

# [SANKHA-PRAKSALANA](#)

[Lavado intestinal con agua salada](#)

Por Àlex Costa

---

# [Anatomía: Manguito de los rotadores](#)

Ver en PDF:

[Manguito de los rotadores](#)

Por Àlex Costa

---

# [Âsana: Ustrâsana](#)

Ver en PDF:

[Ustrâsana](#), la postura del camello

Por Àlex Costa

---

# Saludo al Sol para mayores

Ver en PDF:

[Saludo al Sol para mayores](#)

Por Àlex Costa

---

# Resumen anatómico de pelvis y extremidad inferior

Ver fichas:

[Resumen anatómico de pelvis y extremidad inferior](#)

Por Àlex Costa

---

# Anatomía: Isquiosurales

Ver en PDF:

[Isquiosurales](#)

Por Àlex Costa

---

# Resumen musculatura cintura escapular

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/05/Resumen-Músculos-Escapular.pdf>

Por Àlex Costa

---

# Calentamiento: Fuerza en abdomen

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Fuerza\\_Abdomen.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Fuerza_Abdomen.pdf)

Àlex Costa

---

# Calentamiento: flexibilidad de caderas

Ver en PDF:

[http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Flexibilidad\\_caderas.pdf](http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/02/Flexibilidad_caderas.pdf)

Àlex Costa

---

# Anatomía: Esternocleidomastoideo

Ver en PDF:

<http://www.cuerpomenteyespiritu.es/wp-content/uploads/2016/01/esternocleido-mastoideo.pdf>

Por Àlex Costa