

## Anatomía: Bíceps

Ver en formato PDF

Bíceps [Teoría y práctica](#)

Por Àlex Costa

## Miniserie: Yoga con Àrbol

### MINISERIE DE ÀSANA CON ARBOL

Àlex Costa

Con profundo respeto hacia el anciano àrbol, dedico un tiempo a cultivar mi Ser; Mis pies enraizan, estabilizando mi postura y reconectàndome con la madre tierra. Su tronco està en mÌ, combinando firmeza en la base y ligereza en lo mÌs alto. Mientras, piernas y brazos erecten flexibles, jugando con el aire. TambiÈn RESPIRO profundamente, agradeciendo al àrbol su generosidad por regalarme su preciado oxÌgeno. Y, se alza mi cabeza, buscando la luz para que ilumine mi conciencia, y absorbiendo el calor que alimenta mi corazòn.



[En formato PDF](#)

---

## Âsana: Utthita parsvakonâsana

UTTHITA PARSVAKONÂSANA

Postura en ángulo lateral extendido

[ver en PDF](#)

Por Àlex Costa

---

## Âsana: Salabhâsana



**Salabhâsana**, la postura del saltamontes

Àlex Costa

---

## Práctica: Halâsana

**Objetivo Halâsana - Postura del arado**

CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN

Balâsana (el bebé) Relajación de espalda  
 Movimientos de cervicales  
 Dandâsana (El bastón)  
 Janu sâsana (Cabeza hacia rodillas)  
 Retropulsión de hombros  
 Rodar sobre la espalda

TOMA DE POSTURA

Postura de inicio Gravedad supina  
 Viparita karaniâsana  
 Rodillas flexionadas sobre la frente  
**HALÂSANA (El arado)**  
 Espalda al suelo, vértebra a vértebra  
 Esucha

DESHACER LA POSTURA

COMPENSACIÓN

Apâsâsana (Hoja plegada) Frotando espalda y cuello  
 Rodillas al suelo, alisar curvas vertebrales.  
 Matsyâsana (El pez) Extensión cervical.  
 Jathara parivartanâsana (Torsión de abdomen) Rotación vertebral  
 Savâsana (El cadáver)

ATORREGULACIÓN

Las manos sujetan la espalda. Las piernas quedan suspendidas en el aire.  
 Piernas sobre silla o cojín  
 Manta doblada bajo los hombros  
 Manos unidas con cinta  
 Pies contra una pared

INTENSIFICACIÓN

Manos unidas, dedos entrelazados  
 Dedos de los pies se alejan hacia atrás.  
 Talones hacia atrás. Columna dorso-lumbar alineada hacia la vertical.  
 Manos bajo la cabeza

VARIANTES

Eka pada halâsana (Una pierna vertical y la otra hacia atrás)  
 Supta kora halâsana (Arado con piernas abiertas)

PREPARA

Sarvangâsana (Postura sobre hombros) Verticalidad  
 Karnapîdâsana (Rodillas a orejas)

ALEX COSTA

archivo en pdf

## Âsana: Halâsana



## Halâsana, la postura del arado

Por Àlex Costa

---

### Mantra: Gayatri

Om Bhur Bhuvah Svahah-

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Se considera este mantra “La madre de los Vedas”, y suele recitarse durante el amanecer y el crepúsculo, como reverencia a Savitri, Dios Sol, símbolo de la consciencia elevada y la iluminación.

Es conocido popularmente como Gayatri mantra, que significa "Canto que concede la liberación". En la actualidad millones de hindúes siguen recitando este antiquísimo y célebre verso proveniente de los clásicos textos védicos: TAT SAVITUR VARENYAM, BHARGO DEVASYA DHIMAHI: -Permítenos contemplar el magnífico esplendor del Dios Savitri (Dios Sol) para que pueda inspirar nuestras visiones-. En su forma posvédica, este mantra generalmente se encabeza con OM BHUR BHUVAH SVAHAH, que se refiere, respectivamente, a la divinidad, la tierra, la región media (o plano astral) y el cielo.

---

---

**Âsana: Caturanga Dandâsana práctica**

## Objetivo **Caturanga dandāsana** - Postura del bastón sobre cuatro miembros

### CALENTAMIENTO — PROGRESIÓN



### TOMA DE POSTURA



### COMPENSACIÓN



### ATORREGULACIÓN



### INTENSIFICACIÓN



### PREPARA



### VARIANTES



## Āsana: Caturanga Dandāsana

Ver en PDF:

[Caturanga Dandāsana](#)

Àlex Costa

---

## Calentamiento articular: Hombros

Ver en PDF:

[Calentamiento Hombros](#)

Por Àlex Costa

---