MODULO 4

YOGA TERAPÉUTICO – 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.

Un primer paso fundamental es reconocer la naturaleza de la lesión:

- **¿Es aguda o crónica?**
- **¿Es irritable o no irritable?**

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.

En todos los casos, el objetivo es el mismo: **mejorar la salud integral del cuerpo-mente** para facilitar la recuperación. Porque cuando el sistema encuentra más equilibrio, sostén y coherencia, la parte lesionada también se beneficia. El yoga terapéutico no fuerza ni impone, sino que acompaña y potencia los procesos naturales de sanación desde una mirada respetuosa, consciente y sistémica.

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:

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

2. **Pranayama** (respiración consciente): técnicas suaves como *anuloma viloma* o *ujjayi* suave para gestionar el dolor y relajar el sistema nervioso.
3. **Posturas restaurativas adaptadas**: como *supta baddha konasana*, *viparita karani* o *balasana*, siempre sin comprometer la zona afectada.
4. **Movilidad distal**: movimientos suaves de otras partes del cuerpo para evitar inmovilidad total.
5. **Trabajo somático leve**: movimientos suaves de exploración sin forzar.
6. **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:

1. **Movimientos somáticos y exploratorios**: Feldenkrais, Body-Mind Centering, o técnicas inspiradas en ellos para restablecer patrones de movimiento.
2. **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.
3. **Uso de props**: mantas, bloques, sillas, cinturones, pared, para sostener sin forzar.
4. **Práctica miofascial consciente**: mediante rebotes suaves, presiones, estiramientos suaves sostenidos.
5. **Fortalecimiento funcional**: trabajo de cadenas musculares que compensen y asistan la zona lesionada.
6. **Trabajo de respiración con foco en el core profundo**: activación de diafragma, transverso abdominal y suelo pélvico.
7. **Educación somática sobre el dolor crónico**: para desacoplar la asociación entre dolor y daño estructural.

8. **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.

Yoga terapéutico y evidencia científica.

El yoga terapéutico se sostiene cada vez más sobre un cuerpo creciente de evidencia científica que valida sus efectos positivos en el manejo del dolor, la recuperación funcional y la calidad de vida de las personas que viven con lesiones tanto agudas como crónicas.

En el caso del dolor lumbar crónico uno de los motivos de consulta más frecuentes en la práctica terapéutica diversos estudios han mostrado mejoras significativas al practicar yoga de manera sostenida durante 8 a 12 semanas.

Un ensayo clínico con más de 300 participantes reveló que quienes practicaron yoga tuvieron mejoras similares a quienes hicieron fisioterapia con beneficios mantenidos hasta un año después de la intervención.

Otra revisión de seis estudios concluyó que el yoga redujo el dolor lumbar en niveles clínicamente relevantes además de mejorar la funcionalidad en la vida cotidiana y disminuir la necesidad de medicación.

En el dolor cervical crónico el yoga también mostró efectos contundentes
Un estudio controlado evidenció mejoras notables en la movilidad del cuello la percepción del dolor y la propiocepción en personas que realizaron un programa de yoga Iyengar adaptado.

Estas mejoras se mantuvieron incluso varias semanas después de finalizada la

intervención lo que sugiere un efecto sostenido sobre el sistema neuromuscular y la regulación del dolor.

En casos de artrosis y artritis el yoga ha sido aplicado como herramienta complementaria con buenos resultados.

Ocho semanas de práctica redujeron el dolor y aumentaron la funcionalidad de las manos en personas con artrosis.

En personas con artritis reumatoidea un programa de 40 días de yoga contribuyó a aliviar el dolor y a mejorar la movilidad articular y la calidad del descanso.

En condiciones de dolor generalizado como la fibromialgia el yoga también ofrece alivio. Una revisión de estudios mostró que la práctica contribuye a reducir la intensidad del dolor mejorar el estado de ánimo y aumentar la percepción de control corporal en las personas que viven con esta condición. El trabajo respiratorio la atención plena y la relajación profunda son claves en estos resultados.

En relación con lesiones deportivas y agudas combinadas con rehabilitación la evidencia también es prometedora. Un estudio reciente con más de 200 pacientes que estaban en proceso de recuperación tras lesiones de rodilla demostró que el grupo que combinó yoga con fisioterapia tuvo menos dolor mayor movilidad y mejor recuperación funcional que quienes hicieron fisioterapia sola. Esto sugiere que el yoga puede integrarse de manera efectiva dentro de procesos de rehabilitación física en la fase subaguda o crónica de una lesión.

Además de sus efectos sobre el cuerpo físico el yoga incide en el sistema nervioso autónomo y en la manera en que el cerebro interpreta el dolor: el trabajo respiratorio la conciencia corporal y la integración mente-cuerpo ayudan a disminuir la hipervigilancia el miedo al movimiento y el estrés crónico que muchas veces amplifican el dolor y dificultan la recuperación. Este efecto neuropsicológico es especialmente importante en el tratamiento del dolor persistente y en personas que han pasado por múltiples tratamientos sin resultados

Por último las guías clínicas del American College of Physicians recomiendan actualmente el yoga como tratamiento de primera línea para el dolor lumbar crónico junto con la fisioterapia y la terapia cognitivo conductual lo que da cuenta de su aceptación en entornos médicos basados en evidencia

En síntesis el yoga terapéutico no solo es una práctica ancestral adaptada a los tiempos modernos sino también una herramienta validada científicamente que puede integrarse con criterios clínicos en la recuperación de lesiones tanto agudas como crónicas.

Algunos artículos de evidencia científica:

Un metaanálisis que incluyó **seis ensayos clínicos aleatorizados** mostró que 12 semanas de yoga redujeron el dolor lumbar crónico en casi medio punto en la escala de desviación estándar: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32830047/

Otro análisis de 18 RCTs confirmó que el yoga mejora el dolor y disminuye la discapacidad a lo largo de 4–8 semanas, 3 meses y hasta 6–12 meses, aunque el efecto desaparece a los 12 meses para el dolor (no así para la función): https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32870936/

En fibromialgia, un par de RCTs mostraron una disminución del dolor (SMD ≈ −0,54), mejor calidad de vida (SMD ≈ −0,71) y descenso de la depresión (SMD ≈ −0,84) https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8719171/?utm_source=chatgpt.com

Las guías clínicas del **American College of Physicians** (2022) recomiendan yoga como tratamiento no farmacológico de primera línea para dolor lumbar crónico, con respaldo de evidencia de calidad moderada https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-pain-science?utm_source=chatgpt.com

Como docentes de yoga terapéutico no buscamos corregir o curar desde afuera sino acompañar procesos de autoconocimiento, restauración y escucha profunda Ofrecemos un espacio donde el cuerpo puede volver a sentirse seguro, donde el movimiento puede volver a ser una experiencia placentera y donde el dolor deja de ser un enemigo para volverse una guía hacia la transformación