

TRIKONASANA

POSTURA del TRIANGULO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Fortalece la estructura ósea de la columna vertebral, caderas, y miembros inferiores.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena, y miembros inferiores. Fortalece la musculatura de las piernas, tronco y brazos.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea. Aumenta el calor corporal.

Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en la cintura escapular y miembros inferiores.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos del lado derecho o del lado izquierdo, de acuerdo a como se ejecute la postura.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para dolores en articulaciones de los miembros inferiores, caderas y espalda.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello o en la cintura y espalda. Y miembros inferiores.

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 de los órganos en los que se ejerce compresión.



Sistemas de contraposturas del Triángulo



Contrapostura muscular del triángulo: postura del DIAMANTE



Contrapostura orgánica del triángulo: postura del DRAGON



Contrapostura esquelética del triángulo: postura de la TRIANGULO para el lado contrario



Contrapostura energética de la triángulo: postura de la NAVE