

## **El sonido dinámico del Corazón**

Ver en PDF:

[El sonido dinámico del Corazón](#)

Por Albert Talarn

---

---

## **El sonido dinámico de la Madera**

Ver en PDF:

[sonido de madera](#)

Por Albert Talarn

---

---

## **El sonido dinámico de la Tierra**

Ver en PDF:

[Sonido dinámico de la tierra](#)

Por Albert Talarn

---

---

## Automasaje profundo



- 1.- Escucha profunda de los puntos de tensión en posición de pie
- 2.- Friccionar las manos
- 3.- “Lavar” la cara con las manos
- 4.- “Limpiar” frente de lado a lado
- 5.- Círculos en las sienes
- 6.- Pellizcar las cejas y entrecejo
- 7.- “Limpiar” los ojos desde el interior con cada mano
- 8.- Fricción en las paredes de la nariz
- 9.- Círculos en las ventanas de la nariz con la boca semiabierta
- 10.- Golpecitos en la punta de la nariz
- 11.- Peinar la cabeza con los dedos, desde la frente
- 12.- Fricción cuero cabelludo con las yemas

de los dedos

13.- Golpecitos alrededor del cráneo en forma de diadema

14.- Puntos de tensión en la parte occipital

15.- Masaje de la musculatura cervical

16.- Doblar y friccionar orejas

17.- Tracción orejas en lóbulos, zona media y superior

18.- Recorrer los pabellones auriculares

19.- Tapar orejas con el hueco de las manos

20.- Arrugar mejillas

21.- Presionar maseteros

22.- Masajear mandíbula inferior

23.- Pellizcar mentón

24.- Masajear mandíbulas debajo de los labios

25.- Friccionar labios

26.- Reseguir las encías con la lengua

27.- Relajación de la lengua sobre el labio inferior

28.- Muecas

29.- Masajear la laringe con pequeños movimientos

30.- Reseguir las clavículas

31.- Golpecitos en el ápice de los

pulmones, justo debajo de la clavícula

32.- Tirar de los dedos de las manos

33.- Rotación muñeca interior y exterior

34.- Golpecitos brazos, subir desde el dorso de la mano hasta el hombro, y bajar desde el hombro hasta la palma de la mano. 3 veces.

35.- Presionar la axila con el pulgar

36.- Masajear el dorsal ancho

37.- Friccionar intercostales

38.- Reseguir el borde inferior de las costillas

39.- Friccionar la parte media de las costillas

40.- Presionar la unión de la costilla con el esternón

41.- Fricción en todo el abdomen

42.- Movimientos circulares ascendente de izquierda a derecha

43.- Fricción pubis

44.- Círculos en la articulación de la cadera

45.- Presión intensa sobre el sacro

46.- Presionar el glúteo en la parte central por donde pasa el nervio ciático

47.- Círculos en los tobillos

48.- Tirar de los dedos de los pies

49.- Presión sobre el punto de “riñón” más abajo de la almohadilla del pie

50.- Golpecitos bajando desde los glúteos hasta el empeine por la parte exterior de la pierna, y subiendo desde el empeine hasta la ingle por la parte interior de la pierna. 3 veces

51.- Golpecitos en la espalda desde el sacro hasta la parte torácica

52.- “Limpiar” energéticamente desde la cabeza hasta los pies con pases suaves. 3 veces

53.- Escuchamos nuevamente la sensación general

---

---

## **Suryanamaskar: Saludo al Sol Integral**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/saludo-integral.pdf>

Por Àlex Costa

---

---

## **Serie Yoga: Global 28**

Ver en tamaño A4:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/Serie\\_Global28.jpg](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/03/Serie_Global28.jpg)

Por Julián Peragón

---

---

## **Calentamiento: Serie 5 calentamientos**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/5calentamientos.pdf>

Por Julián Peragón

---

---

## **Anatomía: Trapecio**

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/02/trapecio.pdf>

Àlex Costa

---

---

## **Suryanamaskar: Saludo desde el suelo**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya\\_suelo\\_variante.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Surya_suelo_variante.pdf)

Àlex Costa

---

---

## **Serie Yoga Global 26**

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Serie\\_Global26.jpg](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2015/01/Serie_Global26.jpg)

Por Julián Peragón

---