

Queridos amigos y amigas, aquí os presentamos nuestra **clase 56 de yoga desde casa**.

En esta clase de hoy, te proponemos que empieces a **liberar tu mente**. Líbrate de tu mente enemiga, de sus ataduras y de sus malos pensamientos, de sus malos sentimientos, y **potencia tu mente amiga a través del pensamiento positivo**.

Hoy todas las posturas que vas a realizar en esta clase, las vas a realizar desde un **punto fijo**. Prácticamente sin mover tus pies de ese punto.

Este va a ser **el comienzo** de la construcción del primer pilar que va a potenciar tu mente amiga.

Cada vez que cambies de postura y mientras permanezcas en ella, debes de centrar todo tu potencial en un **pensamiento positivo**. No importa qué tipo de pensamiento sea, pero que sea positivo. Centra toda la fuerza física de la construcción de la postura en potenciar tu **pensamiento positivo**.

Desde hoy en adelante te proponemos que lo hagas en **cada una de las posturas** que vayas a realizar durante tu práctica de yoga. De esta manera, a través del yoga es como te vas a **liberar** de tu mente enemiga y vas a **recibir y a potenciar** tu mente amiga. La que con ella te vas a convertir en una persona imparable.

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 enfoca tu mente en un pensamiento positivo para cada postura.

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 realizando 25 respiraciones en esta postura. Libera tu mente, simplemente observa. Relájate.

## ARDHA UTTANASANA



**Pensamiento positivo nº 1:** espalda recta, brazos línea de hombros y piernas juntas y estiradas. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

## SAHAJA MAYURASANA



**Pensamiento positivo nº 2:** sigue con las piernas juntas y estiradas. Entrelaza las manos y sube los brazos hacia adelante todo lo que puedas. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

## UTTANASANA



**Pensamiento positivo nº 3:** sigues con piernas juntas. Inclina el cuerpo hacia adelante todo lo que puedas. Deja caer el peso de tu cuerpo suavemente hacia las puntas de tus pies. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

### **VIRABHADRASANA III**



**Pensamiento positivo nº 4:** mantén fuerte la pierna de apoyo. Alinea la pierna de despegue con tu cadera e intenta formar una línea lo más recta posible con tu cuerpo. Dirige la vista hacia el frente. Permanece durante 5 respiraciones en esta postura y cambia de pierna.

### **HASTA UTTANASANA**



**Pensamiento positivo nº 5:** inclina tu cuerpo hacia atrás muy suavemente. Brazos línea de hombros. Contrae tus glúteos. Mantén la postura durante 5 respiraciones.

## UTKATASANA



**Pensamiento positivo nº 6:** sigue con las piernas juntas y los brazos en línea con tus hombros. Puedes utilizar un taco para ayudarte a mantener las piernas más fuertes. Mantén la postura durante 10 respiraciones.

## PASCHIMA NAMASKAR



**Pensamiento positivo nº 7:** intenta juntar las palmas de tus manos por detrás de tu espalda. Tira los hombros hacia atrás y los omóplatos hacia abajo. Mantén la postura durante 10 respiraciones. *(puedes ver la postura más detallada en la clase 19)*

## SAVASANA



Acaba la práctica de hoy con 50 respiraciones en esta postura. Libera tu mente, simplemente observa como te sientes ahora. Quizá te haya sido difícil encontrar 7 pensamientos positivos en la clase de hoy. No importa, lo que importa es que a medida que practiques seguro que los vas a encontrar, porque en muchos momentos del día vas a estar pensando en ello para la siguiente práctica, y eso es lo que te va a liberar de las ataduras de tu mente enemiga.

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



25 respiraciones



10 respiraciones pensamiento **positivo nº 1**



10 respiraciones pensamiento **positivo nº 2**



10 respiraciones pensamiento **positivo nº 3**



5 respiraciones pensamiento **positivo nº 4**



5 respiraciones pensamiento **positivo nº 5**    10 respiraciones pensamiento **positivo nº 6**



10 respiraciones pensamiento **positivo nº 7**



50 respiraciones **observa tu sensación de bienestar**