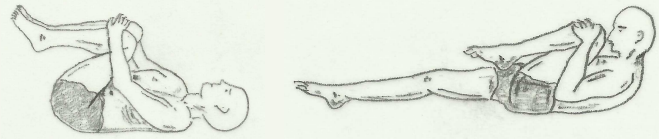
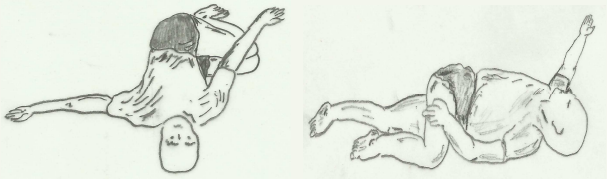
Órganos Abdominales (Estomago, Hígado, Intestinos) por www.yogaescuela.es

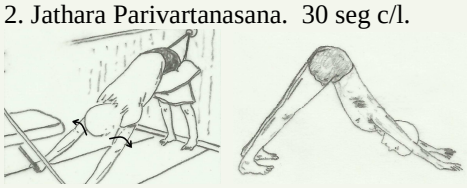
Un Sistema Digestivo sano es la clave para el bienestar del organismo. La comida ingerida se convierte en tejidos sanos corporales. Una dieta deficiente y unos órganos enfermos o dañados deterioran la eficacia del sistema digestivo, así como las malas posturas que comprimen los órganos internos. El mal funcionamiento de estos órganos son causa de la mayor parte de las enfermedades, y ya los antiguos sabios insistían en que su perfecto funcionamiento es esencial para la longevidad, la felicidad y la paz de la mente.
Posturas Supinas estiran la cara anterior del cuerpo y todo el tracto digestivo, mejorando su eficacia y eliminando los embolsamientos congestivos.
Los Giros de la columna activan los órganos abdominales, por lo que mejora la digestión, estimulan el movimiento intestinal y eliminan el estreñimiento.
Las Extensiones estiran intensamente el estómago e hígado, incrementando el flujo de sangre y estimulando la secreción de jugos digestivos y hormonas.
En las Flexiones los órganos digestivos son sostenidos en posición horizontal y pueden descansar; el abdomen se ablanda y se estimula la expulsión del flato. Las Posturas Invertidas alivian la presión de la gravedad sobre los órganos digestivos, los cuales se relajan; Viparita Karani estimula la acumulación de sangre en el abdomen.



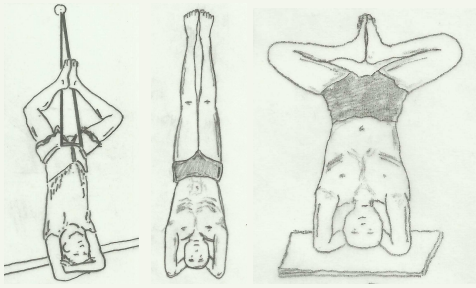
1. Dwi pada y Eka pada supta pavana muktasana. 30seg c/l.



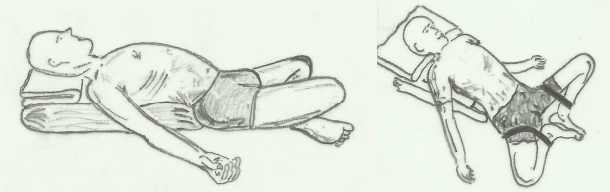
2. Jathara Parivartanasana. 30 seg c/l.



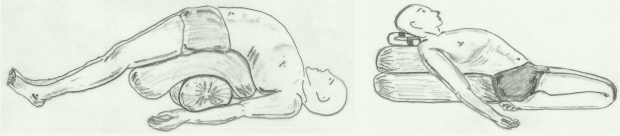
3. Adho Mukha Svanasana. En cuerdas 2 min; Normal 1 min.



4. Sirsasana normal o en cuerdas. 3 minutos

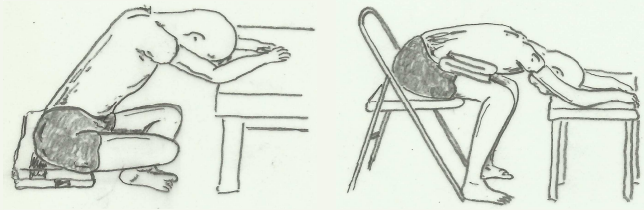


5. Supta Sukhasana y Supta Baddha Konasana. 3 minutos c/u.



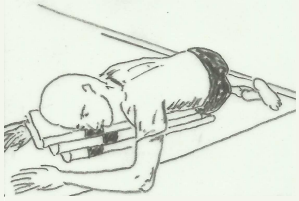
6. Salamba Sarvangasana y Supta Virasana. 2 minutos cada una.

7. Adho Mukha Virasana. 1 minuto.



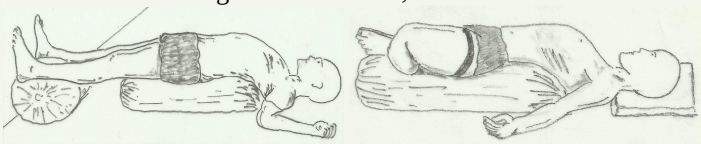
8. Adho Mukha Sukhasana y Pavana Mukthasana silla. 30 seg c/l.

9. Triang Mukhaikapada (1 min c/l) y Pascimottanasana (2 min).

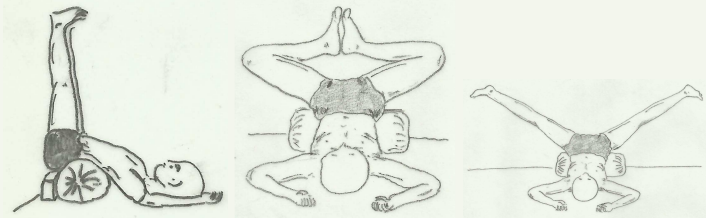


10. Salamba Bharadvajasana. 2 minutos c/l.

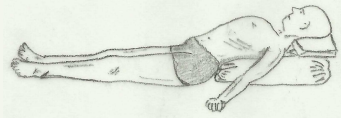
11. Salamba Sarvangasana 3 minutos; Ardha Halasana 2 minutos.



12. Setu Bandha Sarvangasana. 3 minutos.



13. Viparita Karani. 3 minutos.



14. Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para mantener sano los órganos abdominales en general. En caso de que usted tenga alguna enfermedad importante, 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.