



Yoga de las Emociones®

# Nombre de la postura: Baddha Konasana

## 24 "Disfrúte"

### Clasificación:

- Plano: \_\_\_\_\_
- Apoyo: \_\_\_\_\_
- Agonista: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Antagonista: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Isometría: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Movimientos:

- Flexión/Extensión: \_\_\_\_\_
- Lateralización/Torsión: \_\_\_\_\_
- Abducción/Aducción: \_\_\_\_\_

### Medidas de seguridad:

---

---

---

---