



TECNOLOGICO DE NATUROPATIA  
**Dr. MISAEL ACOSTA S.**

**GUIA DE  
YOGA TERAPIA**

**2011 - 2012**

## INTRODUCCION:

Los últimos años son testigos de la vertiginosa difusión del Yoga a nivel mundial, cada vez son más las clínicas y centros de salud que recurren a esta ciencia milenaria para ayudar a los pacientes en la rehabilitación del cuerpo y de la mente. El Yoga parte de la premisa que cuerpo y mente son partes interrelacionadas que no pueden ser dissociadas.

Las posturas del Yoga ejecutadas con el adecuado alineamiento, la mente serena y la concentración adecuada, son una herramienta de rehabilitación física cuyos beneficios no se limitan al cuerpo, sino que permite la integración de éste con la mente, proveyendo relajación, auto confianza y fortaleza como ninguna otra técnica de su tipo.

El motivo principal que ha motivado la creación de esta formación profesional es: darle al Yoga la amplitud necesaria para ser explorada por médicos, terapeutas físicos, practicantes y profesores de Yoga, terapeutas holísticos y público en general. Partimos con la convicción de estar colaborando en la apertura de esta nueva Era de conocimiento en la que el público ira orientando sus esfuerzos hacia la ampliación de su conciencia para dirigirla a la trascendencia.

### Objetivos

- El principal objetivo de esta Formación Profesional es reconocer en el Yoga una ciencia milenaria poseedora de técnicas muy precisas para mejorar la salud del cuerpo y de la mente.
- Ampliar el conocimiento y aplicaciones del Yoga en el campo médico, con especial énfasis en la prevención.
- Conocer los alcances y limitaciones del Yoga Terapéutico
- Aplicar los principios de Yoga Terapia para problemas de músculos y coyunturas.
- Entender la relación entre movimiento corporal y salud
- Lograr un conocimiento claro de la manera de realizar ejercicios sin riesgo para la estructura corporal mediante el uso de apoyos.
- En esta unidad se aborda las aplicaciones del Yoga desde el punto de vista físico así como en el ámbito energético.
- Ejecutar adecuadamente rutinas de ejercicios y posturas de Yoga para las molestias de la columna y rodillas. Uso de apoyos y otras ayudas.
- Identificar los límites del cuerpo para no forzarlo.
- Poder aplicar el Yoga terapia considerando el factor edad y condición física de los clientes.
- Saber reconocer los límites de exigencia corporal para no violentar al organismo.

# CAPITULO I

## Alcances y fundamentos

### **DEFINICION:**

El Yoga es un conjunto de técnicas, algunas de las cuales se vienen investigando bajo el lente de la ciencia, lo que ha permitido darle varios usos terapéuticos, tanto para el cuerpo como para la mente. Es precisamente esta integración cuerpo mente, lo que es una gran puerta que conduce al descubrimiento interior.

El término Yoga viene de la raíz sánscrita YUG que significa Unión, Identificación y Ghan que significa finalizar, acabar. Por tanto Yoga significa Integrar cuerpo y mente, es un sistema que involucra técnicas físicas, emocionales y mentales que buscan salud en lo físico, felicidad en lo emocional y trascendencia en lo espiritual.

El Yoga desde un inicio fue planteado como un método para el desarrollo de la conciencia, que permita al ser humano entender y superar sus propios límites, entendiéndose esto en el ámbito corporal así como en el mental. Es así que a lo largo del presente módulo que por la limitación del tiempo no es sino una introducción a esta extensa ciencia, se plantean algunas de las técnicas físicas sin perder de vista la importancia que tiene la concentración y actitud durante su ejecución. La práctica disciplinada del Yoga debe provocar en la persona el cambio en su estilo y actitudes de vida, no solamente bienestar.

La presente propuesta es la de utilizar el Yoga terapia como un medio de prevención principalmente, cuando alguna dolencia ya este declarada, el yoga busca aliviar los síntomas, evitar que el problema se incremente y en algunos casos curar el mal, en los casos crónicos, según se explicará en el transcurso de esta formación, se deberá requerir de la asistencia de médicos o especialistas que monitoreen el proceso.



El Yoga posee muchos recursos que permiten abordar el problema humano desde diferentes ángulos. Así se puede mencionar que pueden haber muchos alumnos con problemas crónicos que encontrarán en las técnicas respiratorias, o en la meditación un gran recurso para tranquilizar la mente y mejorar la inmunología. Igualmente se encontrará muy interesante poder actuar sobre el sistema nervioso para favorecer la producción de endorfinas, que son los sedantes naturales que generan el estado de bienestar.

Conscientes de no considerar al Yoga un cúralo todo, les invitamos a explorar juntos esta ciencia antigua y moderna a la vez.

### Clasificación del Yoga

Para dar una visión más global del Yoga, se la ha dividido en cuatro grandes áreas que buscan cubrir las diferentes necesidades y tendencias del ser humano, puesto que se trata de muchas técnicas que buscan mejorar la calidad de vida, comenzando con la salud del cuerpo, salud de las emociones y salud de la mente. Estas cuatro áreas no deben interpretarse como divisiones, mas bien debe entenderse como una manera pedagógica que permite explicar mejor el método que propone esta ciencia. En siguiente cuadro se explican estas cuatro grandes áreas:



**El termino Hatha Yoga esta compuesto por la raíz HA = Sol, activo y THA = Luna, pasivo. Es por tanto el Yoga de la polaridad, que utiliza las fuerza dual para promover el equilibrio dinámico, necesario para la salud y dinamizar la evolución de la conciencia.**

El Hatha Yoga se caracteriza por utilizar técnicas físicas que comprenden: posturas corporales denominadas Âsanas, respiraciones conocidas como Pranâyamas, limpiezas del organismo denominadas Sat Karmas, contracciones de los esfínteres denominadas Bandas, actitudes mentales acompañadas de gestos o

posturas físicas denominadas Mudras. Todas estas diferentes técnicas tienen aplicaciones específicas y se caracterizan por exigir de los practicantes tres condiciones fundamentales que son: **paciencia, constancia y prudencia**.

**Karma Yoga** es conocido como el método de la acción, debido a que el término Karma hace referencia a la ley de causa y efecto, mediante la cual toda acción provoca una reacción. Por tanto la práctica de esta disciplina se resume en realizar buenas acciones para cosechar buenos efectos. Dentro del campo terapéutico se ha comprobado la incidencia que tiene sobre el bienestar de la persona el realizar actos a favor de los semejantes, el hecho de dar algo prójimo sin esperar nada a cambio promueve la producción de endorfinas colaborando en cualquier proceso curativo.

**Bakti** significa devoción, lejos de ser un concepto religioso, esta rama del Yoga proporciona métodos de introspección que facilitan el contacto del individuo con Dios, cualquiera sea el concepto o apreciación que se tenga de él. En Yoga no se discute sobre Dios porque se asume que cada ser humano tiene su propio concepto lo cual es perfecto, incluso para el ateo existen fuerzas superiores que lo pueden llamar Universo, Energía, etc. en el Bakti se utiliza a la meditación, y concentración como las vías idóneas para lograr dicho objetivo. Es por ello que esta metodología la usa el místico, el religioso, el ateo, el político, etc.

**Gnani** o Gnana significa conocimiento, estudio, es la parte del Yoga en la cual interviene la inteligencia racional así como la intuitiva, el conocimiento no proviene solamente de un proceso cognitivo mental, de la acumulación de información, el saber también viene por vía intuitiva, cuando una madre atiende a su bebé, muchas de las cosas las hace por intuición antes que por información adquirida, el yoga propone el estudio tanto de los textos como de las experiencias que la vida ofrece, por ello se ha dicho que la vida nos da enseñanzas en sobres cerrados, son las experiencias que requieren nuestra participación para poder ser entendidas y asimiladas.



**Yoghismo**, es la practica integral de estas cuatro ramas del Yoga, es un sistema milenario sintetizado y adaptado a la necesidad del ser humano contemporáneo, definirlo no es sencillo, por ello se anotan algunas definiciones que ayudan a conceptualizarlo: *Es una Matésis de psicología* (matésis = vivencia, práctica). *Es el control de los impulsos del consciente. Se le debe entender como un método, una vía de auto realización.*

Estos conceptos se los ira aclarando durante el taller, debido a que se trata de un sistema vivencial bien estructurado, es a través de la práctica como se lo pude asimilar, antes que con interpretaciones teóricas.

### **Que es el Yoga Terapia**

**Definición:** Se ha explicado anteriormente la definición de Yoga y del yoghismo como un sistema muy integral, el yoga terapia es un capitulo que inicialmente surge como la adaptación del Yoga a las necesidades particulares de individuos con problemas de salud. Actualmente se amplía este concepto planteándose el Yoga Terapia como un método para mejorar la salud en su concepción holística, utilizándola de manera segura y eficiente, adaptada a las necesidades particulares de cada individuo; esto no involucra necesariamente la presencia de algún tipo de dolencia.

De esta manera el Yoga terapia se presenta como una nueva disciplina que conjuga la antigua tradición del Yoga con la medicina y ciencia moderna. Uno de los pioneros en esta complementación fue swami Kuvalayananda en los años 1920, cuando funda un centro de Yoga en Lonavia, cerca de Bombay. El junto con su colegas, empiezan a utilizar los conceptos de la medicina moderna para investigar los efectos fisiológicos y las aplicaciones terapéuticas del Yoga. En las siguientes décadas esta idea se esparce a otras regiones de la India de manera que en la actualidad existen muchas clínicas y hospitales que la utilizan como parte de sus tratamientos.



En el mundo occidental muchos sicólogos utilizan ampliamente las técnicas de relajación para tratar ansiedad y estrés. Estas técnicas son derivadas del yoga. La medicina occidental esta empezando a reconocer el valor del Yoga como un método para tratar diversas enfermedades, así mismo ha comenzado a recomendarla como un método preventivo.

Pero un aspecto sumamente valioso del Yoga es que cada persona puede tomar de él lo que su búsqueda lo permita, así hay personas que la practican para mejorar su condición física solamente, otras lo harán con fines psicológicos, mientras otras buscan mejorar espiritualmente.

El Dr. Serge Raynaud de la Ferriere escribe en 1952 su libro *Yug Yoga Yoghismo*, una matésis de Psicología como una propuesta para: *curarse de las enfermedades y evolucionar espiritualmente...* en su obra presenta su tesis de Yoghismo como un sistema de Yoga estructurado para nuestros tiempos, tomando como base la antigua tradición hindú y Tibetana, cotejadas con el avance científico de su época. El Dr. De la Ferreire acuña el término matésis para significar vivencia, es decir un paso adelante a la tesis, antítesis y síntesis.

El Yoga como Terapia se ha utilizado tradicionalmente como parte integrante de la cultura y medicina Hindú del Ayurveda, con su propio método de diagnóstico (principalmente intuitivo), por ejemplo: estudio de los patrones respiratorios, registro de los pulsos radiales, tensiones físicas y emocionales, distribución energética, actitudes mentales, evaluación energética de los chakras, etc. al corregir estos desordenes el Yoga alivia o cura varias enfermedades. Es importante enfatizar que la aplicación del Yoga en combinación de la medicina moderna da muy buenos resultados, especialmente en los tratamientos de estrés y enfermedades crónicas.

Al momento hay varias investigaciones lideradas por médicos de diversas especialidades utilizando el Yoga como herramienta de curación y prevención, entre ellas se pude citar al cardiólogo Dr. Dean Ornish de California, famoso por revertir enfermedades cardíacas catalogadas de incurables, el Psicólogo Dr. Herbert Benson de Boston, pionero en la investigación del Yoga para el



estrés, el Dr. Dipack Chopra quien tiene un gran historial de curaciones de cáncer y otras enfermedades terminales, etc. Todos ellos tiene lo mismo en común, utilizar el Yoga como parte fundamental de sus tratamientos.

## **BENEFICIOS DEL YOGA**

El siguiente es un resumen de las investigaciones realizadas en el campo médico respecto de los beneficios que el Yoga ofrece. Las investigaciones han sido realizadas por la Dra. A. Malathi del Centro médico Sutter de Santa Rosa California; Matra Majmundar del Hospital Memorial de San Francisco California. Por motivos didácticos se dividen los beneficios en tres categorías: beneficios físicos, emocionales y bio químicos. Esta basado en la practica tradicional de âsanas pranâyamas y meditación.

### Beneficios físicos

- Estabiliza el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, con la tendencia a favorecer el dominio del sistema nervioso parasimpático, en vez del simpático que es el que prevalece durante los estados de estrés.
- Disminuye el pulso cardíaco
- Se incrementa el ritmo respiratorio
- Disminuye la presión arterial
- Incremento de la respuesta galvánica de la piel (GSR)
- Hay incremento de las ondas alfa (igualmente hay incremento de las ondas theta, delta y beta durante la meditación), según lo demuestra el diagnóstico del Electro Encefalograma
- Hay disminución de la actividad EMG
- Incremento de la eficiencia cardiovascular
- Incremento de la eficiencia respiratoria (aumenta la amplitud y suavidad respiratoria con aumento de la cantidad de aire inhalado y mayor retención)
- Se normaliza la función gastrointestinal
- Hay mejoras en la normalización del sistema endocrino
- Mejora la evacuación intestinal





- Incremento de la flexibilidad muscular y coyuntural, y en general del sistema músculo esquelético
- Mejora la postura corporal
- Aumento del tono y la fuerza muscular
- Mejora la resistencia corporal
- Aumenta los niveles de energía vital
- Se observa una gran tendencia a normalizar el peso
- Mejora la calidad del sueño
- El sistema inmunológico mejora
- Hay reducción de los dolores corporales en general

#### Efectos psicológicos

- Incremento de la conciencia somática y kinestética
- Mejora el comportamiento y estado de bienestar
- Mejora la autoestima y auto aceptación
- Mejora la adaptación social
- Hay disminución de la ansiedad y depresión
- Disminuye los niveles de hostilidad
- Mejoran las funciones sicomotrices:
  - Hay mayor fuerza para sujetar los objetos
  - Mejoran las destrezas y habilidades sicomotrices finas
  - Mejora la coordinación visual y manual
  - Mejora las reacciones reflejas físicas y mentales
  - Se logra un mayor estado de tranquilidad
  - Mejora la percepción sensorial y mental
  - Mejora el equilibrio
  - Hay una mejor integración corporal
- Mejoran las funciones cognitivas:
  - Mejora la atención mental
  - Mejora la memoria
  - Hay mas eficiencia en le aprendizaje
  - Mejora la identificación de códigos y símbolos
  - Mejora la percepción mental

**Beneficios bioquímicos:**

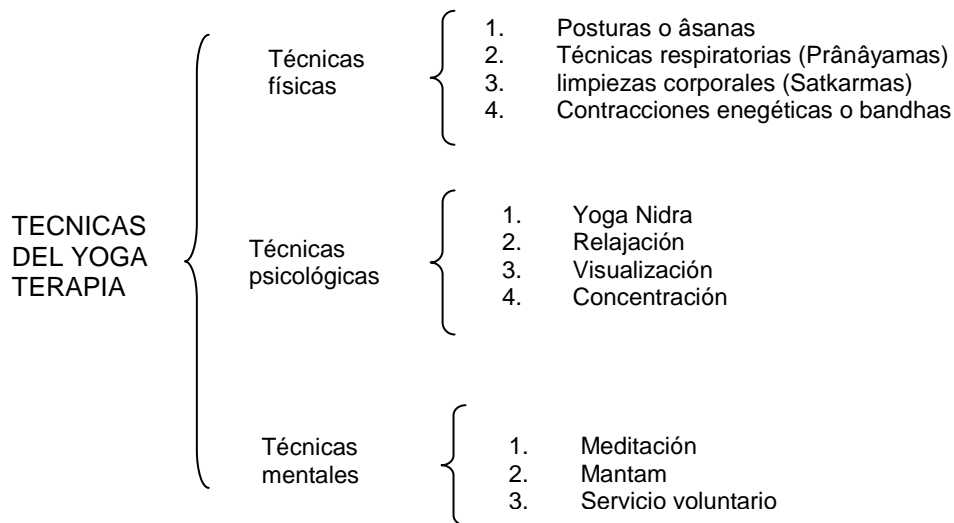
El perfil bioquímico mejora lo que indica ciertos efectos antiestrés y antioxidantes, factor muy importante para la prevención de enfermedades degenerativas.

- Disminución de la glucosa
- Disminuye el sodio
- Disminuye la cantidad total de colesterol
- Disminución de los triglicéridos
- Incremento del colesterol HDL
- Disminución del colesterol LDL
- Disminuye el colesterol VLDL
- Aumento de colinesterase
- Disminución de catecolamina
- Aumento de moléculas ATP
- Incremento de hematocritos
- Incremento de hemoglobina
- Incremento en la cuenta de linfocitos
- Disminución en la cuenta de células blancas
- Aumento de tiroxina (producida por la tiroides)
- Aumento de vitamina C
- Aumento general de proteína serum
- Incremento de oxitocina (produce la pituitaria para la labor del parto)
- Aumenta de prolactina
- Aumento en los niveles de oxígeno en el cerebro

De lo anterior se deduce que existen diversas técnicas con las cuales el Yoga lograra sus objetivos, el siguiente cuadro sinóptico explica la manera



como están organizadas estos métodos:



El yoga comparado con los ejercicios convencionales

YOGA	EJERCICIOS CONVENCIONALES
Estimulo del sistema parasimpático Domina la zona cerebral subcortical Movimientos lentos y estáticos Se normaliza el tono muscular Bajo riesgo de lesiones Bajo consumo de calorías Se minimiza el esfuerzo, relajación Hay energetización (la respiración es natural o controlada) Trabajo balanceado de grupos musculares opuestos Practica no competitiva La conciencia va hacia adentro Fomenta el auto descubrimiento La mente se focaliza en la respiración y las posibilidades ilimitadas del Ser	Estímulo del sistema simpático Domina la zona cerebral cortical Movimientos rápidos y fuertes Aumenta la tensión muscular Alto riesgo de lesionarse Consumo moderado o alto de calorías Se maximiza el esfuerzo Hay fatiga  Trabajo muscular desbalanceado  Practica competitiva La conciencia va al exterior Tendencia al aburrimiento y rutina La mente se focaliza en lograr una meta trazada

### TECNICAS FISICAS:

Se entiende por técnicas físicas todas aquellas prácticas que involucran y tiene sus principales efectos sobre el sistema corporal. Dentro de esta clasificación se tiene a las âsanas, técnicas respiratorias o prânâyamas,

limpiezas corporales o Satkarmas y contracciones energéticas o bandhas, veamos en detalle en que consiste cada una de ellas.

### **1.- Las âsanas del Yoga**

**Definición:** el sabio hindú Patánjali (alrededor de 200 años A.C o D.C.) en su libro clásico *Los Yoga Sutras* (tratados de Yoga), define Âsana como “*una postura comfortable*”, es una posición corporal que se mantiene acompañado de una atención mental específica.

*Âsana* está compuesto por *as*, que quiere decir ser, y *ana*, sentado, y tiene en si el concepto de establecerse de manera majestuosa. De acuerdo al lenguaje sánscrito es un término masculino por lo que se debe decir el âsana, sin embargo la nomenclatura mas popularizada en occidente ha sido como la âsana, para no entrar en conflicto se asumirán el o la indistintamente. La característica peculiar del cuerpo es asumir posiciones dictadas por el ambiente externo, por una actividad racional, por exigencias naturales. Eso significa que el cuerpo no asume voluntariamente una posición, sino que se conforma según la situación.

*Âsana* en cambio es una forma corpórea conducida desde el interior, es decir voluntaria y no viene determinada por el exterior. Pero para que la âsana sea tal, debe tener particulares características que podemos sintetizar en: **equilibrio**, es decir una inmovilidad que es el fruto del equilibrio de las fuerzas corpóreas, **conciencia**, o percepción dirigida a lo que estamos realizando dentro de aquella posición, **ritmo de la respiración**, porque no es suficiente asumir una posición, sino que debemos vivirla y si no hay respiración no hay vida.

**Tiempo de permanencia:** reviste gran importancia el tiempo que se permanece en una postura, la tradición hindú habla de quedarse quieto, inmóvil con la mente bien concentrada por lo menos durante dos horas para obtener resultados. Esta propuesta es muy difícil de cumplir en la cultura occidental, caracterizada por la actitud de hacer y moverse. Es entonces necesario replantear esta idea modificando el tiempo de permanencia en una âsana, en



inicio por treinta segundos e ir aumentando de manera gradual hasta llegar a dos o cinco minutos, hay algunos casos específicos de posturas que con facilidad se pueden sostener por mas tiempo, como se vera posteriormente.

Hacer un âsana no es una cuestión de agilidad o soltura física, porque entonces muchos serían excluidos por edad o por constitución física, sino de interiorización, de escuchar el interior. Exaltar la forma significa trabajar desde un punto de vista externo, no estar dentro de lo que se está haciendo. No se busca la coreografía o la perfección estética, porque una forma bonita realizada con las cadenas musculares erróneas tiene sólo un efecto negativo. Más que el aspecto técnico, lo que se debe realizar es el aspecto sustancial. El âsana es una forma de la que tenemos que descubrir la increíble riqueza de contenidos, no se la hace, se la vive. Cada âsana es un nuevo descubrimiento, no puede ser un acción forzada o enjaulada en una técnica precisa, sino efectuada al ritmo del cuerpo en aquel momento. No es el producto de una técnica sino el jugo de la vivencia interior.

Los Âsanas, o posturas, es la base del sistema del Hatha Yoga. Es a través de ellas que se va en pos del objetivo que puede definirse como el logro de salud en lo físico, alegría en lo emocional y creatividad a escala mental. De acuerdo a la tradición hay 84 posturas en el sistema Yoga, existiendo muchas variantes lo que aumenta dicho numero en algunos cientos. Este número surge de la observación de las especies animales, que de acuerdo al método hindú las hay en numero de 84, por tanto, al igual que las disciplinas marciales los âsanas del Yoga surgen de la imitación de los animales.

La base de los âsanas es el estímulo que se realiza a los órganos y glándulas mediante la presión física así como, el estímulo al sistema vagotónico. Como resultado, mejora la digestión, el cuerpo absorbe mejor los nutrientes y elimina los desechos con eficiencia, la circulación linfática y sanguínea se activan, hay equilibrio en el sistema hormonal lográndose influenciar directamente a la bioquímica orgánica, el sistema nervioso se fortalece y relaja dando alivio a la tensión mental, se logra mayor conciencia corporal. De esto se desprende que una postura debe ser adecuada a cada



caso específico, por ejemplo la misma postura lo hará de una manera la persona que sufra de presión alta, o la que tenga hernia discal, o la que sufra de depresión aguda, en cada uno de estos casos mencionados se deben aplicar las modificaciones respectivas.

## **2.- Técnicas respiratorias (Prânâyama)**

**Definición: El término *Prânâyama* viene de *prana* = energía y *Yama* = control. Es por tanto el control de la energía, este control se realiza a través de la respiración.**

Así como la respiración es básica para la vida ya que es el principal alimento para el organismo, de igual manera el Yoga se fundamenta en el trabajo respiratorio para mover la energía.

Desde el punto de vista terapéutico, el Pranâyama puede clasificarse en las siguientes categorías:

- Respiraciones de limpieza
- Respiraciones de relajación
- Respiraciones energéticas
- Respiraciones de balance

Antes de realizar una práctica de respiraciones es indispensable tomar muy en cuenta las siguientes precauciones y recomendaciones:

- La vejiga y estómago deben estar vacíos, por tanto hay que dejar pasar al menos tres horas luego de comer antes de la práctica.
- El efecto será mejor si se practica con la siguiente secuencia: gimnasia de estiramiento y tonificación (aeróbica), ducha natural, posturas o âsanas, corta relajación consciente, Pranâyama y Meditación.
- Coloque el cuerpo en la postura adecuada, con la columna erguida, el tórax abierto y libre de presiones, no debe sentirse ninguna incomodidad.



- No force ninguno de los ejercicios, al menor síntoma de molestia tome un descanso, si el malestar ha desaparecido reanude la práctica, caso contrario suspéndala hasta el día siguiente. Si la molestia persiste al realizar el ejercicio, suspéndalo definitivamente consulte a una persona experimentada.
- Escoja adecuadamente el lugar, debe disponer de aire puro y fresco, el sitio idóneo es en el campo. La temperatura del ambiente debe ser agradable, ni mucho calor ni excesivo frío, no utilice incienso ni aromas y cuide de no tener humo o contaminación.
- Para mejorar la práctica regular de pranâyamas, evite el consumo de lácteos e hidratos de carbono, especialmente avena y otros productos feculentos.
- Para el caso de fumadores, solo deberán practicar respiración profunda, las demás técnicas las pueden realizar cuando hayan superado el hábito de fumar. En caso de usar cualquier tipo de drogas alucinógenas, no se debe practicar ninguno de los pranâyamas.

La respiración es por un lado un proceso automático del cuerpo que se regula por la acción de los sensores nerviosos y los quimiorreceptores, estos mecanismos de control se localizan en la médula oblongada, localizada en la base del cerebro. Esto permite al cuerpo respirar sin necesidad de la voluntad, por lo que se le puede llamar respiración inconsciente. Durante la respiración consciente pasa el control al córtex cerebral, que es una zona más evolucionada del cerebro, se ha observado que este tipo de respiración fortalece dicha zona cerebral, con grandes efectos en el estado de bienestar general, así como la mejor asimilación de los procesos del inconsciente.

Cuando una persona que vive a nivel del mar se traslada a una alta montaña, su organismo experimenta muchos cambios de adaptación, si la persona quiere vivir en la altura el proceso puede durar meses o años, sin las debidas precauciones la experiencia puede resultar muy desagradable. Esto es lo que acontece con las técnicas respiratorias. Debido a la conexión tanto fisiológica como psicológica de la respiración, estas técnicas deben ser realizadas con la guía de una persona experta, el progreso es muy gradual.



Durante las practicas del presente estudio se realizaran ejercicios muy simples que no representan riesgo para la salud.

### **3.- Limpiezas corporales (Satkarmas)**

Las limpiezas corporales, como el nombre lo indica, son procedimientos que se utilizan para mantener el organismo libre de elementos tóxicos. Estas consisten en los siguientes métodos:

**Limpieza nasal (neti)**, procedimiento mediante el cual se lava con agua salada tibia las fosas nasales, con el fin de eliminar la flema. Recomendada para alergias, sinusitis, rinitis, catarro y en general para mantener las vías respiratorias despejadas.

**Limpieza de los ojos (trataka)**, son ejercicios de movimientos oculares formando +, X, 0, con el fin de fortalecer los músculos oculares.

**Limpieza intestinal (dhauti, shanka prakshalan)**. Hay algunas variantes que al tener muchos detalles escapa de la breve explicación de este texto, además porque debe hacerse con guía de una persona experta. A manera de introducción a estos métodos, se recomienda hacer alguna de las dietas de limpieza, por ejemplo un día al mes comer uno o dos tipos de frutas.

**Lavado colónico (basti)**. Existen varias técnicas modernas para eliminar los depósitos tóxicos del colon.

**Masaje abdominal (nauli)**, consiste en un ejercicio de contracción de los músculos abdominales para estimular la acción de limpieza abdominal.

**Respiración de limpieza (kapalabhati)**, es una respiración rápida, como un jadeo que elimina la flema de las vías respiratorias. Su practica requiere la guía de una persona experta.

### **4.- Contracciones energéticas (Bandhas)**





Son tensiones musculares de los esfínteres genital, abdominal y bucal, actúan a manera de bombas que empujan la energía en forma ascendente. Correspondiendo a cada uno de los tres esfínteres mencionados existen por tanto tres tipos de bandas:

- 1.- Contracción de la región genito anal (mulabandha)
- 2.- Contracción de la región abdominal (uddiyana bandha)
- 3.- Contracción de la región bucal (jalandhara bandha)

## **TECNICAS PSICOLOGICAS:**

### ***1.- Yoga Nidra (el sueño profundo)***

La tradición del Yoga hindú y tibetano presenta diversas técnicas psíquicas que deben ser abordadas por los occidentales con precaución, el Dr. De la Ferrière advierte que éstas prácticas realizadas sin la adecuada orientación colocan a sus practicantes en candidatos para alimentar los centros psiquiátricos. Cuando las técnicas del Yoga comenzaron a surgir en Occidente no todo fue éxito, hubo alguna información que se filtró "clandestinamente" ocasionando desprestigio y temor hacia el Yoga, se llegó a pensar que todo consistía en sentarse y jugar perezosamente con la mente o imaginación.

El ser humano posee el cuerpo físico, el emocional, el mental y el espiritual. Estos cuatro elementos obedecen a una jerarquía energética, de manera que el físico permite la manifestación de las emociones, por ello ciertas emociones enferman y otras dan salud, a su vez, el cuerpo emocional permite que se manifiesten las creencias o paradigmas del individuo, lo que a su vez se expresa en el cuerpo físico. Finalmente el espíritu es la esencia pura del Ser que se vale de la manifestación mental, emocional y física para seguir el proceso de evolución.



Esta estructura debe entenderse muy bien para emplear las técnicas psíquicas so pena de perderse en el laberinto de la mente.

Yoga Nidra puede traducirse como sueño psíquico o sueño profundo. Es un método de relajación consciente que lleva opera en el límite entre la vigilia y el sueño, la persona mantiene en todo momento la conciencia y en ese estado puede inducir una instrucción a su mente. Por ejemplo: la persona se acuesta en la cama, realiza el proceso de relajación consciente y cuando siente que está por entrar en el estado de sueño, pone conscientemente en su mente la orden de despertar a las 5:00 de la mañana, y que se va a sentir con mucha energía; al realizar bien el ejercicio, aquello que ordenó se convierte en una realidad para la mente que en efecto ocurrirá.

## ***2.- Relajación***

Es una necesidad imperiosa en esta sociedad el aprender a relajarse, para tener éxito se debe seguir una metodología, conocer los procesos que el estrés produce en el cuerpo y la mente. De allí que relajarse parece que fuera cuestión de acostarse, crear un ambiente agradable con música y aromas y nada más. Para quien sufra de estados avanzados de estrés esta propuesta en vez de ser agradable se convierte en martirio.

El estudio de la relajación es un tema que en su momento deberá ser abordado en toda su extensión.

## ***3.- Visualización***

Visualizar es crear en la mente imágenes o estados con el fin de provocar una reacción determinada en el organismo. Si por ejemplo la persona se acuesta y visualiza un lugar paradisíaco, el organismo iniciará a producir endorfinas porque entiende tal visualización como una realidad. Estas experiencias se han investigado ampliamente porque permite entender lo ilimitado del pensamiento humano. Este y otros procedimientos se utilizan en



combinación con las posturas y respiraciones del Yoga con muy buenos resultados terapéuticos.

#### **4.- Concentración**

Durante la realización de las posturas o âsanas es indispensable mantener la mente concentrada, tal es el fundamento del yoga, quien lo practica de esta manera logra los beneficios psico físicos esperados.

### **TECNICAS MENTALES:**

#### **1.- Meditación**

Meditar es un estado de la mente que permite hundir las raíces en nuestro interior para encontrar respuestas a la existencia.

La mente vista desde la óptica cuántica se comporta de manera lógica y sencilla, la meditación activa este potencial, produce profunda relajación, reorganiza la energía emocional produciendo salud y vitalidad. La meditación es una necesidad del ser humano contemporáneo, donde la sobre estimulación y la creación de patrones de comportamiento sobre-impuestos a través de la aculturación, desencadenan situaciones muy en boga como la anorexia, ansiedad, desórdenes psico-sociales, suicidio, dependencias a fármacos o alucinógenos, etc.

La curación del individuo del siglo 21 se va a lograr cuando seamos auténticos y obedezcamos a nuestra propia naturaleza interior. Esta armonía se vera reflejada sin ninguna duda, en la salud familiar y social. La meditación es el mejor medio para lograrlo.

#### **2.- Mantram**



Se define como una sílaba, palabra o frase que al ser vocalizada produce una vibración muy sutil capaz de despertar el potencial de la conciencia.

Desde el aspecto terapéutico la repetición de palabras mental o sonoramente es un sistema que induce la experiencia de relajación profunda para poner en orden las ideas, emociones y funciones orgánicas.

### **3.-Servicio voluntario**

no existe mas noble en la condición humana que brindar ayuda a los demás seres del universo. Esta es la mas alta de las disciplinas que el yoga, las grandes religiones o filosofías han enseñado en todos los tiempos. El ser y sentirse útil enaltece el espíritu.

Las investigaciones en el campo de la psicología determinan que lo mas apropiado para la depresión aguda es el servicio voluntario, se cuenta que el equipo médico del gran empresario norteamericano Rockefeller le prescribieron crear la fundación que lleva su nombre, con el propósito de curar los estados de estrés que venia sufriendo, porque su mente estaba muy pendiente de producir dinero, mas no de brindar a la colectividad un servicio compensatorio.

La vida se mueve gracias al servicio de unos y otros, desde el campo mineral hasta el humano, la biodiversidad del planeta funciona gracias a esta ley, nuestro organismo también lo hace, la mente y psiquis humana no están exentas.

## CAPITULO II

### PRINCIPIOS TERAPÉUTICOS

Como se ha explicado el Yoghismo propone el trabajo sobre los diferentes aspectos o cuerpos del ser humano, esto es los cuerpos: físico, emocional y mental. Existiendo para cada uno de ellos diferentes mecanismos o técnicas que respetan las leyes que los rigen.

**EFICIENCIA**, Es el principal objetivo del Yoga Terapia. Eficiencia significa lograr los objetivos en el menor tiempo, con el mejor resultado y sin riesgos, por ello se inicia con el estudio del cuerpo físico, la anatomía del movimiento permitirá tener una visión clara de la manera como debe moverse el cuerpo para no violentar a músculos y articulaciones.

**FLEXIBILIDAD**, es otro de los objetivos porque es una condición de los músculos tendones y ligamentos, la falta de ejercicio debido a la vida muy sedentaria va restando esta capacidad natural dando como consecuencia atrofia muscular, deficiencia en la capacidad de respuesta orgánica para resistir las enfermedades, colocando al individuo en desventaja ante las situaciones estresantes de la vida moderna.

**FORTALEZA**, tanto muscular como orgánica, este objetivo no busca formar un cuerpo con una musculatura excesiva, lo que se pretende es mejorar la respuesta del organismo a las necesidades cotidianas, corrigiendo las causas y consecuencias de la mala postura y malos hábitos que deterioran la salud. Se busca fortalecer los sistemas músculo esquelético, nervioso, circulatorio, digestivo, linfático, endocrino, respiratorio, urinario y reproductor.

**AMPLIAR LA CONCIENCIA CORPORAL**, se entiende por conciencia la capacidad que tenemos de darnos cuenta y actuar en coherencia a ello. Existe una conciencia física, emocional y mental. el Yoga Terapia busca en el aspecto físico que el practicante se de cuenta de su cuerpo, que lo sienta y respete, que evidencia las regiones donde guarda mas tensión debido al estrés, la relación



que hay entre las emociones y las molestias orgánicas, al ampliar la conciencia del cuerpo se lo respeta y protege de la auto agresión, quien respeta su cuerpo no lo intoxica, selecciona mejor sus alimentos, cuida de no frecuentar ambientes contaminados, busca el campo con aire puro, el sol, el contacto con la tierra para renovarse, quien respeta su cuerpo respeta también a los demás.

**AMPLIAR LA CONCIENCIA EMOCIONAL**, se afirma que la mayoría de enfermedades son de origen sicosomático es decir que debido a las emociones mal procesadas se rompe el balance energético dejando el campo propicio para la enfermedad, este concepto acepta el criterio de que no hay enfermedades sino enfermos, que la persona se enferma a causa de sus angustias, temores, resentimientos. El Yoga propone que la curación se produce cuando la persona potencializa sus cualidades y habilidades, por tanto el esfuerzo no lo encamina a superar el miedo, sino a incrementar la fuerza interior, en vez de combatir la angustia, fortalece la autoestima, en vez de tratar de anular el resentimiento, busca incrementar la comprensión de si mismo y de los demás.

**AMPLIAR LA CONCIENCIA MENTAL**. La mente se manifiesta a través del pensamiento y se plasma en la realidad por medio de los paradigmas, reconocerlos y superarlos es una tarea que requiere un gran esfuerzo, comprensión y valor. Los paradigmas son parte constitutiva de la forma de vida son los que dirigen el esfuerzo, la energía de la vida. Por ejemplo si tomamos el siguiente paradigma: “En la vida lo más importante es hacer dinero”, esto mas que una idea es una filosofía de vida que enrumba todo el esfuerzo humano hacia tal fin, en consecuencia cualquier fracaso o incapacidad de lograr este objetivo será motivo de conflicto, una consecuencia de ello la enfermedad. El Yoga no propone una filosofía de vida ni códigos morales, propone un proceso integral del cuerpo la mente y la psiquis, para ampliar los niveles de conciencia que van a dar como resultado la transformación de las actitudes, la consecuencia de ello será mayor salud en los aspectos físico, emocional y mental.



## LAS PARTES DEL YOGA TERAPIA

Por motivos didácticos, al Yoga Terapéutico lo dividimos en cinco áreas:

1. Alineación
2. Estiramiento
3. Respiración
4. Auto masaje a órganos y glándulas
5. Concentración mental

### 1. ALINEACION

La estructura anatómica ha sido diseñada por la naturaleza para facilitarnos las actividades para la vida, el movimiento es lo más natural, pero este obedece a principios muy bien definidos que su desatención puede producir daño en vez de beneficio. Los huesos, músculos, coyunturas ligamentos, etc, son la base de nuestra estructura, el ejercicio mal hecho, las malas posturas y en general los malos hábitos de vida, llevan al deterioro prematuro. En muchas de las posturas de Yoga se puede estar poniendo en riesgo estructuras delicadas, por este motivo iniciamos esta formación con el estudio de los principios del movimiento, el respeto a ellos puede garantizar una práctica de yoga sin riesgo y sobre todo, será una herramienta muy valiosa para corregir varios trastornos estructurales.

Para comprender mejor el Alineamiento, se revisan los puntos que permiten tener una mejor visión de este tema:

**Respeto al cuerpo:** lo primero que se debe observar al realizar un ejercicio es estar muy conscientes de las habilidades y limitaciones corporales, el dolor es el síntoma natural que tiene el organismo para advertirnos de sus límites, hay que atender siempre la sabiduría interna y siempre tomarla en cuenta, nunca desestimar las advertencias que el cuerpo nos da. A pesar de parecer esto sencillo, no siempre lo es; por lo general se sabe que sobrepasamos el límite al día siguiente, porque hay dolor corporal. Pero lo más grave ocurre con las



coyunturas, es luego de meses o a veces años de haberlas estado forzando que aparecen las molestias que, algunas veces puede ser algo irreversible.

Un buen ejemplo de esto es la escoliosis, que es la desviación lateral de la columna producto de largos años adoptando una mala postura al sentarse (generalmente en la niñez). Los huesos llegan a deformarse y su corrección es prácticamente imposible, sin embargo el Yoga va a reducir notablemente los síntomas.

Pueden haber ocasiones en que nuestra mente quiera pasar por alto tales advertencias y que pensemos como solución a un dolor el tomar algún tipo de analgésico para tratar de eliminar el síntoma que es el dolor y, hecho esto seguir abusando del cuerpo. Si por ejemplo, alguna luz de alarma se enciende en nuestro vehículo, no sería muy sabio el acudir al mecánico para que retire el foco que anuncia tal alarma, y que con ello pensemos haber solucionado el problema. Pues lo mismo es lo que intentamos hacer al tomar algún medicamento que oculte la alarma orgánica y dejemos de actuar para dar una solución real al problema.

**El Cuerpo es una Unidad** y responde como tal, las tensiones de índole emocional pueden ser las causantes de hernias en los discos vertebrales. Cuantos casos hay de personas que se ven forzadas a usar cuellos ortopédicos y tomar una cantidad de desinflamantes y relajantes musculares, todo por no poder manejar el estrés emocional.

De la misma manera que las tensiones pueden provocar malformaciones corporales, la relajación y aplicación adecuada del Yoga va a permitir superar esa situación. El continuo uso de técnicas de relajación no solo que llevan a mejorar la estructura corporal, sino que mejora la digestión, alivia algunas dolencias cardíacas y respiratorias, mejora los órganos, etc. todo esto porque el cuerpo es una unidad y responde como tal.

La atrofia muscular no solo se produce por alguna enfermedad progresiva, un músculo atrofiado es una condición en la cual el músculo no puede entrar a





una rutina normal de ejercicios. Esta condición no se debe a la edad ni enfermedad, sino a la vida sedentaria con poco o nada ejercicio. De acuerdo a las estadísticas del Colegio de Medicina deportiva en los EEUU, 250.000 personas mueren al año por sedentarismo.

Los huesos son partes vivas, de hecho, ellos están continuamente remodelándose y, usted tiene mucho que influir en esa remodelación, los ejercicios físicos ayudan a ello. La forma como se sienta, como mueve el cuerpo puede deteriorar los huesos o construirlos. Los huesos están hechos de colágeno, calcio y otros minerales. Colágeno es una substancia parecida a una pega hecha de vitamina C y agua, que mantiene la estructura del cuerpo: tejidos, piel, huesos, dientes, venas, cartílagos, tendones y ligamentos (tejido conectivo).

Como los huesos son depósitos de calcio que es utilizado por el organismo, este debe renovarse continuamente, consumir suficiente calcio y hacer ejercicio es la mejor manera de renovar esas reservas. A medida que envejecemos los huesos pierden la habilidad de renovarse, reduciendo su densidad y volviéndose muy porosos y susceptibles a fracturas. Este proceso es la conocida osteoporosis. Los signos de osteoporosis puede ser muy sutil como un redondeo en la parte alta de la espalda, como una joroba que puede ir acentuándose con el tiempo, esto afecta al 40 % de las mujeres que sufren de osteoporosis. Por ello es importante el ejercicio físico adecuado para permitir renovar el calcio y mantener al cuerpo en su posición adecuada.

**Los pisos de la estructura corporal:** el cuerpo humano esta estructurado como un edificio, los pies son el cimiento la base sobre la cual se levanta la estructura corporal, es muy conocido por los ortopedistas las molestias provocadas por el pie plano: va desde molestias lumbares hasta cervicales. Igualmente el uso exagerado de tacos en la moda femenina es el origen de trastornos en sus órganos reproductores o riñones. Así se continua con la estructura de las piernas, con la cadera, la columna, los hombros y el cuello, cualquier desbalance en el piso inferior afecta a los superiores. Para corregirlo



hay que seguir esa prioridad. Dentro de esta edificación la columna vertebral es el eje del sistema estructural.

**Acción Muscular:** los músculos internos son los que sostienen la estructura, mientras los más externos sirven predominantemente para el movimiento, un ejercicio debe enfocarse al trabajo simultáneo de estos dos grupos musculares, con simetría y coordinación, esto garantiza eficiencia y corrección de deficiencias.

**Simetría:** significa, ejercitar por igual ambos lados del cuerpo, por ejemplo el mismo número de repeticiones por cada lado, el objetivo también es fortalecer todos los músculos sin excepción. Por ejemplo en algunos deportes se sobre exige ciertos músculos, mientras que otros no se usan, igual ocurre con la vida sedentaria donde por la falta de ejercicio los músculos lumbares se debilitan restando el soporte a la columna, las consecuencias más comunes son los dolores, lumbalgias o desgaste de los discos intervertebrales. Todo esto genera desbalance que el cuerpo compensará a costa de afectar alguna parte.

El cuerpo siempre tomará el camino del menor esfuerzo por ley natural, si por ejemplo, la persona tiene débiles los músculos del abdomen la columna lumbar tenderá a incrementar la lordosis creando el mal hábito postural, que como el nombre lo indica se transforma en una costumbre que el cuerpo siempre adopta y degenera con el tiempo en enfermedad.

El cuerpo adopta posturas y formas por muchos motivos, por ejemplo si los hombros los tenemos recargados hacia delante eso provoca la compresión de los músculos del pecho con las consecuencias de una mala respiración, además los músculos de la espalda estarán siempre sobre extendidos. El problema es cuando esta forma postural llega a convertirse en un hábito, costumbre que se torna desapercibida para la persona y cualquiera sea el plan de ejercicios en el cual este involucrado, siempre va a estar presente esa postura. Esto se debe tomar muy en cuenta al practicar Yoga porque tendencia será adoptar las mismas formas equivocadas con el riesgo de empeorar el

problema, es por esto muy importante hacer el ejercicio con conciencia, la repetición mecánica y desprolija no garantiza buenos resultados.

Se debe tener conciencia de ese problema postural para entrenar no solo el cuerpo sino principalmente la mente, al trabajar con estos dos frentes se puede corregir la postura, de lo contrario el ejercicio lo único que hará será reforzar el mal hábito, que con el tiempo se transformará en dolor y molestia. El cuerpo responde como un circuito cerrado, es decir que un desalineamiento en una parte afecta a la totalidad. El desalineamiento tiene serias repercusiones: puede afectar el correcto funcionamiento de los órganos, de manera que la joroba que se produce al curvar sus hombros hacia delante va a restar la función pulmonar, restando la vitalidad del organismo.

Desarrollar simetría promueve un cuerpo saludable, pero hay muchos sistemas de ejercicios que fortalecen ciertas zonas del cuerpo pero al precio de provocar desbalances, porque fortalecen demasiado ciertos músculos aflojando otros.

#### Como corregir el desbalance muscular

El desbalance sobre exige las coyunturas dejando al cuerpo vulnerable a los accidentes. Por la búsqueda de la estética se tiende a poner todo el empeño en los músculos externos, que son los que se muestran como una bonita figura, pero poco o nada se hace con los músculos internos que son los que soportan la estructura corporal. En cualquier movimiento los músculos trabajan en grupo, nunca aislados, mientras unos se contraen, otros se estiran, unos trabajan bajo una exigencia normal mientras otros son sobre exigidos. Los músculos pueden tornarse muy rígidos o demasiado flojos, dependiendo de la manera de moverse. Este desbalance afecta a todo el cuerpo y es solo cuestión de tiempo el surgimiento de dolencias.

Para corregir el desbalance se procede de la siguiente manera:

1. Estire los músculos rígidos, generalmente son músculos sobre exigidos por estrés, mala postura o sobre uso. En la mayoría de los casos se trata de músculos superficiales.



2. Se debe fortalecer los músculos débiles, generalmente son los músculos profundos que permiten estabilizar la estructura corporal, esto incluye a los músculos posturales.
3. Corrija cualquier desalineamiento tomando conciencia de la postura para evitarla, si hace ejercicios pero no evita el mal hábito postural no logrará buenos resultados.
4. Desarrolle tonificación interna y estabilidad. Las posturas del Yoga ayudan a ejercitar todo el cuerpo en conjunto, de esa manera se logra estabilidad. Cuando se mejora el tono muscular se puede sostener la postura correcta sin molestia ni esfuerzo.

La corrección postural es un proceso que toma tiempo, es romper con un hábito que se lo ha repetido por años, la persona debe hacer con conciencia de ello, observando permanentemente el cuerpo para ir modificando el hábito. La persona que practica Yoga puede descubrir que la conciencia corporal la va desarrollando progresivamente, cuando hace su práctica y pone más atención en el cuerpo, en las sensaciones, en la respiración, se produce el redescubrimiento del cuerpo, es una experiencia satisfactoria de renovación.

Se puede practicar al poner atención en la manera como mueve su cuerpo diariamente, por ejemplo cuantas veces al día sostiene el teléfono entre el oído y el hombro, como se siente en la oficina, al levantar al bebé, ¿lo hace por el mismo lado siempre?, cuando practica su deporte preferido ¿cuales son los músculos que siempre está usando y cuales no?, cuales son los movimientos que le producen molestias, al cargar el bolso o portafolios ¿lo hace siempre del mismo lado? etc.

¿Recuerda la primera vez que montó en bicicleta?; con seguridad que fueron momentos cargados de muchas emociones, esfuerzo físico y mental, debió poner mucha atención en la coordinación y en muchos otros detalles; pero luego que se logró controlarla el esfuerzo fue menor y si ahora decide tomar un paseo en ella, lejos de exigir el esfuerzo del inicio, puede ser una actividad placentera. A esto se llama memoria muscular, que son procesos psicomotores controlados por el córtex cerebral. Todo movimiento conocido se

lo hace de manera automática. De manera que reeducar al cuerpo no es una tarea fácil, por ello la práctica del Yoga requiere concentración, con el fin de ir aumentando la participación consciente que permitirá hacer correcciones corporales.

## 2. ESTIRAMIENTO

Es la segunda parte del Yoga Terapia, las posturas o Asanas permite estirar controladamente a los músculos, tendones y ligamentos, esta acción va acompañada de respiración profunda, el aumento de la respiración incrementa la circulación sanguínea con lo cual se limpian los residuos de ácido láctico y otras toxinas. De manera similar el flujo linfático mejora activando el sistema inmunológico. Adicionalmente el estiramiento permite que las venas y arterias mantengan su condición elástica evitando que se esclerosen y pierdan su peristaltismo evitando las venas várices.

**Tono muscular** es la contracción que mantienen los músculos cuando están en reposo. Si permanece mucho tiempo de pie o sentado ¿cuanto tiempo transcurre antes de sentir cansancio? Si tiene dificultad para sostener una misma posición por un tiempo relativamente prolongado es porque el tono muscular es débil. El estiramiento es una forma muy eficiente de mejorar esto, de allí que este es uno de los puntos anotados para corregir los problemas posturales. La vida sedentaria carente de ejercicio es la principal causa de un tono muscular bajo, las consecuencias entre otras son: excesivo desgaste de las coyunturas, hernias de disco en la columna vertebral, desviación de la columna (escoliosis, lordosis y cifosis), dificultades respiratorias por opresión del pecho, mala digestión, agrandamiento del vientre, etc.

El estiramiento controlado estimula las fibras nerviosas promoviendo salud en el sistema neuromuscular, lo cual permite agilidad, flexibilidad, mantiene las funciones psicomotoras saludables, hay agilidad en los reflejos, el cerebro se mantiene estimulado y activo.



Los músculos y tendones tienen en abundancia dos tipos de receptores que permiten monitorear el movimiento, gracias a lo cual tenemos la opción de realizar el estiramiento manteniendo el control y así evitar lastimarnos. Estos mecanismos de control son dos: los Husos Musculares y los Órganos tendinosos de Golgi.

**Husos Musculares**, son centros receptores que se localizan en el músculo y que controlan:

- a) Los cambios de longitud de las fibras musculares
- b) El ritmo (rapidez) con el cual cambia la longitud.

La velocidad en la transmisión del estímulo varía entre 10 a 40 metros por segundo.

**Organos tendinosos de Golgi**, se localizan en el tendón cerca de la unión con el músculo y en los ligamentos, su función es la de monitorear la tensión aplicada al tendón durante la contracción a través del músculo.

Estos dos sistemas de control resguardan la integridad muscular poniendo la voz de alerta cuando el estiramiento está excediendo los límites tolerables, poniéndolo en riesgo. Cuando alguno de estos dos sistemas se activa, provoca el acto reflejo que encoge al músculo como una medida de auto protección, el estiramiento controlado elonga al músculo sin llegar a excitar estos sistemas, la manera más sencilla de describirlo sería estirar sin que aparezca dolor. Es importante considerar que dicho monitoreo se realiza a través del sistema nervioso periférico, pero cuando se mantiene la conciencia del cuerpo son otras neuronas ubicadas más adentro en el cerebro, son neuronas más evolucionadas las que intervienen, de esta manera el monitoreo deja de ser un proceso automático y pasa a ser controlado por la voluntad. El Yoga propone trabajar a este nivel, manteniendo la conciencia del estiramiento para obtener más beneficios.

### 3. RESPIRACIÓN

El tercer aspecto del Yoga terapia es la respiración. La respiración es la piedra angular del sistema Yoga no solo por la importancia fisiológica, ya que sin respirar es imposible vivir mas de unos pocos minutos, sino porque a través de ella el organismo absorbe la energía vital del ambiente, energía que en la cultura hindú se le llamó *prana*, para los chinos es *chi*, para los japoneses es *ki* y para los científicos modernos son los *iones negativos*. Las técnicas del Yoga permiten incrementar la energía vital, relajan el cuerpo y la mente, son un instrumento muy valioso en el tratamiento del asma, de diferentes cardiopatías, en fin, la respiración es el puente que une el cuerpo con la mente.

La practica del Yoga no tendría mucho sentido si no estuviera en coordinación con la respiración, en la mayoría de los casos será necesario reaprender la forma natural de hacerla, es el punto de partida para la salud integral.

### 4. AUTOMASAJE

A través de las posturas o âsanas del Yoga se masajean los órganos y glándulas, las presiones en diferentes zonas del cuerpo estimulan la vagotonía del sistema nervioso vegetativo, como consecuencia de ello la persona experimenta un grato estado de bienestar.

Para los fines terapéuticos del yoga, este tema cobra gran importancia, porque el trabajo de las posturas va dirigido no solamente a los músculos, sino ante todo a todos los sistemas orgánicos, mejorando la digestión, circulación sanguínea y linfática, sistema nervioso, cardiaco, en fin, etc.

El masaje a las glándulas de secreción interna es el punto de partida que permite entender la acción del yoga sobre los centros de energía conocidos como Chakras, cuya acción energética permite motivar el cambio de actitudes mediante la ampliación del estado mental y por tanto contribuye a mejorar la salud dentro de la visión holística del término.



## 5. CONCENTRACIÓN

Se ha explicado anteriormente que la practica consciente del yoga activa ciertas zonas del cerebro relacionadas con las emociones, los recuerdos, los temores. Sin que este sea un proceso inconsciente o automático, al practicar Yoga el individuo comienza a experimentar cambios de conducta, cuando antes reaccionaba con irritabilidad, ahora reacciona con calma sin que ante la misma situación, mejora la calidad del sueño, etc. todos estos efectos del Yoga se producen gracias a la practica consciente, con concentración, realizar una practica de Âsanas con la mente dispersa, puede considerarse cualquier cosa menos Yoga.

La importancia de este tema se entenderá mejor luego de estudiar los siguientes módulos, cuando se estudie la meditación, el Yoga Nidra, entre otros.



### **CAPITULO III**

#### **Anatomía del Movimiento**

La anatomía del movimiento como el término lo sugiere, se refiere al estudio del movimiento corporal basándose en los principios del sistema músculo esquelético, este conocimiento es importante porque permite entender y respetar el proceso mecánico fisiológico del movimiento.

Ilustremos esto con un ejemplo: la rodilla es una coyuntura diseñada para describir básicamente un movimiento, esto es flexión, si esta de pie y se le pide flexionar o doblar las rodillas sin levantar los talones del piso, la acción resultante será adoptar una posición casi de cuclillas, recuerde que sus talones no se han levantado del piso. En este sencillo ejercicio vamos a observar dos puntos: primero, si las rodillas están siguiendo a la misma dirección a la cual apuntan los dedos de los pies la flexión es correcta, caso contrario se esta intentando doblar equivocadamente esta articulación, esto podría deberse al desbalance entre los músculos externos (abductores) y los internos (aductores) de la pierna, de persistir este tipo de movimiento la rodilla se vera afectada. El segundo punto es que tan abajo se llega, si la cadera ha llegado por debajo del nivel de las rodillas, se provoca un excesivo esfuerzo en la coyuntura en cuestión debido a que la rótula presiona demasiado a la cápsula sinovial. El primer resultado de este ejemplo, es que el conocimiento de la anatomía del movimiento va a permitir proteger al cuerpo y optimizar la práctica.

En el Yoga al igual que en cualquier otra actividad física interviene la capacidad de movimiento corporal, esto implica usar el sistema músculo esquelético de acuerdo al grado de elasticidad que la persona tenga, en este Sistema en particular, se busca mejorar dicho grado con el propósito de mejorar la ejecución de las posturas o âsanas, puesto que una de las finalidades de ellas es masajear los órganos y glándulas. Cabe aclarar que no se busca alcanzar habilidades contorsionistas para garantizar buenos resultados, pero hay que estar muy conscientes que cada una de las posturas tiene un cierto grado de exigencia para ciertas zonas coyunturales.



El conocimiento de la Anatomía del Movimiento aplicado al yoga como se verá, es de gran utilidad porque las diferentes posturas o âsanas involucran un determinado grado de exigencia para ciertas partes delicadas de nuestra anatomía, cuando se tiene atención y cuidado en ellas se va a lograr todos los beneficios sin correr riesgos.

Hace algunos años cuando me propuse incursionar el campo de la meditación, comencé a permanecer largo rato con las piernas cruzadas en la postura conocida como flor de loto o padmâsana, mi conocimiento sobre la anatomía del movimiento no era muy claro y no preste mucha atención a ciertas advertencias de molestia que sentía en las rodillas. Había logrado permanecer en esa posición casi una mañana, mientras participaba de un taller sobre estos temas. Fue después de algunas sesiones maratónicas donde permanecía sentado con una o dos piernas cruzadas, que mi rodilla derecha comenzó a molestar. Como casi siempre, los seres humanos solemos reaccionar una vez que el mal ya se ha producido.

Una experiencia similar experimenté con la columna vertebral luego de practicar eufóricamente por algunos meses la rutina del saludo al sol o Surya Namascar, la zona lumbar comenzó a presentar síntomas de que algo no estaba haciendo bien. Lo que estaba experimentando me colocaba en la lista de muchos otros asiduos practicantes que similarmente sufrían de molestias en estas u otras coyunturas.

Todo esto me llevó a estudiar mas a fondo el asunto, era evidente que no estaba haciendo bien las cosas, que estaba violentando la naturaleza corporal. Fue a partir de realizar algunos cursos de Yoga del sistema Iyengar y de las actualizaciones impartidas por Carlos Peñafiel, que comencé a entender donde estaban los errores, luego de algunos cursos y estudios sobre la anatomía aplicada al Hatha Yoga me han permitido evitar mas errores en la práctica, corregir las molestias que iniciaban a molestarme y mejorar mi grado de elasticidad sin comprometer mi estructura.



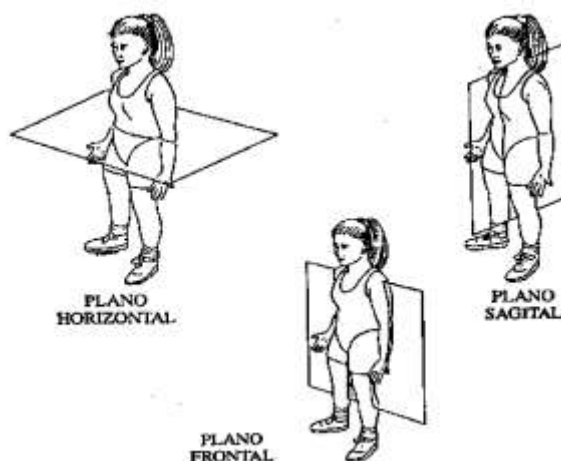
El estudio de esta parte es de vital importancia para una adecuada aplicación del Yoga Terapia para correcciones estructurales, para un alumno (a) que sufre de alguna dificultad estructural, por ejemplo escoliosis, es sumamente importante entender qué movimientos le ayudan y cuales no, es por tanto indispensable saber utilizar el Yoga, caso contrario puede ser riesgosa su práctica.

En el presente estudio se revisarán en detalle las principales âsanas recomendadas para los principales problemas estructurales, la manera correcta de ejecutarlas y las contraindicaciones. Cuando se las ejecuta paso a paso según se indica, se podrá notar que la actitud hacia el cuerpo cambia, se logra mejorar la conciencia corporal y se corrigen los malos hábitos.

## PLANOS DE MOVIMIENTO

Las siguientes consideraciones se realizan a partir de la llamada *posición anatómica*, que es la posición corporal representada en los dibujos del pie de esta página.

La Anatomía del movimiento estudia la interacción entre huesos, músculo y articulaciones, definir un movimiento resulta complejo porque el cuerpo tiene una capacidad infinita de hacerlo, en todas las direcciones y planos y, generalmente son varias las articulaciones involucradas. Por ello ha surgido la necesidad de idearse tres planos principales de movimiento, para tratar de estandarizar ciertos términos.



El **plano Sagital** es aquel que divide al cuerpo en dos mitades derecho e izquierdo, por extensión se usa el mismo término para designar a cualquier otro plano paralelo a este, el movimiento sobre este plano hacia delante se llama **flexión**, por ejemplo si al estar de pie se inclina el cuerpo hacia delante con las piernas extendidas para acercar las manos a los pies, es una *flexión* de la columna vertebral. Al realizar el movimiento opuesto, es decir curvar la espalda hacia atrás, se llama **extensión**.

El **plano frontal** es aquel que divide el cuerpo en la mitad anterior y la mitad posterior, es el plano sobre el cual se realizan los movimientos que son visibles de frente. Si el movimiento se realiza desde el centro hacia fuera se llama **abducción**, que por fines didácticos y para evitar confundirlo con el siguiente movimiento se lo nombra deletreando las dos primeras letras **a-b-  
ducción**, por ejemplo en la posición anatómica se levanta una pierna hacia el costado. Cuando el movimiento es desde afuera hacia el centro se denomina **aducción**, por ejemplo si el brazo está levantado al costado y se lo acerca al cuerpo.

El **plano transversal** es el que divide al cuerpo en parte superior e inferior, el movimiento en este plano es de **rotación**, por ejemplo si se regresa a mirar hacia atrás se está realizando una rotación del cuello o cadera, puede ser izquierda o derecha. Si se levanta el antebrazo hacia el frente, al girar la palma hacia arriba se llama **supinación** del antebrazo, este término se usa también para todo el cuerpo, es decir que la posición acostada boca arriba es la posición supina. Por el contrario, cuando se gira la palma hacia abajo es la **pronación** del antebrazo, similarmente la posición acostada boca abajo se denomina posición prona. Debe entenderse que estas denominaciones se han simplificado para facilitar la comprensión.

Los movimientos por lo general no se realizan en un solo plano mas bien es la combinación de ellos, de igual forma, se mueven varias coyunturas a la vez.



## EL MOVIMIENTO EN EL YOGA

Las investigaciones han demostrado que los músculos pueden aumentar su elasticidad cuando se los ejercita con estiramientos continuos y, se acortan por la falta de movilidad, pudiendo llegar a atrofiarse. Pero la falta de elasticidad no solo esta en los músculos contraídos, interviene además la Fascia, que es un tejido conectivo localizado debajo de la piel; todo el cuerpo esta recubierto por él como un guante que cubre la mano, la falta de ejercicio repercute en una fascia muy rígida lo que limita la movilidad, es como usar un guante muy apretado que limita doblar los dedos.

Con el fin de resumir el proceso corporal del movimiento en el Yoga se anotan los siguientes puntos que involucran los aspectos más importantes a tomar en cuenta:

1. Durante las âsanas los músculos trabajan en sincronía, mientras unos se tensionan, otros se relajan, a este comportamiento se la conoce como acción agonista y antagonista, por ejemplo al levantar la pierna para caminar, los músculos psoas y cuádriceps actúan como agonistas. Por el contrario los músculos posteriores como son los glúteos se relajan y actúan como antagonistas. El sistema nervioso controla y coordina automáticamente esta acción.



Este mecanismo es importante asimilarlo porque entra en juego al realizar las diferentes posturas. Por ejemplo, en las posturas de flexión como en paschimottanâsana (gráfico), los músculos cuádriceps (muslo) son los agonistas mientras los posteriores o isquiotibiales actúan como antagonistas. Al tensionar los cuádriceps podrá notar que los isquiotibiales se relajan y por tanto podrá acercar mejor el ombligo hacia las piernas facilitando la ejecución de la postura.

2. Cuando más de una coyuntura esta en juego, se deberá tener mayor cuidado con la más frágil porque es la que soportará el mayor esfuerzo. Por ejemplo en la postura de loto o padmâsana, intervienen tres coyunturas que son la cadera, la rodilla y el tobillo. De ellas la más frágil es la rodilla porque esta diseñada para moverse en un plano, esto es flexión con muy poca habilidad para rotar, al poner demasiado esfuerzo en su rotación se corre el riesgo de lesionar los meniscos.



3. Cada postura tiene sus particularidades y la mejor manera de realizarla en gran parte va a depender de la anatomía particular de cada persona, sin embargo al



seguir ciertas consideraciones que se anotan en el estudio detallado de cada una de ellas, los resultados van a ser mejores, con una mayor logro de elasticidad. Por ejemplo en la postura de la cobra o bhujangâsana, cuando se acompaña la respiración con expansión del tórax acompañado del sutil esfuerzo para elongar la columna, se notará que la columna lumbar se curva mejor y cualquier incomodidad se reduce grandemente.

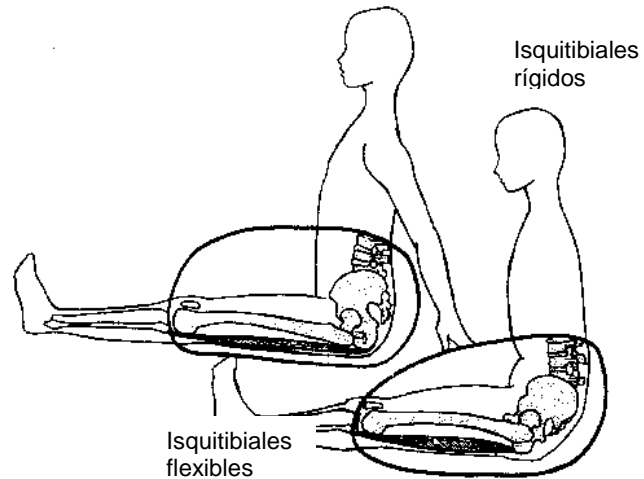
4. Puesto que cada persona es poseedora de una estructura corporal diferente, se debe ensayar el uso de apoyos que faciliten la postura, pro-muevan a



mejorarla y no pongan en riesgo zonas delicadas. Por ejemplo, la postura de la media torsión o Ardhamatsyendrâsana puede ser ejecutada sen-

tándose en una silla, con lo que se logra buenos resultados sobre la columna y los órganos del abdomen.

5. Cada coyuntura tiene un rango de movimiento que es la habilidad de moverse hasta sus propios límites, esta capacidad se reduce por la vida sedentaria. La acción del Yoga es incrementarla sin brusquedad, buscando aumentar la condición elástica de los músculos principalmente.



6. Cuando se realiza paschimottanâsana notará que la principal limitación la ponen los músculos poste-riores de las piernas. Es un grupo de tres músculos que en conjunto se llaman isquiotibiales, debido a que el origen lo tienen en los esquiones y se insertan en la tibia. Puesto que estos músculos están sujetándose con la cadera y a su vez en ella se agarran también los músculos glúteos y lumbares, en conjunto forman una cadena que transmite tensión hacia las vértebras sacras y lumbares. Cuando se pone demasiada tensión al tratar de halar el pecho hacia las piernas, la tensión que soportan los discos intervertebrales es muy alto, se los compromete agravando cualquier lesión que hubiere en ellos o provocándola.

7. Una muestra muy clara de la coordinación muscular en el movimiento se tiene con los músculos iliacos, psoas y los lumbares. En conjunto trabajan para sostener erguida y la curvatura normal de la columna lumbar así como, mantener los discos en buen estado.

8. La columna vertebral es el eje que sostiene la salud general del organismo, mantener a los músculos que la sostienen con buen tono es una de las partes fundamentales del Yoga Terapia, la gran cantidad de ellos hace de la columna una verdadera madeja de fibras musculares, unos son pequeños y unen una vértebra con otra, otros son más largos y agrupan varias vértebras. Gracias a su acción se puede mantener los discos intervertebrales saludables y conservar la curvatura natural. En este contexto, los músculos abdominales y los lumbares forman el cinturón muscular más importante del cuerpo, porque son los encargados de sostener la estructura. Algunos textos tradicionales del Yoga afirman que el abdomen es el reflejo de la voluntad personal, el ejercicio destinado a fortalecerlos, contribuye a la salud de las vértebras.
  
9. Toda postura invertida debe hacerse con mucha precaución, no se las recomienda para principiantes porque exige experiencia y conciencia corporal para utilizar adecuadamente los músculos del abdomen y de la columna. Se tendrá también especial cuidado en la manera de apoyar el peso corporal evitando hacerlo sobre las vértebras cervicales, que han sido diseñadas para soportar a la cabeza pero no a todo el cuerpo.



## CAPITULO IV

### LAS POSTURAS DE YOGA

Con el fin de lograr una buena práctica de las posturas de Yoga y aprovechar de la mejor manera sus grandes beneficios, debemos observar algunas reglas y varias sugerencias:

- El estómago debe estar vacío, la recomendación es: no ingerir alimentos por lo menos dos horas antes. Hay organismos que tiene mayor rapidez de asimilación que otros, observemos el tiempo que demora el estómago en estar “vacío”, en promedio se calculan dos horas, pero va a variar dependiendo de cada persona.
- Se tomará una ducha con agua a la temperatura natural momentos antes de la práctica, con el propósito es estimular y descongestionar al sistema nervioso de toda la tensión o estrés acumulado. El efecto tal vez más importante de la ducha fría es el de activar la energía vital, el cuerpo y la mente se despiertan y predisponen para practicar las âsanas con mayor atención y entrega. Compruébelo.
- Se debe crear la predisposición mental para realizar las posturas, tenga bien presente que la practica del Yoga, no solamente beneficia al cuerpo, también se mejoran las funciones emocionales y mentales. De la misma manera como el comer es mucho más provechoso al hacerlo en un ambiente tranquilo y con una grata conversación, lo mismo ocurre con la práctica del Yoga. Deje los pendientes para luego, regálese unos momentos y disfrútela.
- El ambiente debe ser tranquilo, se puede usar música relajante, aromas, o incienso, cuide que la temperatura corporal sea confortable y que no tenga interrupciones. Desconecte el teléfono o pida a las personas que le acompañan el favor de no ser molestada(o).
- La ropa debe facilitar el movimiento, escójala de acuerdo a su comodidad. Si esta guiando a otras personas debe usar ropa

ceñida al cuerpo porque de esa forma le pueden observar y captar mejor los movimientos y la alineación; la información visual es la más importante, usted puede gastarse muchas palabras para explicar una postura, pero tenga la seguridad que si la hizo mal, es la impresión visual la que va a transmitir. Prefiera usar colores claros, mejor si es blanco, por ser el color que menos excita los sentidos y ayuda a tranquilizar la mente.

- Después de la práctica deje pasar al menos media hora antes de ingerir cualquier alimento sea este sólido o líquido, en el caso del agua pura, se puede tomar con moderación de inmediato. Esto es porque al realizar las posturas se han modificado las funciones fisiológicas del organismo, como: circulación, respiración, metabolismo, y en general la energía vital experimenta algunos cambios que requiere de esta media hora para “completar” el beneficio de la práctica.

Es importante puntualizar sobre la actitud que se debe tener al momento de realizar la práctica. La atención mental es un aspecto de gran importancia, si la mente esta dispersa y distraída mientras se realizan las posturas del Yoga, lo que menos se esta haciendo es YOGA, el beneficio profundo y trascendente se logra cuando hay concentración. De manera que todos los sentidos deben estar interviniendo de una manera muy atenta, explorando el cuerpo, explorando las emociones, explorando los pensamientos, estando muy presentes física y mentalmente.

#### ***Etapas para lograr una buena postura:***

- La superficie sobre la cual va a practicar debe ser muy estable y uniforme, si usa apoyos estos no deben resbalarse, el piso no debe ser muy duro, debe tener la suficiente suavidad para que el cuerpo pueda acomodarse sin molestias, especialmente en aquellas partes donde los huesos sobresalen. La estabilidad corporal es fundamental para promover firmeza y concentración mental, caso contrario se pasará el tiempo con la atención dispersa procurando acomodarse.



- Siga la ejecución de las posturas paso a paso, así tomará mas conciencia el cuerpo. Realice movimientos controlados, esto ahorra esfuerzo y mejora la atención mental.
- Estudie su cuerpo, cuán flexible es, su fortaleza y estructura anatómica. La orientación respecto de la manera de realizar la postura, no deja de lado que usted pueda adaptar la posición a su propia condición, no existen dos cuerpos iguales. Tome en cuenta si necesitará utilizar apoyos, tales como una silla, cojines, la pared, correas, etc. Si este es el caso, téngalo listo y al alcance para que al realizar la postura la distracción sea mínima.
- Manténgase en la postura de manera consciente, relaje las partes que sean necesarias, las que no manténgalas con la tensión indispensable. La atención siempre en la respiración, la percepción abierta para percibirse en todo instante.

Hay dos objetivos al realizar las posturas: quietud física y quietud mental. La primera se logra, adoptando alguna de las variantes o utilizando apoyos de ser necesario. La quietud mental se obtiene al relajar la respiración y mantener la atención mental en la percepción sensorial.

## Revisión de algunas âsanas

### Tadâsana (Postura de la Montaña)

*tada* = montaña

Tadâsana es la postura más natural en el ser humano, seguramente ha notado que no es muy difícil mantener la postura, ya que el cuerpo se adapta a permanecer en ella sin que se agoten los músculos de las piernas o la espalda, esto es gracias a la habilidad de “enganchar” algunas coyunturas y balancear la estructura corporal, esto es evidente puesto que la habilidad de caminar que aprendimos de niños, fue por un lado



fortaleza de músculos, así como sostener el balance.

Cualquier posición que le saque de su eje va a exigir esfuerzo, por ejemplo si mantiene relajados muslos (cuádriceps), el momento en que dobla las rodillas va a sentir que estos se contraen y solo al pensar en sostenerse en esa posición por un largo tiempo ya le puede estar provocando cansancio. Igual situación ocurre cuando inclina su tronco hacia adelante, los glúteos y músculos de la espalda van a tensionarse de inmediato. Mantenerse por lo tanto en la posición vertical con las coyunturas alineadas nos al <sup>Tadāsana</sup> ~~energía~~ energía.

### **Beneficios**

- Corrige la mala postura y mejora la conciencia corporal
- Da estabilidad física y emocional
- Tonifica suavemente los músculos de sostenimiento
- La elongación de la columna alivia las molestias como la ciática
- Se la recomienda cuando se tiene pies planos

### **Contraindicaciones**

- Cuando hay dolor de cabeza
- No se recomienda en personas que sufren de insomnio
- Presión arterial baja

### **Paso a paso**

1. En posición parada, coloque los pies paralelos o con las puntas formando un ligero ángulo hacia fuera, alineados con la cadera de forma que su separación sea igual a ella. levante los dedos y el talón del pie izquierdo y presione los metatarsos con suavidad y firmeza sobre el piso, sienta que la planta se expande con la sensación de hundirlas en el piso, repita lo mismo con el otro pie, luego de hacerlo una vez manténgalos quietos y firmes. Experimente balancear el cuerpo cambiando ligeramente el apoyo de un pie a otro, y dentro de la misma planta apoyando diferentes zonas de ella, buscando el punto de estabilidad y firmeza. Su atención esta en los pies, siéntalos y relájelos.

2. Recorra la atención a las piernas, iniciando por las pantorrillas hasta subir a los muslos, las rodillas no quedan rígidas, al contrario, están relajadas con la atención en el tono de estos músculos, sienta las piernas como columnas sosteniendo su estructura con firmeza, estabilidad y al mismo tiempo relajadas.
3. Continúe con la atención en la cadera la zona pélvica, sienta como se acomodan estos pequeños huesos y músculos, péndulo la pelvis de adelante hacia atrás hasta lograr la posición en la cual sienta mas comodidad, la atención le permitirá relajar mejor los músculos.
4. La columna vertebral esta erguida, tome atención en la manera como se ubican las vértebras, recorra con la atención desde la base hasta la zona cervical, imagine que le halan desde el centro de la cabeza hacia arriba provocando la elongación de la columna, observe las sensaciones que eso le produce. Realice algunas respiraciones profundas, mientras inhala sienta como la expansión del tórax ubica los hombros en el sitio adecuado ajustando la columna en su posición normal, de manera que su tensión sea cómoda. Los hombros y brazos permanece relajados y sueltos.
5. Esta es una postura de corrección postural por excelencia, por eso es necesario hacerla con la ayuda de otra persona que le observe y corrija. La persona que le ayude se colocará frente a usted para observar:
  - ¿Los hombros están a la misma altura?, ¿un brazo es más largo que el otro?, ¿Las caderas están al mismo nivel?, ¿las rodillas miran simétricamente?, ¿el ángulo de los pies es simétrico?.
  - Colóquese detrás de la persona y observe: ¿ la columna forma una línea recta o se desvía hacia uno de los costados?.
  - Observe a la persona de perfil: ¿cómo se aprecian las curvaturas naturales de la columna?, ¿se nota alguna joroba?, ¿la curvatura lumbar es muy profunda?.

Luego de hacer todas estas observaciones ayude a la persona a tomar conciencia de cualquier desajuste para que proceda a corregirlo.

## Variaciones

Se ha descrito en el texto la ubicación del cuerpo con los músculos relajados, como un primer paso a la toma de conciencia del cuerpo, luego de haber hecho los correctivos necesarios y con la finalidad de tonificar los músculos que sean necesarios, es necesario asumir la postura manteniendo tensión en los músculos que sean necesarios, de acuerdo a la condición personal. Por ejemplo, si hay necesidad de trabajar con una desviación de la columna vertebral, se la debe enderezar lo mejor que sea posible y luego sostenerla con los músculos en moderada tensión.

Luego de haber pasado por la etapa anterior, una forma de intensificar la postura es sostener los brazos extendidos sobre la cabeza, con alargamiento de la columna, pero sin levantar los hombros. Esta variante pone más énfasis en el alargamiento de todo el cuerpo para tonificar los músculos erectores.

Una buena modificación para personas que por alguna situación física no puedan estar de pie, es hacerlo sentadas en una silla, la posición permitirá soltar la tensión de las piernas, pero los músculos de la espalda deben estar siempre activos.

## Utthita Trikonâsana (Postura del Triángulo extendido)

*utthita* = extendido, levantado

*trikona* = triángulo

### Beneficios

- El estiramiento fortalece los muslos, rodillas y tobillos
- Estira la cadera, ingle, isquiotibiales, pantorrilas, los hombros y espina dorsal, permitiendo tonificar los músculos internos y externos para la corrección postural
- Debido a la acción respiratoria intensa hay gran tonificación y expansión de la caja



torácica, mejorando el funcionamiento pulmonar permitiendo corregir malos hábitos respiratorios

- Hay presión en los órganos abdominales lo que estimula la función digestiva, hepática, renal, vejiga, etc.
- Se produce una gran tonificación al sistema neuromuscular y se limpia el ácido láctico acumulado, lo que ayuda a superar el estrés
- El estiramiento intenso debe ser guiado por una actitud mental que motive la energía vital, esta postura es muy energizante, desbloquea los siguientes meridianos: Pulmón, Intestino grueso, Estómago, Bazo páncreas, Corazón, Intestino delgado, Vejiga, Vesícula biliar, Hígado, Vaso gobernador y Vaso concepción.
- El masaje que experimentan los órganos femeninos ayudan para superar los síntomas de la menopausia
- Alivia los dolores de la espalda, especialmente a partir del segundo trimestre del embarazo
- Es terapéutica para la ansiedad, pies planos, dolores del cuello, osteoporosis y ciática
- Es una de las mejores posturas para corregir los malos hábitos posturales, endereza la columna, la estira
- Para la escoliosis y disminución de los espacios intervertebrales

### **Contraindicaciones / Precauciones**

- Resulta muy exigente y estimulante de la digestión, es preferible evitarla en casos de diarrea o trastornos similares
- Es muy exigente, tomar precauciones cuando haya dolor de cabeza
- Si la persona sufre de presión arterial baja debe reducirse la intensidad del estiramiento
- Cuando se sufre de problemas cardíacos como regla general no se debe exigir mucho esfuerzo a los brazos, por ello se puede practicar apoyándose en una pared. Adicionalmente, mantenga los brazos en la cadera en vez de levantados.

- Si sufre de presión arterial alta no gire la cabeza hacia arriba, mantenga la cabeza girada hacia abajo en la posición final.
- Problemas de cuello: no gire la cabeza para mirar hacia arriba; permanezca mirando hacia el frente con el cuello alineado con la columna.

### **Paso a paso**

1. Inicie en Tadasana, coloque sus pies separados de manera que sienta estirados los músculos aductores de las piernas confortablemente. Estire los brazos horizontalmente manteniéndolos activos, tanto brazos como hombros están en línea, los omóplatos extendidos hacia los lados, palmas hacia abajo.
2. Gire la pierna izquierda desde la cabeza del fémur hacia la izquierda, el giro se hace apoyando el talón en el piso, el pie debe quedar alineado con la rótula. Gire la punta del pie derecho ligeramente hacia adentro observando el alineamiento de la rótula con la pantorrilla. Tanto pies como brazos quedan alineados dentro del mismo plano. Enganche las rodillas contrayendo los músculos cuádriceps.
3. Exhale alargando la columna hacia arriba, imagine un gancho que agarra el centro de su cabeza mismo que le hala hacia arriba, los músculos erectores de la espalda se estiran cómodamente. Manteniendo la extensión anterior, estírese hacia la izquierda desde su cadera como queriendo topar con la punta de los dedos de su mano izquierda la pared del mismo lado.
4. La columna sigue igual de extendida y las rodillas enganchadas. Empiece a bajar la mano izquierda en dirección a la pantorrilla del mismo lado, mantenga la columna sobre su eje sin torcerla, para mantener igual presión en ambos lados de ella, el movimiento se hace desde la cadera en la cabeza del fémur.
5. Apoye la mano en la pantorrilla del mismo lado, si la flexibilidad se lo permite descánsela sobre el piso detrás de ella, apoyándose con firmeza. Compruebe que su columna no ha cambiado su forma natural, observe que los hombros y brazos estén en la misma línea. El



estiramiento del cuerpo es completo, son las piernas, la columna, los brazos, las manos y los dedos. Gire la cabeza para mirar hacia arriba, si le causa molestia déjela en una posición cómoda. Mantenga el pecho abierto y la respiración profunda y fluida.

6. Puesto que la postura es intensa el tiempo que debe permanecer en ella dependerá de su estado físico, le recomendamos iniciar con 30 segundos e ir aumentando con prudencia. Para salir de la postura inhale profundo e incorpórese tomando el principal apoyo en la pierna izquierda. Intercambie la posición de los pies y realícela hacia el lado contrario.

### **Modificaciones & Apoyos**

Los beneficios sobre la estructura corporal son muy importantes, por lo que conviene realizarla a pesar de no tener toda la habilidad de lograrlo de manera completa. Para ello se valdrá de una mesa, silla o cualquier apoyo que sea firme y estable para apoyar la mano en vez de sobre el piso, la dimensión del apoyo depende de que tanto pueda bajar sin perder la forma erguida de la columna, llegue antes de que esta comience a doblarse.

Ensaye también doblando las piernas, de esa manera la exigencia será menor con un buen efecto sobre la columna.

### **Parivrtta Trikonâsana (Postura del Triángulo Girado)**

*parivrtta* = Girar, dar la vuelta, torcer

*trikona* = triángulo

#### **Beneficios**

A los beneficios anotados en Trikonâsana se añaden:

- La torsión de la columna intensifica la tonificación de los músculos de sostén de la columna (erectores), así como ligamentos y tendones asociados
- Provoca un masaje balanceado a los discos intervertebrales mejorando su condición



- Estira el pecho, libera el estrés de estos músculos lo que mejora la respiración
- Mejora el sentido de equilibrio

## Contraindicaciones

Parivrtta Trikonâsana  
(Postura del Triángulo Girado)

A más de las indicadas para Trikonâsana se añaden:

- Cuando se sufre de problemas serios de la columna, se lo puede hacer con la ayuda de apoyos pero siempre actuando con mucha prudencia y bajo vigilancia profesional.
- Cuando se sufre de Insomnio no se la debe ejecutar en horas de la noche porque activa al sistema nervioso. Pero si se lo puede practicar en la mañana para mantener el cuerpo y la mente activos.

## Paso a paso

1. Partiendo igual que en Trikonâsana seguir los pasos 1 y 2.
2. Se abren los brazos hacia los costados hasta el nivel de los hombros, las puntas de los dedos quieren alcanzar las paredes laterales y la columna esta estirada. Gire hacia la izquierda todo lo que le sea posible, comience a estirar su brazo derecho en dirección al lado izquierdo, como que quisiera alcanzar con los dedos la pared de dicho costado, haciendo el estiramiento desde la cadera, la acción de las vértebras van a ser como la de una pila de libros que se deslizan hacia un costado. Sienta la firmeza de los pies en el piso, puede añadir la tensión en los músculos aductores de las piernas como si quisiera juntarlas.
3. Mientras exhala baje la mano derecha en dirección al piso y lo mas cerca que pueda del pie izquierdo, el brazo derecho se estira hacia arriba, cuide que los dos brazos estén en línea con los hombros, de esta manera no se forzan las coyunturas de los hombros. Notara un ligero giro de la cadera hacia la derecha, haga un esfuerzo oponiéndose a ese giro con el fin de abrir la cadera, este debe ser un esfuerzo permanente. En caso de que la mano no logre alcanzar el piso, se puede usar un apoyo como se indica mas adelante.



4. Para los principiantes es mejor dejar la cabeza en una posición neutral, cuando se tiene mas practica esta gira llevando la mirada hacia el techo.
5. Mientras se sostiene la postura la atención debe enfocarse en los siguientes puntos: el alargamiento y torsión moderado de la columna debe ser activo en todo momento, la apertura del pecho con la respiración profunda y fluida, la apertura de la pelvis usando los muslos y músculos de la cadera para tal efecto, la firmeza de los pies y la mano que son los puntos de apoyo.
6. Puede permanecer en la postura durante 30 segundos, con la practica podrá incrementarlos progresivamente. Para salir de la postura ponga todo el esfuerzo en la pierna izquierda hasta incorporarse, luego pase a Tadâsana para descansar y tomar conciencia de los efectos logrados.

### **Modificaciones & Apoyos**

*Como en todas las posturas el inicio es mantener los puntos sobre los cuales se esta apoyando el cuerpo firmes, en este caso son los dos pies y una mano, cuando la falta de flexibilidad impide apoyar la mano de manera segura, la postura se vuelve inestable, se pierde el apoyo de la planta de los pies incluso mantener el equilibrio se convierte en una aventura. Todo esto se evita usando un poyo para la mano inferior, apoyo que puede ir desde una mesa, una silla, una pequeña pila de libros, etc.*

Debe evitarse apoyar la mano en la pierna opuesta porque solo genera inestabilidad perdiendo el sentido de la postura.

### **Utthita Parsvakonâsana (El Triángulo extendido o estiramiento lateral)**

*utthita* = extendido, levantado

*parsva* = costado, lado

*kona* = ángulo



Es una posición que produce un intenso estiramiento en los costados del cuerpo, desde el brazo extendido, pasando por la columna y la pierna hasta el talón.

### **Beneficios**

- El estiramiento fortalece las piernas, rodillas y tobillos. La acción sobre los músculos internos y externos es muy notoria, lo que permite dar estabilidad a la estructura corporal
- Estira activamente las ingles, dando mayor apertura a la pelvis preparando el cuerpo para las posturas sentadas de piernas cruzadas como el loto Parsvakonâsana
- Alarga la columna, cintura, tórax y hombros, proporcionando tonificación muscular
- Estimula los órganos abdominales mejorando el peristaltismo intestinal permitiendo mejores evacuaciones
- Mejora la resistencia corporal por la exigencia física y el trabajo sobre la voluntad
- Es una de las mejores posturas para corregir los problemas de columna ocasionados por la mala postura
- Es una postura muy recomendada para casos de: escoliosis, lordosis, cifosis, reducción del espacio intervertebral, artritis y artrosis de la columna o cadera moderadas
- Estimula los órganos femeninos, se la puede explorar en casos de dificultades con la menstruación, antes o después de ella, pero no durante.
- El aumento de la circulación sanguínea y la exigencia en todo el cuerpo, le da buenas cualidades para corregir la osteoporosis

### **Contraindicaciones / Precauciones**

- Por ser muy exigente y promover la presión sanguínea hacia la parte superior del cuerpo, debe hacerse con precaución o evitarse en caso de sufrir de dolor de cabeza



- Puede resultar muy exigente cuando se sufre de presión arterial alta o baja. Sin embargo se la puede practicar de manera más simplificada
- Puesto que es muy activa debe evitarse poco antes de ir a dormir cuando se sufre de insomnio
- Cuando se sufre de problemas serios de la columna o las rodillas conviene usar apoyos
- Tenga precaución durante el periodo menstrual, especialmente si sufre de cólicos

### **Paso a paso**

1. Inicie en Tadâsana, coloque sus pies separados de manera que sienta estirados los músculos aductores de las piernas confortablemente. Estire los brazos horizontalmente manteniéndolos activos, tanto brazos como hombros están en línea, los omóplatos extendidos hacia los lados, palmas hacia abajo.
2. Gire la pierna izquierda desde la cabeza del fémur hacia la izquierda, el giro se hace apoyando el talón en el piso, el pie debe quedar alineado con la rótula. Gire la punta del pie derecho ligeramente hacia adentro observando igualmente el alineamiento de la rótula con la punta del pie. Tanto pies como brazos quedan alineados dentro del mismo plano. Enganche la rodilla derecha contrayendo los músculos cuádriceps.
3. Doble la pierna izquierda máximo hasta donde la rodilla quede sobre el tobillo, no rebase este limite, al mismo tiempo baje la cadera acercándola hacia el piso lo que más pueda, mantenga el esfuerzo para abrir la cadera. Inclínese hacia la izquierda de manera que el brazo izquierdo se apoye en el muslo del mismo lado, el brazo derecho queda extendido con la palma mirando hacia abajo, formando una línea recta junto con el tronco y la pierna del lado correspondiente.
4. Con el brazo izquierdo haga una ligera presión para empujar la rodilla correspondiente hacia atrás, de manera que mantenga el estiramiento de la pelvis. Sostenga la columna extendida con el pecho abierto y la respiración profunda y fluida, respirando incluso más de la exigencia corporal, esto permite limpiar el organismo con eficiencia. Cada

respiración es una oportunidad para extender aún más la columna y abrir el pecho.

5. Permanezca en la postura el tiempo que su cuerpo se lo permita, exigiéndose sin exageración, permita que la energía vital emerja del plexo solar y se proyecte a través de la espina dorsal, los brazos y las piernas, de manera que su vitalidad entera se beneficie.
6. Para alternar regrese a la postura de inicio apoyándose principalmente en la pierna izquierda que esta doblada. Intercambie la posición de los pies y repita la misma secuencia hacia el lado opuesto.

### **Modificaciones & Apoyos**

Para evitar forzar la rodilla o columna en caso de sufrir de alguna lesión seria, se puede usar una silla como soporte según se indica en la imagen: el muslo se ubica en el filo de la silla para facilitar la extensión de la pierna derecha. Los beneficios sobre la espalda van a ser similares.

### ***Ardhamatsyendrâsana*** (Postura de la media torsión, del señor del Pez)

Nombre de un legendario maestro de Yoga a quien se lo denominaba hijo del Dios Matsya, el 1er avatar de acuerdo a la cronología Hindú.

*ardha* = mitad, *Matsyendra* = Rey Pez (*matsya* = pez, *indra* = el que domina)

### **Beneficios**

- Estimula el hígado y los riñones
- Estira los hombros, caderas, y cuello
- Energetiza la espina dorsal
- Estimula el fuego digestivo en el abdomen
- Alivia desordenes menstruales, fatiga, ciática, y dolores de la espalda
- Postura terapéutica para problemas de asma e infertilidad



- Los textos tradicionales afirman que esta postura incrementa el apetito, elimina la mayoría de enfermedades degenerativas y despierta el kundalini.

### **Contraindicaciones / precauciones**

- Daños de la columna: Se recomienda realizar esta postura con la supervisión de un profesor experimentado.
- Daños en la rodilla: En casos de problemas con los meniscos, ligamentos o tendones. Como precaución no se recomienda ejecutar la *versión simplificada*. Consulte con el profesor para recibir orientación.

### **Paso a paso**

1. Siéntese en el piso con las piernas extendidas al frente, doble la pierna derecha por encima de la izquierda, apoye la planta del pie derecho en el piso, entrelace las manos sujetando la rodilla derecha.



Ardhamatsyendrasâna

- Manténgase unos segundos para tomar plena atención de la columna erguida, y estar segur@ de sentir ambos glúteos (esquiones) en el piso con igual presión, de esta manera esta garantizada la posición erguida de la columna.
2. Inclínese ligeramente hacia el lado izquierdo para doblar la pierna izquierda que permanecía extendida, ubique el pie izquierdo debajo del muslo opuesto, pero no bajo el glúteo. Asegúrese de mantener los dos esquiones firmes en el piso. Si observa que uno de ellos se levantó del piso, vuelva a la postura descrita en el paso 1.
  3. Hale la piel de los glúteos hacia atrás, esto le permitirá sentir que la columna se yergue mejor y por lo tanto esta mejor apoyada. Recuerde que se busca mantener ambos glúteos apoyados con firmeza en el piso y conservar el estado de comodidad y estabilidad.

4. Estire la columna, como si fuera a alcanzar con la cabeza al techo, abra el pecho, estire también el cuello, sienta el estiramiento desde el cóccix hasta las cervicales.
5. Comience la torsión desde la parte inferior de la columna, haciéndolo progresivamente para sentir que las vértebras giran al máximo de su posibilidad, deje la torsión de las cervicales para el final.
6. El brazo izquierdo abraza la pierna derecha por el frente, lleve el brazo derecho detrás del cuerpo apoyando esta mano sobre el piso, sin recargar el peso del cuerpo sobre ella, ésta cumple mas bien la función de mejorar la torsión del tronco, al mismo tiempo debe evitar tensión en el hombro derecho. Los dos hombros quedarán al mismo nivel, si uno de ellos esta mas elevado es un síntoma que refleja la pérdida de alineamiento en la columna.
7. Mantenga la posición y con cada exhalación trate de girar mas en la medida que los músculos ceden. Permanezca en la posición de 30 segundos a un minuto y medio

### ***Janyâsana (presión de la rodilla en el abdomen)***

El nombre de esta postura proviene de *janu* = rodilla, *ya* = contener o retener, por tanto es la postura en la que se retiene la rodilla.

#### Beneficios

- Estira los músculos glúteos, del sacro y cóccix, por lo que es la mejor postura para aliviar los problemas lumbares. Se pueden hacer variantes e incluso solo reposar las piernas en una silla para dar alivio a las lumbalgias.
- Es una postura para limpiar el sistema digestivo, mejora la evacuación,





- Relaja la mente, alivia la tensión nerviosa y alivia la tensión cardíaca. Janayâsana
- Los órganos abdominales reciben un masaje muy benéfico.
- Mejora la función ovárica, mejora la circulación y alivia los trastornos menstruales.
- Se produce una contracción y por tanto “desactivación” de los músculos *iliopsoas*, esto en general mejora la conciencia de la zona lumbar para manejar de mejor forma las contracturas originadas por estrés.
- Descansa la espalda aliviando las tensiones provocadas por estrés o mucho trabajo.

#### Contraindicaciones

- En caso de problemas de rodilla, se sujetará la pierna por detrás de las rodillas para evitar presionarlas.
- Cuando hay molestias del cuello se puede colocar un apoyo bajo él.

#### Urdhva prasarita padâsana

Urdhva = elevado, hacia arriba

Prasarita = estirado

Pada = pie

#### Beneficios:

- Fortalece la musculatura del abdomen y del área lumbar, que es la más importante para la salud de la columna vertebral puesto que es la encargada de sostenerla erguida.
- Tonifica los músculos Iliaco y Psoas, junto con los músculos lumbares son los encargados de sostener la zona lumbar. Esto redonda no solo en el beneficio de la estructura corporal, sino además, en la salud de los órganos albergado en el abdomen.



Urdhva prasarita padâsana

- Al Yoga se le ha llamado la ciencia de los ángulos, porque dependiendo de la forma que el cuerpo adopta son los beneficios. En esta postura se aplica este principio.

Cuando se adopta la posición supina, con las piernas levantadas formando un ángulo de 90 grados produce su efecto sobre los órganos del tórax y la parte alta del abdomen, esto es, el corazón, los pulmones, el hígado, el bazo y el páncreas.

- El efecto sobre los órganos femeninos la hace una postura muy recomendada para regularizar desajustes menstruales y reducir los efectos de la menopausia
- Fortalece y estira los músculos de las piernas, los isquiotibiales localizados en la parte posterior así como los cuádriceps al frente.
- Es una postura energizante que promueve la energía vital, se la puede usar como alternativa cuando se tiene dificultad en realizar las posturas invertidas.
- Mejora la circulación de las piernas por el estiramiento de los músculos y la posición levantada de las piernas, es recomendable por tanto para varices y problemas similares.
- Relaja el corazón y estimula suavemente al cerebro gracias a la acción de la circulación sanguínea.

### **Contraindicaciones / Precauciones**

- Se practicará con precaución en casos de desordenes menstruales, cada practicante deberá explorar los efectos durante el período, debiendo evitarse o modificar la postura doblando las piernas para hacerla menos intensa. Sobre este aspecto las investigaciones no son concluyentes, mientras que en algunas mujeres se ha determinado ser muy exigente y no recomendada, en otros casos no se ha detectado inconvenientes. Sin embargo de haber esta aclaración, es una postura que se la debe efectuar fuera del período para regularizarlo.
- Si se sufre de molestias lumbares serias deben hacerse modificaciones apoyando las piernas en una silla o en la pared. Se debe tomar en cuenta que quien sufre de estas dolencias, con seguridad su

musculatura esta muy debilitada, por tanto esta postura será en extremo exigente poniendo en mayor riesgo a dichas vértebras.

- En personas con presión sanguínea elevada igualmente se puede usar el apoyo de la pared. Si este problema viene añadido con dolencias oculares, deberá evitarse incluso sus modificaciones.

#### Paso a paso

1. partiendo de la posición decúbito supina (acostado boca arriba), estire la espalda y apóyela firme en el piso, ponga especial atención en presionar los músculos del abdomen y lumbares de manera que estas vértebras quieran asentarse sobre el piso.
2. Con el apoyo firme de las manos y la acción de los músculos del abdomen levante las piernas hasta que formen  $90^{\circ}$ . Con las manos firmemente apoyadas en el piso y con la fuerza de los brazos empújese en dirección hacia la cabeza, esta acción no va a desplazar su cuerpo, lo único que busca lograr es una mayor rotación de la pelvis de manera que las vértebras lumbares se hundan en el piso aún más.
3. Los puntos a tomar en cuenta durante la ejecución de la postura son:
  - Observe que la cadera no se levante del piso, en los principiantes hay la tendencia a hacerlo.
  - Las manos y brazos trabajan en conjunto con los músculos de las piernas y abdomen para sostenerse en la posición
  - El esfuerzo debe estar igualmente distribuido entre los músculos del abdomen y los lumbares, cualquier desbalance en esta tensión va a sobre exigir a los últimos poniendo en riesgo innecesario a esta región.
  - Los hombros se mantienen sobre el piso, se va a evitar la tendencia a levantarlos.
  - La respiración no se corta, debe mantenerse profunda y fluida para ayudar a la acción muscular y a la concentración mental.
  - Las plantas de los pies permanecen lo mas paralelos al techo, con un esfuerzo permanente para empujar los talones hacia arriba.

- El cuello permanece en posición neutral o con un ligero acercamiento del mentón hacia el esternón, sin forzar.

Modificaciones / apoyos



La modificación más sencilla es apoyando las piernas en la pared, a pesar de que esto relega todo esfuerzo a los músculos cuyo beneficio se busca, sin embargo se puede considerar el inicio para ir progresivamente liberándose de dicha ayuda.

Relajación utilizando una silla

En posición decúbito supina descansen las piernas en una silla, de manera que la espalda quede bien apoyada en el piso, si es necesario puede colocar algún almohadón debajo de la cabeza para darle más confort a la postura.

Utilizando música de relajación, observe que la temperatura del ambiente sea agradable, de ser necesario puede utilizar una cobija. Relájese por unos minutos.

## AUTOCONTROL

Luego de haber culminado este módulo, deténgase un momento para comprobar su nivel de comprensión en los temas, el siguiente auto control le permitirá tomar en cuenta que aspectos necesita reforzar.

Lea detenidamente las preguntas asegurándose de entenderlas bien y conteste de manera honesta el siguiente cuestionario.

Conteste (V) para verdadero o (F) para falso. (6 puntos)

- \_\_\_1. La columna vertebral esta constuida por 7 vértebras cervicales, 14 torácicas, 6 lumbares y 7 coxigeas.
  - \_\_\_2. Alineación en Yoga Terapia significa conocer y respetar la manera como se mueve el cuerpo.
  - \_\_\_3. Escoliosis es una anomalía que se da en las coyunturas, como en la rodilla.
  - \_\_\_4. Una rutina de ejercicios debe comenzar con calentamiento muscular, por ejemplo correr (puede hacerse sin desplazamiento) durante diez minutos.
  - \_\_\_5. La practica permanente de ejercicios ayuda a mantener una mejor salud mental.
  - \_\_\_6. El Yoga Terapia es una parte del Yoghismo que estudia la aplicación de sus técnicas y procedimientos para el cuidado holístico de la salud.
7. Una persona que sufre de alguna dolencia sobre la cual no tengo mucha información solicita mi ayuda. Marque con un círculo la forma mas adecuada de proceder (1 punto)
- a. Lo primero que hago es mirar su flexibilidad para realizar ejercicios, luego de lo cual paso a enseñarle una rutina moderada de Yoga cuya intensidad puede ir aumentando de acuerdo a su capacidad.

- b. Como el Yoga es un método milenario que mejora el cuerpo y la mente, con practicarlo es suficiente para lograr mejoría, por tal motivo, procedo a enseñarle la rutina de Yoga que más se adapte a su problema.
  - c. Procedo a averiguar su historia con la enfermedad, le pido una autorización médica que le faculte hacer ejercicios, luego realizo una evaluación física para conocer sus limitaciones y, finalmente le enseño alguna técnica de Yoga adaptada a su condición.
  - d. La mejor recomendación es sugerirle que se entere mas del Yoga leyendo algún libro y le recomiendo un médico especialista.
8. Trace una línea para unir las posturas de la columna izquierda con el beneficio correspondiente anotado en la columna derecha. (3 puntos)

# Âsanas

# Mayor beneficio

Parsvakonasana (estiramiento lateral)

Ardha Matsyendrasana (La media torsión)

Janyâsana (rodilla al abdomen)







Mejora digestión

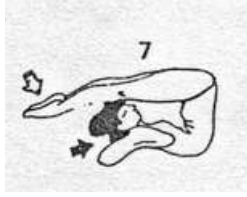


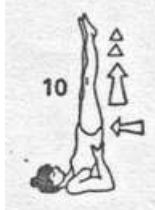


Escoliosis

Discos intervertebrales





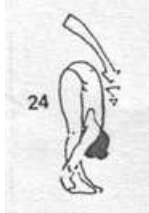

9. En una hoja adicional realice un cuadro conceptual del Yoga Terapia, sus objetivos y partes constitutivas. (8 puntos)
10. Elabore una ficha mnemotécnica con respecto al movimiento en el Yoga (5 puntos)
11. En el material de apoyo se menciona que los estiramientos en el Yoga deben realizarse de una manera consciente y controlada. Explique brevemente el por qué.

## 1er . Grupo de YOGA

<p>Ardha-Matsyendrasana (Postura de la torsión)</p> 	<p>Cóccix Plexo sacro (Muladhara)</p>	<p>Espina dorsal recta. La cabeza volteada hacia atrás a 180° de nuestras rodillas.</p>	<p>Masajea, fortifica Y desengrase la columna. Benéfica para el hígado, estómago y bazo.</p>
<p>Paschimottasana (postura del encorvamiento)</p> 	<p>Columna Vertebral Plexo Solar (Manipura)</p>	<p>Piernas rectas pegadas al tapete. Piernas rectas pegadas al tapete, Tocar con la frente las rodillas, procurando bajar el tronco simultáneamente que nuestra cabeza.</p>	<p>Estimula las funciones del hígado, estómago, baso, riñones e intestinos. Previene la constipación, estira las vértebras, irriga abundantemente de sangre el recto, órganos sexuales.</p>
<p>Vama Janyasana (media postura de la liberación de los vientos)</p> 	<p>Órganos Internos que se Presionan Plexo Solar (Manipura)</p>	<p>Presionar la pierna hasta que la rodilla toque el pecho. Pierna contraria permanece estirada. No tensionar los hombros.</p>	<p>Estimula las funciones del hígado, estómago, baso, riñones e intestinos. Previene la constipación, estira las vértebras, irriga abundantemente de sangre el recto, órganos sexuales. próstata, útero y vejiga.</p>
<p>Janyasana (Postura de la liberación de los vientos)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Presionar con ambas piernas.</p>	<p>V Facilita el control de la energía sexual. Elimina gases. Masajea órganos internos presionados</p>
<p>Pavanamuktasana (postura del Feto)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Sin perder b postura anterior se lleva la frente a las rodillas. El cuerpo se sostiene en el menor número de vértebras.</p>	<p>Idem.</p>
<p>Halasana (postura del Arado)</p> 	<p>Garganta Plexo Faríngeo (Vishuddha)</p>	<p>Las piernas estiradas no se flexionan. Las puntas de los pies tocan el piso. Los brazos estirados a lo largo del cuerpo, palmas hacia arriba con los dedos, pulgar e índice, enroscados.</p>	<p>Estira los músculos de la espalda, da elasticidad a la columna, previene la descalcificación y enfermedades nerviosas, bueno para la artritis, neuralgia y reumatismo muscular.</p>

<p>Halasana (1<sup>ra</sup>. Variante)</p> 	Idem.	Se cruzan las manos detrás de la nuca, procurando toca el piso con los empeines.	Idem.
<p>Halasana (2<sup>da</sup>. Variante)</p> 	Idem.	Abriendo el compás, las manos toman los empeines.	Idem.
<p>Karnapita (postura del yu nke)</p> 	Idem.	Se doblan las rodillas y se dejan caer cerca de las orejas, los brazos extendidos atrás de la cabeza.	Idem.
<p>Sarvangasana (postura de todos los miembros)</p> 	Entrecejo Plexo cavernoso (Aghna)	Las piernas están rectas en el aire. Las manos se apoyan lo más cerca posible detrás de los hombros.	Buena para la tiroides, los ovarios, la región sacra, previene la descalcificación y varices. Descansa el corazón y excelente para los músculos faciales.
<p>Viparita-Karani (postura del cuerpo invertido)</p> 	Glándula Tiroides Plexo Faríngeo (Vishuddha)	Las caderas descienden un poco, las manos se apoyan en la cadera. Las piernas se envían ligeramente hacia atrás.	Previene el envejecimiento. Irriga con sangre fresca el cuello, cara y órganos sexuales.
<p>Matsya (Variante de la postura del Pez)</p> 	Corazón Plexo Cardíaco (Anahata)	Se acuesta el cuerpo en el piso y desde la cadera se hace un arco hasta la cabeza, que queda apoyada en el piso con la vista hacia atrás.	Cura el Asma y la bronquitis crónica.



<p>Ardha-Padmasana (postura de medio Loto)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Columna vertebral recta. La manos re sobre las rodillas, haciendo un mudra con tres dedos cerrados y el pulgar e índice extendidos.</p>	<p>Postura de meditación.</p>
<p>Padmasana (Loto completa)</p> 	<p>Entrecejo Plexo Cavernoso (Aghna)</p>	<p>Columna vertebral recta. Cruzar las dos piernas entre si. El dorso de las manos descansa sobre las rodillas, las palmas de las manos hacia arriba con tres dedos extendidos y el pulgar e índice enroscados.</p>	<p>Efecto calmante sobre la mente y sistema nervioso</p>
<p>Vivekasana (Postura de la respiración)</p> 	<p>Respiración</p>	<p>Mantener una rodilla hincada y la otra levantada, formando un ángulo recto, las manos sobre el suelo con los puños cerrados, a excepción de los dedos pulgares que van hacia adelante. Al respirar se levante la cabeza, al exhalar desciende.</p>	<p>Se trata de repartir la energía que se crea durante la práctica de las posturas de yoga.</p>
<p>Preparación de Padha- Hastasana (postura de la cigüeña)</p> 	<p>Nuca</p>	<p>Sin despegar los puños del piso, nos levantamos hasta dejar las Piernas bien rectas.</p>	<p>Aumenta la estatura, tonifica los órganos sexuales, mismos efectos que Paschimottasana.</p>
<p>Padha-Hastasana (postura de la cigüeña)</p> 	<p>Idem.</p>	<p>Las piernas juntas , e l torso inclinado, procurando tocar con la frente la s rod illa s . Las manos toman lo s tobillos . Piernas re ctas .</p>	<p>Idem.</p> 

## BIBLIOGRAFIA

PACHECO Nelson TALLER DE YOGA TERAPIA Ultima Revisión Mayo 2007

CALAIS-GERMAIN Blandine, Anatomy of movement, Eastland press, WA USA  
1993

CALAIS-GERMAIN Blandine, Anatomy of movement EXERCISES,  
Eastland press, WA USA 1996

COULTER David, Anatomy of Hatha Yoga, Body and Breath books, Honesdale,  
PA.

USA 2001

De la FERRIERE Serge Raynaud, Yug Yoga Yoghismo, Una Matésis de la  
Psicología,

Editorial DIANA, México 1974

FRAILE Miguel, Yogaterapia curso de formación, Mandala Ediciones, Madrid  
1997

GONZALES Ana María, Colisión de paradigmas, Universidad Iberoamericana  
Departamento de desarrollo humano, México 1989

GUYTON Arthur, Tratado de fisiología médica 5ª edición, Nueva editorial  
Interamericana, 1977

HERNANDEZ Danilo (Swami Digambarananda Saraswati), Claves del Yoga,  
Los libros

de la liebre de Marzo, Barcelona 1998

JACQUEMART Pierre, ELKEFI Saida, El Yoga Terapéutico, Intermedio editores  
Robin

Book, Santafé de Bogotá 1995



JOHRI Harrish, Los Chakras, Editorial Edaf, España,

JOHRI Harish, Curación por los Chakras, Magia Editores, Bogotá 1993

MARCELLI Adrián, Prathyâhâra, Solar Editores, México 1997

MOTOYAMA Hiroshi, Theories of the Chakras, Quest Books, Illinois, 1995

NIRANJANANANDA Sarasvati, Prana, Pranayama, Prana Vidya, Yoga publication trust, Munger Bihar, India, 2002

ORNISH Dean, Reversing heart disease, Ivy books, New York 1996

PEÑAFIEL Carlos, Yoga Solar II, Ediciones red GFU, México 1994

SHANKARDEVADANDA Swami MD, The Effects of Yoga on Hypertension, Yoga publications Trust, Munger, Bihar, India, 2003

SATYANANDA Saraswati , Yoga an Cardiovascular managment, Yoga publication trust, Munger Bihar, India, 2001

SVATVARAMA, Hatha Yoga Pradipika, Editora y distribuidora YUG, México 1982

SATYANANDA Paramhansa, Yogasanas Pranayamas Mudras Bandhas, Satyananda ashram Escuela de Yoga, Bogotá 1977



## CONTENIDO

INTRODUCCIÓN objetivos

CAPITULO I Alcances y fundamentos

CAPITULO II Principios terapéuticos del Yoga

CAPITULO III Anatomía del movimiento

CAPITULO IV Los âsana o posturas