

# PAVANAMUKTASANA

## POSTURA del OSITO

### 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 alivia los miembros inferiores.

#### **Sistema nervioso:**

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

#### **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, hombros, cintura escapular y miembros inferiores.

#### **Sistema circulatorio:**

Contraindicado en caso de inflamaciones en los órganos de la cabeza, ya que hay un aumento de irrigación sanguínea en la zona.

#### **Sistema nervioso:**

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

#### **Sistemas orgánicos:**

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



## Sistemas de contraposturas del Osito



Contrapostura muscular del osito:  
postura del PEZ



Contrapostura orgánica del osito:  
postura del ARCO



Contrapostura esquelética del osito:  
postura de la COBRA



Contrapostura energética del osito:  
postura de la NAVE