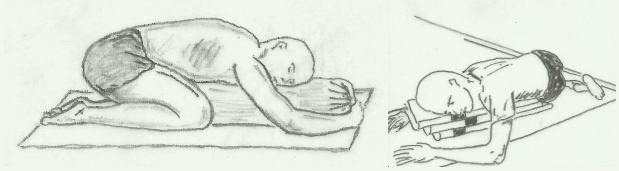
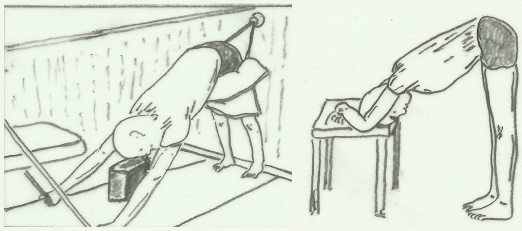
Sistema Inmunológico

por www.yogaescuela.es

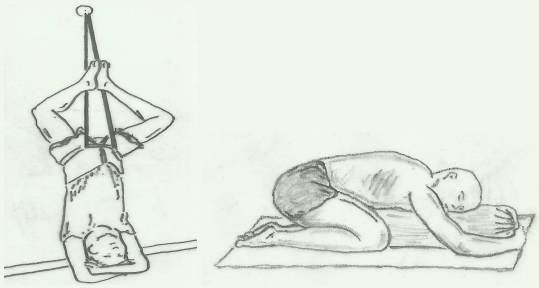
El stress de la vida moderna, el agotamiento, los pensamientos y emociones negativas, las enfermedades crónicas y la exposición a productos contaminantes y desnaturalizados, reducen las reservas de energía (resistencia a enfermar) y la capacidad natural de protegerse y recuperarse del organismo.
Las Inversiones con apoyo mantenidas largo tiempo expanden la caja torácica y estimulan la respiración profunda. El incremento de oxigeno aporta energía. Sirsasana acarrea sangre a glándula Pituitaria (Hipófisis) y Pineal (Epífisis) y Sarvangasana a la glándula Tiroides.
Las posturas supinas con apoyo, permiten mantenerlas durante mucho tiempo sin agotamiento, favoreciendo una respiración amplia y completa.
Las flexiones al frente con la cabeza apoyada, relajan el vientre y los intestinos, donde se dice que está el 80% del sistema inmunológico.
La Relajación con el tórax sostenido abre el pecho y facilita igualmente la respiración profunda, la tranquilidad de la postura renueva la mente.



1. Adho Mukha Virasana, 2min + Salamba Bharadvajasana, 2min.

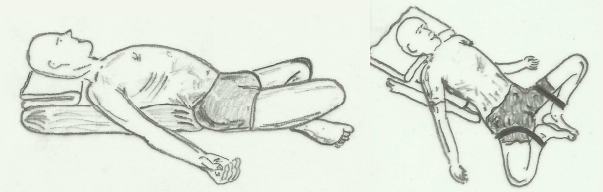


2. Adho mukha svanasana 2min + Ardha Uttanasana, 2min.

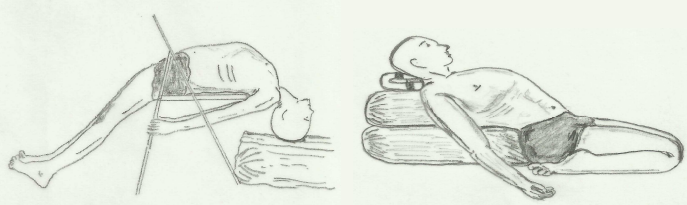


3. Sirsasana cuerdas, 3 minutos + adho mukha virasana, 2 min.

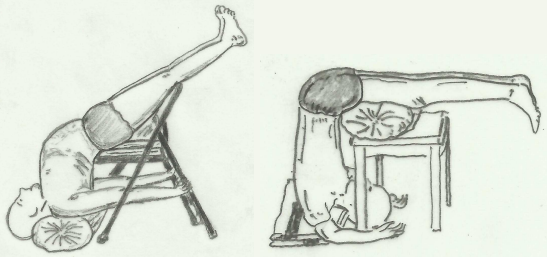
4. Triang Mukhaikapada, 2min c/l + Pascimottanasana, 2min.



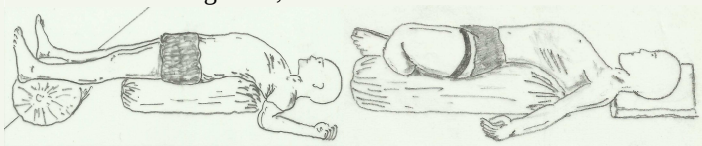
5. Supta Svastikasana, 2min c/l + Supta Baddha Konasana, 3min.



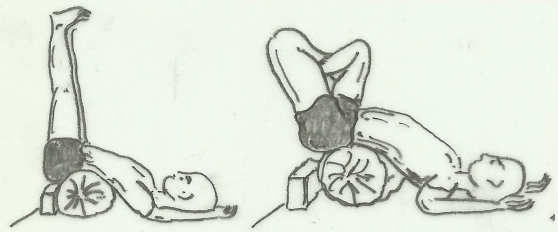
6. Viparita Dandasana, 2 minutos + Supta Virasana, 2 minutos.



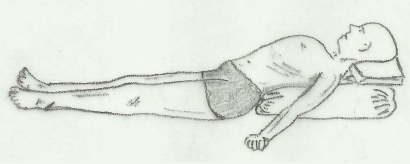
7. Salamba Sarvangasana, 3min + Ardha Halasana 2min.



8.Setu Bandha Sarvangasana, 3 min.



9. Viparita Karani, 3 minutos.



10. Savasana. 5 minutos.

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