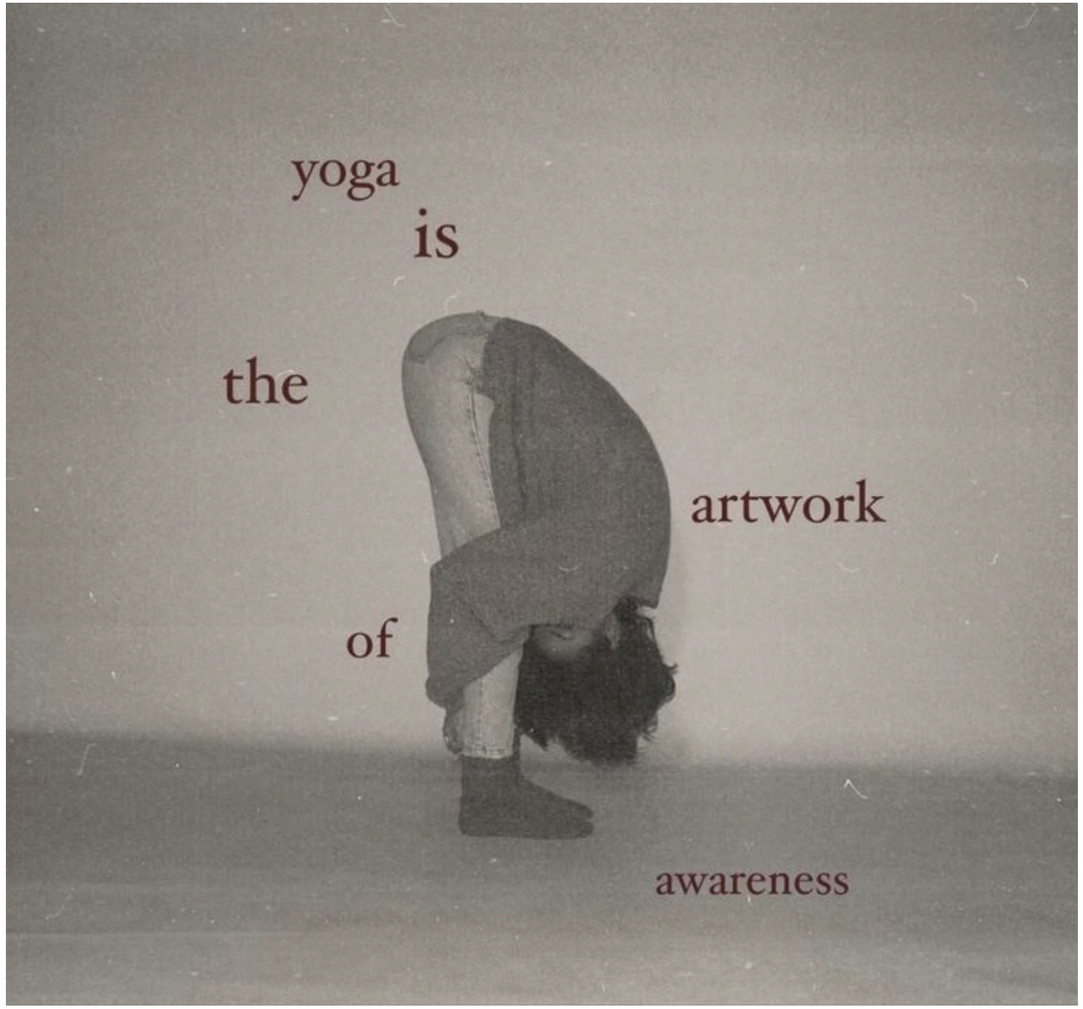
CLASE YOGA TERAPEUTICO APLICADO:

SERIE 5 - lesión crónica

- Movimientos somáticos y exploratorios:
- Asanas terapéuticas adaptadas:
- Dinámicas suaves después para restablecer rango funcional.
- Uso de props: mantas, bloques, sillas, cinturones, pared, para sostener sin forzar.
- Práctica miofascial consciente: mediante rebotes suaves, presiones, estiramientos suaves sostenidos.
- Fortalecimiento funcional: trabajo de movilidad controlada.
- Trabajo de respiración con foco en el core profundo: activación de diafragma, transverso abdominal y suelo pélvico.



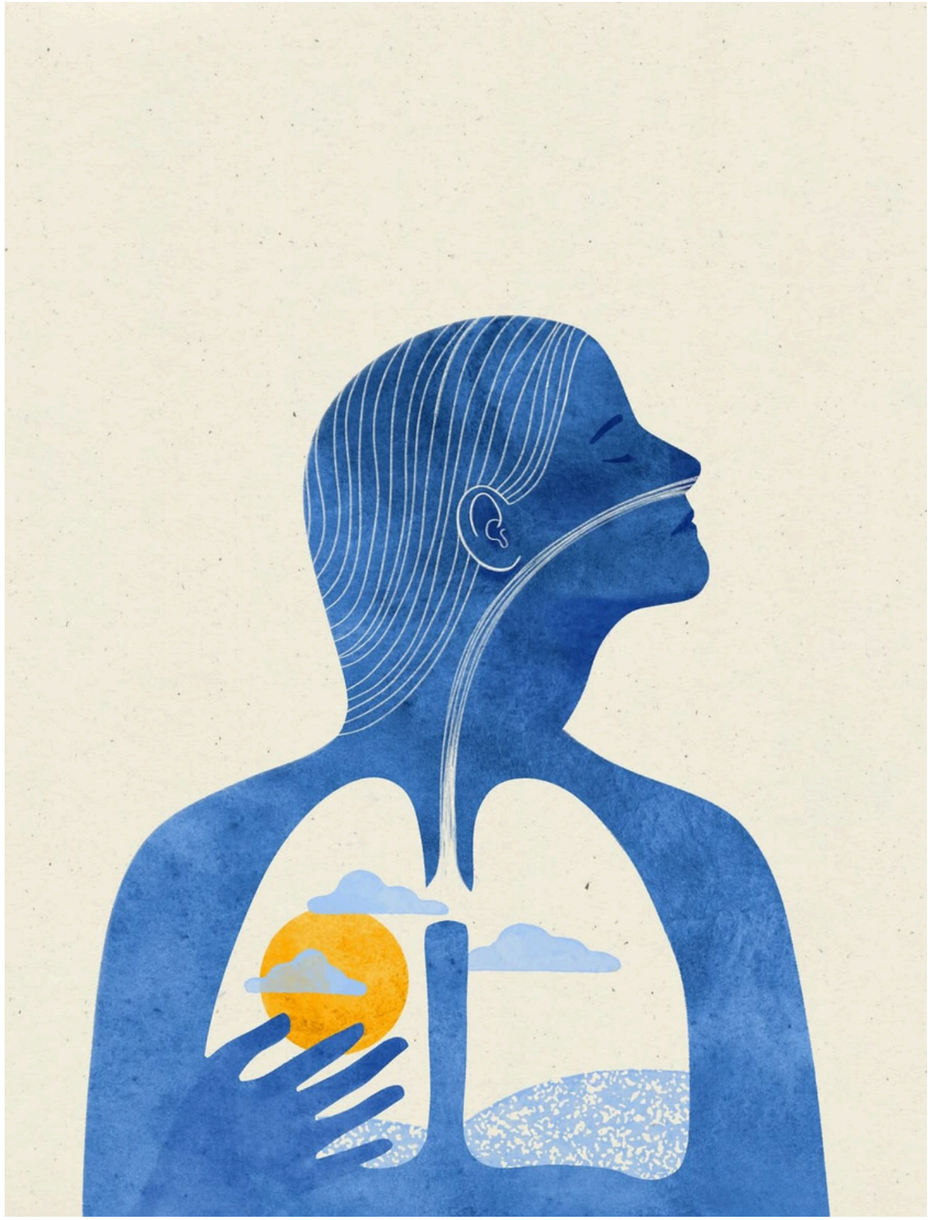
CONSIDERACIONES PARA UNA PRACTICA SEGURA - PARTE 1



- Respetar el estado presente del cuerpo y la mente. Cada práctica comienza desde la realidad del momento, no desde lo que el cuerpo podía hacer anteriormente o de lo que se espera lograr.

- Priorizar **la calidad de la experiencia** por sobre la amplitud del movimiento. Un rango de movimiento menor, realizado con conciencia y control, suele ser más beneficioso que una postura llevada al máximo.

- **Diferenciar entre intensidad y dolor**. Es normal percibir sensaciones de estiramiento, esfuerzo o trabajo tisular; el dolor agudo, punzante, eléctrico o persistente es una señal para disminuir la intensidad o salir de la postura.

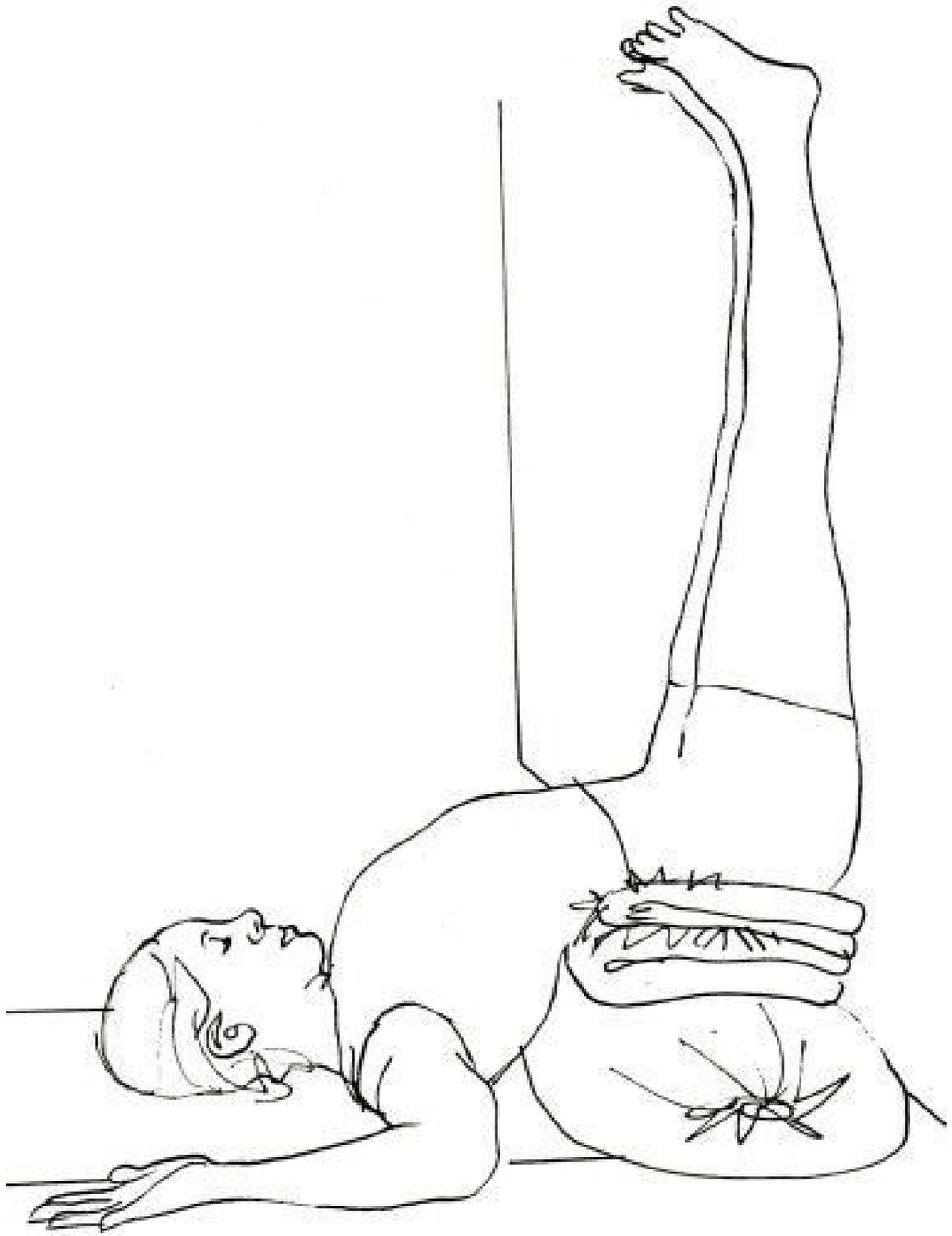


- Mantener una **respiración fluida y natural.** La respiración puede utilizarse como referencia para evaluar la intensidad adecuada. Si se vuelve forzada o se bloquea, puede indicar exceso de esfuerzo.

- **Progresar de manera gradual**. Los tejidos responden mejor a cargas progresivas que a estímulos bruscos o excesivos.

- Evitar comparaciones. La **variabilidad anatómica** y estructural hace que cada cuerpo tenga posibilidades y limitaciones diferentes.

- **Buscar estabilidad antes que profundidad.** Una base estable permite distribuir mejor las cargas y favorece movimientos más seguros y eficientes.



- Utilizar apoyos cuando sean necesarios. Bloques, mantas, bolsters, sillas o paredes pueden ayudar a adaptar las posturas a las necesidades individuales.

- Desarrollar la **percepción corporal**. Observar las sensaciones durante y después de la práctica ayuda a reconocer los límites personales y ajustar la intensidad.

- **Considerar antecedentes y condiciones particulares.** Lesiones previas, procesos inflamatorios, cirugías, embarazo o condiciones médicas específicas pueden requerir adaptaciones.

- **Integrar períodos de descanso y recuperación**. La adaptación de los tejidos ocurre tanto durante el estímulo como durante la recuperación posterior.

- Comprender que **más no siempre es mejor**. La práctica sostenible se construye a partir de la regularidad, la escucha y la dosificación adecuada de las cargas.

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 miotático o de estiramiento:** activa el músculo que se está estirando para evitar daño.
- **Inhibición recíproca:** al activar el músculo opuesto , se facilita la relajación del músculo que se quiere estira.
- **Reflejo miotático 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.

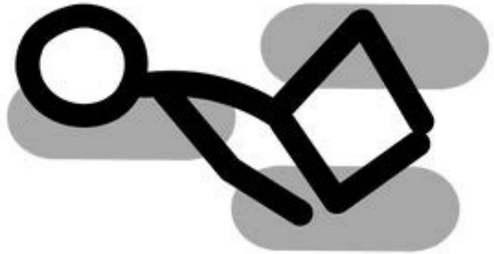
El estiramiento seguro no es una acción mecánica sobre los tejidos, sino un diálogo con el sistema nervioso, un proceso de reorganización funcional y una vía de autoconocimiento.



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.





Principios de no de aplastamiento:

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.

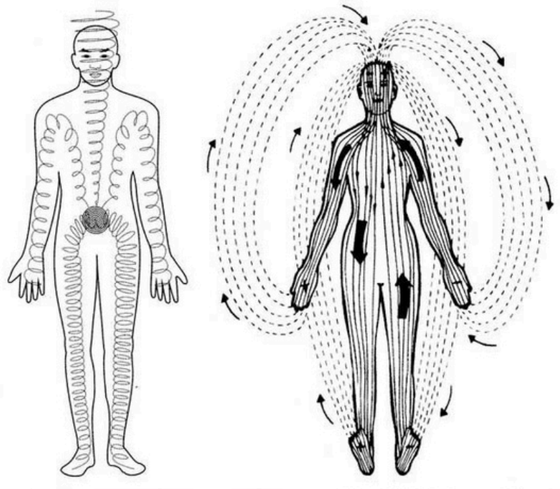


crear espacio

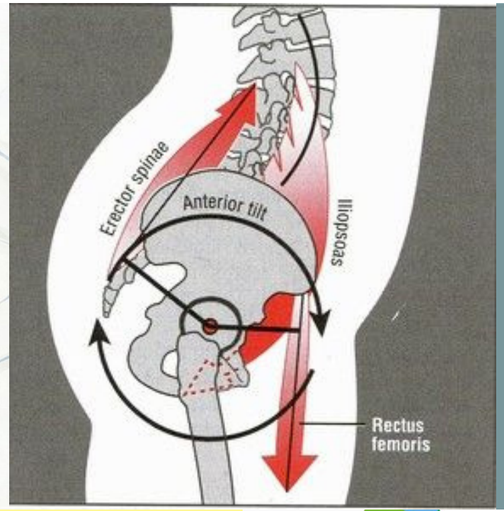
pensar en direcciones (*)

estimular la fuerza de forma progresiva

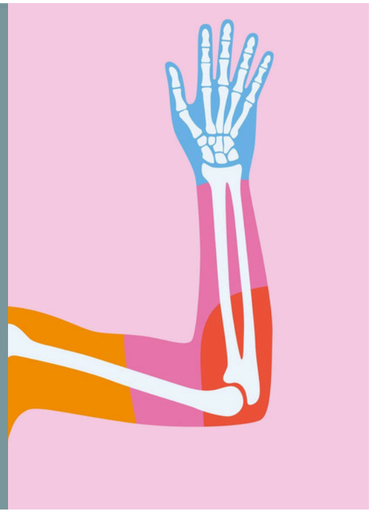
usamos elementos para no colapasar la articulación.



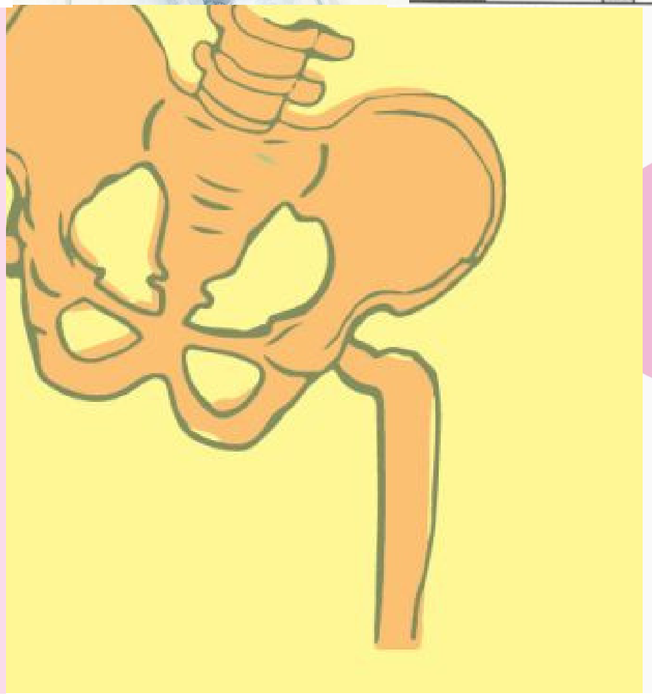














Ultima consideración y exploración del día de hoy:

Lesión aguda - Lesión crónica.

Desde una visión holística, el yoga terapéutico no busca tratar una lesión de forma directa o invasiva, sino favorecer las condiciones internas que permiten su recuperación. Entendemos que el cuerpo tiene una inteligencia innata de autorregulación y que, al crear un entorno fisiológico y energético más saludable, también se favorece la sanación de la parte afectada.

En lugar de forzar o insistir sobre la zona lesionada, trabajamos de manera global: activando circuitos de respiración, alineación postural, equilibrio neuromuscular, conciencia corporal y regulación del sistema nervioso autónomo. Al mejorar la movilidad, la circulación, el tono muscular funcional y el estado mental general, se restablecen progresivamente las condiciones para que el tejido lesionado se regenere con menor carga y mayor apoyo del sistema.

El foco está en acompañar procesos de recuperación desde el respeto, la escucha y la progresividad, priorizando siempre la salud integral por sobre el rendimiento o el movimiento por sí mismo. Porque cuando mejora la salud global del cuerpo-mente, mejora también la parte lesionada.

El enfoque del yoga terapéutico frente a lesiones parte de una visión integral del cuerpo y la mente. No se busca intervenir directamente sobre la zona lesionada, sino crear las condiciones internas necesarias para que el cuerpo inicie sus propios procesos de autorregulación y regeneración.

El dolor no es únicamente una señal proveniente de los tejidos del cuerpo. Hoy sabemos que es una experiencia compleja creada por el sistema nervioso para protegernos.

Factores físicos, emocionales, mentales, sociales y ambientales influyen en cómo percibimos el dolor.

Dos personas con una lesión similar pueden experimentar niveles de dolor muy diferentes.

Y una misma persona puede sentir más o menos dolor según su estado de estrés, descanso, emociones, pensamientos o sensación de seguridad.

El dolor es real, pero no siempre refleja con exactitud el estado de los tejidos.

A veces el sistema nervioso permanece en alerta incluso cuando la lesión ya ha sanado o cuando el nivel de amenaza es menor de lo que el cuerpo interpreta.

Por eso, prácticas como Yoga Nidra, meditación, respiración consciente y relajación profunda no buscan "imaginar" que el dolor desaparece, sino ayudar al sistema nervioso a salir del estado de protección excesiva.

Cuando el organismo percibe seguridad, la respiración se vuelve más suave, los músculos disminuyen su tensión, el estrés baja y la experiencia del dolor puede transformarse.

Desde esta perspectiva, el objetivo no es luchar contra el dolor, sino cambiar nuestra relación con él.
Pasar de la resistencia a la observación.
Del miedo a la comprensión.
De la tensión a la regulación.

Factores a considerar:

- ¿La lesión es aguda o crónica?
- ¿Es irritable o no irritable?

Irritable: se agrava fácilmente con el movimiento o el tratamiento.
No irritable: permite intervención más activa, con menor riesgo de agravar síntomas.

Las **lesiones agudas** requieren un abordaje más sutil, con énfasis en la contención, el reposo relativo, la respiración y el alivio del dolor a través de posturas restaurativas y conciencia corporal. En estos casos, es esencial evitar cualquier acción que interfiera con los mecanismos naturales de inflamación y reparación.

Las **lesiones crónicas**, en cambio, permiten una intervención más activa, siempre respetando los límites del cuerpo. El trabajo puede incluir movilizaciones suaves, reeducación postural, fortalecimiento progresivo y estrategias para reducir tensiones acumuladas que perpetúan la disfunción.

El nivel de irritabilidad es otro criterio clave.

Una lesión irritable se agrava fácilmente con el movimiento o la presión, por lo que requiere un enfoque indirecto: trabajar otras partes del cuerpo, regular el sistema nervioso y mejorar la biomecánica global sin intervenir sobre el área afectada.

En cambio, una lesión no irritable permite mayor participación del tejido afectado, con bajo riesgo de agravar los síntomas, siempre y cuando se mantenga una escucha atenta del cuerpo y una progresión gradual.

Lesiones Agudas

Objetivo: Reducir inflamación, aliviar dolor, proteger el tejido y evitar mayores daños.

Enfoque general:

Reposo activo: evitar el movimiento de la zona lesionada, pero mantener movilidad general del cuerpo.
Práctica suave, restaurativa o yin adaptado: sin carga ni tensión sobre la zona afectada.
Activación del sistema parasimpático: posturas de descanso, respiración diafragmática, meditación.
Evitar estiramientos intensos y contracciones musculares locales.

Acciones posibles:

Visualización y conciencia corporal: imaginar el movimiento en la zona lesionada para mantener la conexión neuromuscular.

Pranayama (**respiración consciente**): técnicas suaves como anuloma viloma o ujjayi suave para gestionar el dolor y relajar el sistema nervioso.

Posturas restaurativas adaptadas: como supta baddha konasana, viparita karani o balasana, siempre sin comprometer la zona afectada.

Movilidad distal: movimientos suaves de otras partes del cuerpo para evitar inmovilidad total.

Trabajo somático leve: movimientos suaves de exploración sin forzar.

Meditación y mindfulness: para reducir el umbral de dolor y facilitar la recuperación.

Lesiones Crónicas

Objetivo: Restaurar movilidad, fuerza, propiocepción y funcionalidad. También abordar el dolor persistente y patrones compensatorios.

Enfoque general:

Movimiento consciente y progresivo.
Fortalecimiento controlado de los músculos de soporte.
Movilidad articular progresiva.
Reeducación postural y respiratoria.
Gestión del estrés y la percepción del dolor.

Acciones posibles:

Movimientos **somáticos** y exploratorios: Feldenkrais, Body-Mind Centering, o técnicas inspiradas en ellos para restablecer patrones de movimiento.

Asanas terapéuticas adaptadas:

Estáticas al principio para crear estabilidad (ej. tadasana, setu bandha con bloques, virabhadrasana II con soporte).
Dinámicas suaves después para restablecer rango funcional.

Uso de props: mantas, bloques, sillas, cinturones, pared, para sostener sin forzar.

Práctica miofascial consciente: mediante rebotes suaves, presiones, estiramientos suaves sostenidos.

Fortalecimiento funcional: trabajo de movilidad controlada.

Trabajo de respiración con foco en el core profundo: activación de diafragma, transverso abdominal y suelo pélvico.

Educación somática sobre el dolor crónico: para desacoplar la asociación entre dolor y daño estructural.

Técnicas de relajación profunda: Yoga Nidra, meditación guiada, respiración coherente.

Consideraciones importantes:

- Siempre contar con un diagnóstico médico claro.
- Trabajo interdisciplinario con kinesiólogos, fisiatras o terapeutas.
- Evitar patrones de sobreprotección o miedo al movimiento.
- Registro constante de la evolución: diario corporal, autoevaluación del dolor y la movilidad.
- El dolor nunca debe aumentar durante ni después de la práctica.

CLASE YOGA TERAPEUTICO APLICADO:

SERIE 6

- lesión aguda

Visualización y conciencia corporal: imaginar el movimiento en la zona lesionada para mantener la conexión neuromuscular.

Pranayama (respiración consciente): técnicas suaves como anuloma viloma o ujjayi suave para gestionar el dolor y relajar el sistema nervioso.

Posturas restaurativas adaptadas: como supta baddha konasana, viparita karani o balasana, siempre sin comprometer la zona afectada.

Movilidad distal: movimientos suaves de otras partes del cuerpo para evitar inmovilidad total.

Trabajo somático leve: movimientos suaves de exploración sin forzar.

Meditación y mindfulness: para reducir el umbral de dolor y facilitar la recuperación.