

NAVASANA

POSTURA del BARCO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Fortalece la columna vertebral, caderas, y miembros inferiores.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Fortalece la musculatura del abdomen y piernas.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea. Aumenta el calor corporal.

Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en la zona del abdomen.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos abdominales.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para dolores y problemas en la zona lumbar y espalda.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello o en la cintura y espalda.

Sistema circulatorio:

Contraindicado para problemas de tensión alta.

Sistema nervioso:

Contraindicado en caso de pinzamientos, hernias de disco en la zona cervical o

lumbar, lumbalgias, inflamación del nervio ciático.

Sistemas orgánicos:

Contraindicado en caso de inflamación de los órganos abdominales.



Sistemas de contraposturas del Barco



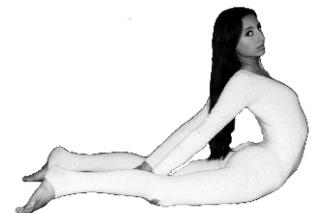
Contrapostura muscular del barco: postura del PEZ en diamante de piernas



Contrapostura orgánica del barco: postura del DELFIN



Contrapostura esquelética del barco: postura del NIÑO



Contrapostura energética del barco: postura de la SERPIENTE