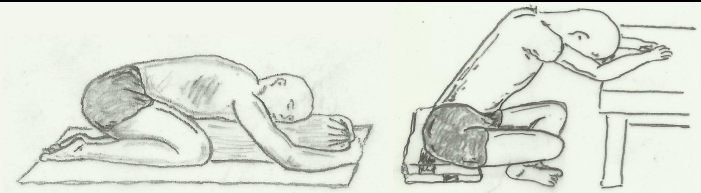
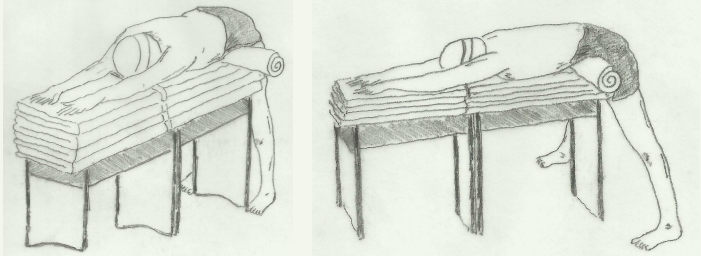
Sistema Circulatorio (Corazón e Hipertensión) por www.yogaescuela.es

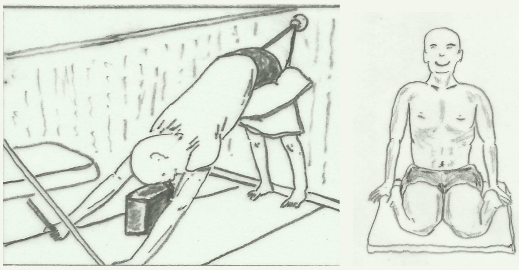
En el Sistema Cardiovascular, el Corazón es el mantenedor de todas las actividades del organismo. Cuando el esternón y la caja torácica se desploman, la región del corazón se estrecha y se oprime, dificultando así su normal funcionamiento.
Las Posturas Supinas, con soporte alto debajo del tórax, liberan la región cardiaca eliminando tensión.
En la Flexiones con la cabeza apoyada, la ligera presión calma el cerebro; si la cabeza está vendada se alivia aún más la tensión del cerebro. Según el maestro Iyengar, en su libro "Light on Yoga", explica que en los animales la columna se halla en posición horizontal y el corazón por debajo de ella, lo que hace que se mantenga en buen estado de salud y proporcione gran resistencia. En el ser humano, la columna se halla verticalmente y el corazón no está situado debajo de ella, por lo que se notan pronto los efectos del esfuerzo y se halla mas expuesto a enfermedades cardiacas. En Pascimottanasana la columna se mantiene en horizontal y el corazón se sitúa por debajo de ella, lo que proporciona descanso y un masaje al corazón.
Las Extensiones con apoyo expanden aún más el tórax y área del corazón; mantenerlas largo tiempo sin esfuerzo ofrece gran alivio para el corazón.
Las Posturas Invertidas con apoyo alivian la presión de la gravedad, el tórax se expande dando espacio a la región cardiaca.



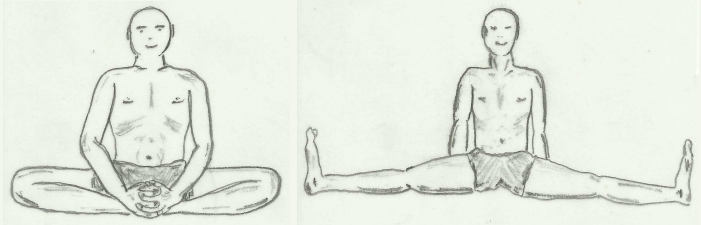
1. Adho mukha Virasana, 3 min + Adho Mukha Suhkasana, 2min



2. Ardha Uttanasana + Ardha Prasarita Padottanasana. 2 min

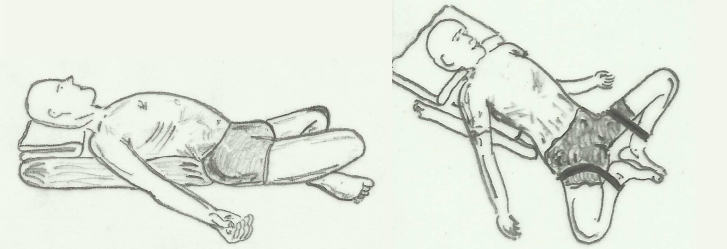


3. Adho mukha Svanasana, 3 min + Virasana, 2min.

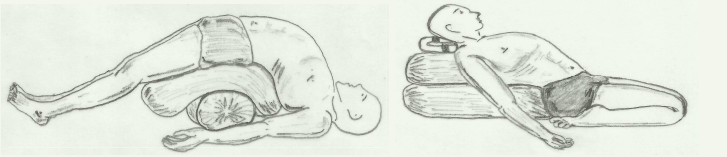


4. Baddha Konasana + Upavistha Konasana. 2 min.

5. Triang Mukhaikapada, 2 min c/l + Pascimottanasana 2 min.

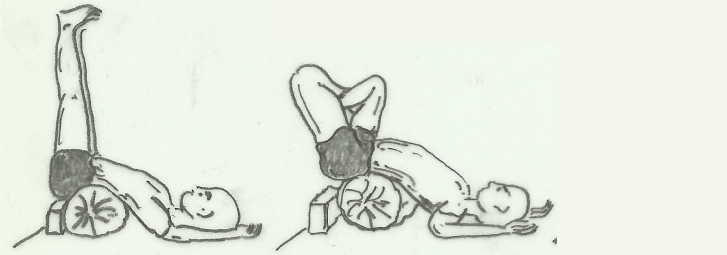


6. Supta Swastikasana, 2 min c/l + Supta Baddha Konasana, 3 min

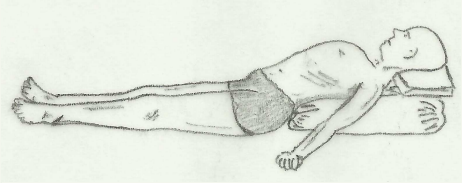


7.Setu Bandha Sarvangasana, 3 min. + Supta Virasana 2 min.

8. Halasana 1min. + Sarvangasana 3 min. + Halasana 2 min.



9. Viparita Karani, 3 minutos.



10. Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para mantener sano el sistema circulatorio en general, y en particular para aliviar la Hipertensión Arterial. En caso de sufrir problemas de corazón, hipertensión o hipotensión, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado.
Advertencia: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y que lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, trabajo, forma física y actitud mental.