

# VRISHABASANA

## POSTURA del TIGRE

### BENEFICIOS

#### **Sistema óseo:**

Otorga movilidad de la columna vertebral, hacia adelante. Beneficioso para la zona lumbar.

#### **Sistema muscular:**

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

#### **Sistema circulatorio:**

Favorece irrigación hacia los órganos de la cabeza, y comprime los vasos sanguíneos de los miembros inferiores.

#### **Sistema nervioso:**

Alivia la compresión de los filamentos nerviosos que salen desde la columna. En especial los de la zona lumbar. Comprime los de la zona cervical.

#### **Sistemas orgánicos:**

Estimula por compresión a los órganos de la zona abdominal, y pelviana; principalmente los intestinos, y la vejiga. Y en las mujeres los órganos reproductores.

### 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 del cuello, y miembros inferiores.

#### **Sistema circulatorio:**

Contraindicado para problemas circulatorios en los miembros inferiores. y en caso de várices.

#### **Sistema nervioso:**

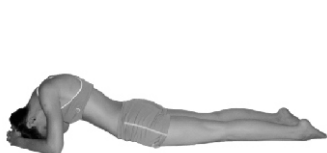
En la mayoría de los casos es beneficiosa la postura, pero se debe realizar con cuidado en caso de pinzamientos en la zona dorsal y cervical.

#### **Sistemas orgánicos:**

Contraindicado en caso de inflamación de los órganos ubicados en la zona pélvica y abdominal.



## Sistemas de contraposturas del Tigre



Contrapostura muscular del tigre:  
postura del CARACOL



Contrapostura orgánica del tigre:  
postura del OSITO



Contrapostura esquelética del tigre:  
postura del NIÑO



Contrapostura energética del tigre:  
postura del JINETE