

KASYAPASANA

POSTURA de la HORMIGA

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 del tronco, y la musculatura de la pierna extendida. Fortalece la musculatura del abdomen y la pierna flexionada.

Sistema circulatorio:

Aumenta la circulación sanguínea hacia los órganos de la cabeza.

Aumenta el calor corporal.

Sistema nervioso:

Favorece la descarga energética en los miembros inferiores.

Sistemas orgánicos:

Estimula por compresión a los órgano pélvicos-abdominales. Y por irrigación sanguínea a los órganos de la cabeza y la cara.

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:

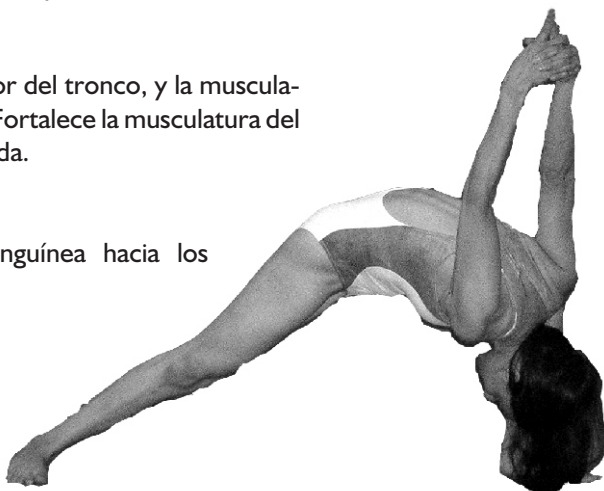
Contraindicado para problemas de tensión alta.

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 y cabeza.



Sistemas de contraposturas de la Hormiga



Contrapostura muscular de la hormiga: postura del GUERRERO



Contrapostura orgánica de la hormiga: postura SENTADA



Contrapostura esquelética de la hormiga: postura de HORMIGA, hacia el otro lado



Contrapostura energética de la hormiga: postura de la BALANZA