



Yoga de las Emociones®

Nombre de la postura:
Urdhva Hastasana

2 "Conexión cielo y tierra"

Clasificación:

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



- Isometría: _____

Movimientos:

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

Medidas de seguridad:

- _____
- _____
- _____
- _____