

# BHUJANGASANA

## POSTURA de la COBRA

### BENEFICIOS

#### **Sistema óseo:**

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

#### **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. Comprime vasos sanguíneos de la zona lumbar y cervical.

#### **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 órganos pélvicos.

### CONTRAINDICACIONES

#### **Sistema óseo:**

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

#### **Sistema muscular:**

Contraindicado en caso de tensiones y contracturas en el cuello o en la cintura, y dolores musculares.

#### **Sistema circulatorio:**

Contraindicado para algunos problemas circulatorios

#### **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 zona pélvica.

## Sistemas de contraposturas de la Cobra



Contrapostura muscular de la cobra:  
postura del NIÑO



Contrapostura orgánica de la cobra:  
postura del DELFIN



Contrapostura esquelética de la cobra:  
postura de la LIEBRE



Contrapostura energética de la cobra:  
postura del BARCO