

Miniserie: Dvipada Pitham

[Mini_Dvipada_pitham](#)

La postura de la mesa de dos patas

Calentamiento: Tobillos

Ver en PDF:

[Calentamiento de tobillos](#)


Por Àlex Costa

Anatomía: Glúteo Mayor

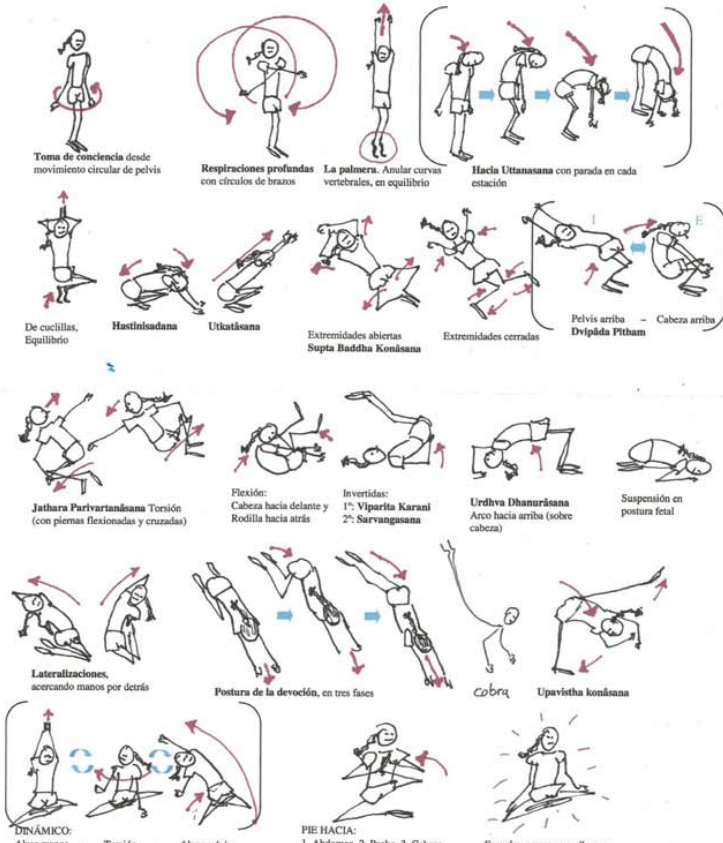
Ver en PDF:

[Glúteo mayor](#)

Por Àlex Costa

SERIE GLOBAL  **YOGA SÍNTESIS**
 ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

Àlex Costa



Toma de conciencia desde movimiento circular de pelvis

Respiraciones profundas con círculos de brazos

La palmera. Anular curvas vertebrales, en equilibrio

Hacia Uttanasana con parada en cada estación

De cuclillas, Equilibrio

Hastinisudana

Utkatāsana

Extremidades abiertas Supta Baddha Konāsana

Extremidades cerradas

Pelvis arriba - Cabeza arriba Dvipāda Pītham

Jathara Parivartanāsana Torsión (con piernas flexionadas y cruzadas)

Flexión: Cabeza hacia delante y Rodilla hacia atrás

Invertidas: 1º: Viparīta Karanī 2º: Sarvangasana

Urdhva Dhanurāsana Arco hacia arriba (sobre cabeza)

Suspensión en postura fetal

Lateralizaciones, acercando manos por detrás

Postura de la devoción, en tres fases

Cobra

Upaviṭṭha Konāsana

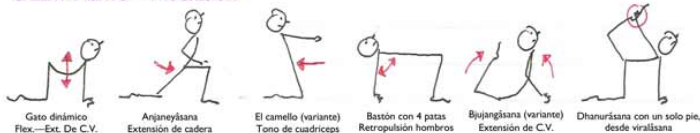
DINAMICO: Alzar manos - Torsión - Alzar pelvis

PIE HACIA: 1. Abdomen. 2. Pecho. 3. Cabeza

Escucha, pranayama, dhyana

Objetivo **Dhanurāsana** - Postura del arco

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



TOMA DE POSTURA



DESHACER LA POSTURA

COMPENSACIÓN



ATORREGULACIÓN



INTENSIFICACIÓN



VARIANTES



PREPARA



[ver formato PDF](#)

Āsana: Dhanurāsana



Ver en PDF:

Dhanurâsana

Àlex Costa

Anatomía: Tríceps

Ver en formato PDF

Tríceps [teoría](#) y [práctica](#)

Por Àlex Costa

Serie: Matsyâsana

Objetivo **Matsyāsana** - Postura del pez

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



Mover cervicales

Gato dinámico

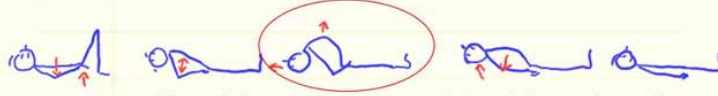
El camello dinámico

Bastón con 4 patas dinámico

Cabeza contra el suelo
Suave elevación de espalda

TOMA DE POSTURA

DESHACER LA POSTURA



Inicio: Manos bajo las nalgas.
Codos semiflexionados

Codos contra el suelo
para elevar la espalda

Descender la cabeza colgada
Matsyāsana, postura del pez

Codos contra el suelo para
elevar la cabeza

Recostar espalda y
cabeza alineadas

COMPENSACIÓN



Las manos elevan la cabeza

Dvipáda pitham

Torsiones suaves

Apanāsana

ATORREGULACIÓN



- Poca extensión cervical
- Piernas extendidas

- Codos contra el suelo
- Abdominales contraídos

Cabeza elevada

- Protección bajo la cabeza.
- Alza bajo la espalda

INTENSIFICACIÓN



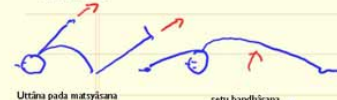
Acercar cabeza hacia la pelvis

Brazos elevados

Piernas de vajrásana

Piernas de padmāsana

VARIANTES



Uttāna pāda matsyāsana

setu bandhāsana

PREPARA



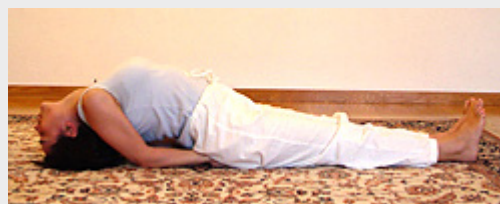
Ustrāsana

Śīrśāsana

ÁLEX COSTA

[ver en formato PDF](#)

Âsana: Matsyâsana



Ver en PDF:

La postura del pez

Àlex Costa

Regulación: 7 ejercicios con bastón

7 EJERCICIOS CON BASTÓN
para la salud de espalda y hombros

Àlex Costa

Te proponemos siete ejercicios con el soporte de un bastón con el principal objetivo de mantener la salud de la espalda y los hombros.

Tal como se indica, los ejercicios dinámicos deberán sincronizarse con el ritmo de una respiración lenta y profunda, siempre y cuando esta fluya cómodamente.

Evita cualquier signo de dolor. Recomendamos mantener cada ejercicio durante 5 - 10 respiraciones.

Con esta práctica mejorará la movilidad de los brazos, favorecerá la relajación de la espalda y la corrección postural de la columna vertebral, se abrirá el espacio torácico, ofreciendo amplitud respiratoria. Todo ello favorece un estado de mente despierta y apaciguada.

Por cierto, ¿ya tienes tu bastón en casa?

1 Inspirar



Postura y respiración:
- Inspirar presionando contra el suelo.
- Espirar relajando brazos.

2 Inspirar
Espirar



- Inspirar elevando brazos.
- Espirar descendíendolos.

3 Estático



Proyectar el tronco horizontalmente.

4 Inspirar
Espirar



Desde atrás, separar el bastón de la espalda

5 Estático



Manos bien arriba del bastón, alejándolas hacia atrás.

6 Inspirar
Espirar



Brazos abiertos: - Hacia delante con flexión de tronco
- Hacia atrás con extensión de tronco.

7



Acercar manos por detrás.
Añadimos suaves inclinaciones laterales del tronco.

[ver formato PDF](#)

