

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra clase **53 de yoga desde casa**.

**El yoga** es la primera técnica en el mundo que se encarga del **equilibrio entre el cuerpo y la mente**. La podemos definir, como una ciencia de **salud psicósomática**. A través de sus diferentes técnicas vas a mejorar tu cuerpo, tu mente y tu energía.

Lo esencial del yoga, **es la práctica**. Debes de practicar todo lo que puedas. A través de nuestras clases de 20 minutos de duración, van a desaparecer todas las excusas para que puedas practicar. Recuerda que **vale más un gramo de práctica, que toneladas de teoría**.

Hoy vas a realizar una práctica enfocada en **la agilidad y el equilibrio** tanto de tu mente como de tu cuerpo. Ahora que ya conoces mucho mejor algunas de las posturas más comunes de yoga, vas a empezar a prestar **especial atención a tu respiración**.

Hoy en la postura inicial de la práctica, en **SVASTIKASANA** céntrate de manera especial en respirar por la nariz, de forma lenta y profunda. Cogiendo el aire desde tu **zona abdominal**. Observando el movimiento abdominal que se forma a medida que vas respirando. Lleva toda **tu concentración a la respiración**. Posteriormente lleva también toda esa concentración en cada una de las posturas que vas a realizar hoy.

Elige bien el lugar y tipo de música que desees escuchar. Que te hagan sentir paz y tranquilidad. Después, simplemente dedícate a seguir las posturas que aquí te presentamos. Céntrate en el ir y venir de **tu respiración** a través de tu zona abdominal y simplemente deja que tu **mente viaje**.

Aquí te dejamos con la clase, disfrutadla.

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

NAMASTÉ!!!

## SVASTIKASANA



Comienza la práctica con 25 respiraciones abdominales en esta postura.

## **BHUJANGASANA**



Piernas en línea con las caderas, y brazos con los hombros. Lleva la vista hasta el techo. Mantén la postura durante 5 respiraciones completas.

## **ADHO MUKHA SVANASANA**



Continúa con la alineación anterior de piernas y brazos. Empuja con la cadera hacia arriba y con el pecho hacia abajo para mantener tu espalda recta. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

## **UTTHITA TRIKONASANA**



Utiliza un taco si no llegas bien al suelo como en la imagen. Busca la línea de tus brazos con los hombros. El pie de la pierna que bajamos lo abrimos 90 grados. Realiza 5 respiraciones por cada lado.

## **VIRABHADRASANA 2**



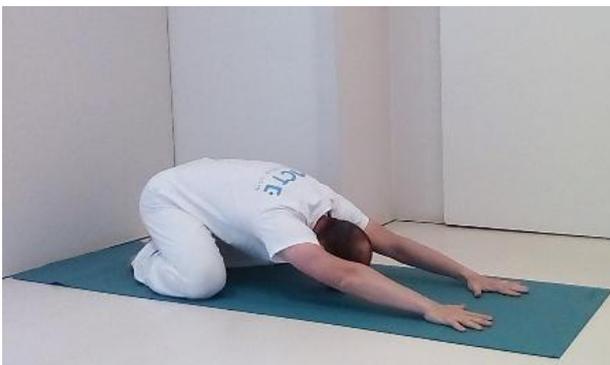
Continúa con el pie de la pierna flexionada a 90 grados. Brazos bien alineados con los hombros. Pierna de atrás completamente estirada. Realiza 5 respiraciones por cada lado.

## **ASTHANGA NAMASKARA**



Piernas línea de cadera. Busca tocar el suelo con el pecho y la barbilla. Codos en línea con los hombros. Permanece en la postura durante 10 respiraciones.

## **ADHO MUKHA VIRASANA**



Abre las rodillas por fuera de tus hombros. Brazos en línea con los hombros. Baja los glúteos hasta los talones y estira completamente los brazos. Permanece en la postura durante 10 respiraciones.

## PARIPURNA NAVASANA



Apoya todo el cuerpo sobre la zona del sacro. Mantén las piernas juntas y estiradas y los brazos en línea con los hombros. Espalda recta. Permanece en la postura durante 5 respiraciones.

## SAVASANA

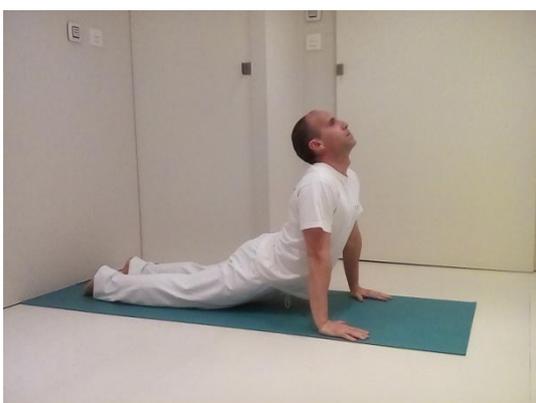


Acaba la práctica con 50 respiraciones en SAVASANA. Siente y observa cada parte de tu cuerpo como se va relajando a medida que vas respirando tranquila y profundamente desde tu abdomen. Tu cuerpo se va relajando desde los pies hasta tu cabeza.

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



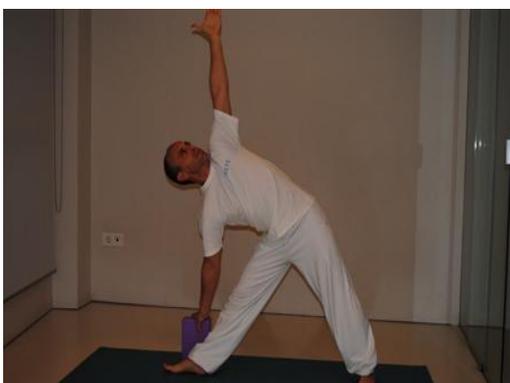
25 respiraciones



5 respiraciones



10 respiraciones



5 respiraciones por cada lado



5 respiraciones por cada lado



10 respiraciones



10 respiraciones



10 respiraciones



50 respiraciones