

SVANASANA

POSTURA del PERRO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Fortalece las articulaciones de muñecas, cintura escapular y pelviana, y la columna vertebral.

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena posterior de las piernas. Fortalece miembros inferiores, superiores y músculos de la espalda y cuello.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea en la cadena posterior, la zona del tronco hacia la cabeza. Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo.

Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en los miembros superiores.

Sistemas orgánicos:

Favorece irrigación hacia los órganos del cráneo. E invierte la posición de los órganos del tronco.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para porlemas en miembros superiores, cintura escapular y zona cervical.

Sistema muscular:

Contraindicado en caso de acortamiento en la zona posterior de las piernas, espaldas y cuello.

Sistema circulatorio:

Contraindicado en caso de inflamaciones en los órganos del cráneo, por aumento de la irrigación sanguínea a la zona.

Sistema nervioso:

Contraindicado en caso de pinzamientos, hernias de disco en la zona dorsal y cervical.

Sistemas orgánicos:

Contraindicado en caso de inflamación de los órganos ubicados en el cráneo, y problemas en los órganos del tronco, ya que esta postura cambia su posición y se encuentran invertidos.



Sistemas de contraposturas del Perro



Contrapostura muscular del perro: postura del CAMELLO



Contrapostura orgánica del perro: postura del SOL



Contrapostura esquelética del perro: postura del PUENTE



Contrapostura energética del perro: postura del ERIZO