

**"En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto, pocas."**

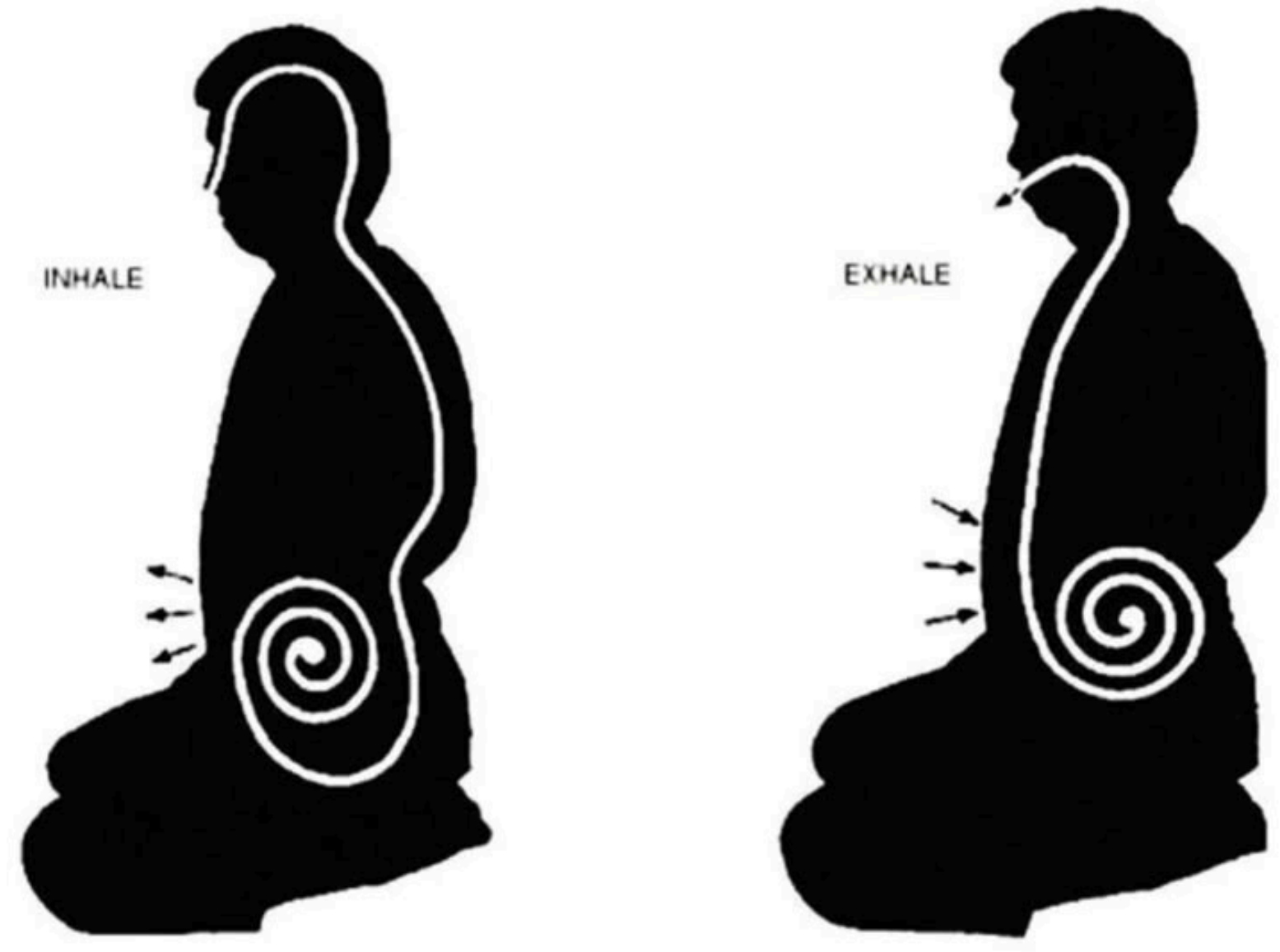
**mente zen, mente de principiante. Shunryu Suzuk**

## **Práctica SECUENCIA 3:**

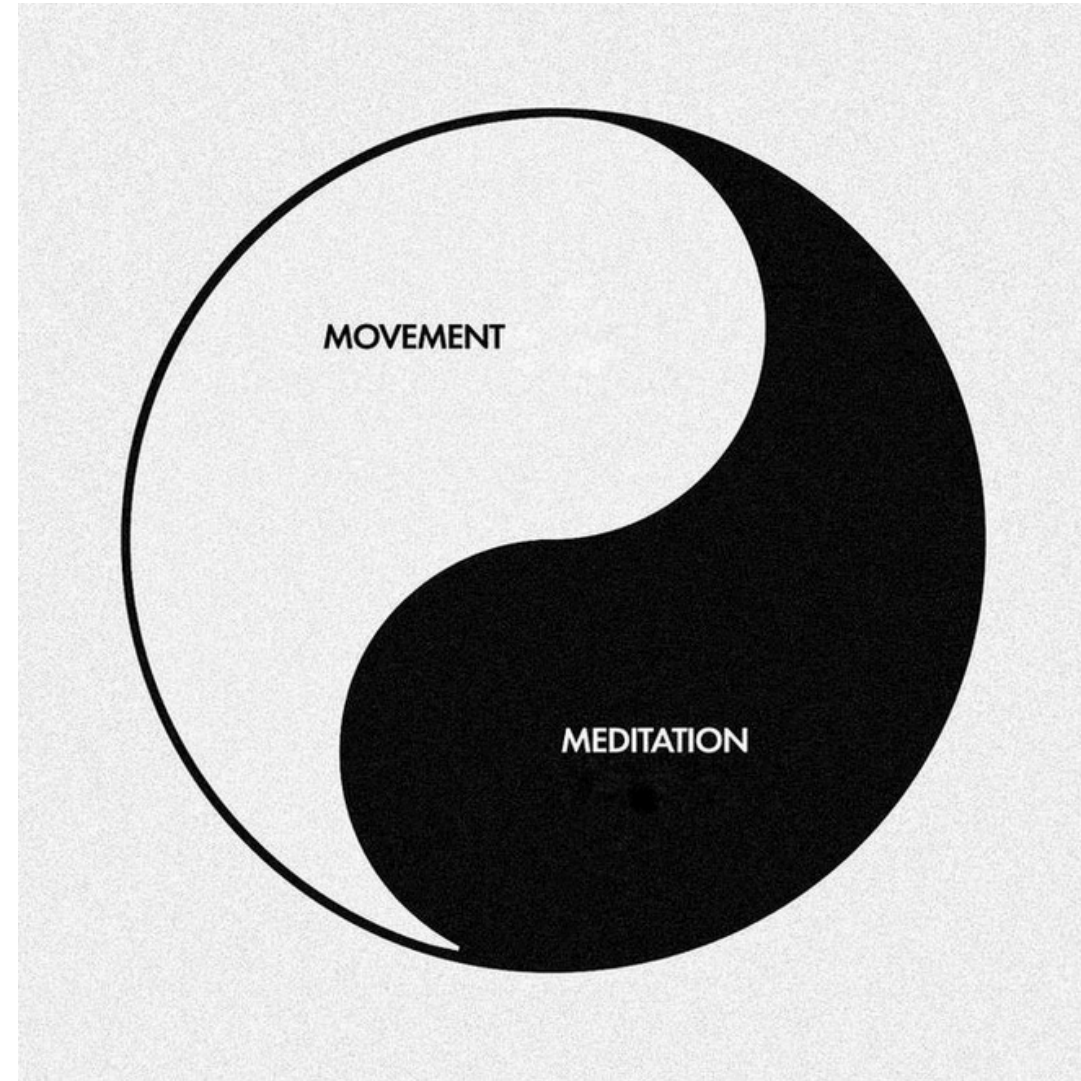
**ROM ACTIVO Y PASIVO  
ESTIRAMIENTO ACTIVO - ESTIRAMIENTO PASIVO**

**SUPTA PADANGUSTHASANA  
PAVANAMUKTASANA  
PASCHIMOTTANASANA  
VIPARITA KARANI**

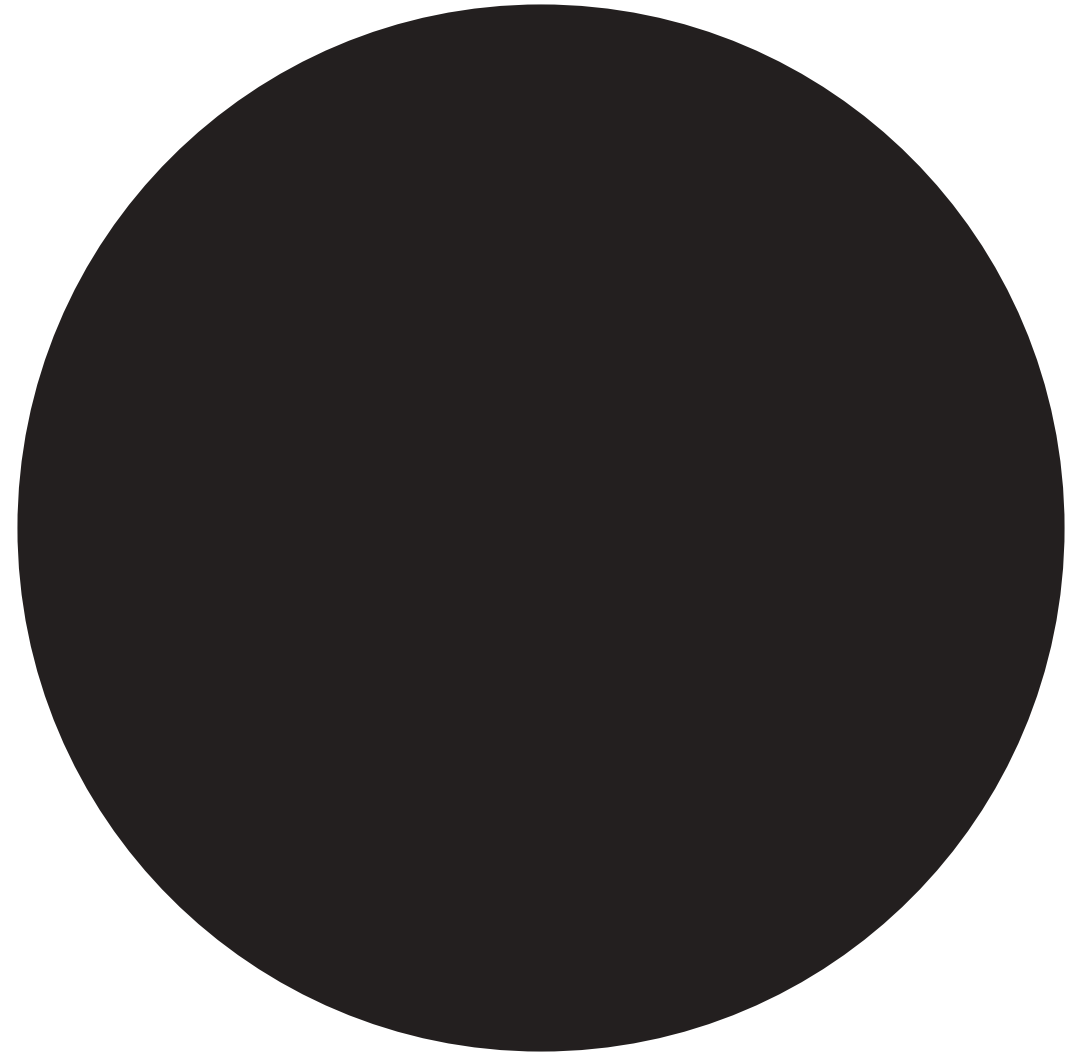
**ELEMENTOS: pared, cinto, manta.**



**parte 3: yoga terapéutico aplicado.**



Elementos fundamentales de la práctica de yoga:



**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.**

**desglosar y construir una práctica de yoga:**

# COMENZAR LA PRÁCTICA



**aspecto espacial**  
**aspecto corporal**  
**aspecto respiratorio**  
**aspecto mental**



# toma de consciencia

En este momento elegimos una postura y nos anclamos en el presente, adoptando una actitud de testigos conscientes de nuestro cuerpo y de lo que sucede internamente.

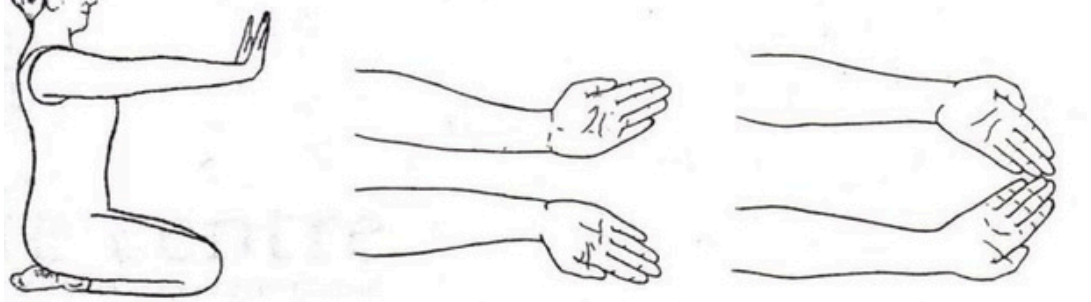
Desde esta presencia, nos conectamos con nosotros mismos en todos los niveles.



# INTENCIÓN Y ATENCIÓN

Es más probable que alcancemos nuestros objetivos cuando tenemos una visión clara de lo que deseamos y revisamos periódicamente si estamos alineados con ese camino. En el fondo, se trata de practicar con una intención consciente, tanto en el yoga como en la vida, y de sostener una actitud de atención a cada paso que damos.

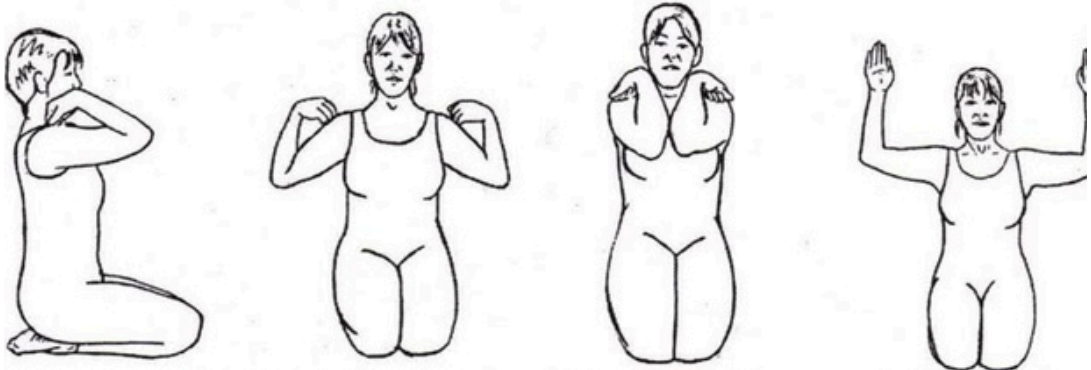
**“¿Qué intención me guía?” y  
“¿Dónde está mi atención?”**



EXHALE hands up fingers toward head & spread

10. INHALE palms flat & out

EXHALE palms flat & in 1



EXHALE knuckles shoulders

13. INHALE elbows wide apart

EXHALE elbows together

14. INHALE arms palms facing forward



EXHALE arms behind back

16. INHALE arch back, squeeze blades

EXHALE round back open shoulder blades



19. INHALE head up

EXHALE head down

20. INHALE sit erect EXHALE head to side

21.

# secuencias

Tus asanas y movimientos 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.

En Yoga terapéutico buscamos integrar las dos energías YIN-YANG, de forma progresiva y funcional a cada cuerpo.

En cada secuencia practicamos una cadencia específica, según cada objetivo. Es importante tener en cuenta el porqué 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.

**Toda secuencia debe tener un propósito claro (funcional, emocional, fisiológico).**

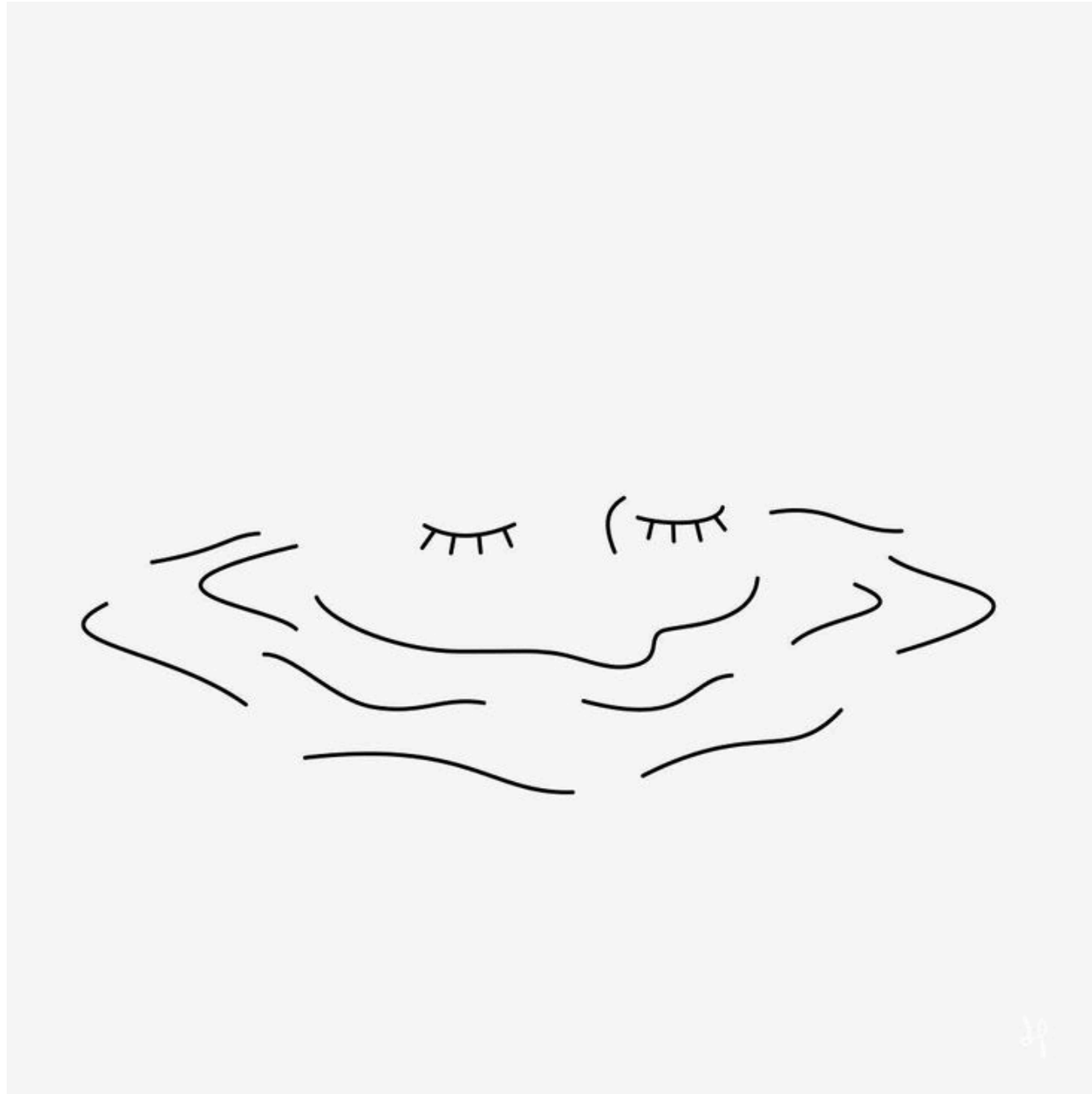
**Más que pensar en “posturas”, pensamos en efectos y adaptaciones.**

**Lo importante es cómo se practica: calidad de la atención, ritmo respiratorio, sostén emocional.**

Principios guía:

Percibir → Recursos → Regular → Liberar → Integrar → Calmar

1. **Partir del estado presente:** proponer observar y reconocer el mapa cuerpo-mente del practicante, identificando necesidades, patrones y recursos disponibles.
2. **Establecer recursos internos:** cultivar puntos de apoyo a través de la respiración, el centro, el eje y la atención.
3. **Regular:** favorecer la autorregulación, comenzando por el sistema nervioso para influir progresivamente sobre la respiración, el tono muscular y los tejidos.
4. **Liberar tensiones:** crear las condiciones para que patrones de exceso de esfuerzo, rigidez o protección puedan disminuir.
5. **Integrar:** permitir que los cambios experimentados se organicen en una experiencia corporal más coherente y estable.
6. **Calmar y asimilar:** cerrar la práctica favoreciendo la recuperación, la consolidación de los efectos y el retorno al equilibrio.



**RELAJACIÓN**

# PRÁCTICAS ATENCIONALES Y MEDITATIVAS

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.

# RETORNO A LO EXTERNO

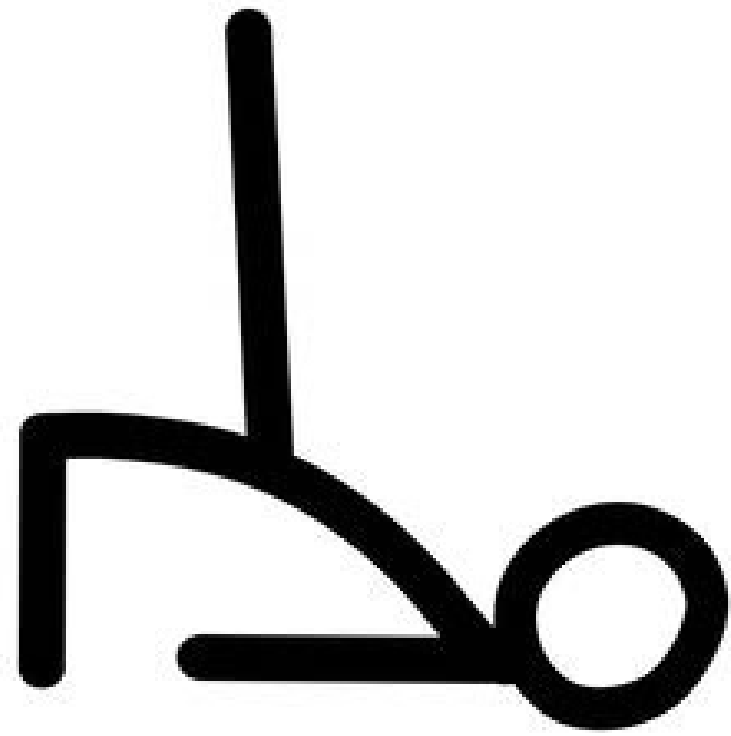
Desapego de la práctica para poder retornar a lo externo. Este desapego de la práctica nos va a dar la posibilidad de seguir con la actitud de estar establecidos en el presente, concentrados con lo que hacemos en cada momento.

# **CIERRE**

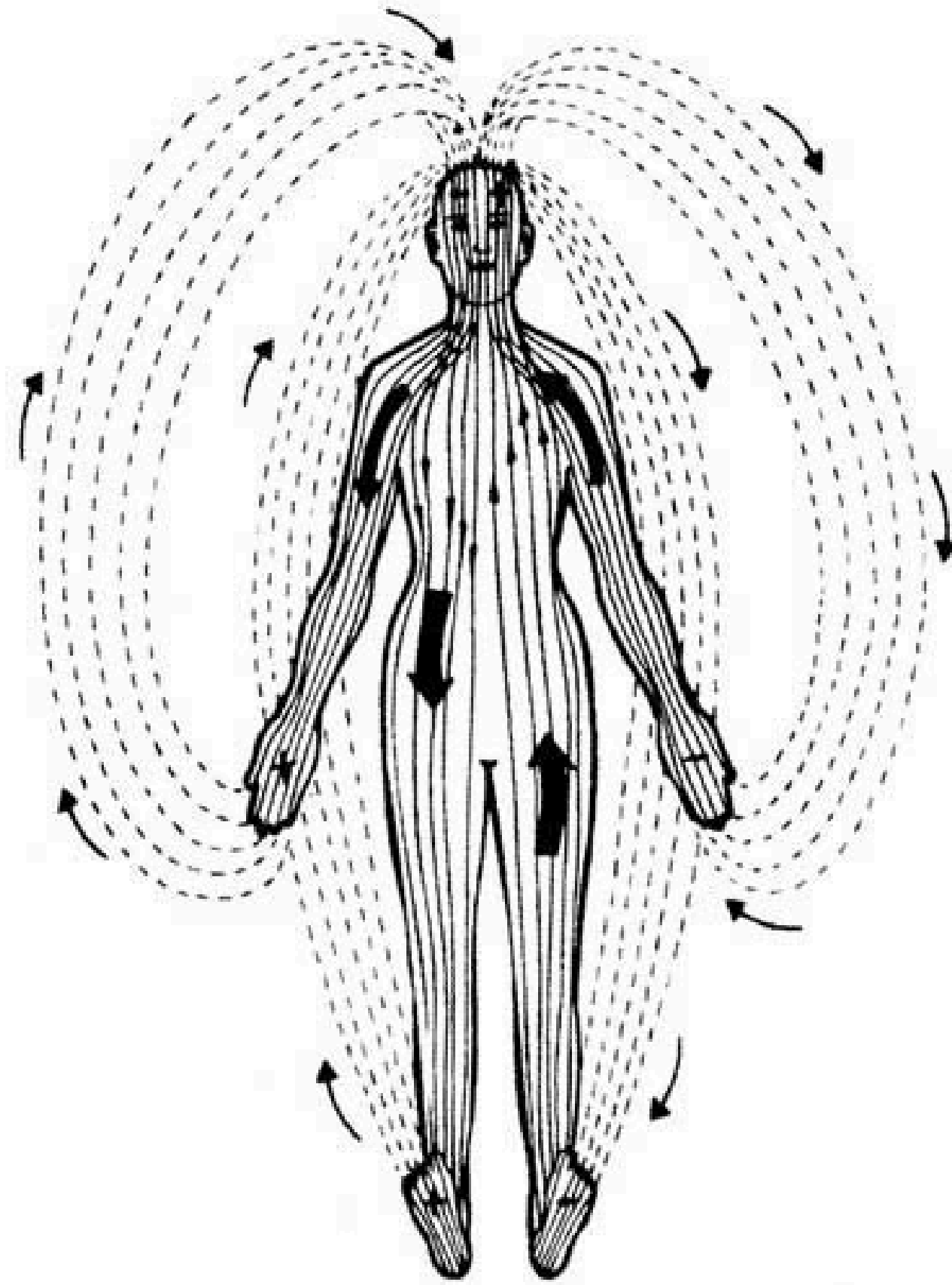
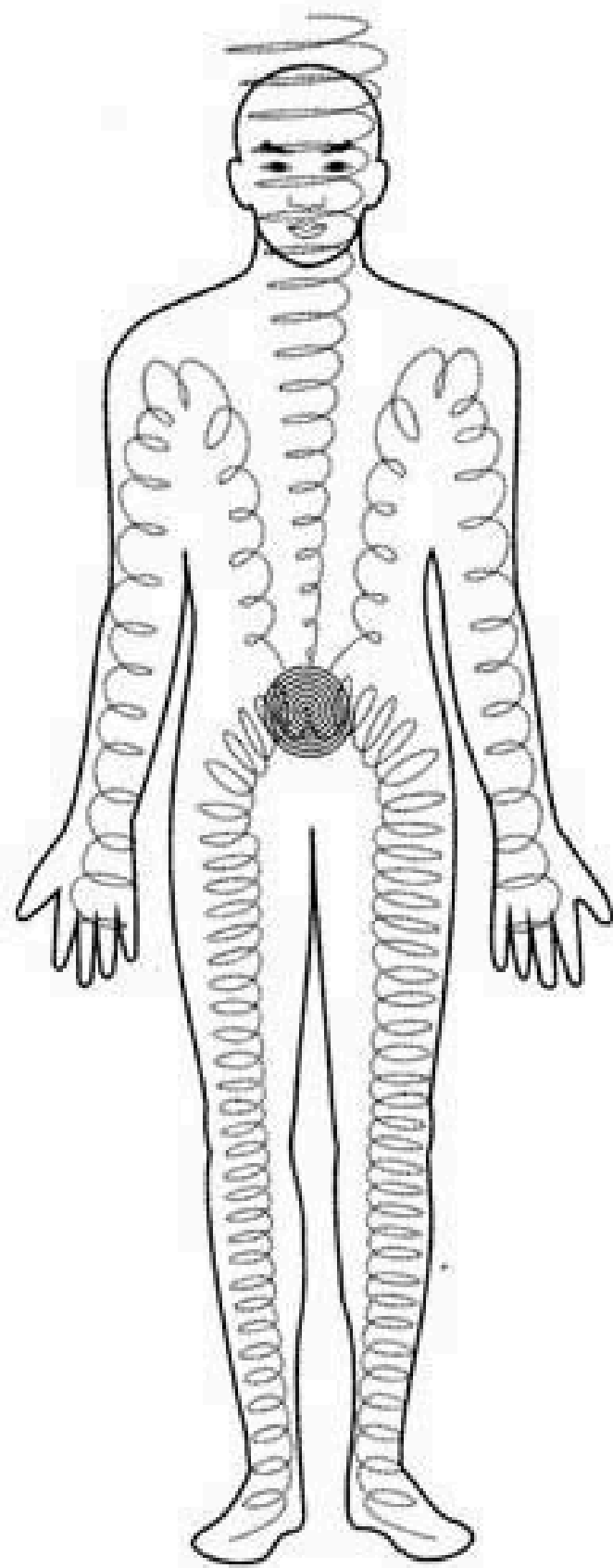
Dedicar unos instantes para el cierre de la práctica, para darla por concluida.



**el viaje a través de cuerpo / yoga:**



**ASANAS - movimientos y posturas**



En un primer nivel de analisis, 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.



Sin estrés

Comprimido

Estirado

Torsionado



**Elementos fundamentales de la práctica de yoga:**

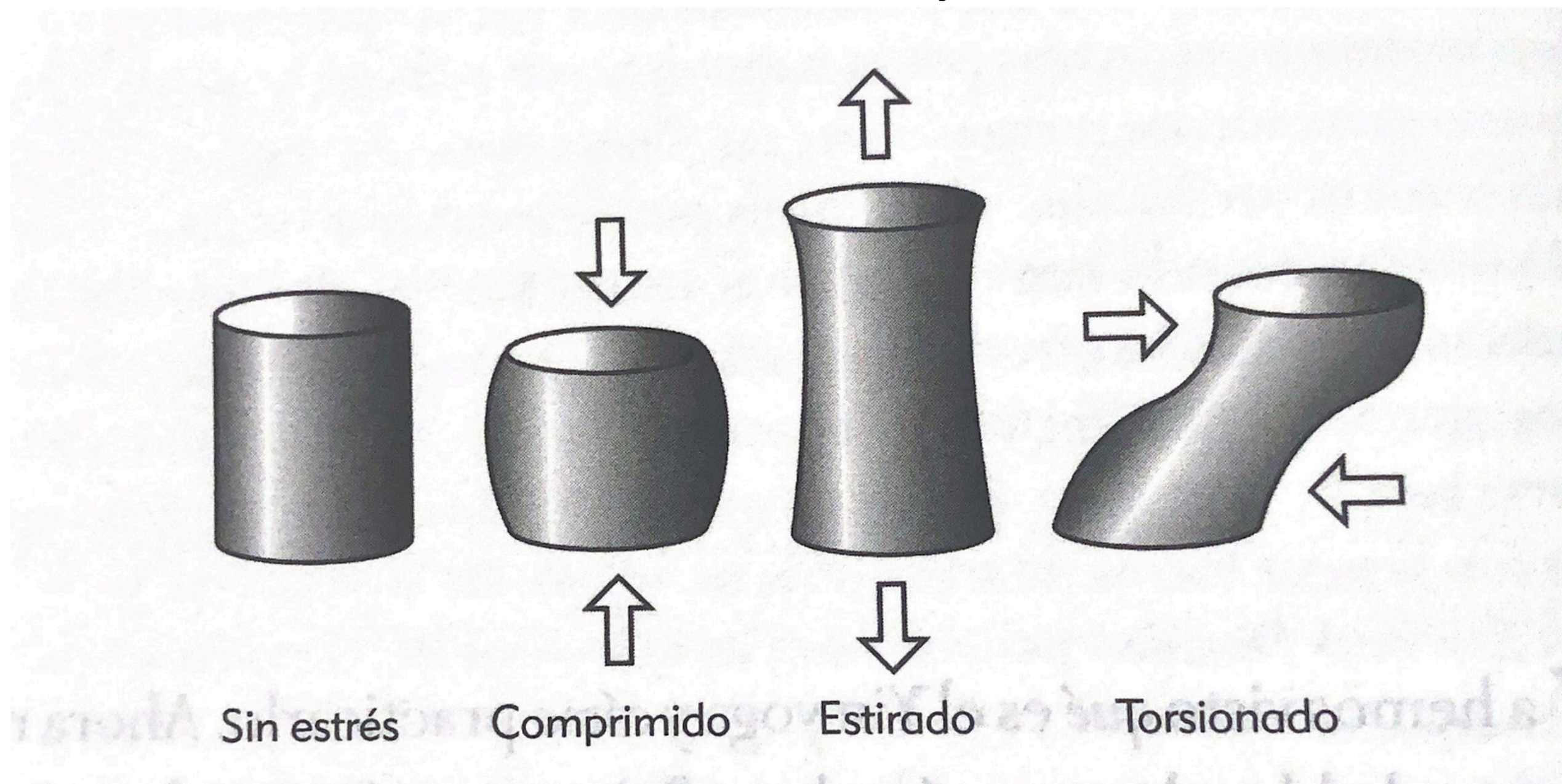
**Ese movimiento de energía y materia se va a promover a través de diferentes bombas:**

bomba **musculoesquelética**: 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.

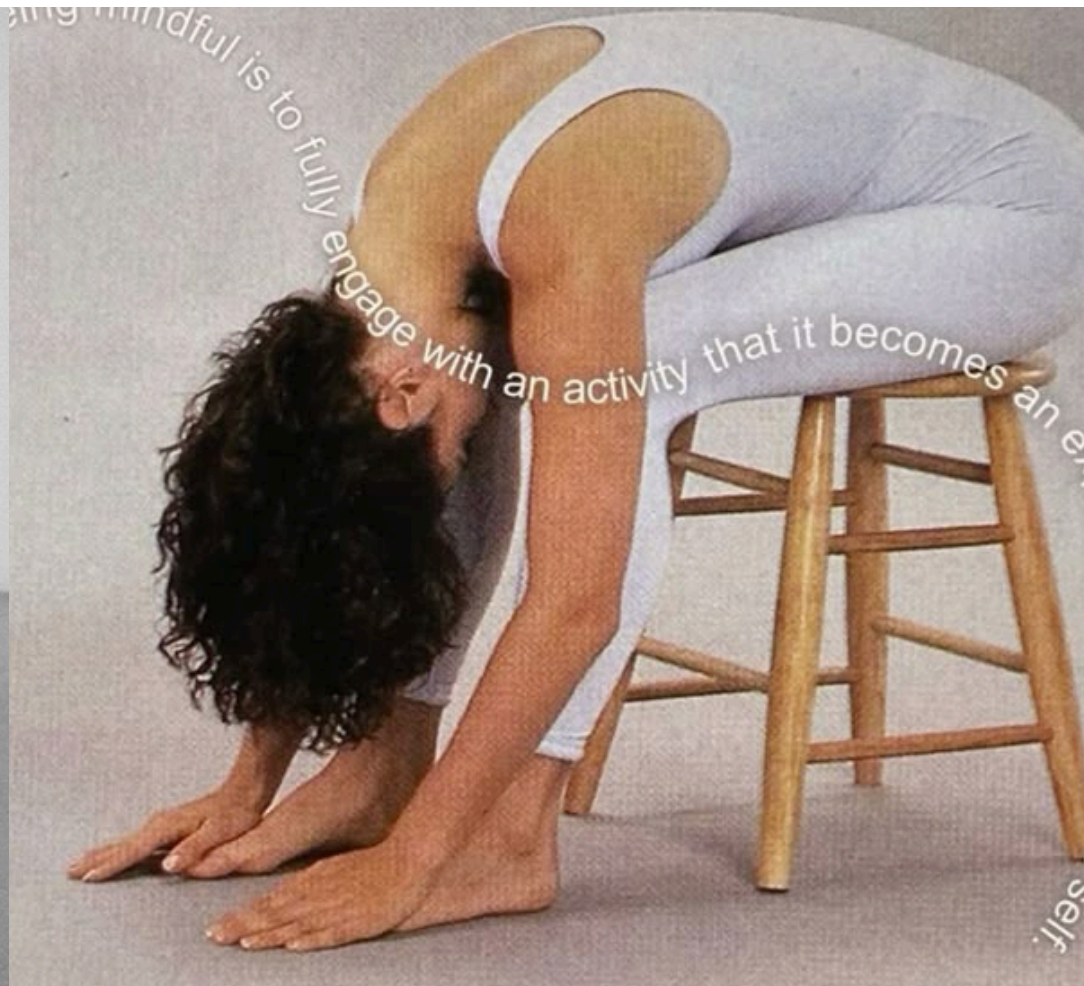
estresamos los tejidos



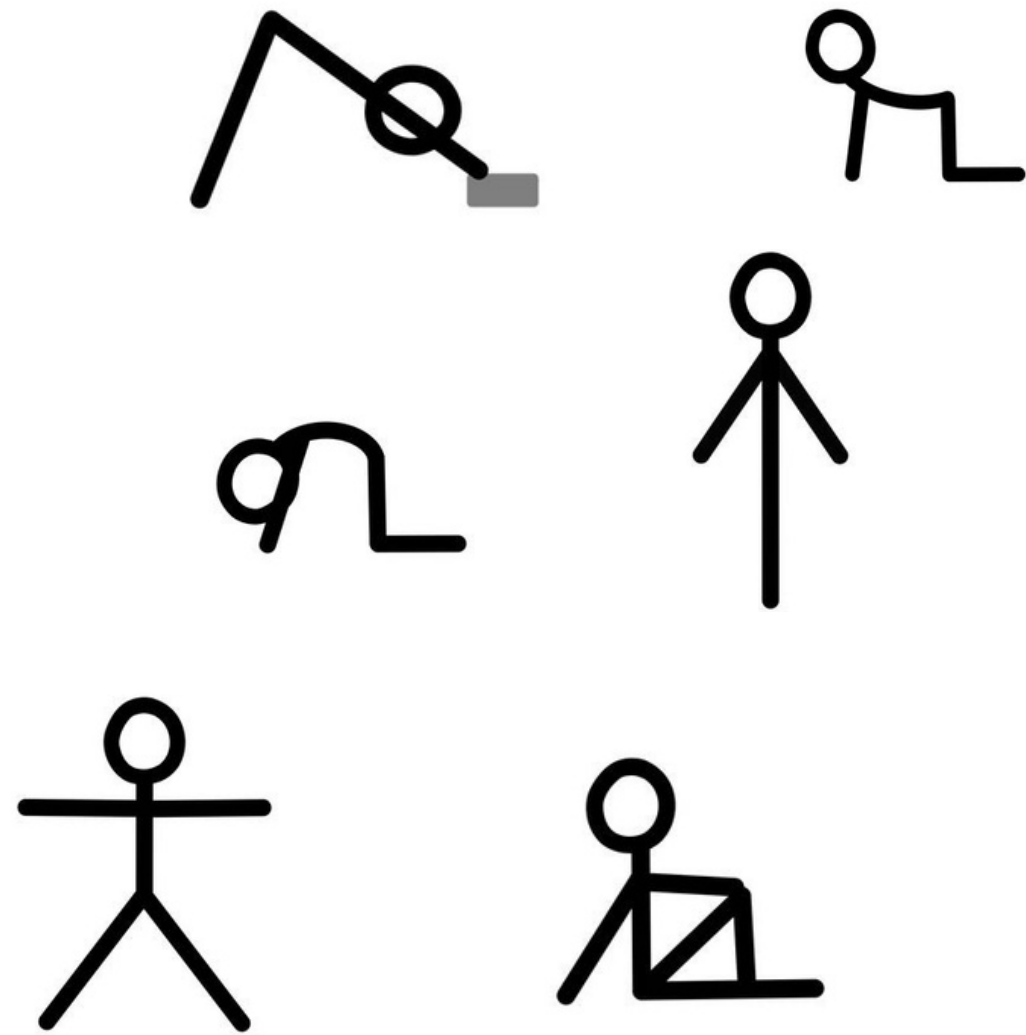
estresamos los tejidos



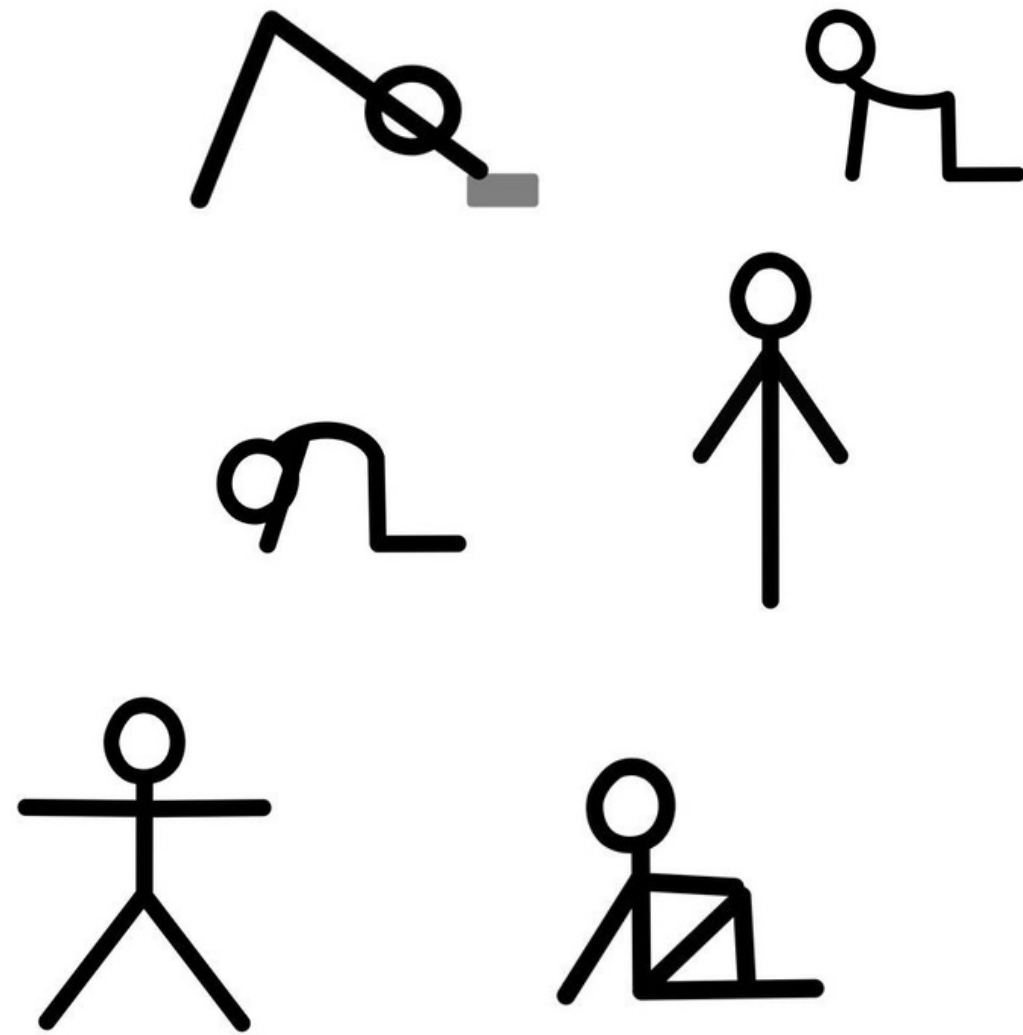
1. estrés: tensión o presión.  
respuesta del cuerpo y la mente  
ante situaciones que requieren  
una adaptación.



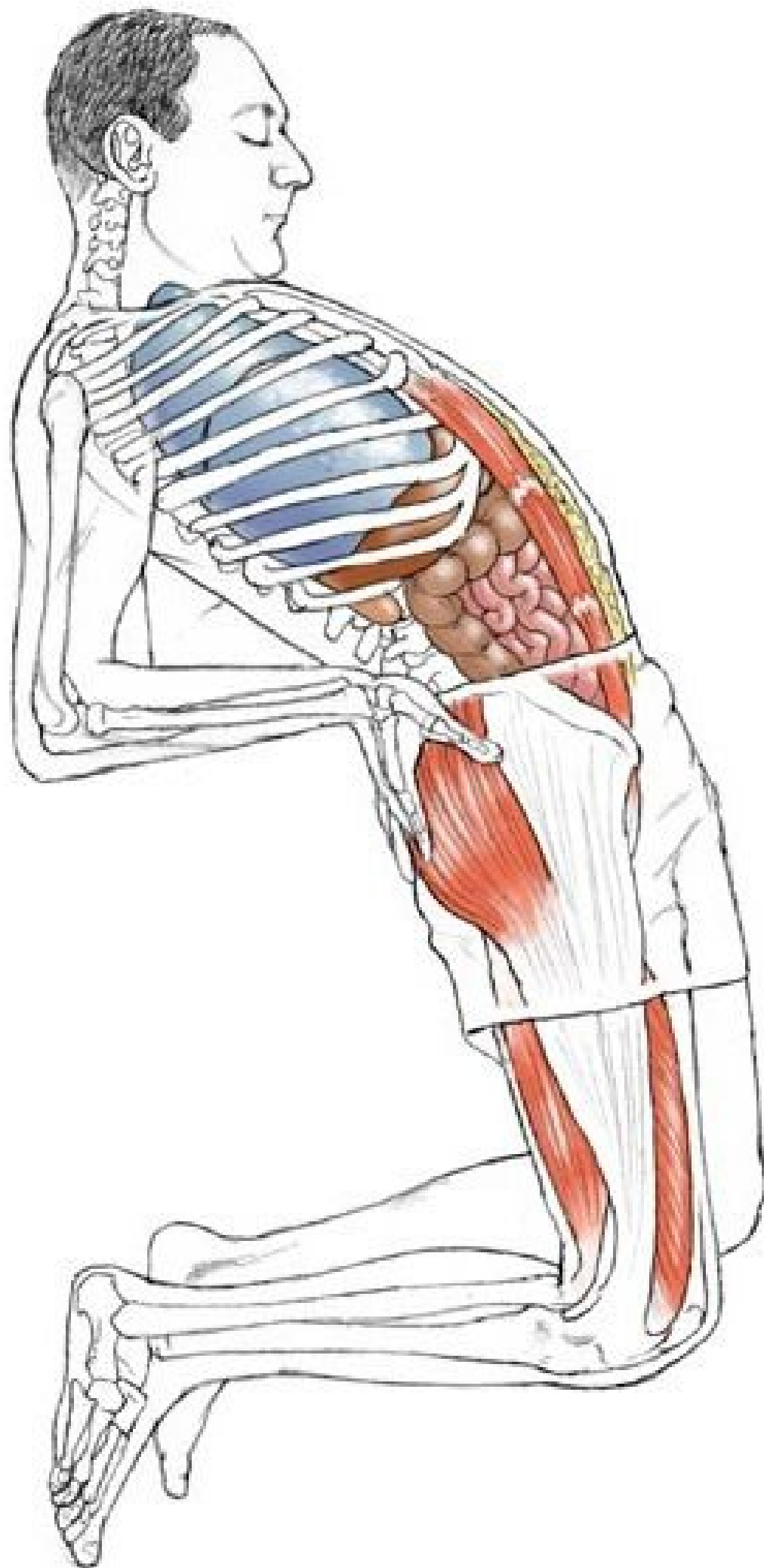
**Aplicar estímulos mecánicos o funcionales para generar la respuesta de adaptación y salud.**



**estiran  
comprimen  
activan  
o movilizan**



**NO TODOS LOS TEJIDOS REQUIEREN EL MISMO TIPO DE ESTIMULO O ESTRES**



## **TEJIDOS YANG**

Músculos esqueléticos

Tendones

Tejidos con alta irrigación sanguínea y metabolismo más elevado

### **Sus características son:**

Más hidratados y vascularizados.

Mayor elasticidad inmediata.

Responden bien a movimientos dinámicos y repetitivos.

Se adaptan relativamente rápido a las cargas.

Se benefician de prácticas activas, fortalecimiento y movilidad dinámica.



## **TEJIDOS YIN:**

Fascias profundas.

Ligamentos.

Cápsulas articulares.

Cartílago.

Hueso.

## **Estos tejidos:**

Tienen menor irrigación sanguínea.

Poseen un metabolismo más lento.

Requieren cargas suaves, sostenidas y progresivas para adaptarse.

Responden mejor a permanencias prolongadas y estiramientos pasivos.

## tejidos yin y tejidos yang:

Tipo de tejido	Tipo de estrés saludable	Efecto terapéutico
<b>YIN</b> (denso, profundo)	Estímulo <b>pasivo y sostenido, frío</b> 1-5 min). Ej: presión estática, tracción suave, gravedad.	Estimula colágeno, remodela fascia, lubrica articulaciones, calma el sistema nervioso.
<b>YANG</b> (elástico, activo)	Estímulo <b>dinámico, repetitivo o activ, caliente</b> . Ej: Vinyasa, fuerza, movilidad articular activa, rebotes suaves.	Mejora tono muscular, coordinación, circulación, metabolismo, respuesta rápida, regulación simpática.

**tejidos yin y tejidos yang:**



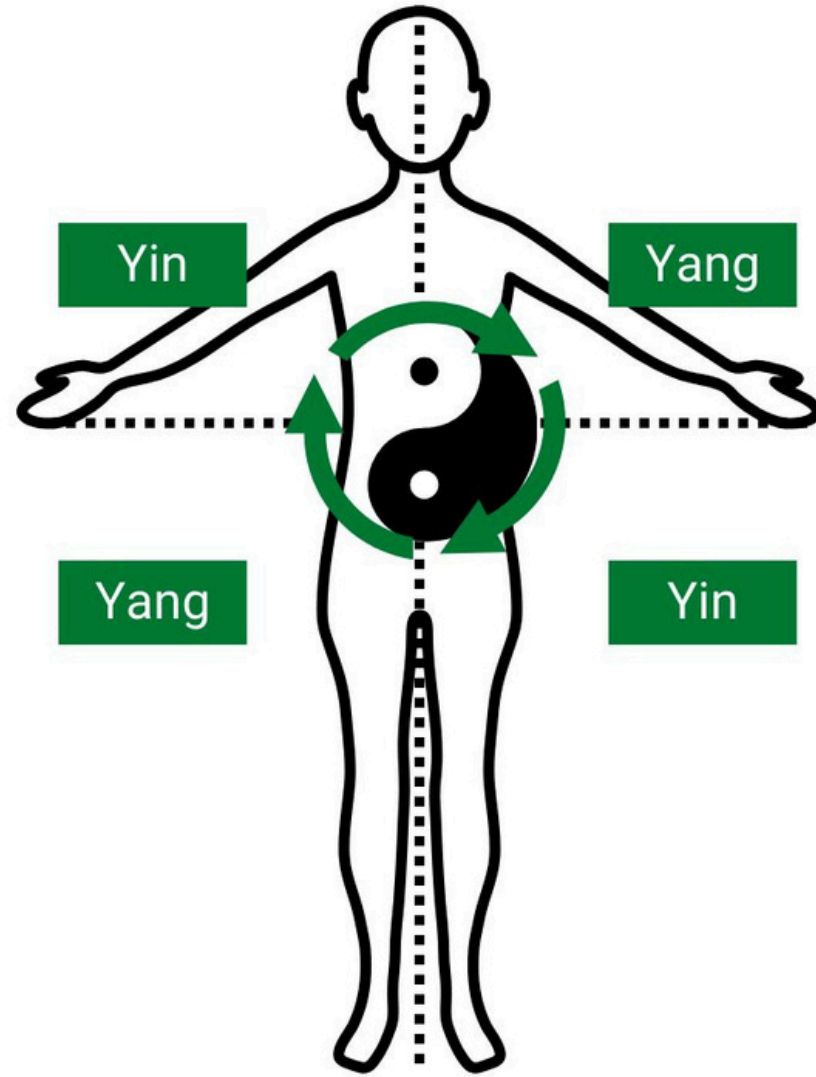
**Una práctica terapéutica (cuerpo-mente) completa puede incluir:**

**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.

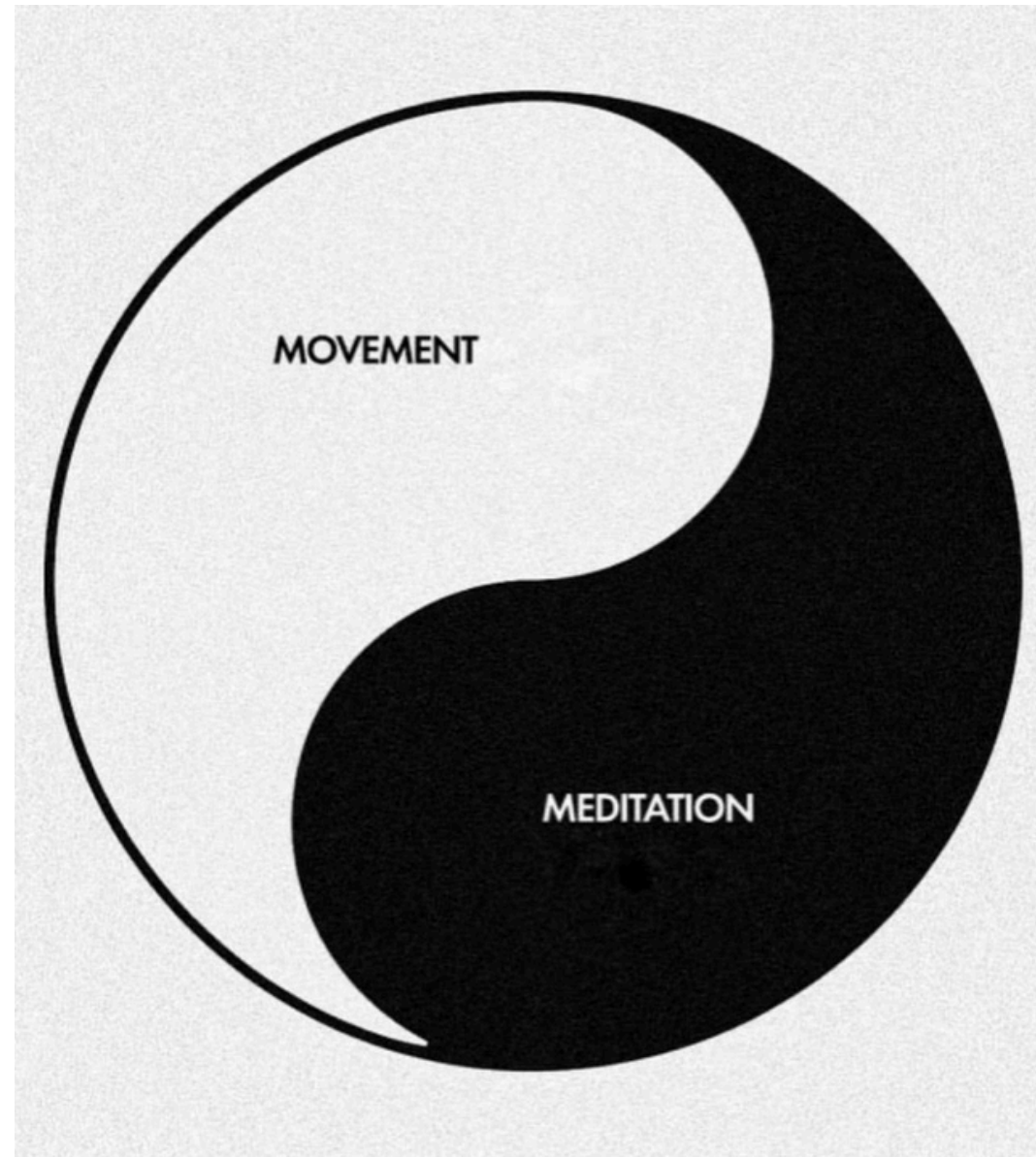
**Prácticas atencionales para integrar el tono emocional, la percepción y el sistema nervioso.**

tejidos yin y tejidos yang:



Los tejidos yin necesitan tiempo y quietud.  
Los tejidos yang necesitan movimiento y acción.

**El equilibrio entre ambos genera vitalidad, adaptabilidad y autorregulación.**



## **CADENCIA DE LA PRÁCTICA:**

En las prácticas terapéuticas suele utilizarse un recorrido

Yin → Yang → Yin

porque acompaña la forma en que el sistema nervioso, los tejidos y la atención se organizan y se integran

1-

### **Yin: percibir y regular**

La práctica comienza con una cualidad más yin para crear condiciones de escucha.

Disminuye el ritmo y la carga de estímulos.

Favorece la interocepción (percibir lo que sucede internamente).

Permite observar el estado real del cuerpo-mente antes de intervenir.

Ayuda a regular la activación excesiva y generar sensación de seguridad.

### **ESTIMULO TEJIDOS YIN PRIMERO**

Aquí la pregunta es: ¿desde dónde estoy comenzando?

▪

2-

### **Yang: movilizar y transformar**

Una vez que existe cierta regulación, se introduce el componente yang.

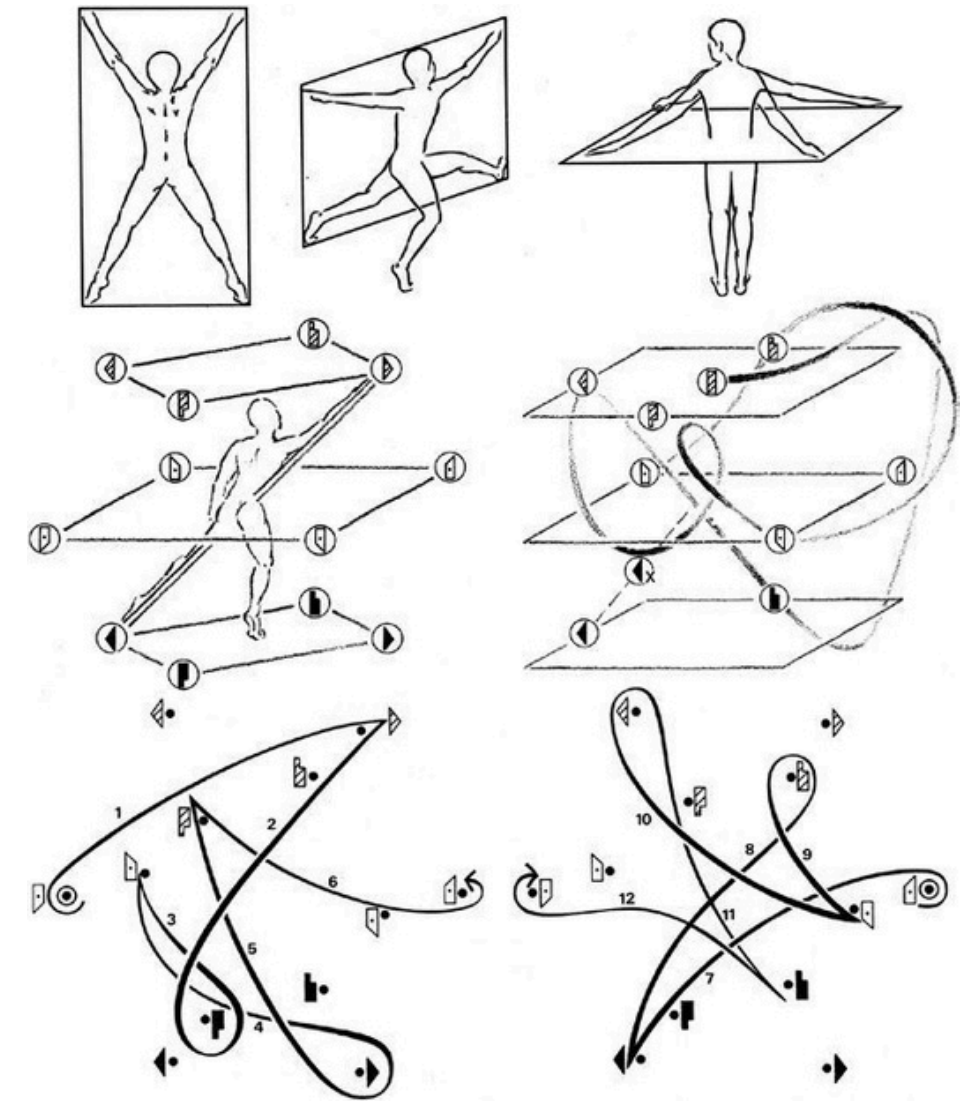
Movimiento, fuerza, estabilidad y capacidad de respuesta.

Activación muscular.

Desarrollo de recursos físicos.

El objetivo no es simplemente "hacer más", sino movilizar desde un estado regulado.

**Si se comienza directamente en yang, especialmente en contextos terapéuticos, puede aumentar la tensión, el esfuerzo compensatorio. Además estamos generando calor en el cuerpo y el estímulo yin de los tejidos no será posible.**





3.-

**Vuelvo a lo Yin: integrar y asimilar**

Después de la movilización, la práctica vuelve a una cualidad yin.

Permite que el sistema nervioso procese la experiencia.

Favorece la integración sensoriomotora.

Consolida los cambios producidos durante la fase activa.

Facilita el descanso y la recuperación.

Este último yin no es igual al primero. El cuerpo ya pasó por una experiencia de movimiento, desafío y reorganización.

Esto puede generar **respuestas regenerativas**, como:  
mayor elasticidad,  
fortalecimiento,  
liberación de tensiones crónicas,  
mejor hidratación fascial,  
aumento de la circulación y oxigenación.

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

**ESTIRAMIENTO**  
**FUERZA**  
**RELAJACIÓN**

# PRACTICA TEJIDOS YIN Y TEJIDOS YANG

## **PRACTICA INTEGRAL - SECUENCIA 4**

YIN PERMANENCIA

YANG - MOVILIDAD Y DIRECCIONES

Recorrido de complejos articulares.

Pies-Tobillos / Rodillas / Caderas / Columna /  
Hombros / Escápulas / Cervicales / Mandíbula.

VUELTA A LO YIN

RELAJACIÓN