


**Meditación Integrativa: “El cuerpo como sistema en equilibrio”**

A photograph of a person's legs in a yoga pose, specifically a wide-legged standing position with the feet turned outwards. The person is standing on a green, textured yoga mat. The background is a solid light orange color. The text is centered over the image.

# SECUENCIA YOGA RESTAURATIVA PARA NUESTROS SISTEMAS



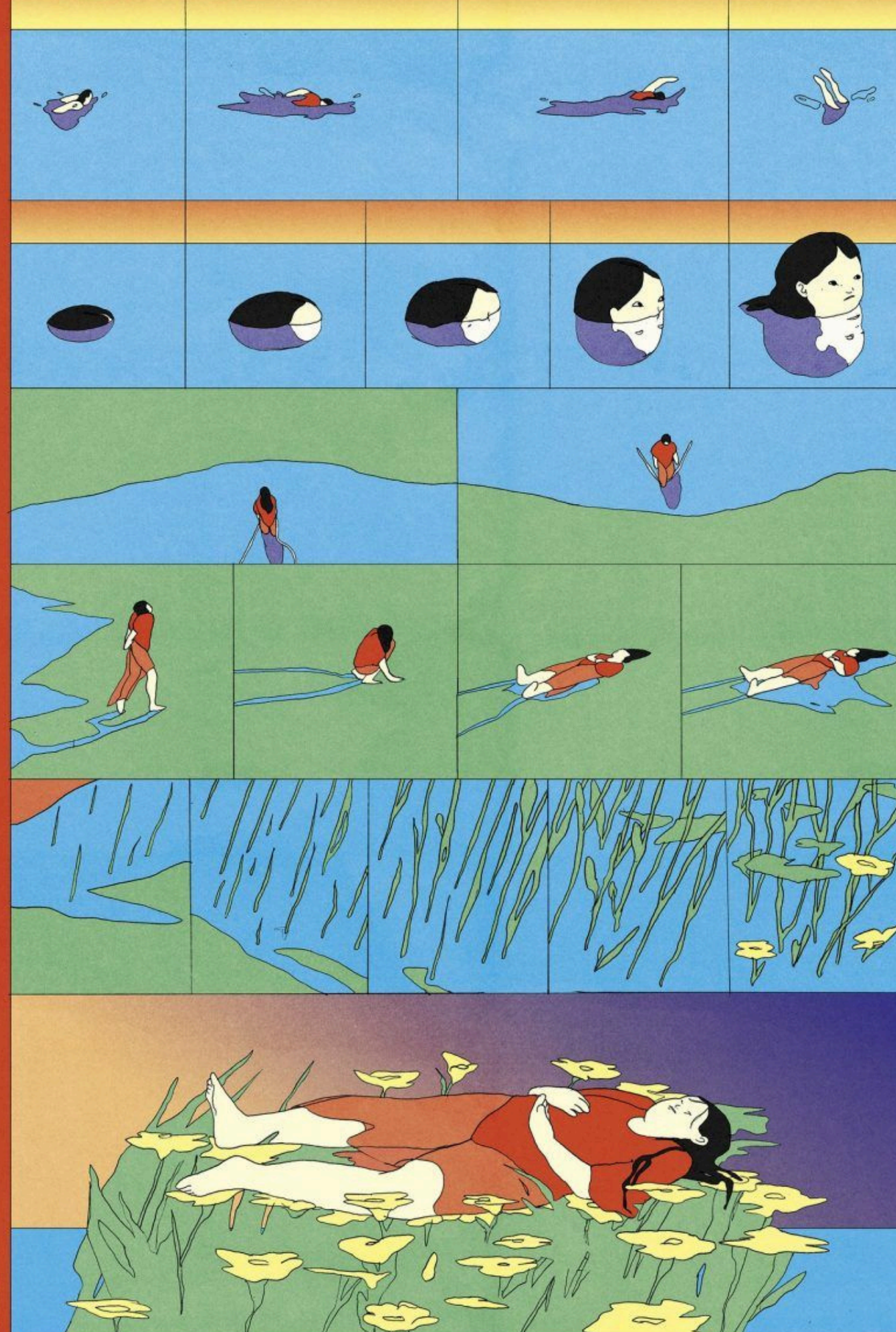
## **HOMEOSTASIS**

circuito de  
retroalimentación positiva:  
cuerpo sano → mente  
estable → respiración  
armónica → mejor gestión  
emocional.

SOMOS UN  
ECOSISTEMA VIVO.

la práctica de yoga como  
reguladora, puente y  
trampolín.





El yoga terapéutico se fundamenta en la comprensión de cómo los diferentes sistemas del cuerpo humano se interrelacionan y responden a la práctica consciente.

Cuando abordamos las posturas, la respiración y la meditación, no solo estamos actuando sobre músculos y articulaciones, sino también sobre procesos neurológicos, hormonales y respiratorios que determinan la capacidad de **regulación interna** y salud integral.





### **Sistema neuromuscular**

El asana moviliza y fortalece el sistema musculoesquelético, pero en un enfoque terapéutico se busca principalmente la autorregulación del tono muscular. A través de estiramientos, sostén postural y liberación miofascial, se estimula la propiocepción y se disminuyen reflejos de tensión asociados al estrés. Esto favorece la plasticidad neuromuscular, previniendo el dolor crónico y restaurando patrones de movimiento funcionales.



## **Sistema respiratorio**

La respiración es el puente entre lo voluntario e involuntario. En yoga terapéutico se utilizan técnicas de respiración lenta, profunda y diafragmática que aumentan la ventilación alveolar, mejoran el intercambio gaseoso y regulan el equilibrio ácido-base. A nivel autonómico, este patrón respiratorio estimula el nervio vago y favorece la activación parasimpática, lo que repercute directamente en la disminución del ritmo cardíaco, la presión arterial y la percepción de ansiedad.

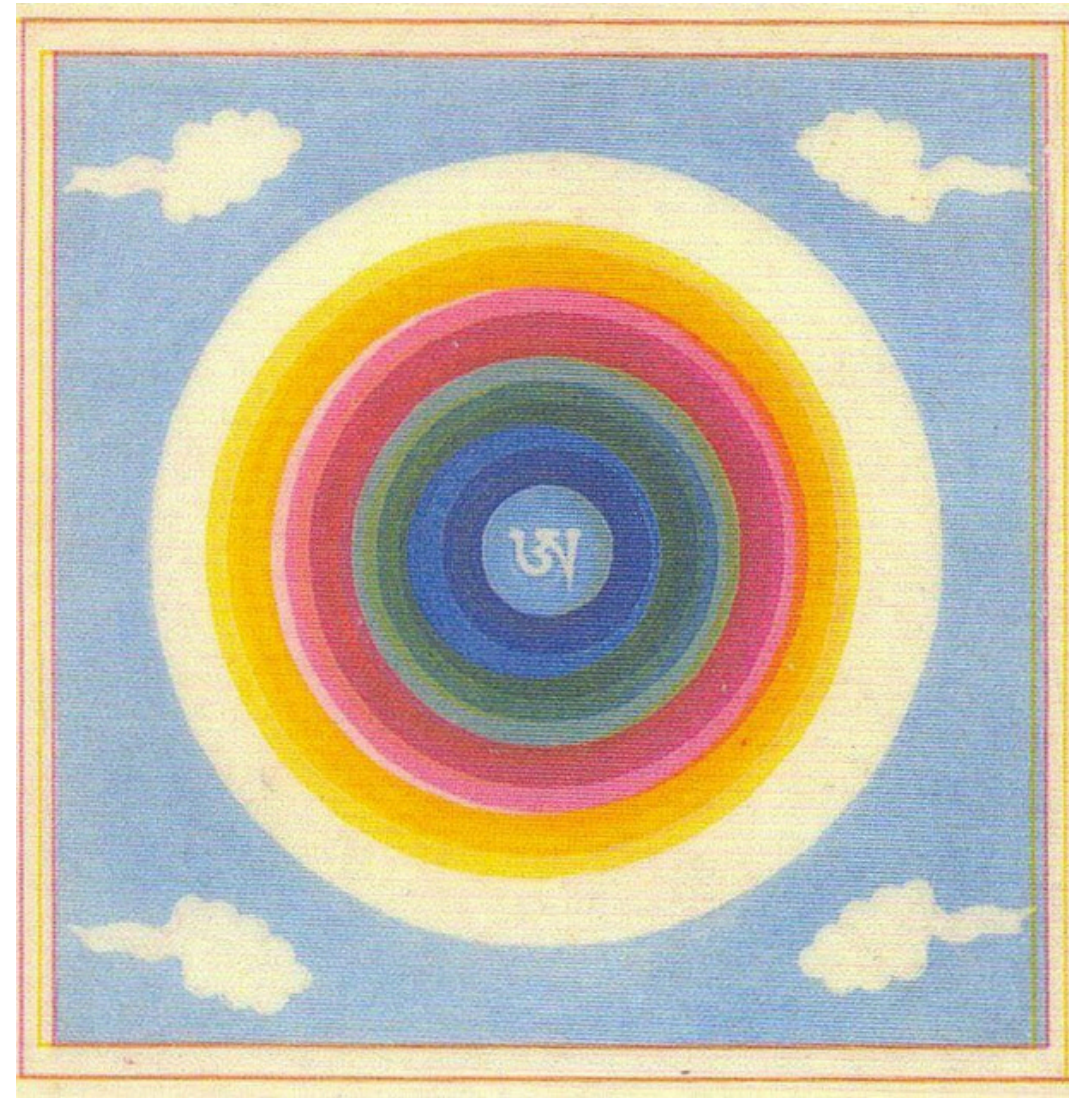


### **Sistema hormonal**

El yoga terapéutico incide en el eje hipotálamo–hipófisis–suprarrenal, reduciendo la producción excesiva de cortisol y favoreciendo la homeostasis endocrina.

Estudios recientes muestran que prácticas de respiración, meditación y restaurativas regulan la secreción de melatonina (mejora del sueño), oxitocina (vínculo y confianza) y hormonas sexuales, contribuyendo al bienestar general y al equilibrio en etapas de transición vital (menopausia, andropausia, cambios de ciclo).





La práctica consciente del **yoga** se convierte así en un espacio donde todos estos sistemas **dialogan**:

el músculo que se relaja envía señales al sistema nervioso, la respiración profunda activa el vago y regula hormonas del estrés, y la calma interna restablece patrones de salud. Buscamos así **restaurar la capacidad del organismo de autorregularse y generar un estado de equilibrio dinámico — la base misma de la salud.**

**Relajación como regulador  
de todos los sistemas:**

**LABORATORIO DE YOGA  
RESTAURATIVO**



*quietud*  
*permanencia*  
*relajación*



**Quietud:** se busca eliminar el esfuerzo muscular y el movimiento innecesario. El cuerpo, bien sostenido por props (mantas, bolsters, bloques), puede entregarse a la inmovilidad. Esta quietud externa actúa como una puerta hacia la calma interna, regulando el sistema nervioso.

**Permanencia:** las posturas se sostienen durante varios minutos, a diferencia de la práctica dinámica. Esta permanencia prolongada permite que los tejidos se ablanden, los sistemas fisiológicos encuentren equilibrio y el sistema nervioso parasimpático se active, promoviendo la autorregulación.

**Relajación:** es el resultado y también la actitud que sostiene la práctica. No es un abandono pasivo, sino un descanso consciente. La relajación profunda permite liberar tensiones crónicas, mejorar la respiración, regular la frecuencia cardíaca y favorecer procesos de sanación física y emocional.

**Menos es Más**

# Comodidad y Apoyo



# **Respiración Consciente**

**Presencia**

**No Juzgar**



## **EL CAMINITO, LO QUE PUEDE PASAR MIENTRAS PERMANEZCO EN LA POSTURA RESTAURATIVA:**

La práctica restaurativa busca relajar el cuerpo totalmente, con la ayuda de diferentes elementos que sostienen las articulaciones, la piel y le dan un descanso profundo a los tejidos. Entendiendo que al sostener la postura estamos pasando por diferentes instancias – desde la tensión de fibras musculares – la señal de relajación de esos tejidos – no hay nada de qué defenderse o luchar – los tejidos yang se vuelven cada vez más suaves – llegamos a las articulaciones – las estresamos – las relajamos – liberación somática.

***¿Qué pasos puedo seguir para activar la respuesta de relajación en una práctica de yoga?***

- El estiramiento pasivo, sostenido.
- Automasaje linfático - nervio vago.
- Ejercicios somáticos -autoconsciencia.
- Sostener el asana con la ayuda de elementos, va a habilitar la relajación muscular.
- La forma en la que respiro.
- Estresar los tejidos de forma consciente.
- 15 minutos mínimo de relajación final, para integrar y decantar la información en todos los sistemas.
- Meditar.



*LA PRACTICA SE CONVIERTE EN MEDICINA*

**LABORATORIO DE ASANAS, RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN.**

## **EJERCICIOS SOMÁTICOS: para regular el sistema nervioso**

*seguridad para el sistema nervioso*

GROUNDING - bajar de la mente al cuerpo - conectar con lo táctil y el cuerpo con la tierra.

ORIENTACIÓN - a través de la mirada orientando al sistema nervioso, dándole la señal de seguridad sobre el entorno.

SINTONIZACIÓN SOMÁTICA - conectar con los sentidos

AUTO MASAJE NERVIOS VAGO / PUNTOS DE ACUPRESIÓN / LINFÁTICOS

MOVIMIENTOS FLUIDOS

RESPIRACIÓN RELAJADA

### **Práctica guiada – Respiración.**

**Objetivo: despertar conciencia respiratoria y regular el sistema nervioso.**

**Observación respiratoria → notar ritmo, profundidad, pausas.**

**Respiración diafragmática → enfatizar la expansión abdominal.**

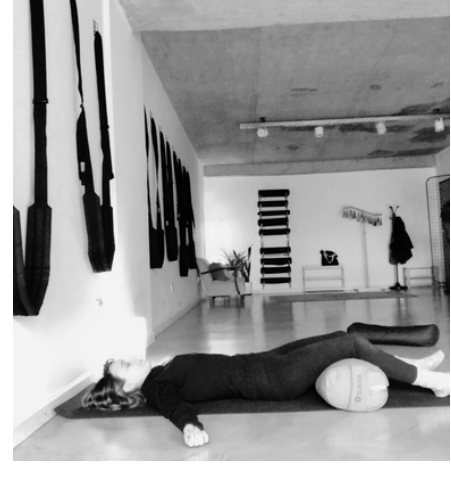
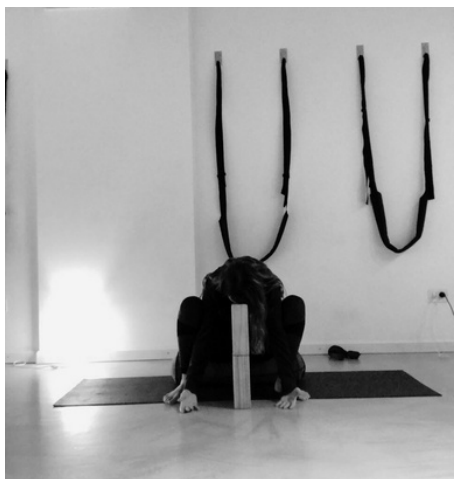
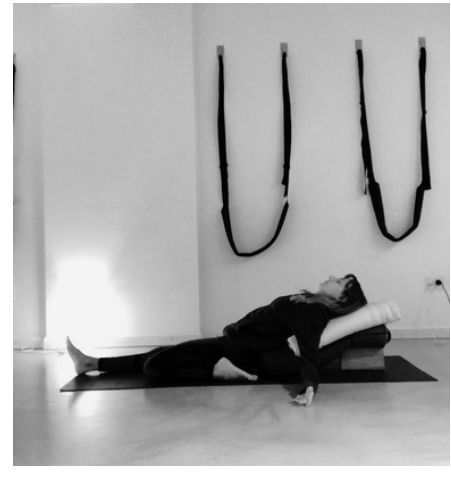
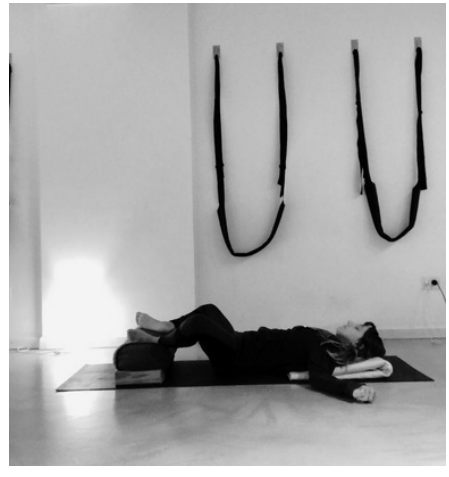
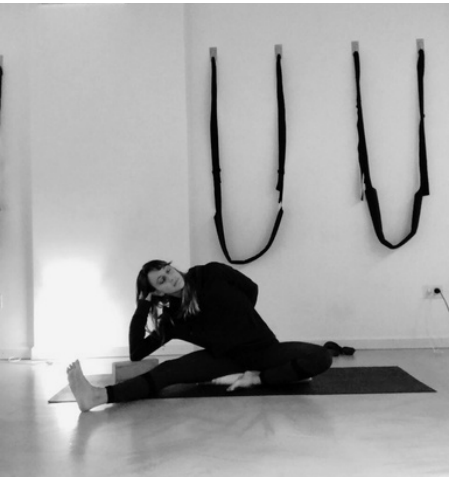
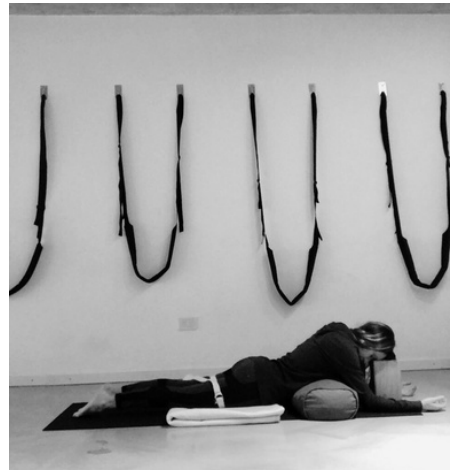
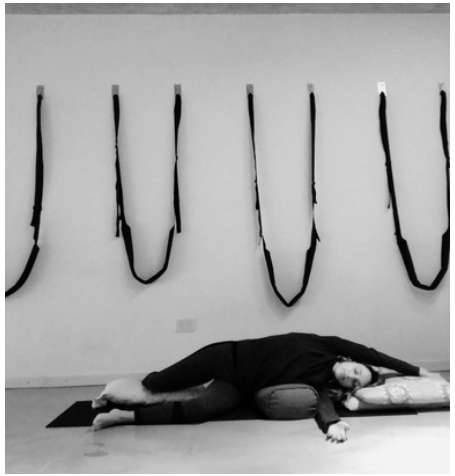
**Nadi Shodhana – respiración alterna → equilibrar hemisferios cerebrales y eje neuroendocrino.**

**Bhramari Pranayama → vibración que estimula nervio vago y calma amígdala cerebral.**



MOVILIDAD ARTICULAR  
ACTIVAR Y ESTRESAR LOS TEJIDOS  
TONO - RELAJACIÓN

ASANAS CON FOCO EN RELAJACIÓN, SOSTEN:



Ejercicio: "Cartografía de la Relajación"



## ADHO MUKHA VIRASANA

### postura del héroe inclinado hacia adelante

#### Sistema músculo-esquelético-

- Alivia tensión en la zona lumbar y sacra.
- Estira suavemente la espalda, los hombros, las caderas y los músculos intercostales.
- Descomprime las vértebras lumbares y sacras en posición pasiva.
- Mejora la movilidad de caderas, rodillas y tobillos, especialmente si se practica con apoyos.

#### Sistema respiratorio

- Favorece una respiración diafragmática profunda, liberando el diafragma.
- Relaja el plexo solar y mejora la conciencia respiratoria.

#### Sistema digestivo

- Suavemente estimula los órganos abdominales.
- Ayuda a liberar gases, calmar el intestino y reducir molestias estomacales.
- Patologías lumbares (lumbalgias, ciática leve).
- Tensión pélvica y síndrome premenstrual.
- Fatiga crónica, estrés y ansiedad.
- Como postura de integración y pausa en secuencias terapéuticas.
- **estimulo de los meridianos de las piernas y la espalda.**



### **VARIACIONES Y APOYOS**

Rodillas separadas o juntas según comodidad.  
Se puede colocar una almohada, bolster o manta  
entre el tronco y los muslos.  
Frente apoyada en el suelo o sobre un block.  
Brazos extendidos hacia adelante (activa más  
hombros) o relajados hacia atrás (más introspectiva).

### **SIMBOLISMO EN LA PRÁCTICA**

Es una postura de rendición, introspección y  
descanso profundo.  
Invita al practicante a dejarse sostener por la tierra,  
liberando el esfuerzo mental.  
Puede simbolizar el regreso al útero o al estado  
primordial de calma y seguridad.





## **Supta Baddha Konasana restaurativa**

Postura supina en la que las plantas de los pies se juntan y las rodillas caen suavemente hacia los lados, mientras el tronco reposa sobre el suelo o sobre soportes. En su versión restaurativa, se utilizan bolsters, mantas y cojines para sostener la espalda, las caderas y las piernas, reduciendo la tensión muscular y facilitando una apertura suave de la zona pélvica y torácica.

### **BENEFICIOS.**

Abre suavemente la pelvis, caderas e ingles. Estira músculos aductores, psoas y zona abdominal baja.

Favorece la circulación en la zona pélvica.

Expande la caja torácica y facilita la respiración profunda.

Libera tensión en la zona lumbar.



### **Variantes restaurativas**

Con bolster largo bajo la espalda, desde sacro hasta cabeza, con inclinación suave.

Soporte de rodillas: mantas o bloques bajo cada muslo para liberar tensión en las ingles.

Con cinturón en bucle que sujete pelvis y pies, evitando que las piernas se abran demasiado.

Con ojos cubiertos y manta para favorecer la relajación profunda.

Inclinada a la pared: plantas de pies contra la pared para sostener piernas y reducir esfuerzo.

### **Contraindicaciones y precauciones**

Lesiones de rodilla o cadera: usar soportes bajo muslos para evitar sobreapertura.

Dolor lumbar agudo: inclinar el bolster o reducir apertura de caderas.

Embarazo avanzado: adaptar con inclinación más pronunciada para evitar compresión abdominal y facilitar respiración.

Hipermovilidad articular: evitar dejar que las rodillas caigan sin soporte.

Molestias en la ingle: colocar soporte para reducir el ángulo de apertura.



## **VAJRASANA - variante brazos/cervicales**

vajra = rayo, diamante | āsana = postura

### **Sistema digestivo**

- Uno de los pocos āsanas que se recomienda después de comer, porque:
  - Mejora la digestión.
  - Reduce gases e hinchazón.
  - Favorece la actividad del estómago e intestinos.
- Tradicionalmente usada para tratar acidez, constipación y dispepsias.

### **Sistema musculoesquelético**

- Estira suavemente muslos, tobillos, pies y parte baja de la espalda.
- Mejora la postura alineando la columna y la pelvis.
- Fortalece la musculatura postural de la espalda baja y abdomen profundo si se mantiene activa.

### **Sistema respiratorio**

- Ayuda a enfocar la respiración en el abdomen y diafragma.



# VAJRASANA - variante brazos/cervicales

## **Contraindicaciones:**

Dolor o inflamación aguda en rodillas, tobillos o pies.  
Problemas circulatorios en piernas o síndrome compartimental.

## **Adaptaciones:**

Manta entre los talones y las caderas para aliviar presión en rodillas.

Apoyo bajo los empeines si hay tensión en los pies.

Puede practicarse con bloque entre los talones si hay mucha compresión.

- En el budismo, el vajra representa la indestructibilidad del espíritu iluminado y la firmeza mental.
- En el hinduismo tántrico, Vajrasana se vincula con la estabilidad del cuerpo para que la energía kundalini pueda ascender con seguridad.
- Es la postura que enraíza la energía y prepara para la conexión meditativa.

**meridiano del estómago y los pies.**



# Apaavrita Mandukasana

EL SAPO

Apertura profunda de caderas, ingle y aductores.

Libera tensión en el suelo pélvico.

Estimula el abdomen bajo y el plexo solar.

Mejora la movilidad de las articulaciones sacroilíacas y coxofemorales.

Liberación de tensión pélvica y trauma.

Desbloquea el suelo pélvico, zona que suele acumular tensión relacionada con trauma, represión emocional o inseguridad..

Mejora la circulación en la pelvis y el útero.

Puede ser beneficiosa en casos de:

Síndrome premenstrual.

Tensión en ovarios o matriz.

Desequilibrio en ciclos menstruales por tensión pélvica.

Estimula y desbloquea Svadhisthana Chakra, favoreciendo la conexión con la energía creativa y femenina.

**meridiano cara interna de las piernas y cara externa de los brazos.**







## Sethu Bandha Sarvangasana

(sethu = puente, bandha = cerradura o atadura, sarvāṅga = todo el cuerpo, āsana = postura) Es conocida como la postura del puente apoyado.

“Construir el puente” representa unir lo interno con lo externo, lo físico con lo sutil. Es una postura que conecta cuerpo y mente a través del sostén y la apertura. **Invita a entregarse sin colapsar.**

- Estira el pecho, el cuello, la columna torácica y los flexores de cadera.
- Alivia la compresión lumbar (si se realiza correctamente).
- Reorganiza la curvatura natural de la columna, liberando tensión acumulada por malas posturas.
- Expande el pecho y los pulmones, mejorando la capacidad respiratoria.
- Favorece el drenaje linfático del tórax y mejora la circulación.
- Suavemente estimula el corazón y timo.
- Estimula el abdomen inferior y la glándula tiroides (por la ligera extensión cervical).
- Alivia tensiones en vientre bajo.
- Apoya el equilibrio hormonal al estimular hipófisis, tiroides y ovarios.

### CONTRAINDICACIONES

- Hernias de disco avanzadas.
- Lesiones cervicales (en caso de arco cervical, usar soporte bajo hombros).
- Embarazo avanzado (salvo indicación específica con adaptación).
- Hipertensión no controlada (consultar con profesional).

**meridiano estomago / cara interna brazos**



## Paschimottanasana

la pinza

Libera tensión en la espalda baja, pelvis y zona dorsal si se sostiene con soportes.

Estira suavemente toda la cadena posterior del cuerpo (columna, isquiotibiales, fascia).

A diferencia de la versión activa, no requiere esfuerzo muscular ni tensión.

Alivia molestias como hinchazón, gases y digestión lenta.

Favorece la respiración abdominal profunda, que masajea los órganos internos.

Representa el recogimiento, el retorno hacia uno mismo.

En tradición tántrica, se asocia con el apana vayu (energía descendente), que ayuda a soltar, purificar y asentar.

Fomenta la humildad y la rendición al momento presente.





## Paschimottanasana

la pinza

### Contraindicaciones absolutas

Lesiones agudas o inflamación en la zona lumbar o discos intervertebrales (hernia discal activa, protrusión severa).

Cirugía reciente en abdomen, columna o caderas.

Dolor ciático agudo que se exacerbe con la flexión.

### Contraindicaciones relativas / Precauciones

(se puede hacer con modificaciones y supervisión)

Embarazo avanzado → evitar compresión abdominal; se puede adaptar abriendo piernas y apoyando el tronco sobre un bolster.

Hipertensión arterial no controlada → evitar permanecer mucho tiempo en flexión profunda; elevar el tronco con más apoyo.

Glaucoma o problemas oculares con presión → evitar la cabeza muy por debajo del corazón por tiempo prolongado.

Rigidez o dolor en isquiotibiales → colocar cojín bajo rodillas para reducir tensión.

Problemas en rodillas → mantener ligera flexión de piernas y apoyo.

Dolor cervical → apoyar la frente o girar la cabeza a un lado con soporte para relajar cuello.



## SUPTA MATSYENDRASANA

### TORSIÓN DE PISO

Columna y espalda: moviliza la columna vertebral, hidrata discos intervertebrales y suaviza tensiones paravertebrales.

Sistema digestivo: masaje suave a órganos abdominales, estimulando peristaltismo y ayudando en la digestión.

Sistema nervioso: activa la respuesta parasimpática favoreciendo la relajación.

Cintura escapular y caderas: libera tensión acumulada.

Respiración: favorece la respiración diafragmática y costal lateral.

#### Precauciones

Movilizar siempre desde la exhalación para evitar sobrecargar la columna.

Mantener la cabeza en posición neutra o girada suavemente según comodidad cervical.

No forzar la torsión: trabajar con la sensación de apertura suave, no de estiramiento máximo.

#### Contraindicaciones

Lesiones o cirugías recientes en columna, abdomen o caderas.

Hernias discales agudas o protrusiones (sobre todo en zona lumbar).

Embarazo avanzado (evitar torsiones cerradas; si se hacen, que sean abiertas y suaves).

Lesiones graves de rodilla o cadera que impidan la posición.

Problemas de inestabilidad en la articulación sacroilíaca.

#### Variantes

Con soporte bajo rodillas → para proteger zona lumbar y caderas.

Piernas en ángulo de 90° sobre bolster → versión restaurativa para relajación profunda.

Pierna extendida y otra flexionada → torsión más suave, buena para principiantes.

Torsión abierta → especialmente útil en embarazo (piernas separadas, abdomen libre).

Con cinturón → para estabilizar piernas y evitar tensión activa.

#### simbolismo

En lo mitológico: evocan el giro o cambio de perspectiva, como el acto de samudra manthan (batido del océano cósmico), donde fuerzas opuestas se equilibran para extraer el néctar de la vida.



# Urdhva Prasarita Padasana

## Beneficios restaurativos

Descarga lumbar y pélvica → al elevar las piernas y apoyarlas, disminuye la presión sobre la zona baja de la espalda.

Retorno venoso y linfático → favorece la circulación, reduce pesadez o hinchazón en piernas y pies.

Relajación profunda → disminuye la actividad simpática y reduce estrés.

Respiración más amplia → libera diafragma y facilita la respiración abdominal.

Recuperación muscular → ideal post-entrenamiento o al final de la práctica de yoga.

## Precauciones

Asegurar que la pelvis y la zona lumbar estén completamente apoyadas.

Evitar que las piernas queden tensas: usar soporte para pies/piernas.

En personas con rigidez isquiotibial, alejar el soporte para evitar tensión en la parte posterior de las piernas.

## Contraindicaciones

Glaucoma o problemas oculares con presión (evitar permanecer demasiado tiempo con la cabeza por debajo del corazón).

Hipotensión grave (puede producir mareos al incorporarse).

Cirugía abdominal o pélvica reciente.

Edema por insuficiencia cardíaca o renal (necesita evaluación médica).

## Variantes restaurativas

Piernas sobre pared (Viparita Karani) → versión más común, muy relajante.

Piernas sobre silla → ideal para personas con poca flexibilidad o tensión lumbar.

Piernas sobre bolster → postura baja, muy accesible para todos.

Piernas abiertas en V sobre pared → libera ingle y pelvis.

Con peso suave en pies o muslos → da sensación de contención y enraizamiento.

## Simbolismo restaurativo

Liberar la carga → representa soltar el peso físico y mental.

Fluir → imita el flujo natural de retorno, equilibrando dar y recibir energía.

Calma y receptividad → postura de entrega y confianza, asociada a la quietud del agua en calma.



# Supta Parsva Matsyendrāsana

Supta = reclinado

Parśva = lateral

Matsyendra = sabio Matsyendra (asociado a las torsiones)

Āsana = postura

## Columna vertebral

Favorece la movilidad segmentaria de la columna torácica y lumbar.

Ayuda a realinear vértebras suavemente gracias a la descarga de peso y el soporte pasivo.

Promueve la lubricación de las articulaciones intervertebrales.

## Cintura escapular

Mejora la alineación de la escápula superior y disminuye tensión en la cintura escapular.

Suaviza compresiones en la articulación acromioclavicular.

## Caderas y pelvis

Facilita una apertura suave de la cadera superior y alivia tensión en la articulación sacroilíaca.

Puede ayudar a equilibrar ligeras desalineaciones pélvicas (en combinación con otras posturas)

## BENEFICIOS

- Sistema nervioso: activa la respuesta parasimpática, ayudando a la relajación profunda.
- Columna vertebral: moviliza suavemente la zona torácica y lumbar, mejorando la movilidad y liberando tensión.
- Digestión: estimula suavemente los órganos abdominales, favoreciendo la función intestinal.
- Respiración: la apertura del costado superior mejora la respiración diafragmática y la expansión de los pulmones.
- Circulación linfática y sanguínea: la posición lateral puede favorecer el drenaje linfático suave.
- Emocional: postura envolvente y de entrega que transmite sensación de refugio y seguridad.

## Contraindicaciones

- Lesiones agudas de columna lumbar o torácica.
- Hernias discales con dolor irradiado, salvo indicación y supervisión terapéutica.
- Lesiones recientes de cadera u hombro (en el lado superior o inferior).
- Embarazo avanzado (puede necesitar ajustes importantes para la comodidad y seguridad).
- Cirugías abdominales recientes.

## Variantes

### Con más soporte:

Almohadón largo o bolster alineado a lo largo del tronco para disminuir la torsión.

Cojín entre las rodillas para aliviar tensión lumbar.

### Más apertura:

Extender el brazo superior hacia atrás (si los hombros lo permiten).

### En silla:

Realizar la torsión sentado de lado en una silla, para personas con movilidad reducida o en rehabilitación.



# ESTIRAMIENTO LATERAL







## Parsva Upavistha Konasana

### Beneficios terapéuticos

Columna: Estira lateralmente la columna, creando espacio intercostal y aliviando la rigidez lumbar y torácica.

Respiración: Expande la caja torácica, facilitando la respiración diafragmática y la oxigenación.

Cintura y costados: Elonga oblicuos, dorsales y músculos intercostales.

Digestivo: Suave masaje sobre órganos abdominales laterales.

Sistema nervioso: En su versión restaurativa, promueve calma, sensación de apertura y descanso.

### Contraindicaciones y precauciones

Dolor o lesión en columna lumbar o cervical (realizar con soporte más alto o mantener la espalda recta).

Lesiones en hombros (no elevar el brazo en exceso; puede mantenerse sobre la cadera).

Evitar inclinación profunda si genera presión en la zona abdominal (embarazo avanzado, inflamación abdominal).

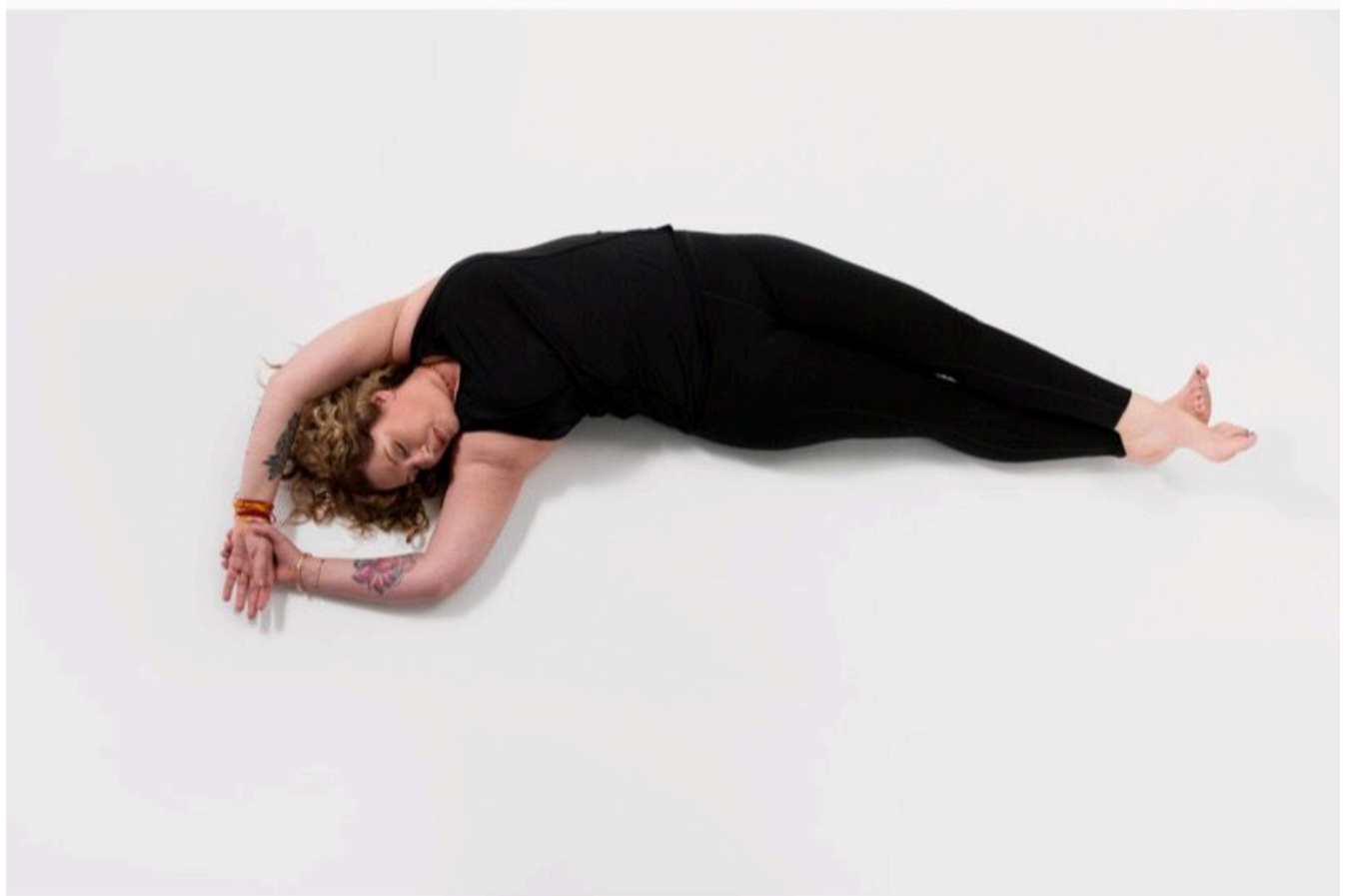
### Modificaciones y variantes restaurativas

Con soporte bajo el brazo: Colocar un bloque, bolster o manta bajo la mano/el codo para que el torso no se colapse.

Con tronco apoyado: En la variante de piernas abiertas, inclinarse hacia un lado apoyando el torso sobre un bolster.

Brazo superior relajado: Puede descansar en la cadera o detrás de la cabeza si elevarlo genera tensión.

En silla: Sentarse en el borde de una silla y realizar el estiramiento lateral apoyando el brazo sobre el respaldo o un soporte.





# PAVANAMUKTASANA

Digestivo-metabólico: estimula el peristaltismo, favorece la eliminación de gases y mejora la digestión.

Lumbopélvico: alivia la tensión en zona lumbar y sacra.

Circulatorio: favorece el retorno venoso desde las piernas hacia el corazón.

Respiratorio: suaviza la respiración y estimula el diafragma.

Sistema nervioso: en su versión pasiva, activa la respuesta parasimpática (nervio vago), induciendo relajación.

Emocional: puede ayudar a liberar tensiones relacionadas con el miedo y la retención emocional en la zona abdominal.

## Contraindicaciones

Cirugías recientes en abdomen o zona pélvica.

Hernias abdominales o inguinales agudas.

Embarazo (especialmente avanzado, por compresión abdominal).

Problemas graves de cadera que limiten la flexión.

Lesiones de rodilla (si hay dolor al flexionarlas).

En estos casos, se pueden aplicar variantes más suaves o posturas alternativas.

## Modificaciones y Variantes Restaurativas

Con bolster o almohadas: colocar un bolster longitudinal bajo la columna y rodillas dobladas abrazando suavemente un cojín.

Unilateral: abrazar una pierna a la vez, dejando la otra extendida para reducir presión abdominal.

Soporte en la cabeza y cuello: manta bajo la cabeza para evitar tensión cervical.

Círculos suaves: mover la rodilla abrazada en círculos pequeños para masajear el abdomen y la zona lumbar.

En la cama o sobre colchoneta blanda: más accesible para personas con poca movilidad.

## Simbolismo

En la tradición yóguica, Pawanamuktāsana simboliza la liberación:

Física: expulsar gases y toxinas.

Mental-emocional: soltar pensamientos retenidos y cargas internas.

Energética: abrir el flujo del prāṇa bloqueado en el abdomen (área del Manipura Chakra).

Representa el acto de replegarse hacia uno mismo para luego dejar ir lo que ya no se necesita.

Asociada a la purificación y a la metáfora de “hacer espacio para lo nuevo”.

# PAVANAMUKTASANA



## ADHO MUKHA VIRASANA



# ESTIRAMIENTO BRAZOS CON BOLSTER: RAMAS RETORCIDAS



**Decúbito prono. Bolster colocado transversal bajo las costillas bajas/plexo solar (no en el abdomen blando). Antebrazos cruzados delante, frente apoyada en las muñecas o en un bloque. Piernas extendidas y pesadas. 3–6 min por ciclo, respiración lenta y silenciosa.**

Diafragma & respiración: el soporte bajo el plexo sugiere una exhalación más larga → libera diafragma, baja el tono simpático, calma ansiedad.

Cintura escapular: el cruce de brazos descarga trapecio superior/romboides y crea un estiramiento suave posterior del hombro.

Columna torácica: micro-flexión torácica que ablanda paravertebrales y favorece respiración “dorsal”.

Sistema nervioso: activa respuesta parasimpática (vago) → sensación de contención y descanso.

Digestivo: masaje suave del epigastrio; útil en tensiones gástricas por estrés.

## **Contraindicaciones / Precauciones**

Embarazo (evitar prono).

Dolor agudo en costillas/esternón, post-cirugía abdominal/torácica o hernia hiatal sintomática (si molesta la presión).

Lesión de hombro que empeore con el cruce de brazos.

Glaucoma / sinusitis aguda: evita presión facial baja; eleva más la cabeza.

## **Modificaciones y Variantes**

Altura de cabeza: apoya la frente en bloque (bajo/bajo+medio) para cuello neutro; alterna giro de cabeza cada 1–2 min si prefieres.

Precisión del bolster: coloca el borde del bolster en las costillas flotantes (no en abdomen blando) hasta encontrar alivio en la exhalación.

Brazos

Cruce suave de antebrazos (X) con manos hacia codos.

Águila (Garudā Baddha Hasta) prono: entrelaza antebrazos si los hombros lo permiten.

Paralelos si hay dolor: apoya cada antebrazo separado.

Descarga lumbar: manta bajo pubis o tobillos; o separa ligeramente los pies.

Sensibles de hiato: usa bolster más blando o coloca el soporte un poco más inferior/superior hasta que la respiración se sienta libre.



## LA COBRA ASISTIDO



Decúbito prono, piernas extendidas y relajadas, pelvis y abdomen apoyados en el suelo o sobre manta fina. El pecho se eleva suavemente gracias a un bolster y un bloque (u otro soporte), permitiendo una extensión torácica mínima sin tensión lumbar. Cabeza y brazos reposan para favorecer la relajación.

Columna torácica: apertura suave que mejora la movilidad y contrarresta la cifosis.

Cintura escapular y pecho: libera pectorales, facilita apertura de hombros y mejora la postura.

Respiratorio: amplía la capacidad inspiratoria y estimula la respiración torácica alta.

Digestivo: estimula órganos abdominales anteriores con un masaje suave.

Estado anímico: la apertura del pecho puede ayudar a contrarrestar estados depresivos o de abatimiento emocional.

Sistema nervioso: en su versión restaurativa, combina apertura y descanso, evitando la sobreestimulación típica de una cobra activa.

### Contraindicaciones

Lesiones agudas de columna lumbar.

Embarazo avanzado (por presión abdominal).

Hernia discal lumbar sintomática.

Dolor o inestabilidad en hombros o muñecas (aunque en esta variante el soporte minimiza la carga).

### Modificaciones y Variantes Restaurativas

Altura del soporte: usar un bloque + bolster, o solo bolster, para ajustar la extensión según la comodidad de la zona lumbar.

Soporte para piernas: manta bajo muslos o tobillos para aliviar tensión lumbar.

Cabeza girada: para quienes no toleran la flexión cervical, se puede girar la cabeza hacia un lado y alternar cada pocos minutos.

Asociada a expansión del corazón y coraje, invita a salir de la contracción emocional.

## APERTURA BRAZOS / BROKEN WINGS



Decúbito prono.

Un brazo extendido lateralmente a 90° (o un poco menos) con la palma hacia abajo o hacia arriba.

El otro brazo apoya la mano cerca del pecho para ayudar a girar suavemente el torso.

La pierna del mismo lado del brazo doblado puede flexionarse y cruzarse detrás para profundizar el giro.

Cabeza puede reposar en el suelo, en un bloque o girada hacia el lado opuesto.

### Beneficios

- Apertura de hombro y pecho: estira pectoral mayor y menor, deltoides anterior y bíceps.
- Columna torácica: mejora la extensión y rotación torácica.
- Respiratorio: favorece apertura costal lateral y anterior.
- Sistema nervioso: induce liberación de tensión acumulada en la cintura escapular, cuello y parte alta de la espalda.
- Circulatorio y linfático: estimula el flujo en la axila y brazo extendido.

### Contraindicaciones

- Lesiones agudas en hombro, clavícula o articulación acromioclavicular.
- Dolor o limitación en columna cervical que impida el giro de cabeza.
- Problemas severos de muñeca si la palma está plana (se puede modificar).
- Cirugías recientes en la zona torácica o pectoral.

# APERTURA BRAZOS / BROKEN WINGS



## Modificaciones y Variantes

### Ángulo del brazo:

90° (básico)

Menos de 90° si hay tensión en hombro

Por encima de la línea del hombro para intensificar apertura de pectorales.

### Apoyo contra la pared:

Para principiantes o aquellos con menos flexibilidad, se puede realizar apoyando el brazo extendido contra la pared y girando el cuerpo suavemente. Esto permite un estiramiento más suave del pecho y los hombros.

### Ajuste de los pies:

Para intensificar la postura, se pueden colocar los pies planos en el suelo, con una o ambas rodillas apuntando hacia el techo. Esto aumenta el estiramiento en la zona de la espalda y los hombros.

### Variaciones con el brazo superior:

Se puede extender el brazo superior hacia atrás, paralelo al suelo, para apuntar específicamente al meridiano del intestino grueso, según la teoría de la medicina tradicional china.

### Variaciones con apoyos:

Se pueden utilizar bloques o cojines para apoyar la cabeza, el torso o las piernas, según las necesidades individuales y para facilitar la relajación en la postura.

## Consideraciones importantes:

### Escuchar al cuerpo:

Es fundamental escuchar las señales del cuerpo y no forzar la postura, especialmente en Yin Yoga, donde se busca un estiramiento suave y profundo sin llegar a la incomodidad.

### Hipermovilidad:

Personas con hipermovilidad deben tener precaución al practicar Yin Yoga y pueden necesitar evitar ciertas posturas o modificarlas significativamente.

### Embarazo y osteoporosis:

Estas condiciones pueden requerir ajustes o la evitación de ciertas posturas, por lo que es recomendable consultar con un profesional de yoga o un médico antes de practicar Yin Yoga si se tiene alguna de estas condiciones.

# Setu Bandha Sarvangasana restaurativa



Descompresión lumbar y sacra: Elevar la pelvis suavemente libera tensión en la zona baja de la espalda.

Estimulación del retorno venoso: Favorece la circulación desde las piernas hacia el corazón.

Suaviza la tensión abdominal y pélvica: Útil en casos de menstruación dolorosa o molestias digestivas leves.

Apertura suave del pecho: Expande la zona torácica y facilita la respiración profunda.

Equilibrio del sistema nervioso: Favorece la activación parasimpática y la relajación.

Suave estimulación endocrina: Especialmente de tiroides y glándulas reproductivas (por la suave inversión).

## Contraindicaciones

Lesiones agudas o posquirúrgicas en columna lumbar o sacro.

Problemas cervicales graves si hay extensión excesiva de cuello.

Hipertensión no controlada o glaucoma (consultar antes).

Embarazo avanzado (realizar solo con adaptaciones).

Hernia abdominal o inguinal activa.

Con bolster largo: Eleva más suavemente, recomendado para relajación profunda.

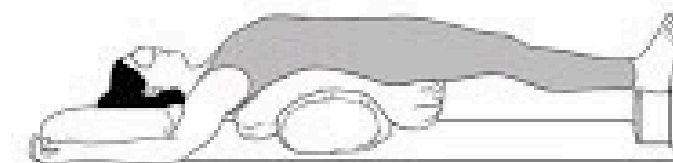
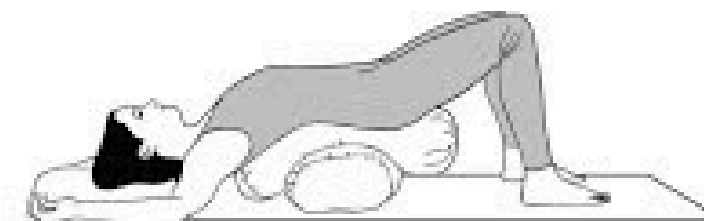
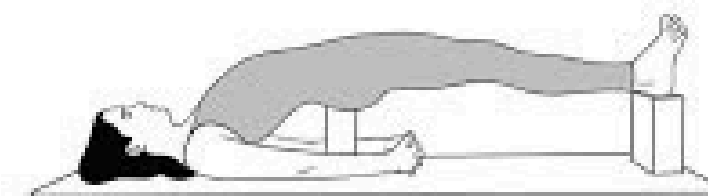
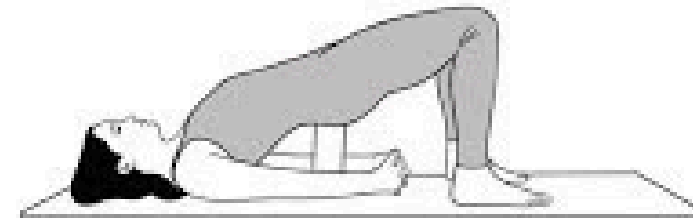
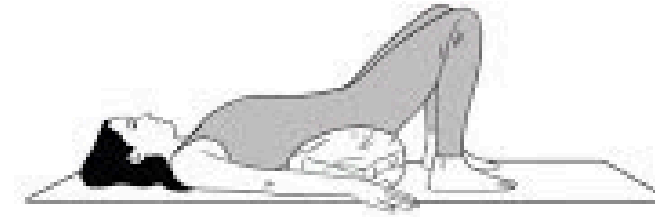
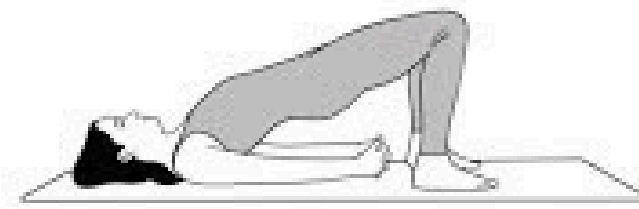
Piernas extendidas sobre el suelo o sobre soporte: Para trabajar apertura de caderas y estiramiento de psoas.

Con banda elástica o cinturón: Colocada en la parte interna de los muslos para mantener alineación de rodillas.

Piernas en posición de Supta Baddha Konasana: Para apertura de ingles y estimulación pélvica.

Con soporte más alto (dos bloques): Para mayor inversión y drenaje, aunque más intenso.

# Setu Bandha Sarvangasana restaurativa





# Supta Parśva Jathara Parivartanasana (torsión abdominal reclinada lateral),

## Columna vertebral

Movilización muy suave de la zona lumbar y torácica sin forzar rango articular.

Descarga de presión en discos intervertebrales gracias al soporte del bolster y almohadas.

## Cintura escapular

Alivio de tensión en hombros y cuello, especialmente del lado superior.

## Caderas y pelvis

Suaviza tensión en la articulación sacroilíaca y libera presión en cadera superior.

## Beneficios en el sistema muscular

Paravertebrales: liberación y elongación suave de la musculatura a lo largo de la columna.

Oblicuos abdominales: estiramiento pasivo, ayudando a mejorar la elasticidad.

Dorsal ancho y serratos: apertura sutil del costado superior, favoreciendo movilidad costal.

Glúteo medio y menor: relajación pasiva que puede disminuir tensión acumulada.

Intercostales: expansión suave que mejora la respiración lateral.

## Contraindicaciones

- Lesiones agudas de columna lumbar o torácica.
- Hernias discales con dolor irradiado, salvo indicación y supervisión terapéutica.
- Lesiones recientes de cadera u hombro (en el lado superior o inferior).
- Embarazo avanzado (puede necesitar ajustes importantes para la comodidad y seguridad).
- Cirugías abdominales recientes.

## Variantes

### Con más soporte:

Almohadón largo o bolster alineado a lo largo del tronco para disminuir la torsión.

Cojín entre las rodillas para aliviar tensión lumbar.

### Más apertura:

Extender el brazo superior hacia atrás (si los hombros lo permiten).

### En silla:

Realizar la torsión sentado de lado en una silla, para personas con movilidad reducida o en rehabilitación.



# Apaavrita Mandukasana EL SAPO



# Eka Pada Rajakapotasana

## LA PALOMA



Articulaciones y músculos: Estira profundamente glúteos, piriforme, psoas y rotadores externos de la cadera.

Columna y sacro: Libera tensión en zona lumbar y sacroilíaca.

Sistema nervioso: Al ser restaurativa, activa el sistema parasimpático, promoviendo calma y relajación.

Circulación y energía: Descomprime la zona pélvica, favoreciendo la movilidad articular y la circulación en caderas y bajo vientre.

Psicoemocional: Trabaja apertura y entrega, ayudando a soltar emociones asociadas a la zona pélvica (acumulación de tensión, estrés)

### Contraindicaciones y precauciones

Dolor agudo o inflamación en rodillas, tobillos o caderas.

Lesiones lumbares graves o problemas en articulación sacroilíaca.

Ciática aguda (se recomienda suavizar o modificar la postura).

Evitar permanecer mucho tiempo si hay sensación de hormigueo o adormecimiento.

Mayor soporte: Colocar mantas o bloques bajo la cadera de la pierna flexionada para reducir presión.

Menor intensidad: Traer el talón más cerca de la pelvis (en lugar de tibia paralela al frente).

Variante restaurativa completa: Usar bolster largo y abrazarlo con el tronco, dejando los brazos relajados.

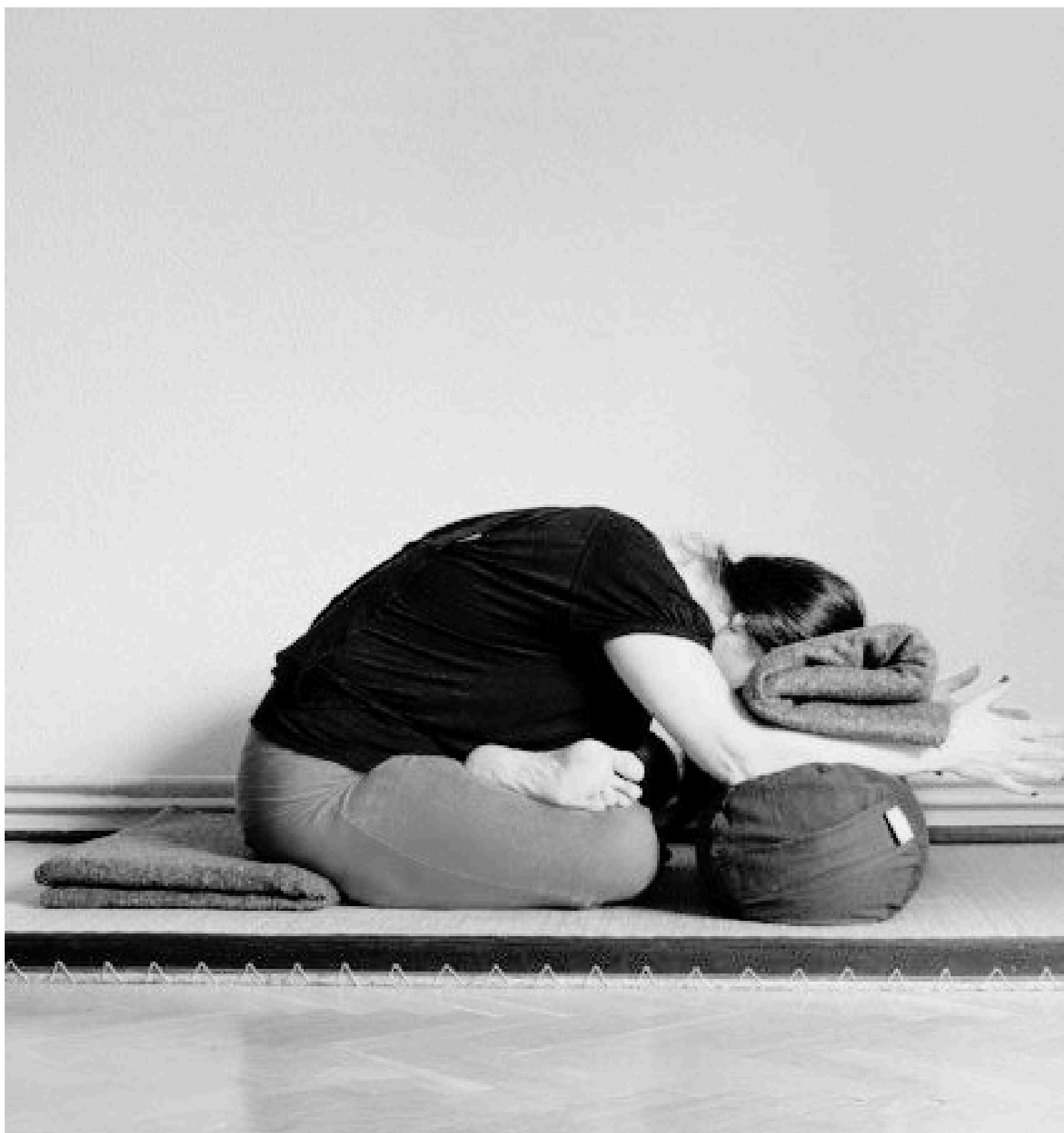
Apoyo de frente: Si el bolster es alto, la frente puede apoyarse en él, lo que suaviza aún más la entrega.

En silla: Variante sentada cruzando una pierna sobre la otra (figura 4) si no es posible realizar en el suelo.

# EL DESCANSO DE LA PALOMA



# DOBLE PALOMA



## APERTURA CADERAS



# Supta Virasana



Sistema musculoesquelético: Estira profundamente los cuádriceps, psoas y flexores de cadera. Abre el pecho y los hombros.

Columna: Favorece la extensión de la columna torácica y la apertura del esternón.

Respiración: Expande la caja torácica, mejorando la capacidad pulmonar y la respiración profunda.

Digestivo: Estimula órganos abdominales, favoreciendo digestión y tránsito intestinal.

Sistema nervioso: Al estar apoyada, induce calma, relajación y descanso profundo.

## Contraindicaciones y precauciones

Dolor o lesión en rodillas, meniscos o ligamentos.

Molestias en tobillos o pies (usar mantas de soporte bajo ellos si es necesario).

Problemas lumbares graves o hernias (mejor realizar variantes más suaves).

Evitar en caso de embarazo avanzado.

## Modificaciones y variantes

Con bolster largo: Colocar un bolster alineado a la columna para apoyar todo el tronco.

Con inclinación: Apoyar el bolster en diagonal sobre bloques, para que la postura sea menos intensa.

Soporte bajo glúteos: Si cuesta sentarse entre los talones, colocar una manta o bloque bajo la pelvis.

Apoyo adicional: Colocar una manta bajo las rodillas o tobillos si hay incomodidad.

Variante suave: Acostarse directamente con la espalda sobre el suelo en Supta Baddha Konasana si no es posible Virasana.



# EL DESCANSO DE LOS CUADRICEPS





# MALASANA



## **Beneficios terapéuticos**

Articulaciones y musculatura: Abre caderas, estira zona lumbar, aductores y tobillos.

Digestivo: Estimula el abdomen, facilita la digestión y el tránsito intestinal.

Piso pélvico: Fortalece y flexibiliza el suelo pélvico, útil en salud ginecológica y urogenital.

Circulatorio: Facilita la circulación en la pelvis y extremidades inferiores.

Respiración y calma: Al ser sostenida con soportes, relaja el diafragma y calma el sistema nervioso.

## **Contraindicaciones y precauciones**

Lesiones en rodillas, tobillos o caderas.

Dificultad para mantener el equilibrio (usar pared o soporte).

Molestias lumbares intensas (realizar una variante con soporte para el tronco).

Evitar permanecer demasiado tiempo si genera entumecimiento en piernas o pies.

## **Modificaciones y variantes restaurativas**

Con soporte bajo la pelvis: Sentarse sobre un bloque, bolster o pila de mantas para liberar presión en rodillas y tobillos.

Con soporte bajo talones: Colocar una manta enrollada o bloques bajo los talones si no apoyan en el suelo.

Variante hacia adelante: Apoyar el tronco y los brazos sobre un bolster o silla al frente para relajar la espalda.

Apoyo en la pared: Realizar la postura de cucullas con la espalda apoyada contra la pared para mayor estabilidad.

Versión suave en silla: Sentarse al borde de una silla y abrir las piernas al ancho de cadera, inclinando el tronco hacia adelante entre ellas (imitando Malasana sin exigir a rodillas y tobillos).

# LA RESTAURACIÓN DE LAS PIERNAS



# EXTENSIÓN CADERAS





# MEDIA RANA





# MEDIA RANA CON APERTURA DE PECHO



# MASAJE ABDOMINAL



# APERTURA COLUMNA DORSAL



RELAJACIÓN / YOGA NIDRA

# EL DESCANSO



La persona se encuentra recostada boca arriba, con la cabeza y cuello alineados, brazos relajados a los lados y palmas hacia arriba. Las piernas descansan sobre un bolster o cojín largo colocado sobre dos bloques, de forma que las rodillas y caderas quedan ligeramente flexionadas. Hay un cojín pequeño bajo la cabeza y, opcionalmente, una manta o soporte bajo la zona lumbar para mayor comodidad.

**Descarga lumbar:** La elevación de las piernas reduce la tensión en la zona baja de la espalda, aliviando compresión en vértebras lumbares y sacro.

**Activación de la respuesta parasimpática:** Favorece la relajación profunda, reduciendo estrés y ansiedad.

**Mejora de la circulación venosa y linfática:** La elevación facilita el retorno venoso desde extremidades inferiores, útil en casos de piernas cansadas o edemas leves.

**Recuperación muscular:** Ideal para después de actividad física intensa o prácticas largas de yoga.

**Descarga articular:** Disminuye la presión en caderas, rodillas y tobillos.

## Variantes

**Soporte bajo el sacro:** Para quienes necesitan mayor apertura lumbar.

**Manta bajo la cabeza y cuello:** Si hay tensión cervical o hiperlordosis cervical.

**Piernas sobre una silla:** Alternativa para mayor ángulo de flexión y soporte completo de pantorrillas.

**Versión con peso suave:** Colocar un saquito de arena sobre los muslos para aumentar sensación de enraizamiento.

**Uso de manta sobre el cuerpo:** Favorece la termorregulación y sensación de contención.

## EL DESCANSO II

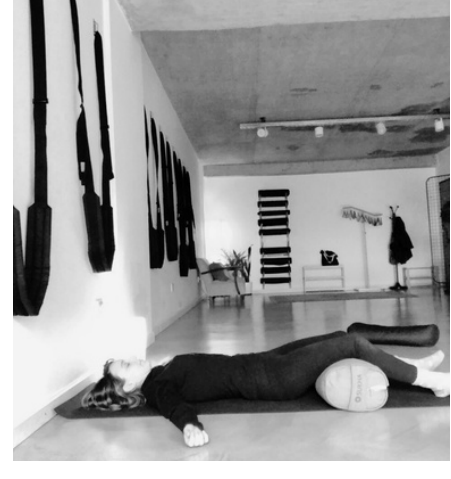
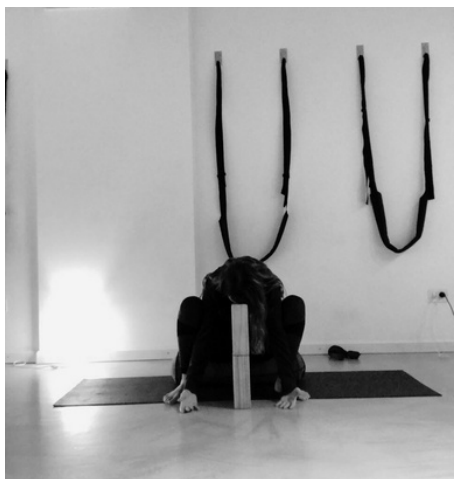
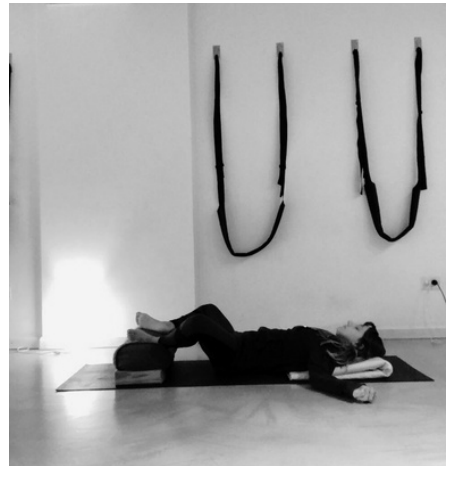
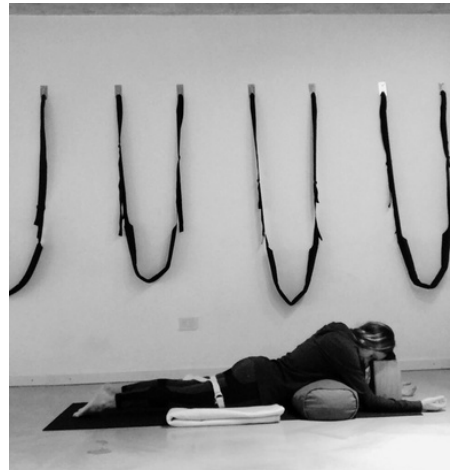
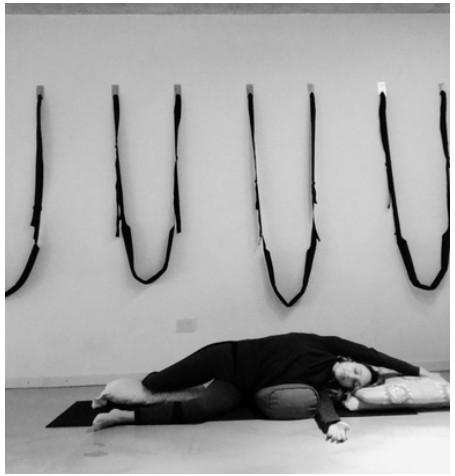












Qué tu práctica sea tu medicina.

**NIKETAN**  
*Thai - Yoga*