

KAILASANA

POSTURA de la MONTAÑA

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante.

Beneficioso para contrarrestar la lordosis.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena posterior del cuerpo. Trabaja la zona del abdomen.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza.

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:

Cuando el tronco esta en contacto con los muslos, estimula por compresión a los órganos de la pelvis y zona abdominal. En especial intestinos y vejiga.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para cifosis.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento en la zona posterior del cuerpo, en especial en caderas y miembros inferiores.

Sistema circulatorio:

Si hay tensión en la zona de caderas y piernas puede producirse adormecimientos de los miembros inferiores y/o calambres.

Sistema nervioso:

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

Sistemas orgánicos:

Cuando el tronco está en contacto con las piernas esta postura está contraindicada en caso de inflamación de los órganos ubicados en la zona pélvica y abdominal.



Sistemas de contraposturas de la Montaña



Contrapostura muscular de la montaña: postura de la COBRA



Contrapostura orgánica de la montaña: postura del ARADO



Contrapostura esquelética de la montaña: postura del PEZ



Contrapostura energética de la montaña: postura del PARO de HOMBROS