



Yoga de las Emociones®

Nombre de la postura: Paschimottasana

36 "Integración de la sombra"

Clasificación:

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

- Antagonista: _____

- Isometría: _____



Movimientos:

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

Medidas de seguridad:

- _____
- _____
- _____
- _____