

Análisis postural: Navâsana

Ver en PDF:

[Navâsana, la postura de la barca](#)

Por Àlex Costa

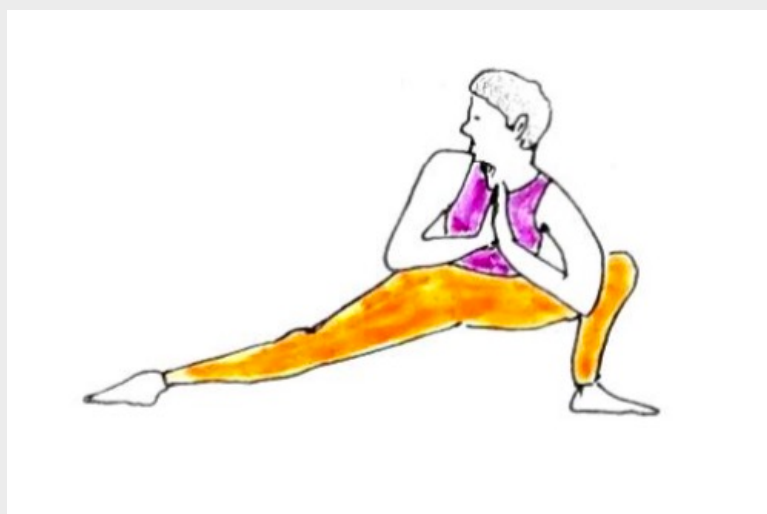
Análisis Postural: Tarâsana

Ver en PDF:

[Tarâsana, la postura de la estrella](#)

por Àlex Costa

Análisis postural: Skandâsana



Ver en PDF:

[Skandâsana](#), la postura del saltarín

Por Àlex Costa

Âsana: Ardha Candrâsana

Ver en PDF:

[Ardha Candrâsana, la postura de la media luna](#)

Por Àlex Costa

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

Àsana: 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
