

VAJRAMASTYASANA

POSTURA del PEZ en DIAMANTE de PIERNAS

BENEFICIOS

Sistema óseo:

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

Sistema muscular:

Flexibiliza la cadena anterior del cuerpo. Fortalece la musculatura de la espalda.

Sistema circulatorio:

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

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 por aumento de sangre oxigenada y con nutrientes a los órganos y glándulas de la cabeza.

CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para dolores y problemas en la zona lumbar y cervical.

Sistema muscular:

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

Sistema circulatorio:

Contraindicado para problemas circulatorios en los miembros interiores.

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 cabeza.



Sistemas de contraposturas del Pez en diamante de piernas



Contrapostura muscular del pez en diamante: postura de la PINZA



Contrapostura orgánica del pez en diamante: postura de la PINZA



Contrapostura esquelética del pez en diamante: postura de la PINZA



Contrapostura energética del pez en diamante: postura de la PINZA