

VRITASANA

POSTURA del CARACOL

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, en la zona dorsal y cervical hacia adelante. Y en la zona lumbar hacia atrás. Beneficioso para contrarrestar la cifosis dorsal.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena posterior de la zona dorso-cervical hacia adelante y la zona lumbar se flexiona hacia atrás.

Sistema circulatorio:

Favorece irrigación hacia los órganos de la cabeza.

Sistema nervioso:

Alivia la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna cervical y dorsal. Estimula la zona lumbar por compresión.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos y glándulas ubicados en el pecho, y cuello: pulmones, corazón, timo, tiroides y paratiroides.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para lordosis lumbar.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento en la zona del cuello, y zona lumbar.

Sistema circulatorio:

Contraindicado en caso de inflamaciones en los órganos de la cabeza.

Sistema nervioso:

Contraindicado en caso de pinzamientos, hernias de disco en la zona lumbar, lumbalgias, inflamación del nervio ciático.

Sistemas orgánicos:

Contraindicado en caso de inflamación de los órganos ubicados en la cabeza.



Sistemas de contraposturas de la postura del Caracol



Contrapostura muscular del caracol: postura del GATO, con lomo de gato en la zona lumbar y pez en la zona dorsal.



Contrapostura orgánica del caracol: postura del PEZ



Contrapostura esquelética del caracol: postura del PODER



Contrapostura energética del caracol: postura del PATO