

SECUENCIA 2 - YOGA TERAPÉUTICO - COMPLEJO ARTICULAR HOMBROS - COLUMNA.

Secuencia de ejercicios enfocados en el trabajo rotacional y movilidad articular - movilidad pasiva - relajación.

- 1- INTENCIÓN Y ATENCIÓN / SUKHASANA O VJARSANA CON BOLSTER**
- 2- Estiramientos brazos desde vajrasana**
- 3- MOVILIDAD ARTICULAR - MANOS.**
- 4- MOVILIDAD ARTICULAR MUÑECAS.**
- 5- MOVIMIENTOS ROTACIONALES HOMBROS DESDE POSTURA CACTUS.**
- 6- BALASANA (niño)**
- 7- SUKHA TRIKONASANA (triángulo cómodo)**
- 8 - EXTENSIÓN Y FLEXIÓN COLUMNA CON BRAZOS DE CACTUS (ROTACIÓN EXTERNA HOMBROS)**
- 9- MARJARIASANA (gato contento-gato enojado)**
- 10 - ARDHA BHUJANGASANA (esfinge)**
- 11- BRAZOS CRUZADOS.**
- 12- MOVILIDAD OMÓPLATOS EN VAJRASANA**
- 13- MOVILIDAD OMOPLATOS EN 4 APOYOS.**
- 12- MOVILIDAD COLUMNA DESDE VAJRASANA O MODIFICACIÓN.**
- 12- MOVIMIENTOS CUELLO RELAJACIÓN.**
- 13- SUPTA BADDHA KONASANA (mariposa reclinada)**



1- VAJRASANA

(del sánscrito vajra = rayo o diamante, asana = postura)

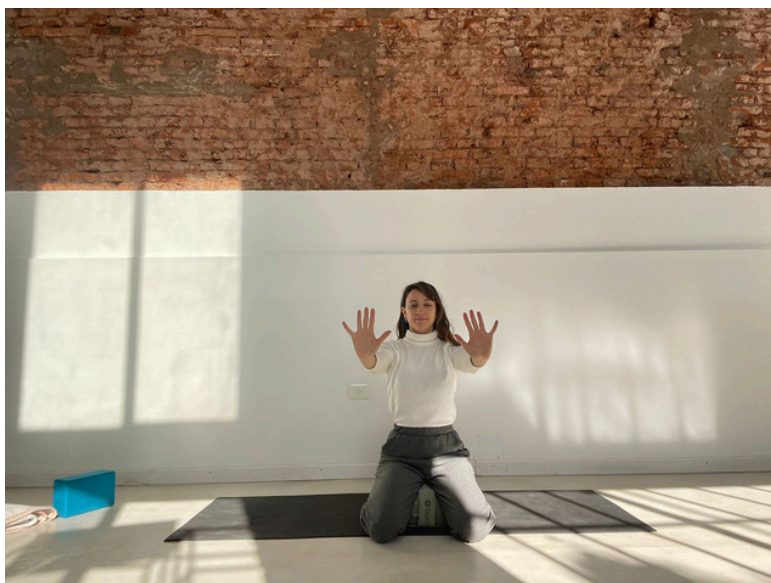
- Las piernas están plegadas bajo el cuerpo, con los pies a los lados de los glúteos o ligeramente superpuestos.
- La columna se alinea verticalmente, el pecho abierto y el mentón paralelo al suelo.
- Las manos descansan sobre los muslos o en mudra.
- Se puede realizar con los ojos cerrados para favorecer la interiorización.

Se puede usar un bolster debajo de gluteos, o utilizar más altura (bolster-bloque) para descomprimir las rodillas. En el caso que molesten los empeines se puede usar manta debajo de los pies.



2- estiramiento brazos en pared

Explorar el rango de movilidad de forma progresiva. La intención es comenzar a abrir la cara interna del brazo y generar una rotación externa del hombro.



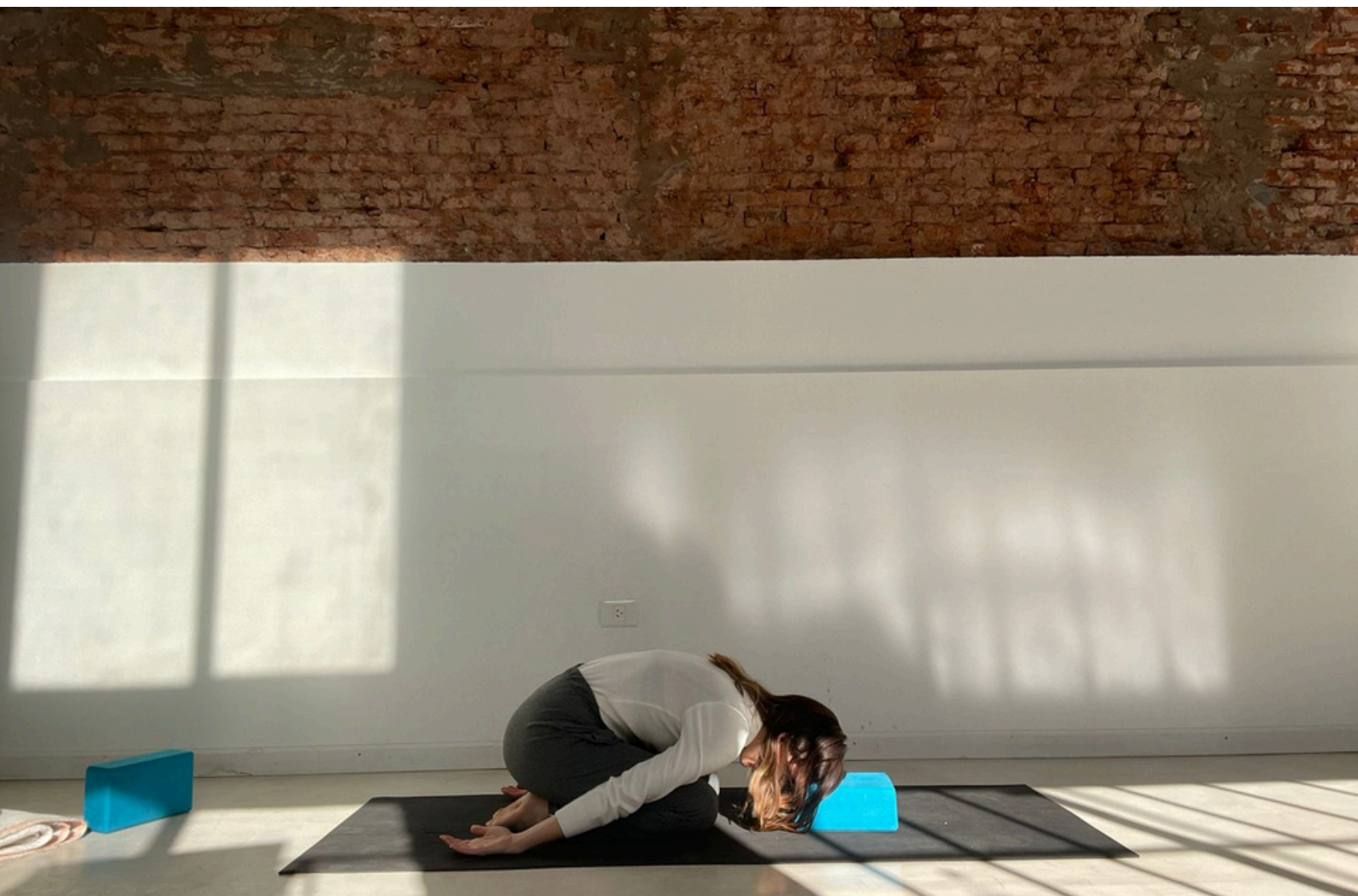
3- movilidad - coordinación

Desde vajrasana o la opción que resulte más cómoda, practicar ejercicios de movilidad de los dedos de las manos y las muñecas. Flexión, extensión, abducción, aducción y circunducción.



4- rotación hombros

Desde posruta de cactus (flexión hombros, flexción codos, abducción), realizar movimientos de rotación interna y rotación externa de los hombros. Explorar de forma progresiva, controlado y sosteniendo por lo menos 1 segundo cada postura para activar la fuerza y tono muscular.



5- BALASANA

(del sánscrito: bala = niño, asana = postura)

- Desde Vajrasana (sentado sobre los talones), inclínate hacia adelante.
- Apoya el abdomen y el pecho sobre los muslos (o entre ellos si se abre el espacio).
- La frente descansa en el suelo o sobre un soporte (manta, bloque).
- Los brazos pueden estar extendidos hacia adelante (activando suavemente hombros y espalda) o hacia atrás a los lados del cuerpo, con las palmas hacia arriba para mayor introspección.
- El peso cae pasivamente hacia el suelo, permitiendo una profunda sensación de entrega.

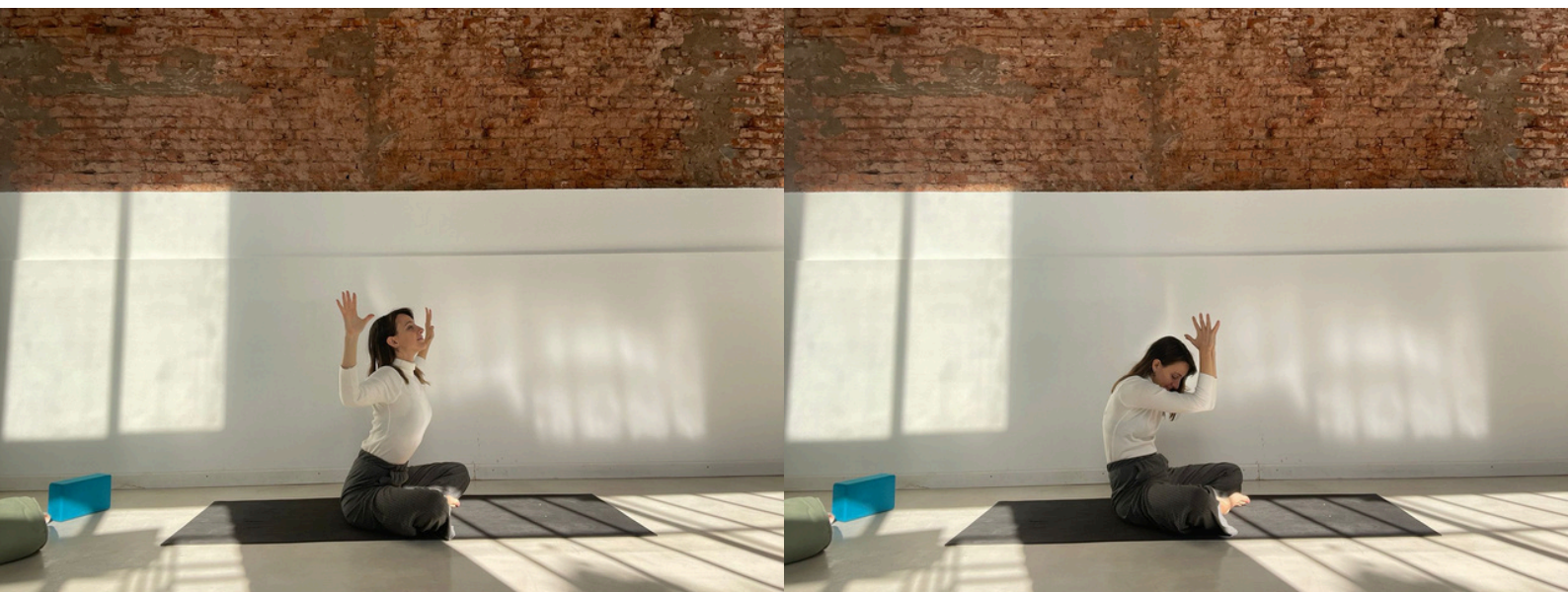


6- SUKHA TRIKONASANA

(del sánscrito sukha = facilidad, comodidad; trikona = triángulo; asana = postura)

Nombre traducido: Postura del triángulo con comodidad o postura del triángulo suave.

Desde la posición de pie, abre las piernas de forma moderada, con los pies alineados y firmes sobre el suelo.
Gira el pie derecho hacia afuera 90° y el izquierdo ligeramente hacia adentro. Coloca las manos en la cintura o sobre las costillas, sin llevar la mano al suelo.
Inclina el tronco lateralmente hacia la pierna derecha sin colapsar la cintura, manteniendo el pecho abierto y la columna alineada.
La mirada puede ir al frente o hacia el brazo superior, si está extendido.
Se evita el esfuerzo excesivo: la prioridad es la alineación funcional y la comodidad, no la profundidad.



7- EXTENSIÓN-FLEXIÓN COLUMNA

(Desde sukhasana, con postura de cactus de brazos, realizar movimientos de extensión y flexión de la columna y abducción aducción de los hombros, al mismo tiempo. De forma progresiva y reconociendo el movimiento o motor desde la pelvis hasta las cervicales (en ese orden).



8- MARJARIASANA

(del sánscrito: marjari = gato, asana = postura)

Colócate en cuatro apoyos (muñecas debajo de hombros, rodillas debajo de caderas).

Inhalando, extiende la columna suavemente: arquea la espalda, eleva el pecho y el coxis, lleva la mirada hacia adelante o ligeramente hacia arriba (vaca).

Exhalando, flexiona la columna: lleva el ombligo hacia dentro, redondea la espalda, suelta la cabeza hacia abajo y alarga la zona dorsal (gato).

Repite de forma fluida al ritmo de la respiración, sin generar tensión en cuello u hombros.



9- ARDHA BHUJANGASANA

(del sánscrito: ardha = mitad, bhujanga = serpiente o cobra, asana = postura)

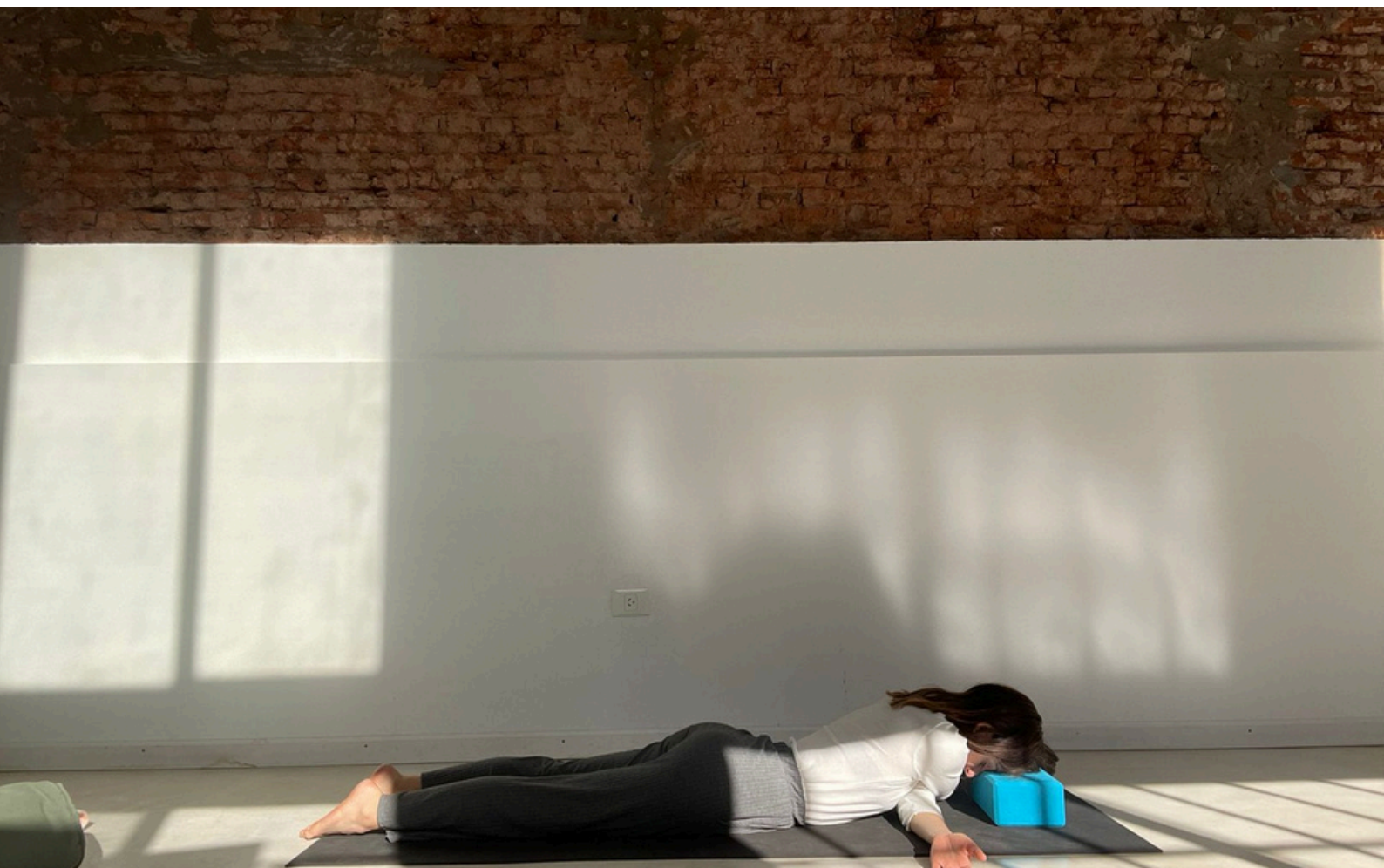
Acuéstate boca abajo (decúbito prono), con las piernas extendidas y juntas, el empeine apoyado en el suelo.

Coloca los antebrazos paralelos, con los codos justo debajo de los hombros.

Presiona suavemente el suelo con los antebrazos y eleva el pecho, manteniendo el abdomen bajo en contacto con el suelo.

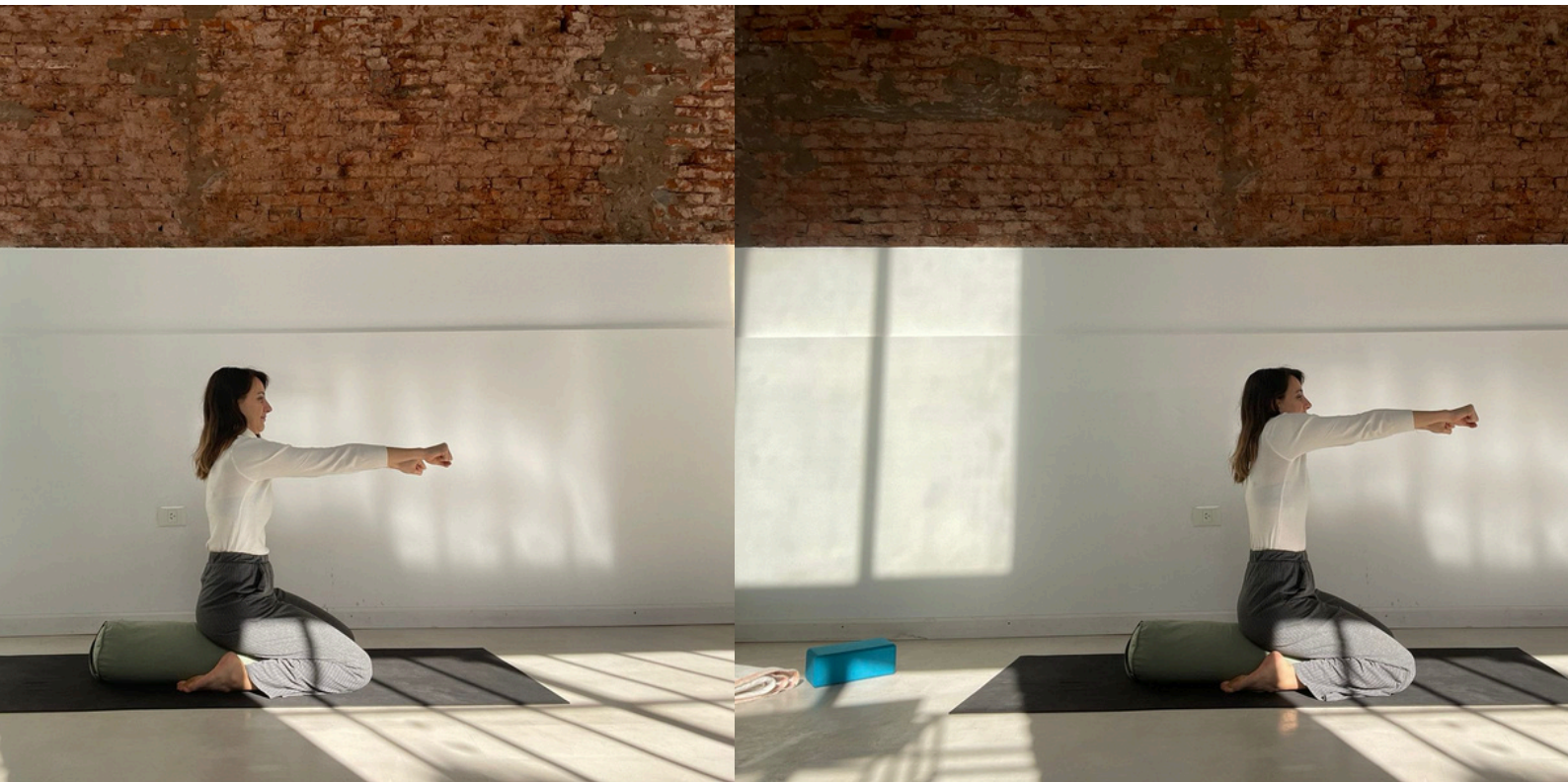
El cuello permanece largo, la mirada al frente o ligeramente hacia abajo para evitar tensión cervical.

Respira profundamente, expandiendo la caja torácica sin forzar la curva lumbar.



10- Brazos cruzados

Desde Ardha Bhujangasana, cruzar antebrazos y brazos hasta encontrar una resistencia en el estiramiento. Las palmas miran hacia el techo y la frente descansa sobre un elemento. La intención es estimular la cara externa de los brazos.



11- movilidad omóplatos

(Desde vajrasana o la postura que te resulte cómoda, explorar los movimientos de protracción, retracción, elevación y depresión de los omóplatos.



12- movilidad omóplatos

Explorar los mismos movimientos desde 4 apoyos.



13- movilidad columna

Explorar los movimientos posibles de la columna, haciendo foco en la columna dorsal. Para eso sentarse separando las piernas a una distancia cómoda con rodillas en flexión y la pelvis en una suave anteversión.

Abrazar un elemento (puede ser un bloque o almohadón) para comenzar con los movimientos bien marcados de flexión, rotación, lateralización, extensión, hacia ambos lados.



14 - movilidad cervicales

Explorar movimientos de las cervicales - flexión, rotación, lateralización, de un lado hacia el otro dibujando semi círculos.



**15 - relajación en
SUPTA BADDHA KONASANA -
integración de la práctica.**