

SURYASANA

POSTURA del SOL

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia atrás.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Fortalece la musculatura de la espalda.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea. 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.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado par 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:

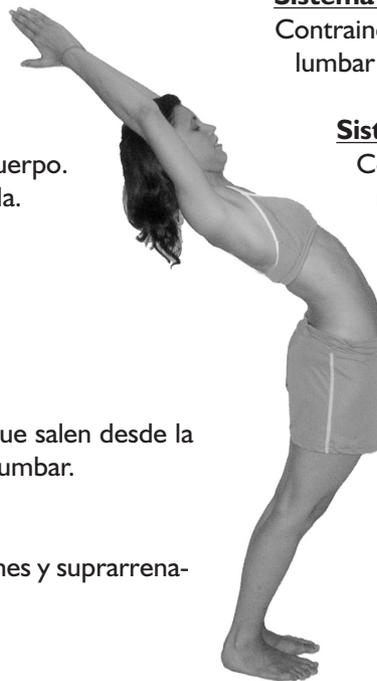
Contraindicado para problemas circulatorio en los miembros interiores.

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.



Sistemas de contraposturas del Sol



Contrapostura muscular del sol:
postura de la LIEBRE



Contrapostura orgánica del sol:
postura de la CIGÜEÑA



Contrapostura esquelética del sol:
postura del PENITENTE



Contrapostura energética del puente:
postura del COCODRILO