

MERUDASANA

POSTURA del PERESOZO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Otorga movilidad en la zona de las caderas.

Sistema muscular:

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

Sistema circulatorio:

Favorece el retorno venoso en los miembros inferiores.

Sistema nervioso:

Alivia la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna cervical y dorsal.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órganos y glándulas ubicados en la zona pélvica.



CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Se debe tener cuidado en caso de cifosis dorsal y lordosis cervical.

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:

Se debe realizar con cuidado 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 ubicados en la zona pélvica.

Sistemas de contraposturas del Peresoza



Contrapostura muscular del peresoza: postura del PEZ en DIAMANTE



Contrapostura orgánica del peresoza: postura de la LOMBRIZ



Contrapostura esquelética del peresoza: postura del CAMELLO



Contrapostura energética del peresoza: postura del PEZ