

VIRASANA

POSTURA del GUERRERO

BENEFICIOS

Sistema óseo:

Fortalece la columna vertebral, caderas, y miembros inferiores. Y la articulación de la rodilla de la pierna en flexión.

Sistema muscular:

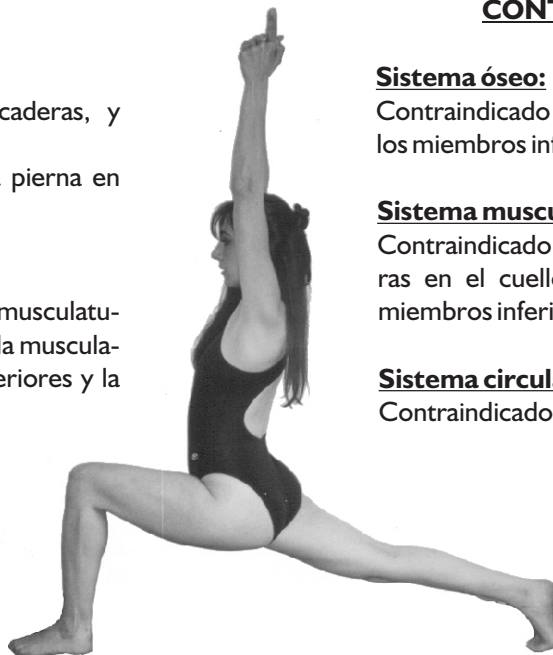
Flexibiliza la cadena posterior de la musculatura de la pierna extendida. Fortalece la musculatura de la espalda y miembros superiores y la pierna flexionada.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea.
Aumenta el calor corporal.

Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en los miembros inferiores.



CONTRAINDICACIONES

Sistema óseo:

Contraindicado para dolores en articulaciones de los miembros inferiores y caderas.

Sistema muscular:

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

Sistema circulatorio:

Contraindicado para problemas circulatorios en los miembros inferiores y en algunos casos 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 de contraposturas del Guerrero



Contrapostura muscular del guerrero: postura del MEDIO CISNE



Contrapostura orgánica del guerrero: postura del PARO de HOMBROS



Contrapostura esquelética del guerrero: postura del PENITENTE



Contrapostura energética del guerrero: postura del CUERVO