

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 47 de yoga desde casa**.

Sabemos que estamos en la **semana de Navidad** y parece como que nuestro cuerpo y nuestra mente quieren desconectar de las rutinas diarias que estamos llevando a cabo.

Aunque está muy bien desconectar un poco estos días y disfrutar un poco más de la familia, aquellas **rutinas que son beneficiosas** tanto para nuestro cuerpo como para nuestra mente no debemos de dejarlas apartadas del todo. Y **el yoga** es una de esas rutinas que nos ayuda a mantenernos en forma tanto **física como mentalmente**.

Por este motivo vamos a intentar que aunque sea un día, esta semana de Navidad puedas realizar **una práctica de yoga**.

Esta semana aunque sea una práctica, pero que **sea intensa**. Por eso te hemos preparado una clase donde vas a **trabajar el equilibrio**. Las **posturas de equilibrio** te van a ayudar a mejorar la concentración, a través de la **conexión cuerpo-mente**. Vas a mejorar el tono muscular de las piernas y a fortalecer la musculatura de la espalda.

Ahora elige una buena música que te proporcione **sensación de bienestar** y practica la clase **con poca luz**. Déjate llevar por la armonía del movimiento y la respiración.

Aquí os dejamos con la clase, disfrutadla!

Cualquier duda que puedas tener ponte en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico info@tactespa.com y estaremos encantados de poder ayudarte.

NAMASTÉ!!!

SVASTIKASANA



Comenzamos la práctica con 25 respiraciones en esta postura. Recuerda sentarte sobre un taco para alinear mejor las rodillas con las caderas. Hombros relajados, espalda recta.

PAKSINASANA



Piernas alineadas con las caderas y los pies con las tibias. Mantén la espalda recta formando ángulo de 90 grados con el cuerpo. Para trabajar más el equilibrio puedes cerrar los ojos. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

UTKATASANA



Sigue con la espalda recta. Piernas ligeramente separadas y brazos alineados con los hombros. Continúa trabajando con los ojos cerrados. Puedes colocarte un taco entre las piernas para mantener una correcta separación. Realiza 10 respiraciones en esta postura.

VIRABHADRASANA I



Pierna de delante forma ángulo de 90 grados. Brazos en línea con los hombros, manteniendo la espalda lo más recta posible. Eleva la vista hacia el techo y cierra los ojos en la posición. Realiza 5 respiraciones por cada lado.

VIRABHADRASANA II



Pierna derecha flexionada 90 grados. Pierna izquierda completamente estirada. Brazos alineados con los hombros y el cuello girado hacia la derecha. Puedes cerrar los ojos para mejorar tu equilibrio. Realiza 5 respiraciones por cada lado.

VIRABHADRASANA III



Intenta formar ángulo de 90 grados con las piernas. Brazos línea de hombros. En esta postura no debes de cerrar los ojos. Intenta mantener la espalda lo más recta posible. Realiza 5 respiraciones por cada lado. Puedes apoyar las manos en la pared si te cuesta mucho mantener el equilibrio

VISVAMITRASANA



Forma ángulo de 90 grados con la pierna delantera. Puedes apoyar el pie de atrás contra una pared para que te ayude a mantener el equilibrio. El brazo derecho busca por la espalda la mano izquierda. Enfoca la vista hacia el techo y mantén la postura 5 respiraciones por cada lado.

VRIKASANA



Apoya bien la pierna derecha en la parte interna de la pierna izquierda. Mantén la pierna izquierda completamente estirada. Junta las palmas de las manos y estira los brazos. Realiza 5 respiraciones por cada pierna.

SAVASANA



Acaba la práctica con 50 respiraciones en esta magnífica postura.

[Aquí debajo os dejamos la secuencia entera solo con las fotos, para que así la podáis practicar mejor.](#)



25 respiraciones



10 respiraciones



10 respiraciones



5 respiraciones por cada lado



5 respiraciones por cada lado



5 respiraciones por cada lado



5 respiraciones por cada lado



5 respiraciones por cada pierna



50 respiraciones