

# PASCHIMOTTANASANA

## POSTURA DE LA PINZA

### BENEFICIOS

#### Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante. Beneficioso para contrarrestar lordosis lumbar y cervical.

#### 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 de la cabeza .

#### 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 pelvis y zona abdominal.

### CONTRAINDICACIONES

#### Sistema óseo:

Contraindicado para cifosis dorsal.

#### Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento en la zona posterior del cuerpo, en especial en caderas y miembros inferiores.

#### Sistema circulatorio:

Si hay tensión en la zona de caderas y piernas puede producirse adormecimientos de los miembros inferiores y/o calambres en pies y piernas.

#### Sistema nervioso:

En la mayoría de los casos es beneficiosa la postura, pero se debe

realizar con cuidado 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 ubicados en la zona pélvica y abdominal.



## Sistemas de contraposturas de la Pinza



Contrapostura muscular de la pinza: postura del PEZ en diamante



Contrapostura orgánica de la pinza: postura del PEZ



Contrapostura esquelética de la pinza: postura del PEZ



Contrapostura energética de la pinza: postura del DORMILON