

# MAKARASANA

## POSTURA del COCODRILO

### BENEFICIOS

#### Sistema óseo:

Fortalece la estructura ósea de muñecas, miembros superiores columna vertebral, caderas, y miembros inferiores.

#### Sistema muscular:

Fortalece la musculatura del abdomen, brazos y piernas.

#### Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea.  
Aumenta el calor corporal.

#### Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en la zona del abdomen, brazos y manos.

#### Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órgano abdominales.

### CONTRAINDICACIONES

#### Sistema óseo:

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

#### Sistema muscular:

Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello o en la cintura y espalda.

#### Sistema circulatorio:

Contraindicado para problemas de tensión alta.

#### 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 de los órganos abdominales.



## Sistemas de contraposturas del Cocodrilo



Contrapostura muscular de la cocodrilo: postura del PEZ con piernas en loto



Contrapostura orgánica del cocodrilo: postura del MEDIO PUENTE



Contrapostura esquelética del cocodrilo: postura de la COBRA



Contrapostura energética del cocodrilo: postura del PENSADOR