

# USHTRASANA

## POSTURA del CAMELLO

### BENEFICIOS

#### **Sistema óseo:**

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia atrás. Beneficioso para contrarrestar la cifosis dorsal..

#### **Sistema muscular:**

Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Fortalece la musculatura de la espalda.

#### **Sistema circulatorio:**

Aumenta la circulación sanguínea en la zona del tronco hacia la cabeza. Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo.

#### **Sistema nervioso:**

Estimula los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En especial los de la zona cervical y lumbar.

#### **Sistemas orgánicos:**

Estimula por compresión a los riñones y suprarrenales.

### CONTRAINDICACIONES

#### **Sistema óseo:**

Contraindicado par dolores y problemas en la zona lumbar y cervical.

#### **Sistema muscular:**

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

#### **Sistema circulatorio:**

Contraindicado para problemas circulatorio en los miembros inferiores y 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, en los riñones.



## Sistemas de contraposturas del Camello



Contrapostura muscular del camello: postura del PERRO en lomo de gato



Contrapostura orgánica del camello: postura del ARADO



Contrapostura esquelética del camello: postura de la LIEBRE



Contrapostura energética del camello: postura del JINETE