

DHANURASANA

POSTURA del ARCO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia atrás. Beneficioso para contrarretar la cifosis dorsal.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Fortalece la musculatura de la espalda, miembros inferiores y superiores.

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 cervical y lumbar.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los riñones y suprarrenales. Y órganos de la zona de la pelvis, por el apoyo de la postura contra el piso.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para dolores y problemas en la zona lumbar y cervical. También en problemas óseos de la cintura escapular.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello o en la cintura, y acortamiento en muslos.

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 la zona pélvica.



Sistemas de contraposturas del Arco



Contrapostura muscular del arco:
postura de la CUNITA



Contrapostura orgánica del arco:
postura de la RUEDA



Contrapostura esquelética del arco:
postura de la LIEBRE



Contrapostura energética del arco:
postura del BARCO