



Yoga de las Emociones®

Nombre de la postura: Paschima Baddhahastasana

3 "Apertura del corazón"

Clasificación:

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



Movimientos:

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

Medidas de seguridad:

- _____
- _____
- _____
- _____