



Yoga de las Emociones®

Nombre de la postura:

UPrasarita
Padottanasana

12 "Soltar viejas formas de ver"

Clasificación:

- Plano: _____
- Apoyo: _____
- Agonista: _____
- Antagonista: _____
- Isometría: _____



Movimientos:

- Flexión/Extensión: _____
- Lateralización/Torsión: _____
- Abducción/Aducción: _____

Medidas de seguridad:
