

# BRAHMARASANA

## POSTURA de la ABEJA

### BENEFICIOS

#### **Sistema óseo:**

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

#### **Sistema muscular:**

Flexibiliza la cadena posterior del cuerpo. Trabaja la zona del abdomen. Aumenta el estiramiento en los músculos posteriores y externos de las piernas. Estira los músculos internos.

#### **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 abdominales: en especial estimula al estómago, páncreas e hígado.



### CONTRAINDICACIONES

#### **Sistema óseo:**

Contraindicado para cifosis dorsal.

#### **Sistema muscular:**

Contraindicado en caso de acortamiento en la zona posterior del cuerpo, en especial en caderas e isquiotibiales (músculos posteriores externos).

#### **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 problemas en la zona lumbar pinzamientos, hernias de disco, lumbalgias, inflamación del nervio ciático. Especialmente en las fases del armado y desarmado de la postura.

#### **Sistemas orgánicos:**

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

## Sistemas de contraposturas de la Abeja



Contrapostura muscular de la Abeja: postura del PEZ con piernas en vaca.



Contrapostura orgánica de la Abeja: postura del PEZ



Contrapostura esquelética de la Abeja: postura del PEZ



Contrapostura energética de la Abeja: postura del COCODRILO