

## **Análisis Postural: Vasisthâsana**

Ver en PDF

[Vasisthâsana](#), el mejor

Àlex Costa

---

---

## **Análisis Postural: Malâsana**

Ver en PDF:

[Malâsana](#), la postura de la guirnalda

Por Àlex Costa

---

---

## **Video Análisis Postural UTTANÂSANA**

Por Àlex Costa

---

---

## **Análisis Postural: Purvottanâsana**

Ver en PDF:

Análisis de [Purvottanâsana](#), postura de estiramiento anterior

Por Àlex Costa

---

---

### **Sirsâsana, artículo Integral**

Ver en PDF:

Artículo en la revista Integral de [Sirsâsana](#)

por Àlex Costa

---

---

### **Yoga en el Embarazo**

Artículo por Àlex Costa. Fotos: Anna Fábrega

[Ver en PDF](#)

---

---

## **Análisis postural: Navâsana**

Ver en PDF:

[Navâsana, la postura de la barca](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Análisis Postural: Tarâsana**

Ver en PDF:

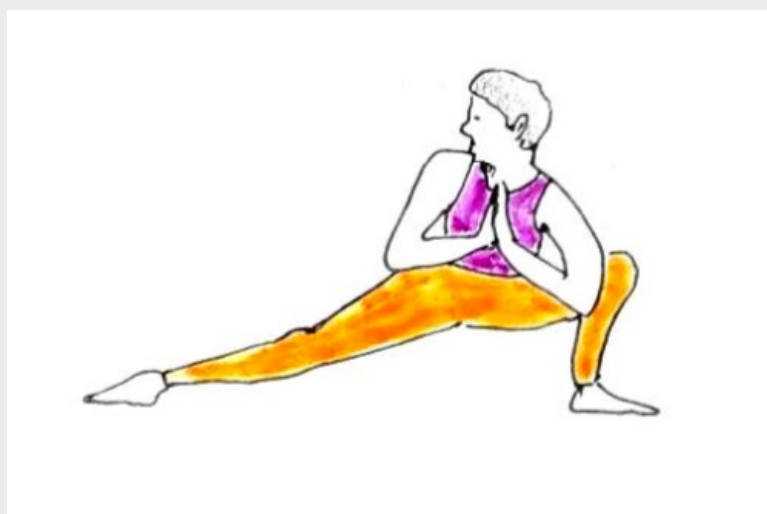
[Tarâsana, la postura de la estrella](#)

por Àlex Costa

---

---

## **Análisis postural: Skandâsana**



Ver en PDF:

[Skandâsana](#), la postura del saltarín

Por Àlex Costa

---

---

**Âsana: Ardha Candrâsana**

Ver en PDF:

**[Ardha Candrâsana, la postura de la media luna](#)**

Por Àlex Costa

---