

Miniserie: Urdhva Mukhâsana

Ver en PDF:

[Urdhva Mukhâsana](#)

La postura cara arriba

Calentamiento articular: Codos, muñecas y manos

Ver en PDF:

[Codos, muñecas y manos](#)

Por Àlex Costa

Anatomía: Tríceps Sural

Ver en PDF:

[Tríceps Sural](#)

Por Àlex Costa

Calentamiento: Desplazamientos de los animales

Ver Pdf:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2014/04/Desplazamientos-animales.pdf>

Âsana: Garudâsana

Ver en PDF:

[Garudâsana](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Urdhva Prasarita Padâsana

Ver en PDF:

[Urdhva Prasarita Padâsana](#)

Âsana: Parivritti Janusirsâsana

Ver en formato PDF:

[Parivritti Janusirsâsana](#)

Anatomía: Cuádriceps

Ver en PDF:

[Cuádriceps](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Pashvatan Trikonâsana

Ver en PDF:

[Pashvatan Trikonâsana](#)

La postura del ángulo lateral

Âsana: Sarvangâsana

Ver en PDF:

[Sarvangâsana](#)

Por Àlex Costa
