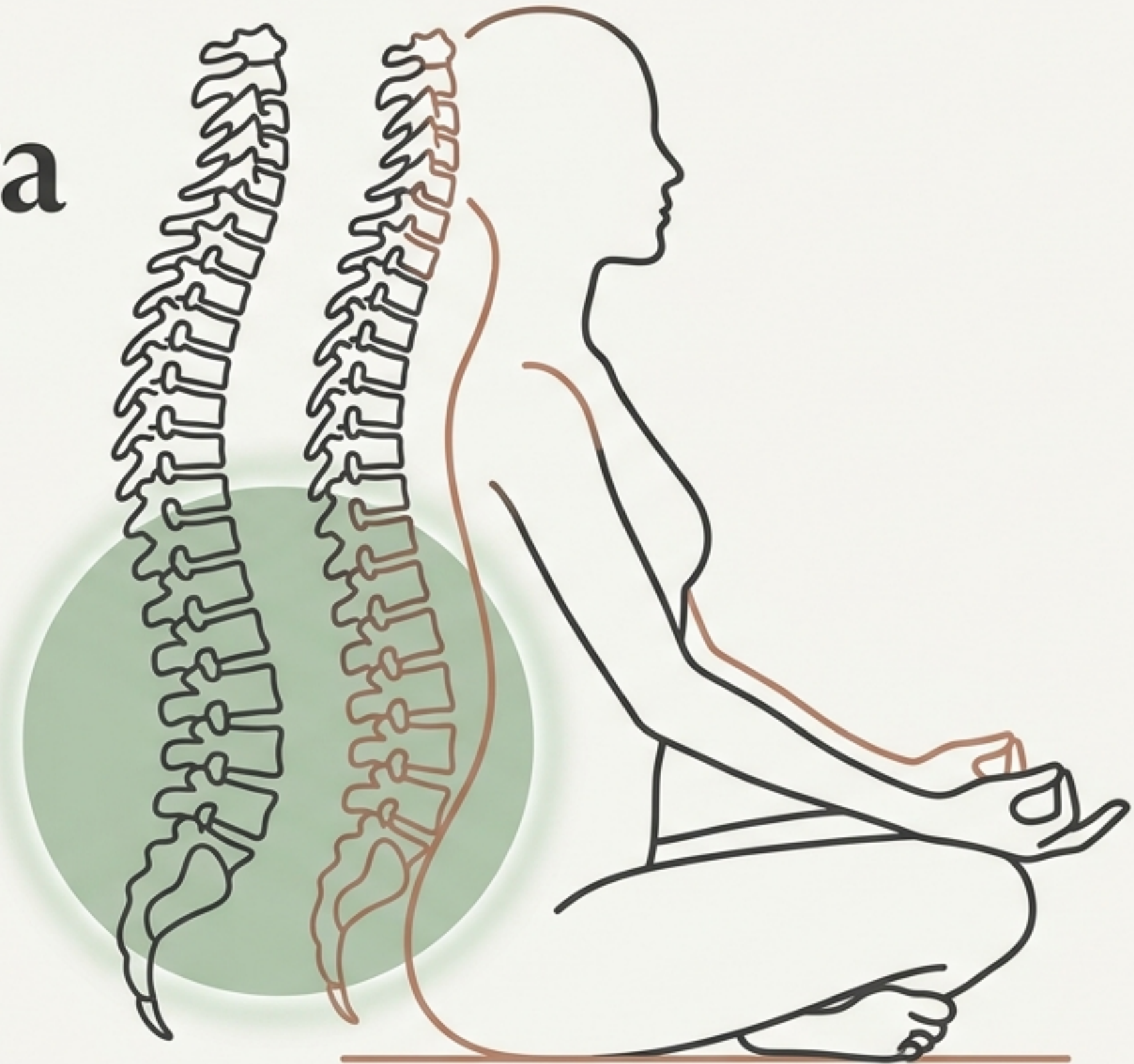
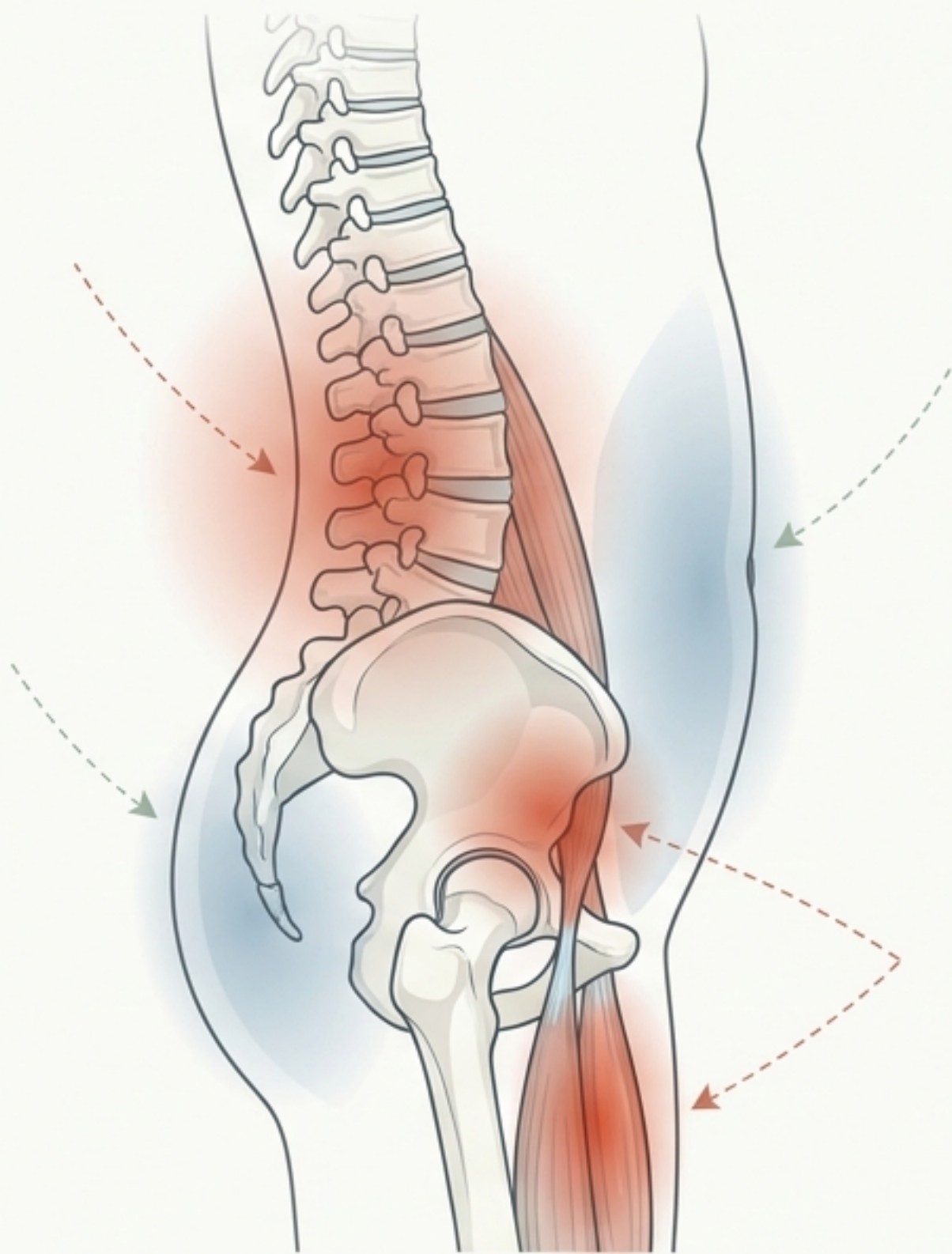


Protocolo Terapéutico para Hiperlordosis

Corrección Postural
y Estabilización
Lumbopélvica





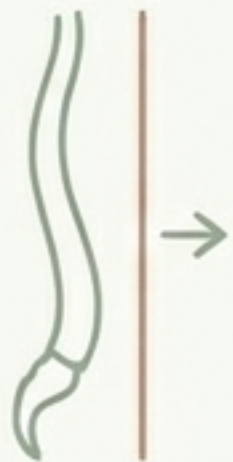
El Perfil de la Hiperlordosis

Anatomía de la condición

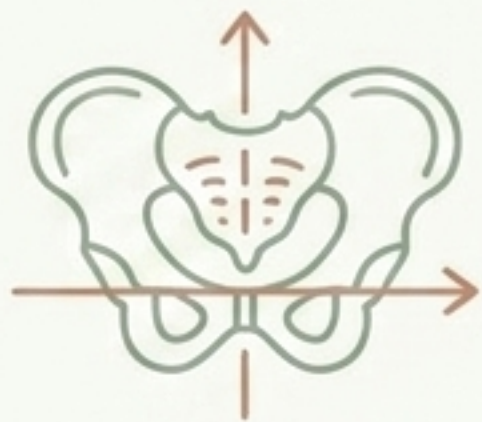
- Aumento exagerado de la curva lumbar.
- Pelvis en anteversión y abdomen proyectado.
- Rigidez de psoas y cuádriceps.
- Debilidad de la musculatura abdominal-glútea.

Objetivos del Tratamiento

Enfoque clínico en apertura de cadera, torsión, fortalecimiento del abdomen bajo y reeducación pélvica.



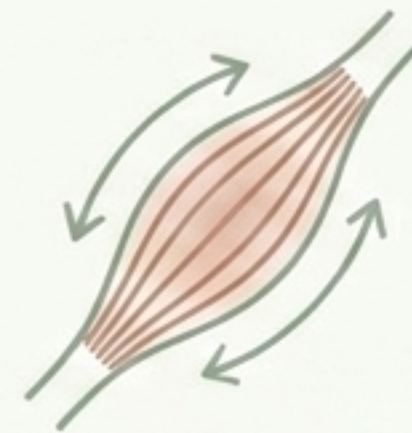
Disminuir curva lumbar excesiva funcional.



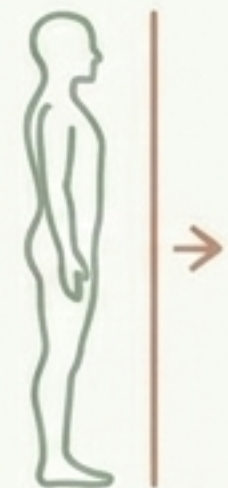
Mejorar posición pélvica.



Fortalecer core profundo.



Elongar flexores de cadera.



Reducir compresión y mejorar postura global.

La Arquitectura de la Práctica

Orden exacto de ejecución



Mañana:

Corrección postural + activación central.



Noche:

Descarga lumbar + relajación.

Instrucciones Clave para Asanas

60 segundos
90 (primeras etapas).
13 minutos (Progreso).



Nota Terapéutica Clave:

- ✓ Priorizar apertura de cadera.
- ✓ Priorizar torsiones.
- ✓ Priorizar activación abdominal baja.
- ✓ Priorizar control de pelvis neutra.

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)



Baddhakonāsana (A3)

POSTURA DEL ZAPATERO

Libera aductores y pelvis. Mejora la base lumbopélvica.



Yoga Terapéutico
Especialización

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)

Navāsaṅa (A12)

POSTURA DEL BARCO

Fortalece el abdomen profundo.
Excelente para la lordosis
funcional.



60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)

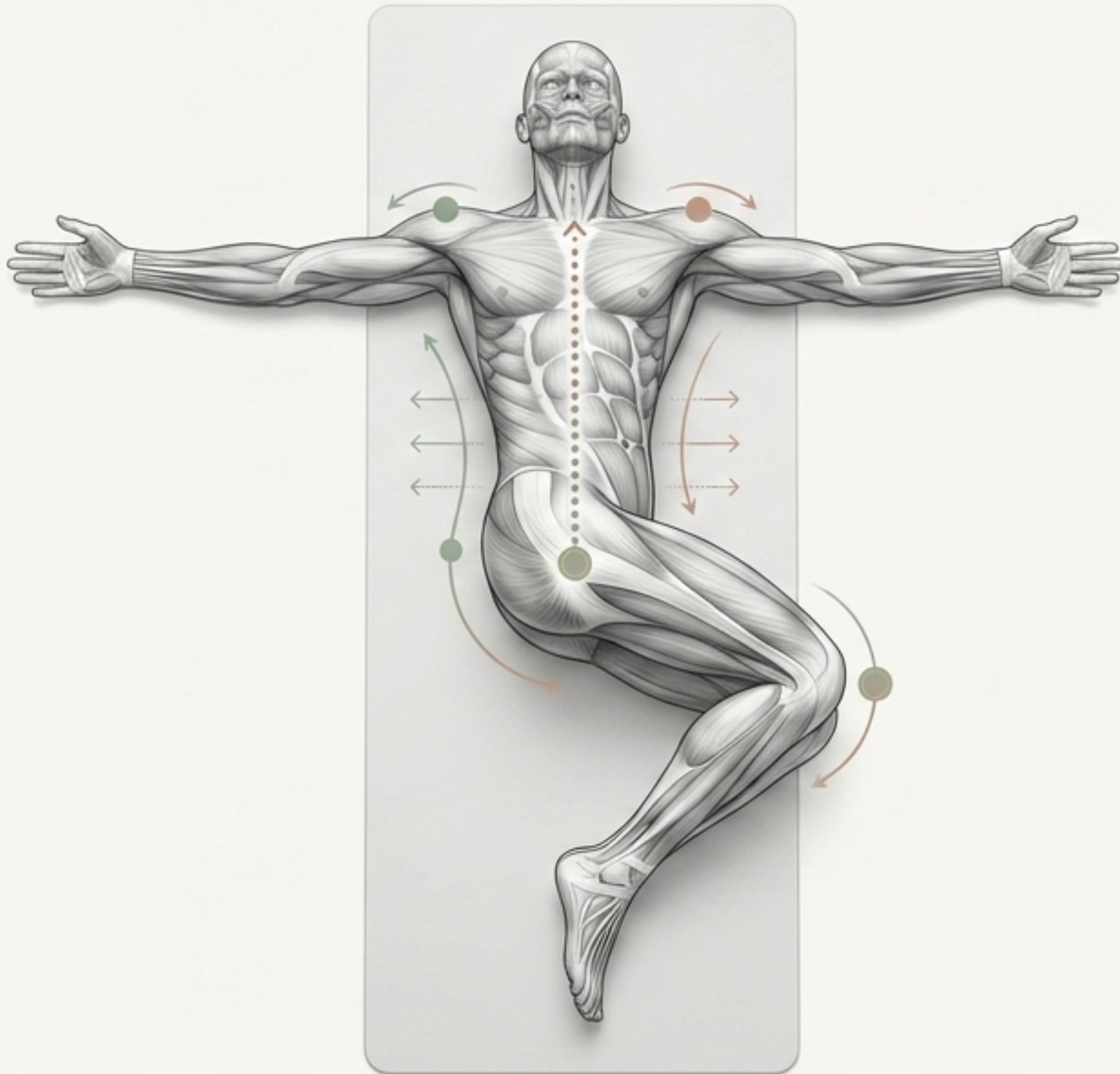


Jānuśīrṣāsana (A8)

POSTURA DE LA CABEZA
A LA RODILLA

Estira los isquiotibiales. Ayuda a lograr una retroversión pélvica suave.

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)



Jaṭhara Parivartanāsana (A14)

TORSIÓN SUPINA

Torsión lumbar controlada. Produce descompresión vertebral profunda.

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)

Pāścimottānāsana (A9)

PINZA SENTADA



Elongación posterior global. Reduce significativamente la rigidez lumbar.



Yoga Terapéutico
Especialización

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)



Vakrāsana (A13)

TORSIÓN SENTADA

Mejora la movilidad conjunta de las regiones lumbar y dorsal.

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)



Mālāsana (A19)

POSTURA DE LA GUIRNALDA

Apertura profunda de caderas. Mejora la funcionalidad y posición natural de la pelvis.

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)

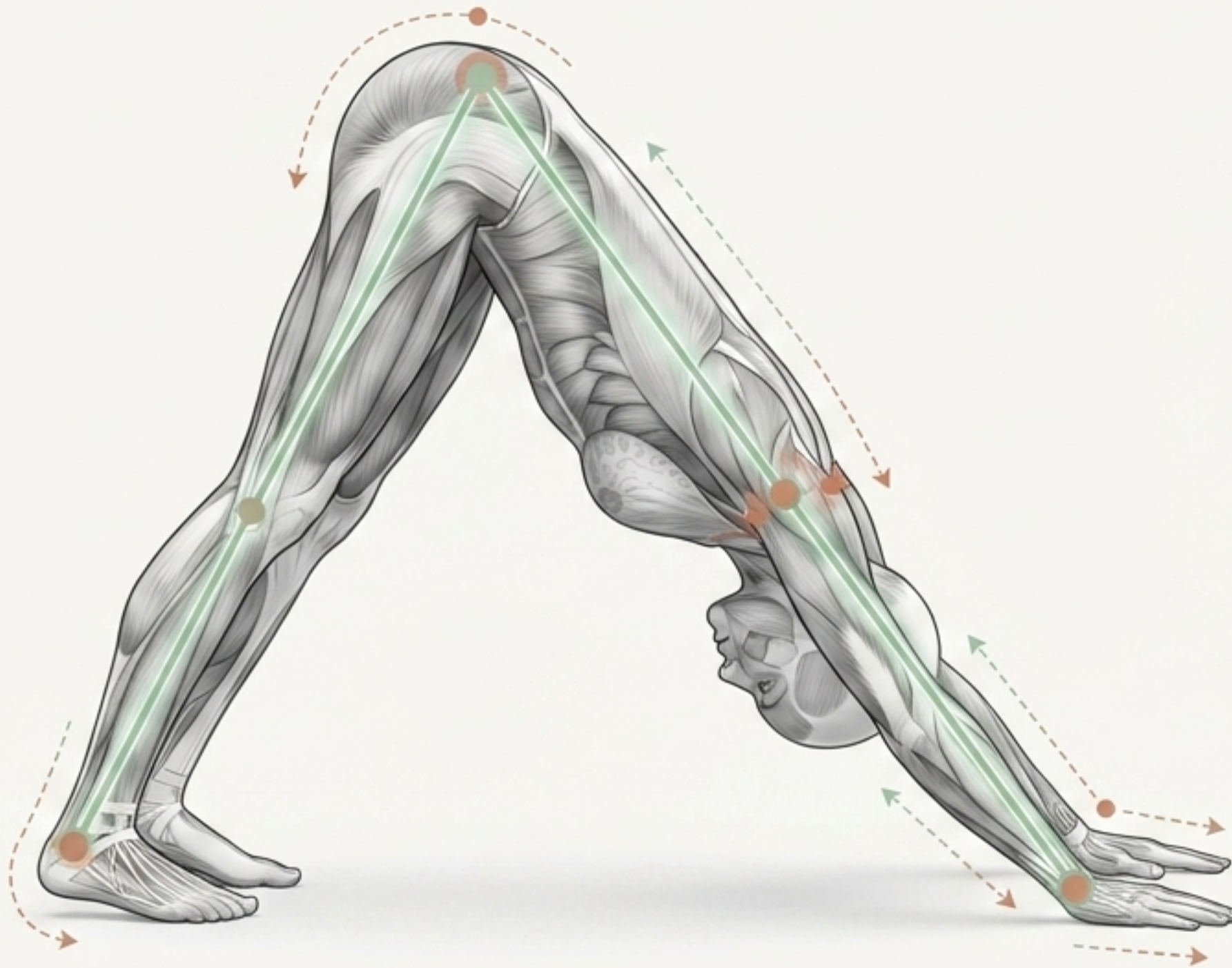


Prasāritapādottānāsana (A25)

FLEXIÓN CON PIERNAS SEPARADAS

Descarga profunda de la tensión
acumulada en piernas y espalda.

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)



Adho Mukha Svanāsana (A27)

PERRO BOCA ABAJO

Promueve la elongación axial de la columna.
Libera el psoas de manera indirecta.



Yoga Terapéutico
Especialización

60-90 seg (Inicial) | 1-3 min (Progreso)



Parivrtta Jānuśīrṣāsana (A15)

TORSIÓN LATERAL

Libera intensamente la cintura lateral y estira el psoas.



Halāsana (A29)

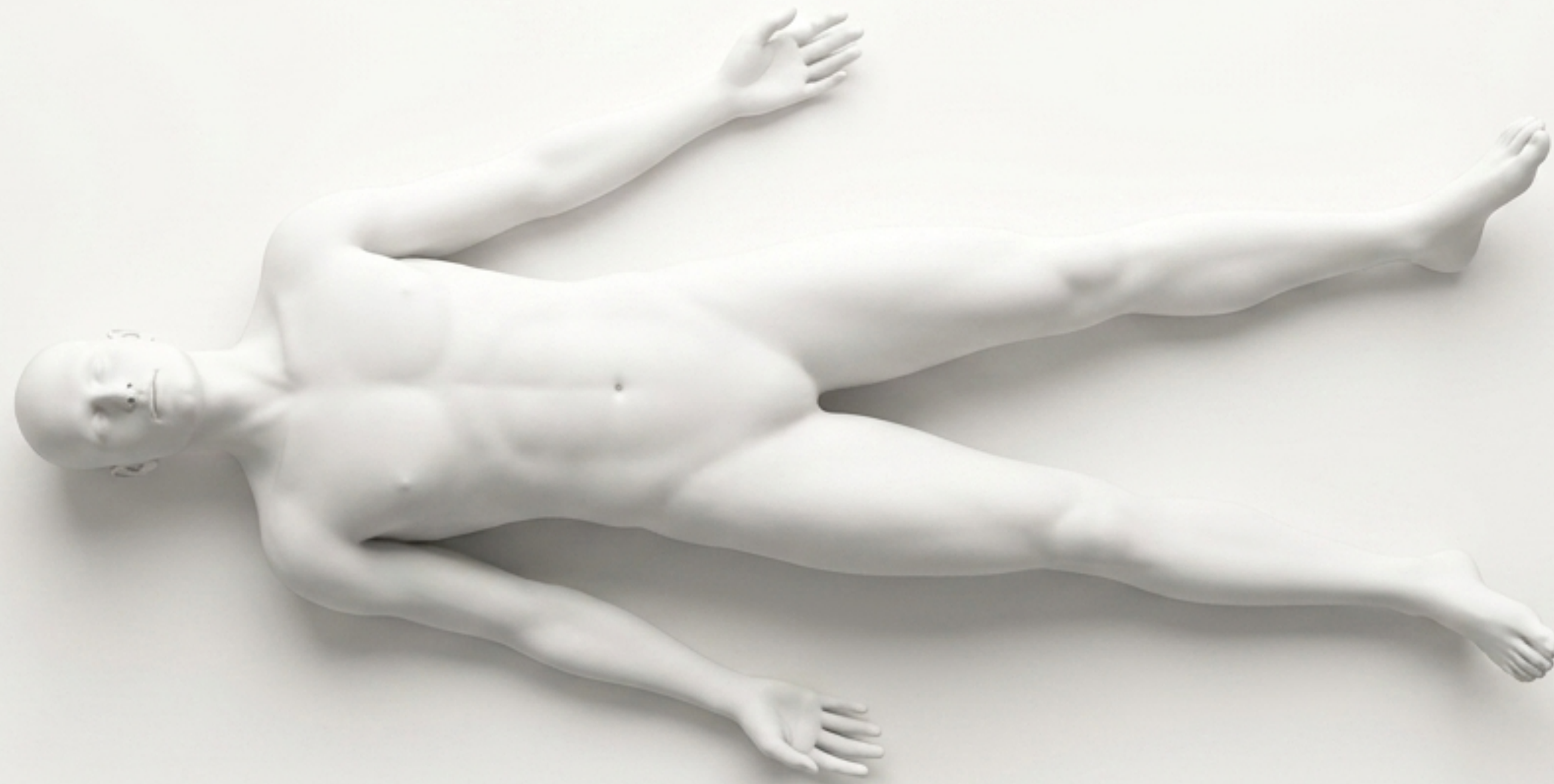
Descarga lumbar profunda.

Solo aptos. Realizar únicamente con experiencia previa.



Pavana Muktāsana (A6)

Excelente para aplanar la lordosis lumbar. Relaja inmediatamente la zona baja de la espalda.



Śavāsana (A30)

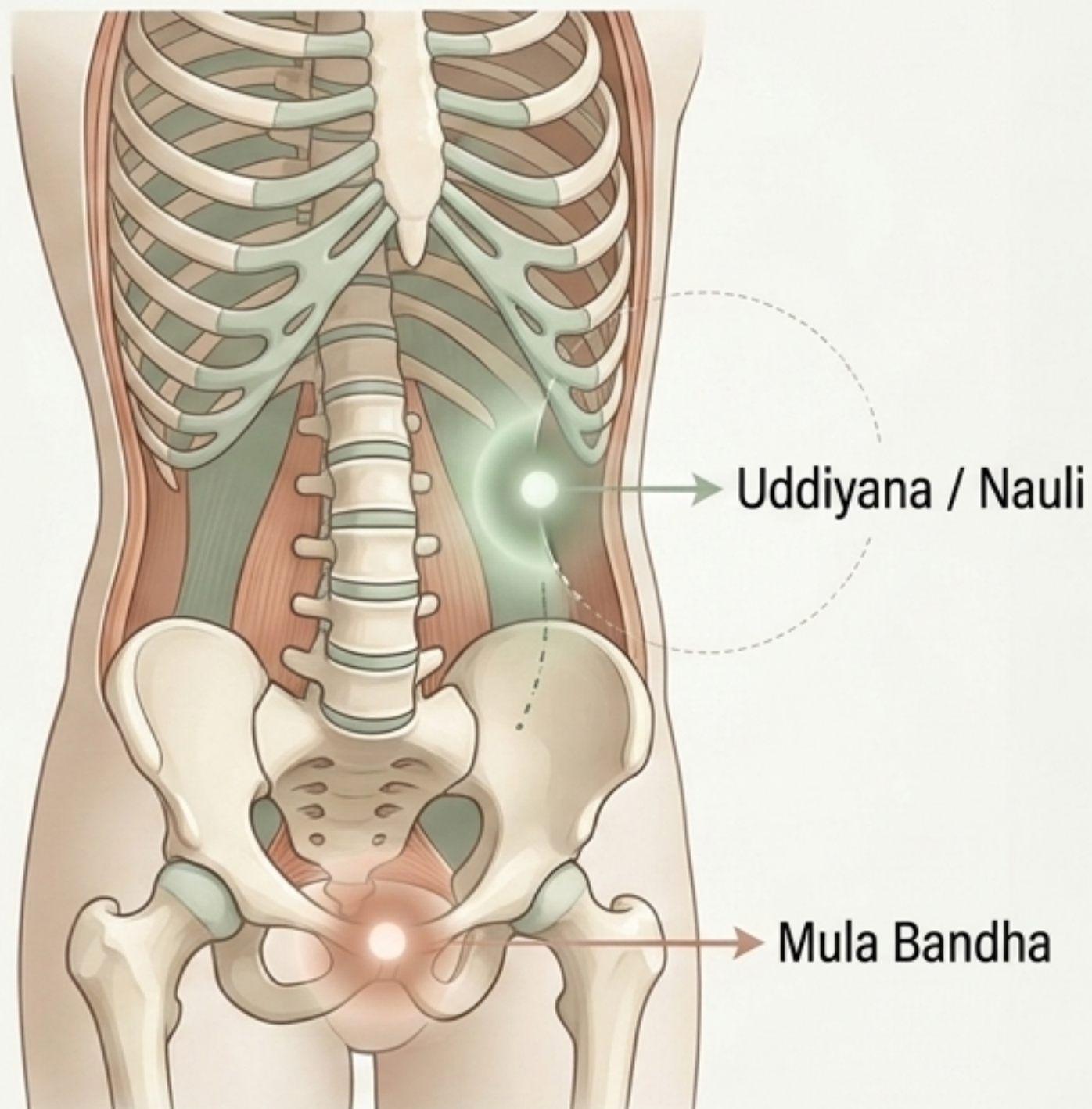
POSTURA DEL CADÁVER

Integración neuromuscular final. Absorción de los beneficios mecánicos y sutiles.



Yoga Terapéutico
Especialización

Alquimia Interna: Bandhas y Kriyas



BANDHAS (UB + MB) - Horario: Mañana

Uddiyana Bandha (UB): Exhalar todo, abdomen dentro y arriba.

Mula Bandha (MB): Activar periné suavemente.

Ciclos/Tiempo: 3 a 7 ciclos de 10-60 segundos.

Beneficio: Activa transverso abdominal, mejora sostén lumbar y corrige pelvis.

KRIYA PRINCIPAL (NK) - Horario: Mañana en ayunas

Nauli / Agni Sara (NK). Ciclos: 10 (Repeticiones: 7, luego 10-20).

Beneficio: Activa abdomen bajo, mejora tono visceral y aumenta el soporte lumbar.



Calibración del Sistema Nervioso

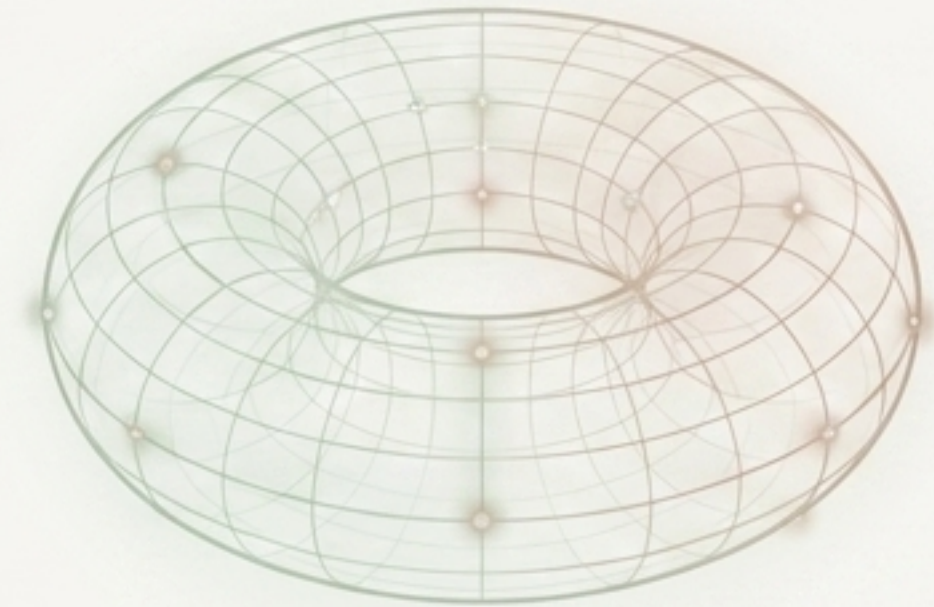


PRANAYAMA (NSP = Nāḍī Śodhana)

Horario: Mañana y noche. **Repeticiones:** 11 a 21.

Procedimiento: Respiración alterna nasal lenta.

Beneficio: Reduce tensión lumbar por estrés, baja hipertonía muscular y mejora estabilidad respiratoria.

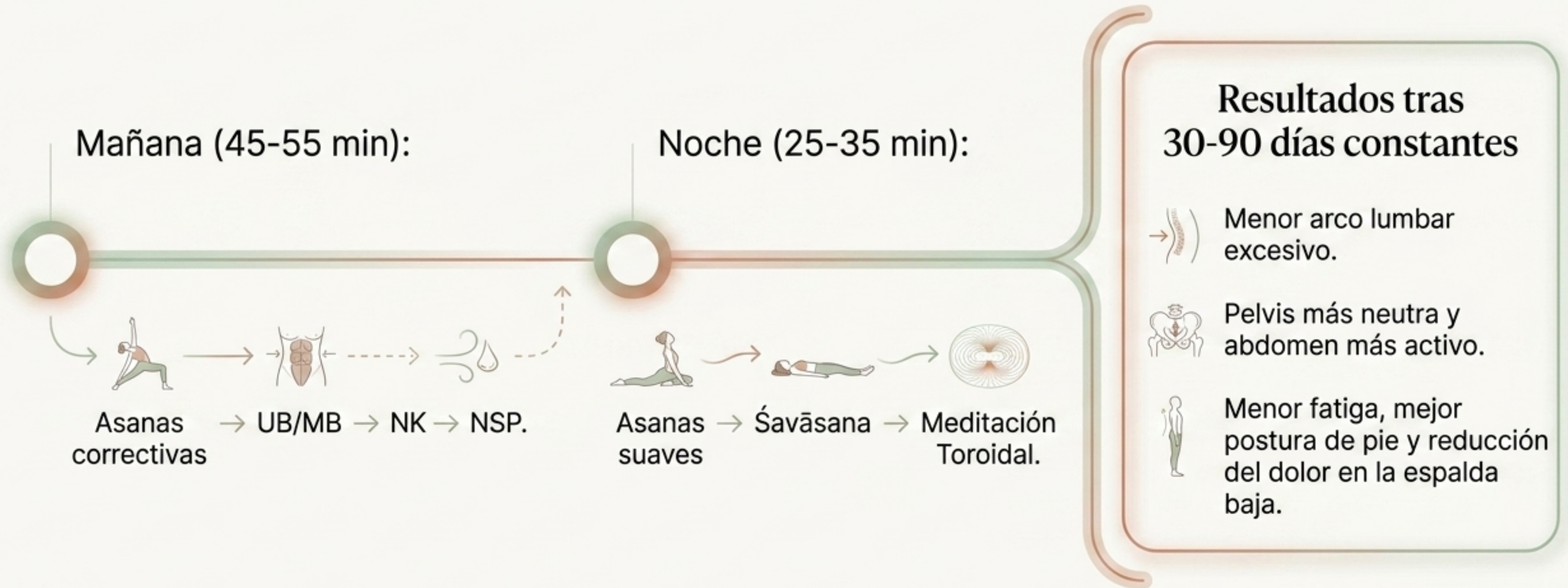


MEDITACIÓN (TM = Meditación Toroidal)

Horario: Noche. **Tiempo:** 15 min.

Beneficio: Reduce dolor lumbar tensional, propicia descanso profundo y equilibrio nervioso.

Prescripción Clínica: Sesión y Beneficios



Precauciones y Regla Clínica

EVITAR (Precauciones)



- Extensiones lumbares fuertes y puentes agresivos sin control.
- Colapsar el abdomen al estar de pie.
- Uso frecuente de tacones altos.
- Fomentar la hiperlaxitud lumbar.

LA REGLA DE ORO CLÍNICA:
Activar abdomen y alargar psoas.