

## **Calentamiento articular: Cervicales**

Ver en PDF:

[Calentamiento Cervicales](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Calentamiento articular: Lumbares**

Ver en PDF:

[Calentamiento Lumbar](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Calentamiento articular: Caderas**

Ver en PDF:

[Calentamiento Caderas](#)

Por Àlex Costa

---

---

## **Anatomía: Angular del omóplato**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/12/angular-del-omoplato.pdf>

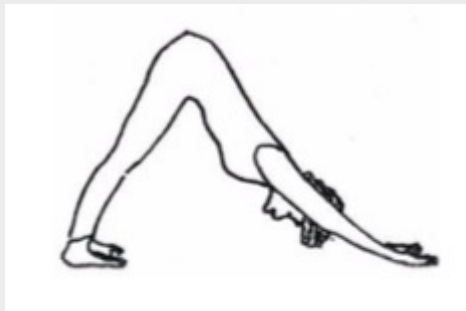
Por Àlex Costa

---

---

## **Âsana: Adhomukha Svanâsana**

Postura del perro cara abajo



Ver en PDF:

**Adhomukha Svanâsana**

Àlex Costa

---

---

## Âsana: Jathara Parivartanâsana

Ver en PDF:

[Jathara-parivartanâsana](#)

Por Àlex Costa


---

---

## Âsana: Jathara Parivartanâsana Práctica

## Objetivo Jathara parivartanāsana - La postura del abdomen en torsión

**CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN**



**Cintura:**  
Pies en el suelo, manos en la nuca.  
Dejar caer rodillas a los lados.

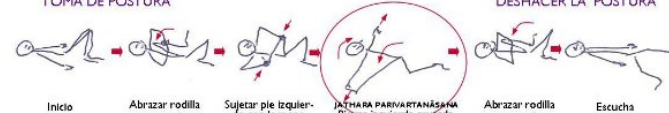
**Pectoral - hombro**  
Boca abajo. Brazo derecho abierto:  
Giro del tronco a la izquierda

**Isquiotibiales**  
Flexión del muslo con la rodilla extendida

**Pierna izquierda sobre la derecha:** Las rodillas caen hacia la derecha.

---


**TOMA DE POSTURA**



**Inicio**    **Abrazar rodilla izquierda.**    **Sujetar pie izquierdo con la mano derecha.**    **JATHARA PARIVARTANĀSANA**  
Pierna izquierda cruzada, brazo izquierdo abierto.    **Abrazar rodilla izquierda.**    **Escucha**

---


**COMPENSACIÓN**



**Suave torsión al lado contrario**    **Abrazar rodillas**    **Tono de la musculatura posterior del tronco**    **Tono de la musculatura anterior del tronco**    **Relajación Postura del cadáver.**

---


**ATORREGULACIÓN**



**Pie sujeto con cinta**    **Rodilla semiflexionada.**    **Pierna cruzada sobre la otra. Brazo abierto con el codo flexionado.**    **Cojín bajo la pierna cruzada. Manos libres.**    **Cojín bajo el brazo abierto. Diferentes alturas de sujeción de la pierna con la mano.**

---


**INTENSIFICACIÓN**



**Alejar al máximo las extremidades entre sí.**    **Sobre una plataforma elevada: dejar caer la pierna cruzada.**    **Un compañero empuja contra el suelo la rodilla de la pierna cruzada y el hombro del brazo abierto.**

---

**PREPARA**



**Parivrtta utkāśāsana**    **Ardha māsyeṅdrāsana**    **Parivrtta trīkōṅāsana**    **Parivrtta parsvakōṅāsana**

ALEX COSTA Y JULIÁN PERAGÓN (ARJUNA)

[ver en PDF](#)

Masaje: pies

## MASAJE DE PIES (CON ACEITE O CREMA)



1. Repartir la crema, con fricciones suaves, sobre toda la superficie.



2. Fricciones palmares, longitudinales, raras y cortas, sobre planta, dorso y laterales.



3. Fricciones con tracción, en sentido descendente, alineando las manos.



4. Fricciones circulares, con los talones de las manos, alrededor de los maleolos.



5. Fricciones digitales sobre cada dedo, con círculos pequeños y tracción final.



6. Amasamiento digital sobre el dorso, con círculos pequeños. (Con los pulgares y nudillos).



7. Fricción profunda con el talón de una mano, longitudinally, sobre la planta del pie.



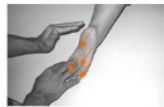
8. Fricciones profundas con círculos cruzados con los pulgares, sobre la planta del pie.



9. Fricciones digitales sobre la inserción del tendón de Aquiles. (Círculos pequeños).



10. Fricciones profundas con pulgares en "W", longitudinales, sentido ascendente, sobre la planta.



11. Caricias, longitudinales, en sentido descendente, por todo el pie.



12. Contacto. Escucha.

[ver en formato PDF](#)

## Anatomía: Romboides

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/10/romboides.pdf>

## Anatomía: Escalenos

Ver en Pdf:

[Escalenos:](#)

Por Àlex Costa