Sistema Excretor (Riñones y Vejiga urinaria)

por www.yogaescuela.es

El <u>Sistema Excretor</u> mantiene limpio el organismo: los riñones filtran líquidos y productos de desecho. Estos filtros se ralentizan u obstruyen cuando la composición del líquido que lo atraviesa está desequilibrada. Con el paso de los años, las constantes demandas sobre ellos provocan fatiga y la elasticidad de la vejiga se reduce, decreciendo su capacidad y fiabilidad para filtrar y retener la orina.

Las Torsiones son las posturas clave que activan los riñones, pues al girar se comprimen y masajean y al deshacer se purgan con sangre nueva.

Aperturas Inguinales generan espacio en la parte inferior del abdomen: elevan y tonifican los músculos que sostienen la vejiga. Así ayudan a la incontinencia urinaria.

Las Inversiones más eficaces se acompañan de apertura inguinal, ya que relajan el abdomen y alivian la presión de la gravedad al estar de pie.



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



2. Jathara Parivartanasana. 30 seg c/l.



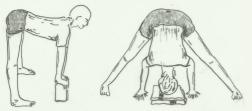
3. Supta Padangusthasana. 30 seg c/l.



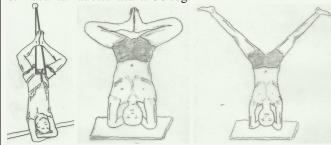
4. Adho Mukha Svanasana. En cuerdas 2 min; Normal 1 min.



5. Pasvottanasana. 30 seg c/l.



6. Prasarita Padottanasana. 30 seg.



7. Sirsasana normal o en cuerdas. 3 minutos



8. Bharadvajasana en silla y Utthita Maricyasana III. 30 seg c/l.



9. Bharadvajasana I. y Maricyasana III. 30 seg c/l.



10. Baddha Konasana y Upasvita Konasana. 2 minutos cada una.



11. Salamba Sarvangasana (piernas en Baddha Konasana). 3 min.



12.Setu Bandha Sarvangasana (piernas Baddha Konasana). 3 min.



13. Viparita Karani (piernas Baddha Konasana). 3 minutos.



14. Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para mantener sano el sistema excretor 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.