

# ARDHA SALABASANA

## POSTURA del Medio Saltamontes

### BENEFICIOS

#### Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia atrás.

#### 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 de la cabeza.

#### 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 uno de los riñones y suprarrenales del lado que la pierna se encuentra elevada.

### 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 interiores.

#### 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 u órganos ubicados en la zona pélvica y en el cráneo.



## Sistemas de contraposturas del medio Saltamontes



Contrapostura muscular del medio saltamontes: postura del medio OSITO



Contrapostura orgánica del medio saltamontes: postura del BARCO



Contrapostura esquelética del medio saltamontes: postura del OSITO



Contrapostura energética del medio saltamontes: postura del PEREZOSO