

HALASANA

POSTURA del ARADO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante.

Sistema muscular:

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

Sistema circulatorio:

Aumenta la hacia los órganos de 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 pelvis y zona abdominal. E invierte los órganos de tronco y cráneo.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para cifosis. Y hay que tener mucho cuidado en caso de lordosis cervical y lumbar.

Sistema muscular:

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

Sistema circulatorio:

Contraindicado en caso de alta tensión.

Sistema nervioso:

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, abdominal, pectoral y cráneo.



Sistemas de contraposturas del Arado



Contrapostura muscular del arado: postura del PEZ en diamante



Contrapostura orgánica del arado: postura SENTADA



Contrapostura esquelética del arado: postura de la COBRA



Contrapostura energética del arado: postura del PENSADOR