

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