

Miniserie: Parighâsana

Ver en PDF:

[Parighâsana](#), la postura del cerrojo

Por Julián Peragón

Análisis Postural: Vasisthâsana

Ver en PDF

[Vasisthâsana](#), el mejor

Àlex Costa

Análisis Postural: Malâsana

Ver en PDF:

[Malâsana](#), la postura de la guirnalda

Por Àlex Costa

Video Análisis Postural UTTANÂSANA

Por Àlex Costa

Âsana: Rejilla gravedades y movimientos

Dibujar âsana y nombre en cada una de las cuadrículas de la rejilla de gravedades y movimientos. En el cruce de gravedad de pie y movimiento de flexión puedo dibujar, por ejemplo: uttanâsana. Un buen reto para recordar diferentes âsana y poder utilizarlo para construir series.

Ver rejilla en PDF, [aquí](#)

Julián Peragón

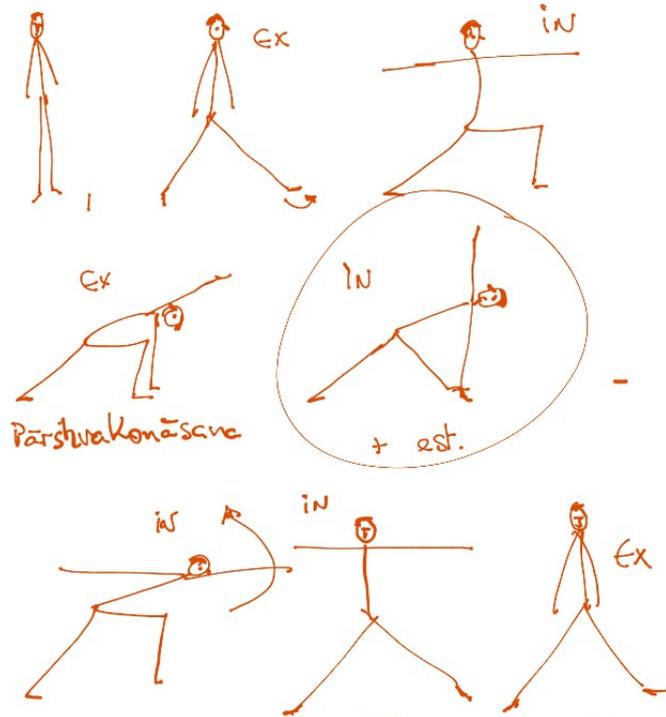
Abordaje dinámico y creativo en Âsana

Con este abordaje dinámico pretendemos llegar a la postura de referencia habiendo calentado los segmentos articulares y musculares correspondientes, favoreciendo también un mejor aprendizaje de la misma postura y de las bases posturales que la sustentan y favoreciendo la coordinación entre movimiento y respiración.

Equilibramos de esta manera lo dinámico y

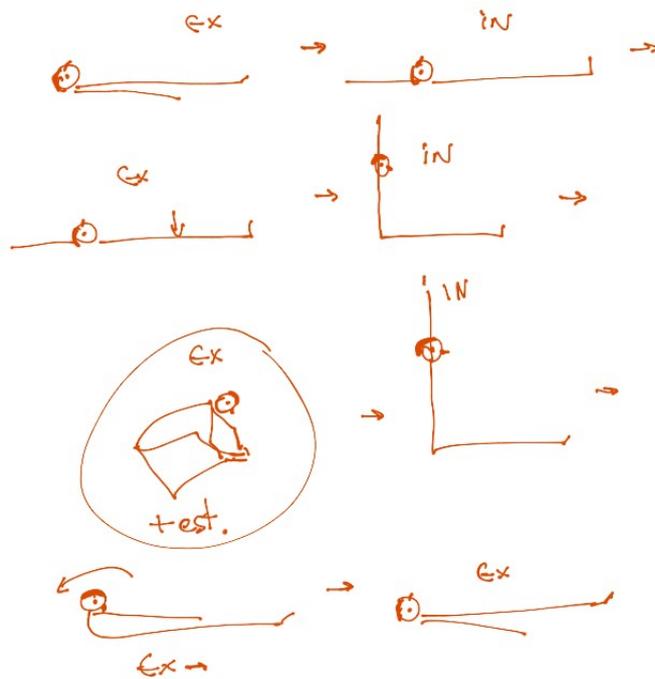
lo estático para llegar en las mejores condiciones a la estabilidad de la postura. Julián Peragón

TRIKONĀSANA (triángulo)



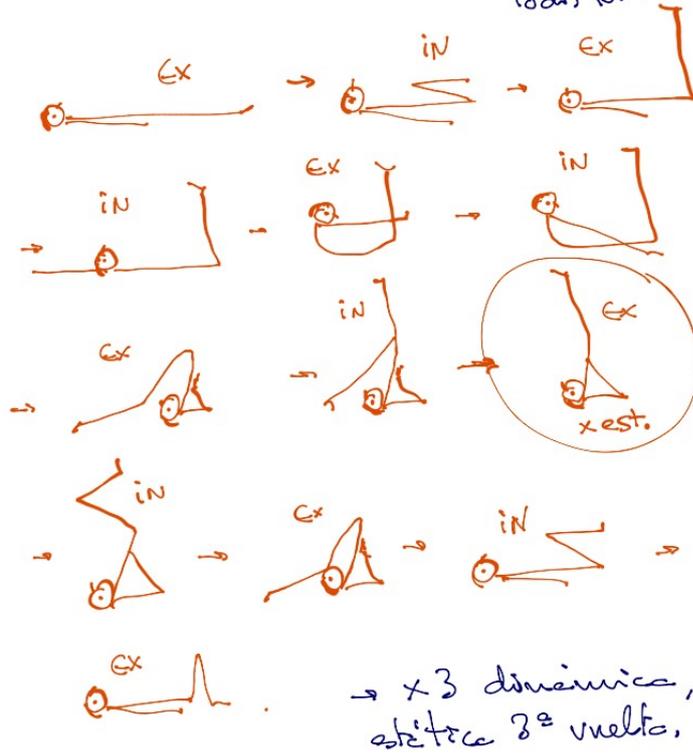
x3 dinámica y estática 3 = vuelta.

TARĀSANA (de estrella)

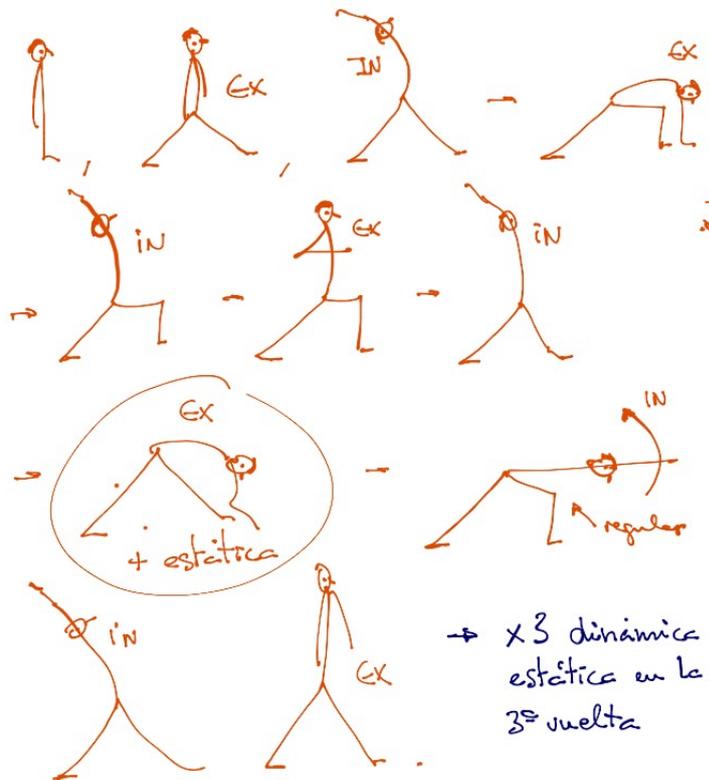


x3 dinámicas, estática 3 vuelta

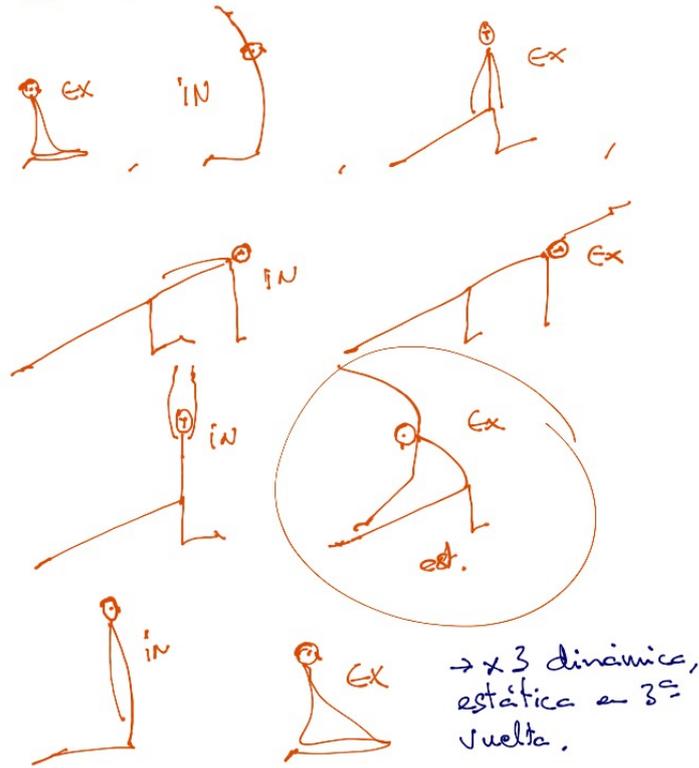
SARVAṆGĀSAMĀ (La vela, posture de todos los miembros)



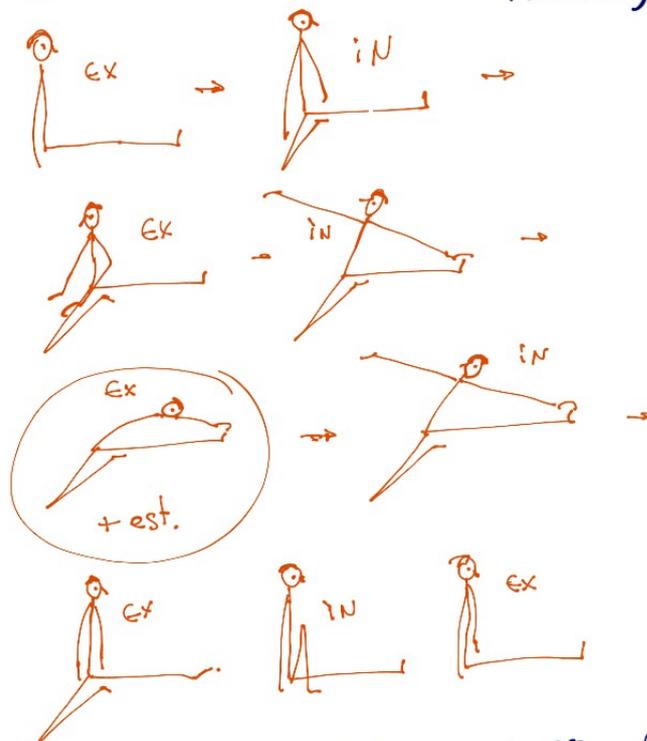
PĀRSHVA UTTANĀSAMĀ (flexión lateral)



PARIGHĀSANA (algebra)



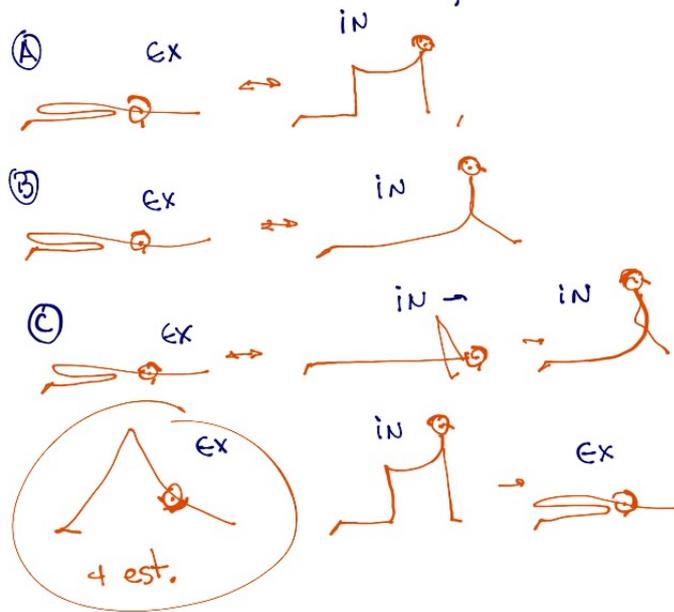
JANU SIRSĀSANA (Cabeza hacia rodilla)



x3 dinámicas, estática en la 3ª vuelta.

ADHO MUKHA SVAMĀSANA

(perro boca abajo)



→ x 3 dinámica + estática 3^ª vuelta

Análisis Postural: Purvottanāsana

Ver en PDF:

Análisis de **Purvottanāsana**, postura de estiramiento anterior

Por Àlex Costa

Sirsâsana, artículo Integral

Ver en PDF:

Artículo en la revista Integral de
[Sirsâsana](#)

por Àlex Costa

Análisis postural: Ustrâsana

Ver en PDF:

Âsana: [Ustrâsana](#)

Por Àlex Costa

Análisis postural: Skandâsana



Ver en PDF:

[Skandâsana](#), la postura del saltarín

Por Àlex Costa
