

SALUD / TENDENCIAS

Con este único ejercicio puedes mejorar la salud de todo tu organismo

El Ciudadano · 16 de septiembre de 2015





En India y el Tíbet este ejercicio es conocido como “sarvangasana” o “postura de vela». Realizarlo no es tan difícil como podría parecer y seguro lo realizaste durante tu época escolar. Nunca es tarde para volver a practicarlo y su efecto puede ser muy positivo en el organismo.

Así se hace

1. Acuéstate boca arriba con las piernas rectas y las manos a ambos lados del cuerpo, con las palmas tocando el suelo.
2. Ahora contrae los músculos del abdomen y con suavidad levanta las piernas hasta que queden en un ángulo recto con respecto al resto del cuerpo. Mantén esa posición durante algunos segundos, luego levanta la parte inferior de la espalda y el tronco. Las palmas de las manos deben tocar el suelo en todo momento.
3. A continuación, pon tus manos en la parte inferior de las costillas (arriba de los glúteos) sosteniendo tu cuerpo de tal manera que sólo el cuello, los hombros y los brazos hasta los codos estén sobre el suelo.
4. Intenta mantener esta posición durante varios minutos (2 o 3) y regresar a la posición inicial si levantas la cabeza del suelo en ningún momento.

Beneficios para el cuerpo:

- Ayuda a tener una buena postura y mantiene la flexibilidad de la columna vertebral;

- Mejora el flujo sanguíneo al cerebro y el área pélvica;
- Reduce la presión sobre los órganos abdominales;
- Ejercita los músculos de la espalda y el abdomen;
- Reduce la acumulación de sales en el cuerpo;
- Tiene un efecto positivo en los sistemas endocrino y nervioso;
- Proporciona energía al cuerpo;
- Mejora la saturación de oxígeno;
- Conserva el rostro y el cuello en buen estado.

Se recomienda no realizarlo en caso de:

- Tener la glándula tiroides agrandada;
- Sufrir una enfermedad cardíaca grave;
- Tener presión arterial alta;
- Sufrir de sinusitis crónica;
- Infecciones en los ojos;
- Glaucoma;
- Otitis;
- Lesiones serias en el cuello o la espalda;
- Días críticos.
- Se recomienda mantener los ojos cerrados durante todo el proceso, y no intentar moverlos para los lados, ya que podría ser contraproducente.
- Si estás con la regla.

Con Información de: [GG](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)