

SAYANASANA

POSTURA del PUENTE

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia atrás.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Y la zona del cuello. 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 del cráneo. Aumenta el calor corporal.

Sistema nervioso:

Estimula los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En especial los de la zona lumbar.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los riñones, y suprarrenales. Y por aumento de sangre oxigenada y con nutrientes a los órganos y glándulas del cuello y cráneo.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para 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 de tensión alta.

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 el cráneo y en la cabeza..



Sistemas de contraposturas del Puente



Contrapostura muscular del puente: postura del NIÑO



Contrapostura orgánica del puente: postura de la NAVE



Contrapostura esquelética del puente: postura de la PINZA



Contrapostura energética del puente: postura del COCODRILO