

## Módulo 3:

# FUNDAMENTO DEL YOGA TERAPÉUTICO:

*“La sanación ocurre cuando el cuerpo encuentra una vía segura para completar lo que quedó inconcluso.”*

## 2.1 YOGA como una forma de terapia:

El yoga, tradicionalmente concebido como una vía de autoconocimiento y liberación, ha sido progresivamente reconocido en contextos contemporáneos como una herramienta terapéutica efectiva para promover el bienestar integral. Su abordaje multidimensional, que incluye cuerpo, mente y conciencia, lo convierte en una disciplina especialmente adecuada para acompañar procesos de sanación física, emocional y psíquica.

Desde su origen en los sistemas filosóficos de la India, el yoga plantea que la salud no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que implica un estado de armonía interna entre los diferentes niveles del ser humano: físico, energético, mental, emocional y espiritual. Esta perspectiva holística es coherente con modelos contemporáneos de salud integrativa, como los que proponen la medicina mente-cuerpo, la psiconeuroinmunología o el paradigma biopsicosocial.

En el plano corporal, la práctica de āsanas (posturas) y prāṇāyāma (regulación respiratoria) actúa directamente sobre los sistemas musculoesquelético, nervioso, respiratorio y endocrino. Diversos estudios han demostrado que el yoga mejora la movilidad articular, regula la respuesta del sistema nervioso autónomo, disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés) y modula la actividad del eje hipotálamo-hipofiso-adrenal. Estos efectos lo convierten en un recurso eficaz en el tratamiento complementario de trastornos como la ansiedad, el insomnio, los dolores crónicos, la hipertensión o la depresión leve a moderada.

A nivel mental y emocional, las prácticas meditativas y de atención plena cultivadas en el yoga (como dhāraṇā y dhyāna) fortalecen la autorregulación emocional, la claridad perceptiva y la resiliencia ante el estrés. Asimismo, la noción de "testigo interno" o *drashtā* —presente en los Yoga Sūtras de Patañjali— habilita una forma de conciencia que no se identifica con los contenidos fluctuantes de la mente, permitiendo una toma de distancia que es terapéutica en sí misma.

Por otro lado, el yoga terapéutico implica una aplicación adaptada de estas herramientas, ajustadas a las necesidades, capacidades y objetivos de cada individuo. No se trata de aplicar secuencias estándar, sino de construir una práctica personalizada, muchas veces en colaboración con profesionales de la salud, considerando la singularidad biográfica, somática y emocional del practicante. En este sentido, el rol del profesor o terapeuta de yoga no es prescribir desde una lógica directiva, sino acompañar un proceso de reapropiación del cuerpo, del sentir y del habitar consciente.

Primero, debemos aprender los principios generales de lesión y curación. Cuando hay cierta comprensión de lo que está sucediendo en el cuerpo de una persona en particular, se vuelve más seguro trabajar con el principio holístico de mejorar la salud del cuerpo como un todo sin interferir realmente con una parte lesionada. A medida que la salud general mejora, la parte lesionada a menudo también mejora. Por lo tanto, mejorar el nivel de fuerza de un cuerpo, la capacidad de relajación, el rango de movimiento, la flexibilidad y la aptitud de todos los sistemas, es el primer paso para entender al yoga como una terapia específica.

En síntesis, el yoga como terapia constituye una vía de intervención que promueve la autonomía, la integración somato-psíquica y el despertar de una conciencia testigo. Su potencial radica no solo en aliviar síntomas, sino en generar condiciones internas para una vida más presente, coherente y significativa.

## 2.2 Terapéutico desde una visión integral

Desde las terapias integrales y somáticas, lo *terapéutico* no se reduce únicamente a la eliminación de síntomas, sino que se entiende como un proceso que facilita la restauración de la conexión consigo mismo, la integración de experiencias y el desarrollo de una presencia encarnada y consciente.

Lo terapéutico ocurre cuando se genera un espacio seguro que permite al sistema nervioso salir del estado de supervivencia y reorganizarse hacia el equilibrio. Este proceso no solo implica el nivel cognitivo, sino también lo sensorial, emocional, corporal y energético. El cuerpo, en estas disciplinas, no es un objeto a tratar, sino un territorio vivo que guarda memorias, tensiones y potencias. La escucha profunda del cuerpo, el movimiento consciente, la respiración, el contacto y la regulación relacional son herramientas centrales que favorecen procesos de autoregulación y transformación.

Lo terapéutico también incluye la capacidad de sostener lo que emerge —sensaciones, emociones, recuerdos— sin juicio, en un entorno que facilite la integración en lugar de la represión o la fragmentación. En ese sentido, sanar no siempre implica “curar”, sino recuperar la coherencia interna y la capacidad de responder creativamente a la vida.

En síntesis, lo terapéutico desde estas miradas es un proceso de reconexión con la vitalidad, con la percepción sentida y con el presente, en donde el cuerpo no es solo un medio, sino también un protagonista activo en el camino de transformación.

Frases que nos pueden inspirar:

“La sanación ocurre cuando el cuerpo encuentra una vía segura para completar lo que quedó inconcluso.”

“El cuerpo es la base del conocimiento, no solo su recipiente.”

“No busco cuerpos flexibles, sino cerebros flexibles.”

## 2.3 DESGLOSAR UNA PRÁCTICA DE YOGA TERAPÉUTICO:

### Aspecto espacial:

Reconocer el espacio total:

Cómo ubicarnos nosotros para dar mejor la clase y poder ver a todos los alumnos y que todos nos vean. Ubicación del alumno dentro del contexto (espacio físico).

Reconocimiento del ambiente.

Reconocer el espacio parcial:

También tenemos que tener en cuenta la comodidad de los demás, y que cada alumno haga lo mismo. Reconocer la temperatura del ambiente.

### Aspecto corporal:

Adquirir conciencia de nuestro propio cuerpo, escucharlo, establecer en el presente del cuerpo y observar durante toda la práctica. En esta escucha se reconocen los límites y las capacidades personales, se aceptan y se respetan. En las capacidades nos afirmamos para progresar. Los límites los trabajamos con cuidado para así poder traspasarlos sin dañarnos, progresivamente y desde el amor (aceptación positiva). El aceptar los propios límites nos lleva al sentido del por qué la limitación, y esto nos ayuda a crecer.

### Aspecto respiratorio:

Tomar conciencia de la respiración y sus diferentes procesos (inhalación, exhalación y pausas entre ambas) a través de la observación, sin interferir.

Tomar conciencia de los movimientos relacionados con la respiración (movimientos en el abdomen, en el tórax) y su relación con el momento del proceso respiratorio. Para esto se da conciencia que podemos ayudarnos con la mano en las diferentes partes que participan del movimiento. También es importante tomar conciencia de las partes más sutiles del proceso respiratorio, como por ejemplo observar los espacios vacíos que se llenan y se vacían. Esto requiere más capacidad de concentración (profundidad de conciencia).

**Aspecto mental:** Tomar conciencia del estado habitual de nuestra mente. Adquirir la capacidad de serenarla y aquietarla. Lograr la detención de lo mental (proceso meditativo).

**Toma de conciencia:** Aquí elegimos un posturas, nos situamos en el presente colocándonos como testigos conscientes de nuestro cuerpo y de lo que estamos viviendo para así permanecer con esta conciencia durante toda la práctica. Nos conectamos con nosotros mismos en todos los aspectos. Desde esta toma de conciencia relajamos el cuerpo, reconocemos la respiración y el estado mental y emocional, y les damos un tiempo desde la observación para que se serenen.

**Intención / sankalpa:** Habrá más probabilidades de que logremos nuestros objetivos si tenemos una imagen clara de lo que queremos conseguir y vamos comprobando cada cierto tiempo que andamos por buen camino. En última instancia, se trata de tener una **intención** para nuestra práctica, o incluso para nuestras vidas, e ir prestando **atención** a lo que hacemos. Estas dos cualidades pueden convertirse también en mantras: «¿Cuál es mi intención?» y «¿Estoy prestando atención?». Volveremos una y otra vez a estas cualidades para hacer todo con intención y con atención.

**Comenzar la práctica:** «¿Qué hago para lograr un buen comienzo?». Plantearse cuál es tu intención, incluso antes de empezar tu práctica, te será de gran ayuda. Una vez que lo tengas claro, será más fácil escoger las asanas que vas a practicar.

**Intención:** ¿Por qué vas a hacer yoga hoy? Quizá nunca te haces esta pregunta y, aun así, sientes el deseo de practicar. ¿Por qué? No hay respuestas correctas o incorrectas: cualquier motivo que te lleve a la esterilla es respetable. Pero **comprender tu impulso interior** te ayudará a concentrarte en tu objetivo y a prestar atención. **Acordarte durante la práctica de la razón por la que estás haciendo yoga** te ayudará a lograr tu propósito.

**Invocación:** Transformar una intención en dedicación implica proyectar tu energía hacia el exterior. Pero hay momentos en los que eso no es lo que realmente necesitas. A veces, lo esencial es volver la energía hacia adentro, a través de una invocación.

Invocar una fuente o guía externa es una forma común de comenzar una práctica de yoga. No siempre es necesario cantar: puedes conectar con un símbolo, una energía o una presencia que resuene con vos, y simplemente pedir en silencio aquello que necesites en ese momento —apoyo, fortaleza, claridad o contención.

Con tu práctica, respondes a ese favor recibido. Es tu forma de honrar y devolver esa guía que invocaste.

**Meditación inicial:** Una vez que tengas claro el propósito de tu práctica de hoy, ya estás lista para comenzar. Lo habitual es empezar con suavidad, y un momento de meditación es una buena forma de iniciar.

Podés sentarte, recostarte o permanecer de pie en la postura de la Montaña para meditar.

Tomate al menos tres minutos para hacer una especie de "inventario interior" y observar desde dónde estás partiendo hoy.

Llevá tu atención hacia la parte baja del abdomen y desde allí, observá el ritmo natural de tu respiración. Sentí cómo se eleva y desciende con cada inhalación y exhalación.

No intentes modificar nada. Simplemente registrá lo que está presente y aceptá la respiración tal como es.

Después de algunas respiraciones, permití que tu conciencia se expanda.

Notá otras sensaciones en tu cuerpo: el peso apoyado en el suelo, la temperatura del aire sobre tu piel, los sonidos del entorno...

Cuando sientas que es el momento, llevá la atención al centro del pecho y observá el estado emocional en el que te encontrás.

Puede que surjan emociones complejas, o tal vez más sutiles. No tienen que ser intensas o dramáticas. Observá con atención lo que aparezca, sin dejar nada de lado. Incluso una emoción tan simple como el aburrimiento es digna de ser reconocida. Quizás notes algo de irritación, o tal vez una sensación de calma o satisfacción.

La clave es observar sin juzgar.

No te critiques si aparece el aburrimiento o la irritación; tampoco te enorgullezcas si experimentás satisfacción.

Solo sé testigo de lo que está sucediendo, momento a momento.

### **Secuencias**

Tus **asanas variarán según la intención** que hayas establecido al principio de la práctica. **Saber qué quieres hacer facilita enormemente** la decisión sobre las posturas que vayas a elegir.

Por ejemplo, supongamos que tu intención de hoy es trabajar con las caderas. De la lista de asanas incluidas en el siguiente capítulo, **escogerías cualquier postura que incida sobre las caderas o las abra.**

En Yoga terapéutico buscamos integrar las dos energías YIN-YANG, de forma progresiva y funcional a cada cuerpo, haciendo especial foco en el lado Yin de la práctica, ya que se considera el espacio de regeneración y ahí donde le damos espacio al sistema nervioso para su regulación.

En cada secuencia practicamos una cadencia específica, según cada objetivo. Es importante tener en cuenta el porque practico lo que practico, y cómo voy a desglosar eso.

Entender los ritmos de las secuencias, las permanencias, los movimientos, la activación muscular, la relajación.

**Movilidad articular:** Nos ayudan para activar los distintos sistemas corporales a través de la movilidad articular suave. Movilizamos nuestras articulaciones y las tonificamos (regulación de la tensión muscular). Podemos utilizar las técnicas de descargas y de sacudidas antes de estirar. También podemos utilizar técnicas de coordinación y armonización (prácticas dinámicas). Hay prácticas para las movilidades de la visión, mandíbula y lengua. (Si trabajamos con adultos mayores hacer movimientos más lentos. Si trabajamos diariamente y estamos en buena forma se pueden obviar las prácticas preparatorias, o realizar unos pocos movimientos).

**Asanas:** En yoga terapéutico, una secuencia de asanas se diseña con un propósito claro y adaptada a las necesidades individuales del alumno, priorizando la funcionalidad, el alivio del síntoma y la integración cuerpo-mente. En el transcurso de esta formación iremos estudiando posibilidad de secuencias y formas de enlazar movimientos y posturas, siempre de forma progresiva.

**Relajación:** Podemos guiar la relajación detalladamente.

Podemos dejar que cada uno siga su propia relajación (después de haber tenido prácticas guiadas el alumno está capacitado para hacerlo solo).

Nos podemos relajar centrándonos en la respiración o por el recorrido de la conciencia por las diferentes partes del cuerpo.

**Pranayamas:** Técnicas de control de la respiración. Se trabaja la respiración en proporción  $\frac{1}{3}$  y otras técnicas específicas. Buscamos también aumentar la prolongación (elongación) de la respiración y las retenciones entre respiraciones.

**Prácticas meditativas / atencionales:** Las prácticas meditativas tienen como objetivo desarrollar la **atención plena**, el **silencio interno** y la **observación sin juicio** del cuerpo, la respiración y la mente. Son parte fundamental del entrenamiento en yoga y deben introducirse **progresivamente**, teniendo en cuenta el estado emocional y mental del practicante.

**Cierre:** Dedicar unos instantes para el cierre de la práctica, para darla por concluida.

**Retorno a lo externo:** Desapego de la práctica para poder retornar a lo externo. Este desapego de la práctica nos va a dar la posibilidad de seguir con la actitud de estar establecidos en el presente, concentrados con lo que hacemos en cada momento.

## 2.4 ASPECTOS BÁSICOS DE LA PRÁCTICA

**Ritmo o cadencia:** El ritmo se va a ir variando en orden lógico y armónico, dándole la forma a la clase. Ejemplo: la clase empieza con ritmo lento (toma de conciencia), luego aumenta el ritmo (práctica preparatoria, asanas) y luego vuelve a bajar (savasana). El ritmo va a estar en función del clima y de las necesidades del grupo (mayor o menor dinamismo).

**Amplitud:** La amplitud está relacionada con la fuerza (tono muscular) y energía (concentración) en juego de cada práctica, y con la elongación. Esta amplitud va a variar en cada alumno acorde con su estado físico, mental, emocional (capacidades o

limitaciones). Algunos alumnos van a armar posturas más abiertas o cerradas que otros, también habrá alumnos que puedan mantener las posturas y otros que a falta de tono no puedan mantener, en este caso se repite la técnica varias veces.

La amplitud se va trabajando de a poco, de manera que la persona pueda progresar gradualmente en vez de lastimarse.

**Permanencia:** El mantenimiento o permanencia de las posturas va a estar relacionado con el tono muscular, la capacidad de concentración, y la autoconciencia. Estos aspectos deben ser cuidados y estimulados por el docente.

El mantenimiento de las posturas es un aspecto que también va ir aumentando progresivamente a lo largo de las prácticas.

**Observación/reposo/rebote:** Esta observación se da a través del reposo entre una postura y otra. Nos da la oportunidad de conocer las sensaciones del cuerpo después de cada práctica, y de volver al ritmo apropiado para realizar la siguiente práctica.

## RESUMEN Desglose de una práctica de Yoga Terapéutico

### 1. Toma de conciencia inicial

- **Espacio total y parcial:** Ubicación del docente y del alumno, temperatura, comodidad, ambiente.
- **Cuerpo:** Escucha corporal, reconocer límites y capacidades, trabajar desde la aceptación.
- **Respiración:** Observar inhalación, exhalación y pausas sin intervenir. Sentir los movimientos que acompañan la respiración.
- **Mente:** Observar su estado habitual, aprender a aquietarla.

### 2. Intención y presencia

- **Sankalpa:** Clarificar el propósito de la práctica (“¿Por qué practico hoy?”).
- **Invocación:** Dirigir la energía hacia adentro, conectar con una guía interna o externa.
- **Meditación inicial:** Observar cuerpo, respiración, estado emocional sin juicio.

### 3. Desarrollo de la práctica

- **Movilidad articular:** Activar sistemas corporales con movimientos suaves y coordinados.

- **Asanas:** Secuencias con propósito claro, enfocadas en la integración cuerpo-mente y el alivio funcional. Se adaptan al objetivo e individualidad.
- **Cadencia:** Ritmo progresivo (inicio lento, práctica activa, cierre sereno).
- **Amplitud:** Relacionada con la energía disponible del alumno. Se construye gradualmente.
- **Permanencia:** Mantener posturas según concentración y tono muscular, sin forzar.
- **Reposo/observación:** Pausas conscientes para integrar lo practicado.

#### 4. Técnicas complementarias

- **Pranayama:** Conciencia y control respiratorio con proporciones y retenciones.
- **Meditación y atención plena:** Desarrollar observación, silencio interno, presencia sin juicio.
- **Relajación:** Guiada o libre, con foco en respiración o escaneo corporal.

#### 5. Cierre y retorno

- **Cierre consciente:** Finalizar la práctica y reconocer lo vivido.
- **Desapego gradual:** Volver al mundo externo manteniendo la conciencia interna.