

KAGASANA

POSTURA del PATO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante.
Beneficioso para la zona lumbar.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena posterior de tronco.
Trabaja la zona del abdomen.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea

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 zona abdominal, y pélvica; principalmente los intestinos, y la vejiga. Y en las mujeres los órganos reproductores.



CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para problemas en las articulaciones de las rodillas.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento en los miembros inferiores.

Sistema circulatorio:

Contraindicado en caso de inflamaciones en los órganos abdominales y pélvicos.

Sistema nervioso:

En la mayoría de los casos es beneficiosa la postura, pero se debe realizar con cuidado en caso de pinzamientos en la zona lumbar.

Sistemas orgánicos:

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

Sistemas de contraposturas del Pato



Contrapostura muscular del pato:
postura de la COBRA



Contrapostura orgánica del pato:
postura de la LIEBRE



Contrapostura esquelética del pato:
postura del ARCO



Contrapostura energética del pato:
postura de la MESA