



Yoga de las Emociones®

23

"Aprendo a escucharme"

Nombre de la postura:
Sidhasana

Clasificación:

• Plano: _____

• Apoyo: _____

• Agonista: _____

• Antagonista: _____

• Isometría: _____



Movimientos:

• Flexión/Extensión: _____

• Lateralización/Torsión: _____

• Abducción/Aducción: _____

Medidas de seguridad:

- _____
- _____
- _____
- _____