

## **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

---

## Serie Yoga en parejas 01

### Serie\_parejas01

## Estilos: Yin Yoga

### Serie estilo YIN - YOGA

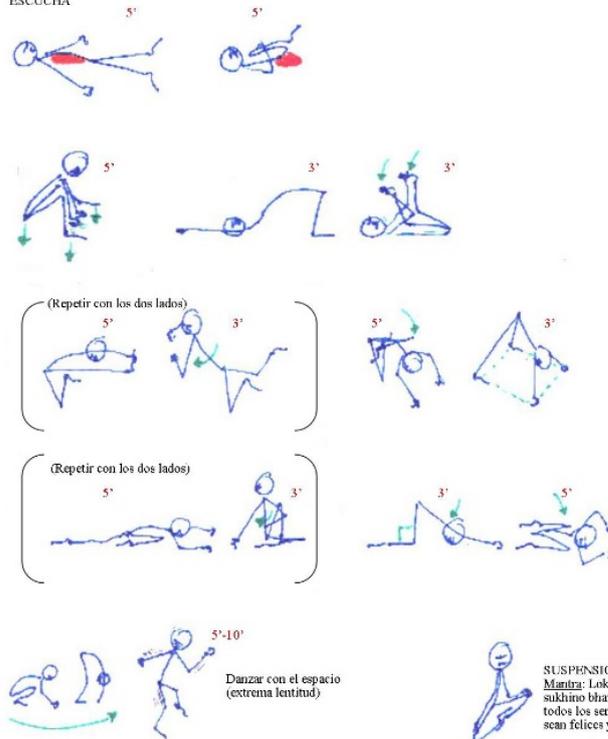
YOGA SÍNTESIS  
ESCUELA DE FORMACIÓN DE PROFESORES

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



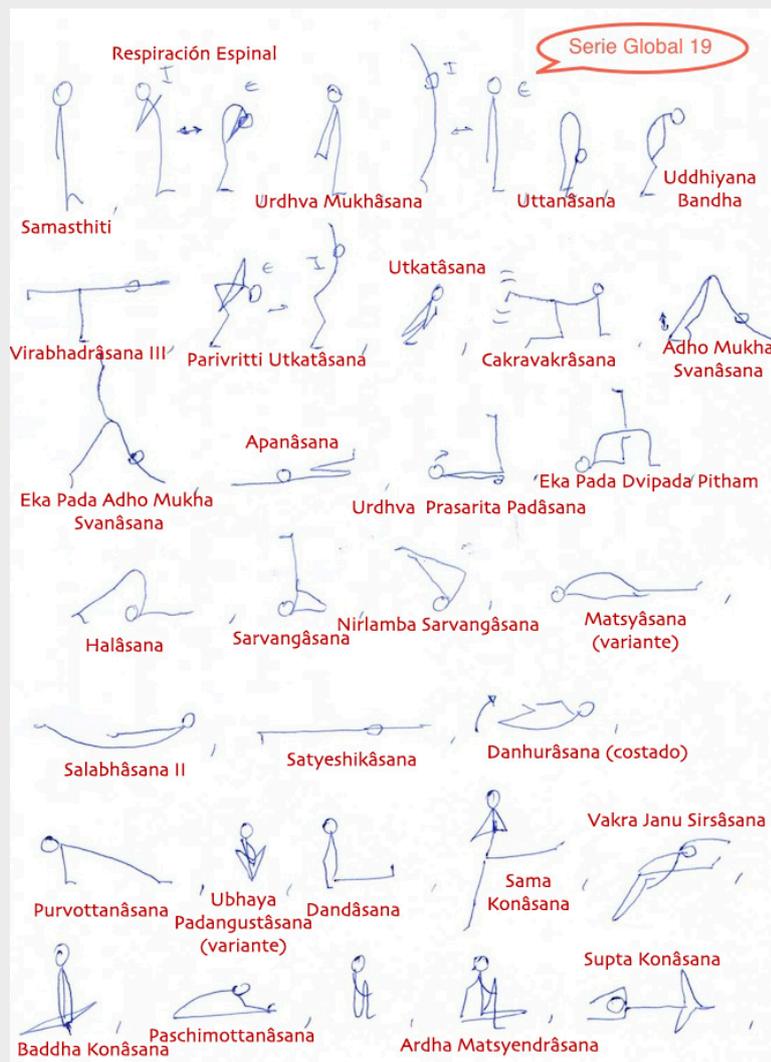
ALEX COSTA

## Miniserie: Dvipada Pitham

### Mini\_Dvipada\_pitham

La postura de la mesa de dos patas

## Serie Global 19



---

## Calentamiento: Tobillos

Ver en PDF:

[Calentamiento de tobillos](#)

Por Àlex Costa

---

---

## Anatomía: Glúteo Mayor

Ver en PDF:

[Glúteo mayor](#)

Por Àlex Costa

---

---

## Eneagrama: juegos

TIPO 1

- SERMÓN

Ya que el 1 es un cruzado y cree estar en posesión de la verdad. En pequeños grupitos, uno se coloca en un púlpito y da un sermón sobre un tema social o espiritual que le impacte. Los demás escuchan.

## TIPO 2

- ESPACIOS

La capacidad del 2 es la de poder atraer y la de seducir a través de sus servicios imprescindibles.

Cada uno tiene una manta como si fuera su casa, su espacio. Tiene que ir hacia los demás y conseguir que vengan a su casa para establecer contacto y retenerlos. Invitas al otro a tu manta ¿cómo le sirves? Tienes que competir con otros

## TIPO 3

- COMPETENCIA DE ABRAZOS

A ver quién da el abrazo más arrollador, más amoroso, más tierno, etc.

- VENTA EN EL MERCADO

Visto que el 3 hace un producto de su vida.

En parejas, uno vende al otro en el mercado valorando todas sus cualidades. Aquí veremos la capacidad de venta de uno y la vanidad del otro en ver reconocidas sus cualidades.

## TIPO 4

- CONFESIÓN

Ya que en 4 hay muchos aspectos de culpabilidad y de falta de autoestima.

En parejas uno hace de confesor y el otro de rodillas dice una lista de pecados y

confesiones. De sus envidias, de sus manipulaciones.

- DIÁLOGO DE MARUJAS (dramatizando sobre la queja).

Queja sobre la pareja, el jefe, el socio, la sociedad, los políticos, el mundo, etc.

## TIPO 5

- PERIÓDICOS

Ese afán del 5 por retener, por acumular, por permanecer en solitario.

Todo el grupo encima de infinidad de periódicos. Se trata de acumular el máximo de ellos y conservarlos sin que nadie nos los quite.

- BATALLA PSICOLÓGICA

En pequeños grupos. Sobre un tema, cada uno argumenta con una cierta superioridad de conocimientos.

## TIPO 6

- BOFETADA TRANSFORMADA

El miedo y la falta de coraje del 6 hace que tengamos que enfrentarnos a una situación de riesgo.

En parejas, uno con los ojos vendados, y el otro le dará una gran torta en la cara, hay que afrontarlo con coraje. Pero esa torta se convierte en un abrazo. Investigamos el

miedo al castigo, al dolor, a la violencia.

## TIPO 7

- JUEGO DE CONTROL

Uno tumbado en el suelo sin mover la cabeza. Tiene que seguir la mirada del otro, desde la altura.

- COMPRA DE PLACER

El 7 es habilidoso para conseguir placer, situaciones estimulantes y exóticas.

El grupo parte con una cantidad de dinero (o sin ella) y cada uno tiene que conseguir ingenárselas para dar poco y recibir mucho placer. Masajes, caricias, historias, risas, etc.

- FANTASÍAS

Relatar una fantasía erótica, un proyecto increíble, una aventura exótica al otro que tiene los ojos cerrados.

## TIPO 8

- EL AMO Y EL ESCLAVO

Ya que el 8 hace una humillación y una utilización en sus relaciones.

En Parejas el amo le obliga a que haga el otro cosas denigrantes, que llegue a su límite. Investigar el sadismo de uno y el masoquismo del otro.

## TIPO 9

- CONVERSACIÓN DISPERSA

El 9 es hábil para no prestar atención, para no confrontarse.

En parejas o tríos, uno habla y el otro mantiene la conversación pero se distrae, mira el reloj, hojea el diario, interrumpe con la televisión, corta y habla de otro tema. Hace un boicot a la profundidad del encuentro.

---