

MODULO 3

YOGA TERAPÉUTICO APPLICADO

Comenzamos a introducirnos ahora, en las diferentes herramientas que nos trae el yoga para hacer de esta práctica algo terapéutico y funcional. Entendiendo que no es lo mismo una práctica de yoga enfocada en un adulto mayor, en donde el foco seguramente sea generar mayor estabilidad, fuerza, equilibrio, coordinación y estimular el sistema nervioso. A una práctica dirigida a una persona que paso por algo traumático hace muy poco, y necesita regular su sistema nervioso, practicar secuencias relajantes y enfocadas en lo somático. O una persona que tiene predominancia al estrés crónico.

Entendiendo que todas las herramientas son importantes pero que podemos elegir el ritmo, la progresión o inclusive en qué hacer foco en cada clase.

Vamos a repasar algunos elementos fundamentales de una práctica de Yoga enfocada en lo terapéutico:

- **Modificamos** las posturas a las posibilidades reales del cuerpo.
- Salimos de la idea de posturas para hacer foco en **efectos**. ¿Qué posturas / movimiento / visualización puedo hacer para trabajar lo mismo?
- Uso de **apoyos** y modificaciones (mantas, bloques, sillas, etc.). Entendiendo cómo lo mínimo y sutil puede estresar-comprimir-estirar-estimular diferentes zonas.
- **Trabajo progresivo de movilidad, estabilidad, fuerza y coordinación.**
- **Observación y reeducación** del patrón **respiratorio**. VOLVER A LO SIMPLE.
- Respiración como herramienta para regular el sistema nervioso.
- Uso de prácticas para activar la **respuesta de relajación** (parasimpática).
- Integración de **movimiento lento, respiración y atención plena**.
- **Transiciones suaves, repetición rítmica, y tiempos de integración. SEÑALES AL SISTEMA NERVIOSO PARA QUE SE RELAJE.**
- Práctica constante de **ejercicios atencionales - meditación**.

ASANAS - movimientos y posturas

En un primer nivel de análisis, el principal propósito de las **asanas** es **mejorar la circulación de la energía, información y materia en todo el cuerpo**.

Esa circulación se despierta cuando se crean zonas de presión diferenciales en el cuerpo.

Zonas que se comprimen - zonas que se descomprimen.



Ese movimiento de energía y materia se va a promover a través de diferentes bombas:

bomba musculo esquelética: a medida que nos movemos, cambiamos de posturas, los músculos se tensan aumentando la presión local de las venas, empujando así la sangre y el fluido intracelular hacia el corazón. Cuando un músculo se relaja, disminuye la presión venosa local y atrae sangre de las regiones más distantes.

bomba respiratoria: el control de la respiración puede modificar la circulación interna. Por ejemplo, si la respiración se dirige hacia el tórax aumenta la frecuencia cardíaca, y si se dirige hacia el abdomen baja.

bomba gravitacional: ejemplo posturas invertidas, invierten el flujo gravitacional y puede ofrecer beneficios de drenaje.

Buscamos así estresar los tejidos, **aplicando estímulos mecánicos o funcionales para generar la respuesta de adaptación y salud. Estiro, comprimo, activo, movilizo.**

En biomecánica, **estrés** no se refiere al estrés psicológico, sino a la **fuerza aplicada sobre un tejido**: puede ser tracción, compresión, torsión o cizalla. Esta fuerza mecánica provoca una **respuesta adaptativa** del cuerpo.

Recordamos aquí que podemos hablar de dos tipos de tejidos: **YIN y YANG**.

Estos necesitan diferente tipo de estímulo:

Tipo de tejido	Tipo de estrés saludable	Efecto terapéutico
YIN (denso, profundo)	Estímulo pasivo y sostenido (2-5 min). Ej: Yin yoga, presión estática, tracción suave, gravedad.	Estimula colágeno, remodela fascia, lubrica articulaciones, calma el sistema nervioso.
YANG (elástico, activo)	Estímulo dinámico, repetitivo o activo . Ej: Vinyasa, fuerza, movilidad articular activa, rebotes suaves.	Mejora tono muscular, coordinación, circulación, metabolismo, respuesta rápida, regulación simpática.

Una práctica terapéutica (cuerpo-mente) completa puede incluir:

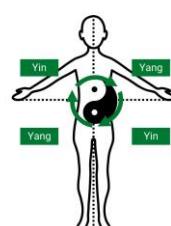
Yin: posturas pasivas para “estresar” y nutrir las articulaciones y fascias profundas.

Yang: movimientos activos para fortalecer y activar los músculos y estabilizar los complejos articulares.

Los tejidos yin necesitan tiempo y quietud.

Los tejidos yang necesitan movimiento y acción.

El equilibrio entre ambos genera vitalidad, adaptabilidad y autorregulación.



El estrés bien aplicado, con espacios de integración y relajación, va a activar las respuestas regenerativas.

Esto puede generar **respuestas regenerativas**, como:

- mayor elasticidad,
- fortalecimiento,
- liberación de tensiones crónicas,
- mejor hidratación fascial,
- aumento de la circulación y oxigenación.

El estrés adecuado en asanas o estiramientos sostenidos estimula la plasticidad tisular, sobre todo en fascia y tejidos miofasciales.

El trabajo progresivo (ni muy débil ni excesivo) es clave para no dañar.

La alternancia entre esfuerzo y relajación permite que se activen mecanismos regenerativos, drenaje linfático y neuroplasticidad.

Clave: dosis, duración y recuperación

Demasiado estrés → lesión

Muy poco estrés → atrofia

Estrés justo y rítmico → regeneración y adaptación funcional.

Estiramiento seguro

1 - Comprender el sistema nervioso y su rol en el estiramiento:

El cuerpo no permite que un tejido se alargue si no se siente seguro. El sistema nervioso central responde al estiramiento con mecanismos de protección:

- Reflejo miotáctico o de estiramiento: activa el músculo que se está estirando para evitar daño.
- Inhibición recíproca: al activar el músculo opuesto (agonista), se facilita la relajación del músculo que se quiere estirar (antagonista).
- Reflejo miotáctico inverso (órganos tendinosos de Golgi): si la tensión se sostiene de manera segura, el sistema permite una liberación mayor del músculo implicado.

Por lo tanto, no se trata de “tirar” del cuerpo, sino de trabajar en cooperación con sus mecanismos de autorregulación.

2- Principios de no de aplastamiento:

Es la búsqueda constante de espacio interno entre estructuras corporales (especialmente en articulaciones, órganos y segmentos vertebrales), evitando la compresión excesiva durante el movimiento o la postura.

Implica moverse o posicionarse de manera tal que no se colapsen los tejidos, se distribuyan las fuerzas y se respete la integridad tridimensional del cuerpo.

LADO YIN:

Incorporación de **elementos** de apoyo, para no colapsar la articulación (en el caso de trabajar con quietud o permanencia)

LADO YANG:

Conciencia de **dirección**: alargar desde el centro, proyectar hacia los extremos, y no “forzar” desde el punto de tensión.

Una de las claves biomecánicas es **crear espacio** articular en lugar de generar compresión. Esto se logra mediante:

Ajustes posturales conscientes que eviten el colapso sobre la articulación.

El estiramiento seguro no es una acción mecánica sobre los tejidos, sino un diálogo con el sistema nervioso, un proceso de reorganización funcional y una vía de autoconocimiento.

3 - Progresividad

Todo estiramiento debe realizarse de forma gradual. Se trata de acercarse lentamente al umbral de tensión, sin sobrepasarlo ni forzar. El cuerpo necesita tiempo para adaptarse al estímulo y percibirlo como seguro. Forzar el rango de movimiento puede activar mecanismos de defensa, como contracciones involuntarias o dolor. El objetivo no es estirar más, sino estirar mejor.

4- Respiración consciente

La respiración es una aliada fundamental del estiramiento. Cuando respiramos de forma lenta y profunda, el sistema nervioso se relaja, los músculos liberan el tono defensivo y el cuerpo entra en un estado de receptividad. La inhalación crea espacio interno; la

exhalación invita a soltar resistencias. Si la respiración se contiene o se vuelve tensa, es una señal clara de que el estiramiento es excesivo.

5- Estabilidad antes de movilidad

Un principio clave en biomecánica funcional es que no puede haber movilidad segura sin una base de estabilidad. Activar suavemente los músculos profundos —como el core o las bandas musculares estabilizadoras— brinda soporte articular y protege los tejidos durante el estiramiento. Esta activación interna permite expandirse sin colapsar, sin cargar de forma excesiva las articulaciones ni los ligamentos.

6 - Atención a las compensaciones

El cuerpo es creativo: cuando una zona no tiene movilidad, otras intentan compensar. Sin embargo, estas compensaciones pueden generar patrones disfuncionales o lesiones. Por ejemplo, al estirar los isquiotibiales, si se redondea la columna lumbar para "llegar más lejos", el disco intervertebral puede verse comprometido. Observar, afinar y ajustar es parte del proceso de autoconocimiento corporal.

Estimular la fuerza

El fortalecimiento en yoga no se limita a sostener posturas, sino que se basa en una **comprensión profunda del cuerpo como sistema neuromuscular activo**. A través de posturas, movimientos, respiración y conciencia, el yoga puede ser una vía eficaz y segura para desarrollar **fuerza, estabilidad articular y control motor**, en especial cuando se aplica desde una perspectiva terapéutica e individualizada.

Buscamos a través del cultivo de la fuerza:

- Resistencia
- Conciencia neuromuscular.
- Capacidad de sostén postural.
- Estabilidad articular.
- Fortaleza del tejido conectivo.
- Activación inteligente de la musculatura profunda

La fuerza es medicina: crea integridad estructural, confianza y una presencia más estable en el cuerpo y en la vida.

Tipos de fuerza en yoga

Fuerza isométrica: contracción muscular sin cambio en la longitud del músculo.

Ejemplo en yoga: mantener una postura como la plancha, Virabhadrasana II o Tadasana.

La fuerza isométrica es esencial en yoga porque muchas posturas se sostienen de forma estática, requiriendo un trabajo constante de los músculos para estabilizar sin movimiento. Este tipo de fuerza mejora el tono muscular profundo, favorece el equilibrio postural y fortalece sin generar impacto.

Fuerza isotónica: contracción con movimiento (dinámico).

Puede ser:

- **Concéntrica:** el músculo se acorta (ej: subir en Utkatasana).
- **Excéntrica:** el músculo se alarga mientras se contrae (ej: bajar lentamente desde la plancha hacia el suelo).

En yoga, aunque muchas posturas son estáticas, los vinyasas, las transiciones y los movimientos conscientes entre posturas utilizan fuerza isotónica. Este tipo de contracción fortalece el músculo de forma funcional, desarrolla control del movimiento y mejora la coordinación.

Fuerza sinérgica: músculos que trabajan en colaboración para sostener una postura.

En yoga, los músculos rara vez trabajan de forma aislada. La sinergia entre grupos musculares —como en una postura de equilibrio o en extensiones de columna— permite que el cuerpo trabaje como una unidad integrada. Esta colaboración inteligente entre músculos mejora la eficiencia, evita sobrecargas y aporta mayor conciencia al gesto corporal.

Coactivación (bandhas y estabilización articular): activación simultánea de músculos opuestos alrededor de una articulación

En yoga terapéutico se trabaja mucho con este principio para generar estabilidad articular y protección del sistema musculoesquelético. Por ejemplo, al activar suavemente los músculos abdominales y lumbares al mismo tiempo, se protege la columna en posturas como Ardha Navasana. Este principio también está vinculado a la activación de los bandhas, que implican una coactivación sutil que sostiene desde adentro:

- *Mula Bandha:* base de la pelvis
- *Uddiyana Bandha:* centro abdominal
- *Jalandhara Bandha:* base del cráneo y garganta

La coactivación genera un soporte interno que facilita el equilibrio, la ligereza en la postura y la integración cuerpo-mente.

Cultivar distintos tipos de fuerza en yoga no solo fortalece el cuerpo, sino que desarrolla conciencia, inteligencia corporal y estabilidad emocional. La verdadera fuerza en yoga no es la que se impone, sino la que sostiene con suavidad, precisión y presencia.

Activación neuromuscular: entrenar el sistema nervioso.

La fuerza no depende solo del músculo, sino también de los nuevos caminos que generamos, a través de la repetición, en el sistema nervioso.

Muchos músculos están "apagados" o "dormidos" por falta de uso específico.

Activar conscientemente ciertos músculos puede ser más transformador que hacer muchas repeticiones.

Integración con el sistema fascial y la respiración

La fuerza no es solo muscular: el sistema fascial también transmite carga, tensión y energía.

Trabajar la fuerza desde la unidad músculo-fascia-respiración permite sostener posturas con más eficiencia y menos rigidez.

La respiración, sobre todo el uso del core respiratorio profundo (diafragma, transverso, suelo pélvico), potencia la estabilidad.

Acciones o direcciones posibles dentro del asana:

Una forma de simplificar todo esto, es pensar en las **acciones - direcciones**.

Hacia la línea media (acción de integración o centrado): estabiliza pelvis y columna, activa el abdomen profundo, previene colapsos, todo está más contenido.

Desde la línea media (acción de expansión o alargamiento): genera expansión, equilibrio espacial, y distribución de la carga hacia los extremos.

Hacia abajo y enraizar (acción de estabilización): conecta con la tierra, da estabilidad y activa cadenas musculares descendentes.

Hacia arriba y alargar (acción de crecimiento axial): favorece la elongación axial, descomprime articulaciones y activa músculos posturales profundos.

Acción de rotación (torsiones y estabilización transversal): mejora la movilidad de la columna, estabiliza la cintura lumbo-pélvica, estimula órganos internos.

Estas direcciones no son exclusivas ni aisladas: coexisten e interactúan dentro de cada asana. Aprender a dirigir la energía muscular con precisión permite sostener las posturas con menos esfuerzo, mayor seguridad y más profundidad terapéutica.

Estirar, fortalecer, relajar: el foco final de hoy.

Desde la perspectiva del sistema nervioso autónomo, la relajación consciente desempeña un rol fundamental en la activación del **sistema parasimpático**, responsable de funciones vitales como el descanso, la recuperación y los procesos de sanación interna. Este sistema actúa en contraposición al **sistema simpático**, que se activa en situaciones de estrés, alerta o demanda de acción inmediata.

Cuando se favorece un estado de relajación profunda —a través de la respiración, la quietud, el estiramiento consciente o la meditación— se desencadenan respuestas fisiológicas reparadoras:

- Se reduce la **frecuencia cardíaca y respiratoria**
- Disminuyen los niveles de **cortisol y adrenalina**, principales hormonas del estrés
- Se normaliza la **presión arterial**
- Se optimizan funciones como la **digestión, el sueño, la fertilidad y la regeneración celular**

Estas respuestas no solo restauran el equilibrio fisiológico, sino que también impactan de manera directa sobre el tono muscular y el sistema fascial.

Relajación muscular y reflejos neuromusculares

En el plano neuromuscular, la relajación permite **superar el reflejo miotáctico**, un mecanismo defensivo que contrae el músculo ante un estiramiento abrupto. Al entrar en estados de calma y quietud, el sistema nervioso reduce la señal de alerta, y el músculo puede elongarse sin resistencia. Esto permite profundizar en el estiramiento sin forzar, de manera segura y eficiente.

Además, se activa un fenómeno conocido como **relajación recíproca**, mediante el cual, al contraer un grupo muscular, su antagonista se relaja de forma refleja. Este principio se

aplica de manera implícita en muchas posturas de yoga, y es especialmente útil en técnicas de autorregulación postural y de liberación de tensiones crónicas.

La relajación como integración psicoemocional

Más allá de los efectos físicos, la relajación consciente tiene un profundo impacto en la **regulación emocional y mental**. Muchas de las tensiones musculares que sostenemos a diario no tienen una causa puramente física, sino que derivan de patrones emocionales, posturales o traumáticos crónicos. A través de la práctica sistemática de la relajación, se comienza a desactivar ese "ruido de fondo" somático, permitiendo que la mente entre en estados de mayor claridad, apertura y receptividad.

En estos estados de **calma profunda**, se favorecen procesos como:

- La **neuroplasticidad**, o capacidad del sistema nervioso de reorganizarse y aprender
- El desarrollo del **aprendizaje somático**, donde el cuerpo integra nuevas formas de moverse y habitarse
- La ampliación de la **autoobservación sin juicio**, clave en la transformación de hábitos reactivos
- La aparición de recursos internos para la **gestión del dolor**, la **ansiedad**, el **insomnio** y otros desórdenes relacionados con el estrés

Desde una perspectiva contemplativa, estos estados promueven el desarrollo de la **presencia testigo** (*sakshi bhava*, en la filosofía del yoga), una capacidad fundamental para observar los propios procesos mentales sin identificarse con ellos, cultivando un espacio interno de claridad y discernimiento.

Relajación y tejido fascial

Durante la práctica de yoga —especialmente en estilos como **Yin Yoga** o técnicas de estiramiento pasivo—, la relajación sostenida permite acceder a los planos más profundos del tejido conectivo. Este tipo de práctica, cuando se mantiene durante varios minutos con una actitud de entrega y escucha, genera una serie de beneficios importantes a nivel fascial:

- **Rehidratación fascial**: la presión suave y sostenida favorece la movilización de los fluidos intersticiales, mejorando la elasticidad, la viscosidad y la nutrición de los tejidos
- **Liberación de adherencias**: las restricciones en el tejido conectivo, producto de tensión crónica o inactividad, comienzan a reorganizarse gracias al estímulo sostenido y no invasivo

- **Disminución del tono muscular basal:** al reducirse el estímulo del sistema simpático, se facilita la relajación miofascial y el sistema se vuelve más eficiente y menos reactivo

Estos procesos no pueden forzarse; requieren tiempo, quietud y un entorno seguro. La clave está en permitir, no en imponer.

Recuperar el equilibrio en tiempos de estrés

En contextos de **estrés crónico**, el sistema nervioso suele operar en un modo de **hipervigilancia**, caracterizado por la anticipación constante, el control excesivo y la imposibilidad de soltar. Este estado perpetúa la activación simpática y dificulta la recuperación fisiológica y emocional.

La práctica regular de **relajación consciente** ofrece un camino hacia la autorregulación:

- Desactiva patrones mentales reactivos que perpetúan el malestar
- Favorece la conexión con una conciencia más estable y ecuánime
- Amplía el espacio entre estímulo y respuesta, lo que permite elegir en lugar de reaccionar

Este espacio interno, cultivado a través de la relajación, se vuelve un recurso invaluable en la vida cotidiana. Nos enseña que descansar no es una pausa pasiva, sino un **acto profundo de escucha, reparación y presencia**.

Yoga Terapéutico Aplicado: Estimular, Estirar, Fortalecer y Relajar

En el marco del yoga terapéutico, cada práctica se convierte en una oportunidad para acompañar procesos de regulación, adaptación y sanación. Esto implica comprender el cuerpo como un sistema complejo, interconectado, donde el sistema nervioso, el tejido fascial, la musculatura, la respiración y las emociones están en diálogo constante.

Ya no se trata simplemente de adoptar posturas, sino de crear experiencias somáticas que dialoguen con las necesidades reales de la persona: puede ser un adulto mayor que necesita estabilidad, una persona en estado postraumático que requiere seguridad y contención, o alguien con estrés crónico que busca recuperar la capacidad de descansar.

Resumiendo lo que exploramos en este módulo:

Estimular: aplicar estrés saludable

El cuerpo necesita estímulo para adaptarse. En yoga, esto se traduce en estrés mecánico controlado: tracción, compresión, torsión, elongación. Este estrés, si es dosificado con respeto, estimula la plasticidad tisular, la circulación y la regeneración celular.

Distinguimos entre:

- Tejidos yin (fascia, articulaciones): responden a la quietud prolongada y la presión suave.
- Tejidos yang (músculos, redes activas): se benefician del movimiento, la repetición y la fuerza.

El equilibrio entre ambos estimula vitalidad, movilidad y conciencia.

Estiramiento seguro: dialogar con el sistema nervioso

El estiramiento terapéutico es un diálogo sutil con el sistema nervioso, no una imposición mecánica. Para que un músculo se elongue sin resistencia, necesita sentirse seguro. Por eso, un estiramiento seguro implica:

- Progresividad: entrar lento, sin forzar.
- Respiración consciente: regular el tono, calmar el sistema.
- Estabilidad antes de movilidad: activar desde el centro para proteger articulaciones.
- Evitar colapsos: generar espacio, no compresión.
- Respetar reflejos neuromusculares: colaborar con el cuerpo, no luchar contra él.

Cuando el estiramiento es seguro, se convierte en una herramienta de reorganización funcional y liberación emocional.

Fortalecer: crear soporte interno

La fuerza en yoga no es esfuerzo, sino inteligencia en la acción. A través de contracciones isométricas, isotónicas, sinergias musculares y coactivación (bandhas), cultivamos un sostén estructural y energético.

Fortalecer no es endurecer: es crear estabilidad, confianza y claridad postural. Es también entrenar el sistema nervioso, despertando músculos dormidos y organizando patrones nuevos de movimiento.

Relajar: permitir que el cuerpo se repare

La relajación es el portal hacia la autorregulación profunda. Al activar el sistema parasimpático, el cuerpo entra en un estado donde puede sanar, reordenarse y soltar tensiones crónicas.

Esto no solo tiene impacto físico (tono muscular, fascia, circulación), sino también psicoemocional: se amplía la autoobservación, se desactivan reacciones automáticas y se cultiva la presencia testigo.

En estados de descanso consciente, la mente se aclara y el cuerpo se vuelve receptivo. El tejido fascial se rehidrata, las adherencias se liberan, y los mecanismos de sanación encuentran su curso natural

💡 Espacio de reflexión

¿Qué tipo de práctica necesita hoy tu cuerpo?
¿Podés sentir la diferencia entre estirar y forzar?
¿Tu fuerza nace de la voluntad o del sostén interno?
¿Estás dispuesto/a a practicar desde la escucha más que desde la exigencia?

¿Desde qué lugar te estás moviendo?
¿Tu práctica nace del esfuerzo o de la escucha?
¿Podés identificar cuándo tu cuerpo necesita fortalecer, y cuándo soltar?
¿Qué patrones automáticos estás dispuesto/a a revisar desde el cuerpo?

Estirar, fortalecer, relajar y estimular no son fines en sí mismos, sino herramientas para entrar en un diálogo respetuoso con lo que somos. El yoga terapéutico no busca transformar el cuerpo en una forma ideal, sino despertar nuestra capacidad de sentir, habitar y autorregularnos con presencia y compasión.