

Calentamiento: columna torácica

Ver en PDF:

[Calentamiento columna torácica](#)

Por Àlex Costa

Todo el cuerpo respirar

[Todo el cuerpo respira](#), ver en PDF

Anatomía: Aductores

Ver en formato PDF:

[Aductores.pdf](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Svastikâsana

Ver en PDF:

[Svastikasana.pdf](#)

La postura de la esvástica

Miniserie: Adho Mukha Vrksâsana

Ver en PDF:

[Adho Mukha Vrkâsana](#)

Anatomía: Psoas-Iliaco

Ver en PDF:

[Psoas-Iliaco](#)

Por Àlex Costa

Anatomía: Músculos Pelvitrocantéreos

Ver en PDF:

[Músculos Pelvitrocantéreos](#)

Por Àlex Costa

Miniserie: Supta Virâsana

Ver en formato PDF:

[Mini_Supta_Virasana](#)

Calentamiento articular: Rodilla

Archivo pdf:

Calentamiento de rodillas

Por Àlex Costa

Estilos: Yin Yoga

Serie estilo YIN - YOGA

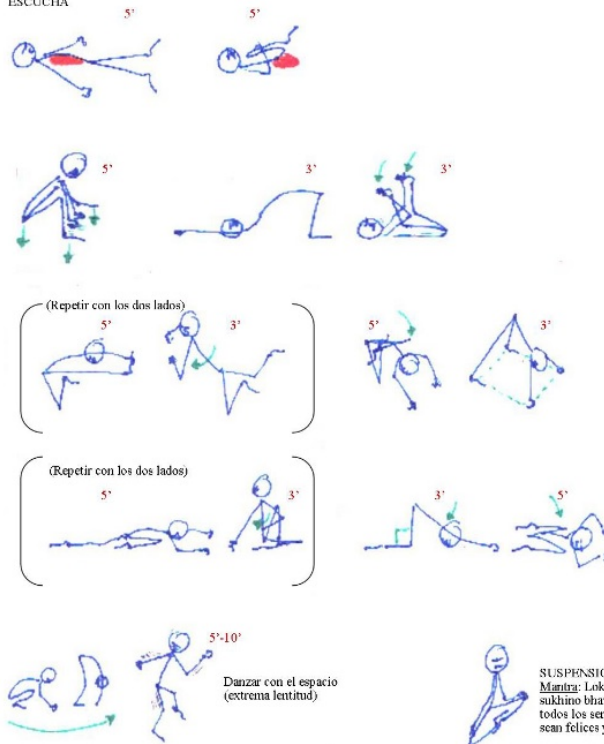
YOGA SÍNTESIS
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

La práctica de Yin Yoga enfatiza en la **escucha profunda** desde la quietud y el silencio internos. Cada ásana deberá ser una puerta abierta para acceder hacia el mundo interno de uno mismo, procurando simplemente "estar" en la postura y experimentar una conexión profunda desde el cuerpo físico, pasando por la mente hacia el espíritu.

Las raíces del Yin Yoga están muy vinculadas a la Medicina tradicional china, por lo que incorpora el estudio de los **meridianos energéticos**, regulándolos a través de los ásana. Para ello, se requieren básicamente **ejercicios sencillos**, con un nivel de dificultad relativamente bajo y que nos permitan permanecer pasivos durante largos periodos de tiempo.

Básicamente la práctica desarrolla la capacidad de **flexibilidad** corporal alcanzando hasta los tejidos más profundos, para lograr un alto grado de **relajación** general. En última instancia, el Yin Yoga nos lleva hacia la rendición, a la **aceptación con uno mismo** y a la experiencia de unirse con Todo.

ESCUCHA



ÀLEX COSTA