

# DWIDANDASANA

## POSTURA de la MANGOSTA

### BENEFICIOS

#### Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante. Beneficioso para contrarrestar la lordosis lumbar. Aumenta movilidad en la cintura escapular.

#### Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena posterior de la espalda. Trabaja la zona del abdomen y especialmente la musculatura de la cintura escapular y de los hombros.

#### Sistema circulatorio:

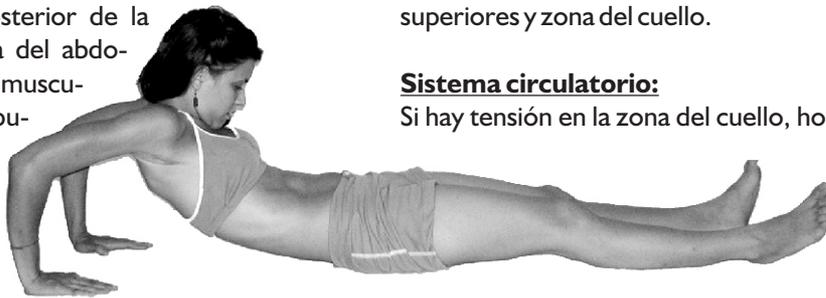
Aumenta la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia los hombros.

#### Sistema nervioso:

Alivia la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En especial los de la zona cervical, dorsal y lumbar. Y activa la zona de los hombros y la cintura escapular.

#### Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos de la zona abdominal.



### CONTRAINDICACIONES

#### Sistema óseo:

Contraindicado para cifosis dorsal.

#### Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento y tensiones o contracturas en la zona de la cintura escapular y miembros superiores y zona del cuello.

#### Sistema circulatorio:

Si hay tensión en la zona del cuello, hombros y espalda alta puede producirse adormecimientos de los miembros superiores.

#### Sistema nervioso:

En la mayoría de los casos es beneficiosa la postura, por descarga energética en los miembros superiores. Pero hay que tener cuidado en caso de pinzamientos en la zona dorsal y cervical.

#### Sistemas orgánicos:

Contraindicado en caso de inflamación de los órganos ubicados en la zona abdominal.

## Sistemas de contraposturas de la Mangosta



Contrapostura muscular de la mangosta: postura del PEZ en diamante de piernas



Contrapostura orgánica de la mangosta: postura de la LIEBRE



Contrapostura esquelética de la mangosta: postura de la COBRA



Contrapostura energética de la mangosta: postura del JINETE