

# BALASANA

## POSTURA del NIÑO

### BENEFICIOS

#### Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante.

Beneficioso para contrarrestar la lordosis dorsal.

#### Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena posterior del cuerpo. Trabaja la zona del abdomen.

#### Sistema circulatorio:

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

#### Sistema nervioso:

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

#### Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos de la zona abdominal, principalmente el páncreas, el hígado y el estómago.

### CONTRAINDICACIONES

#### Sistema óseo:

Contraindicado para cifosis y problemas en las articulaciones de las rodillas y tobillos.

#### Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento en la zona del muslo (cuádriceps y empeines).

#### Sistema circulatorio:

Contraindicado para problemas circulatorios en los miembros inferiores.

#### Sistema nervioso:

En la mayoría de los casos es beneficiosa la postura, pero se debe realizar con cuidado en caso de pinzamientos.

El armado y desarmado de la postura debe realizarse en forma lenta.



#### Sistemas orgánicos:

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

## Sistemas de contraposturas de la postura del Niño



Contrapostura muscular del niño:  
postura del PEZ



Contrapostura orgánica del niño:  
postura del PUENTE



Contrapostura esquelética del niño:  
postura de la COBRA



Contrapostura energética del niño:  
postura del Paro de Hombros