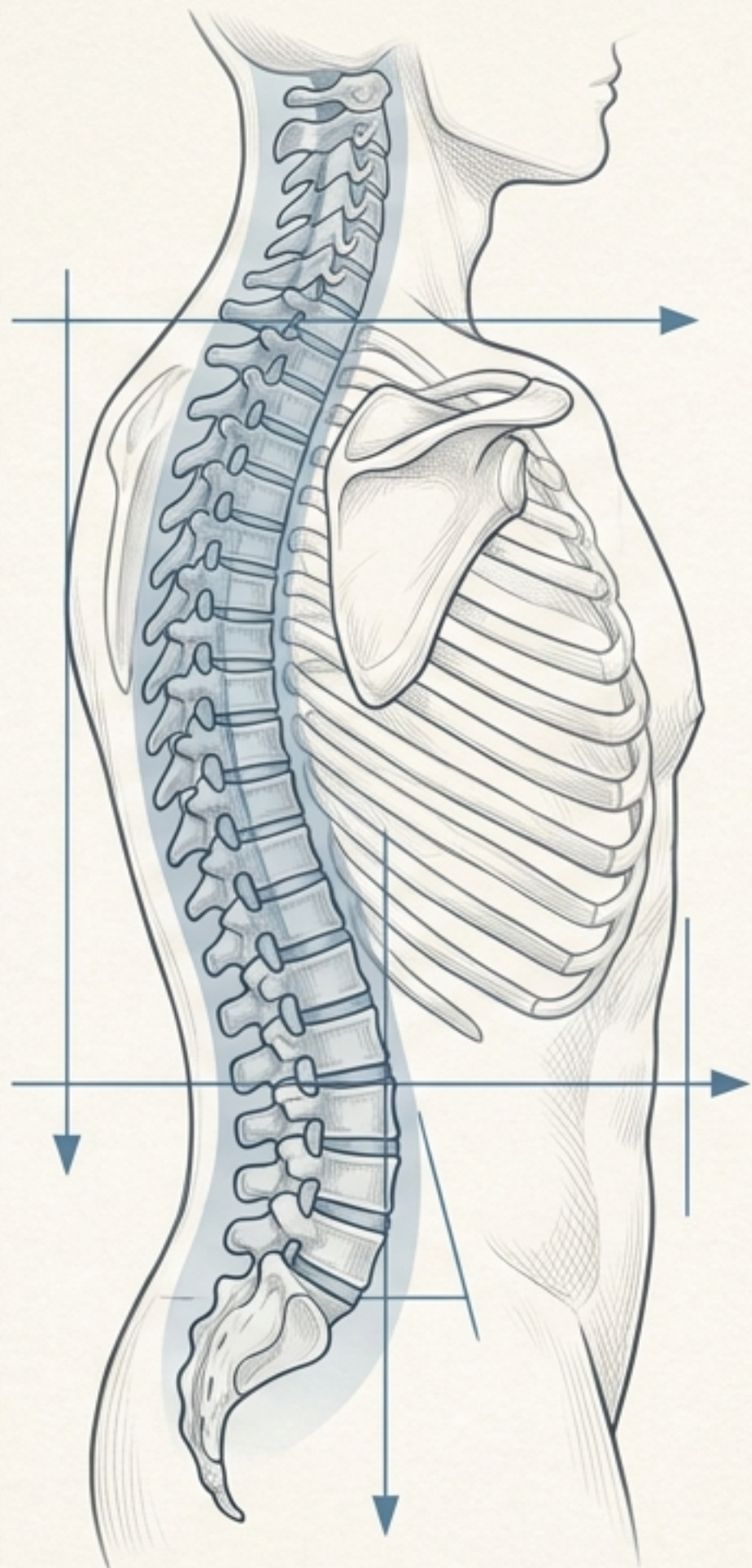


Protocolo Terapéutico para Escoliosis

Guía técnica paso a paso para la reeducación postural y funcional



Fundamentos y Objetivos

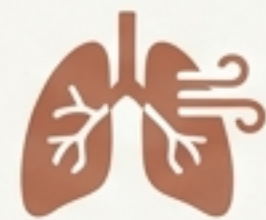
La escoliosis requiere trabajo técnico, progresivo y asimétrico.



El Enfoque Principal

El objetivo no es solo "estirar", sino lograr una transformación estructural interna:

- Reeducar ejes posturales.
- Fortalecer zonas débiles.
- Descomprimir segmentos rígidos.
- Mejorar la respiración costal.



Resultados Clínicos Esperados:

Este protocolo está diseñado para:

- Mejorar la alineación funcional.
- Disminuir la rigidez vertebral.
- Fortalecer la musculatura estabilizadora.
- Mejorar la expansión torácica.
- Reducir el dolor asociado.
- Mejorar la conciencia postural.

Arquitectura del Protocolo

Estructura temporal y orden metodológico



Horario ideal:

Mañana:
Activación postural + corrección
+ movilidad.

Noche:
Descarga axial + relajación +
respiración.

Desarrollo Técnico: Asanas Terapéuticas

1. Asanas Terapéuticas Principales - Reglas de Ejecución

Permanencia inicial en posturas:

Primeras etapas:
60 a 90 segundos.

Fase avanzada: 1 a 3 minutos, según
capacidad y control técnico.

Nota terapéutica clave:

En escoliosis muchas posturas deben adaptarse lateralizando con bolster, silla o apoyo para expandir el lado cóncavo y fortalecer el lado débil, tal como indica su plantilla personal.



Secuencia Exacta de Asanas

A18 = Tādāsana

Base postural principal

Beneficios y Objetivos:

- Reeducación de ejes corporales.
- Enseña a repartir el peso de forma simétrica.
- Establece la base de la conciencia postural para el resto de la práctica.

Instrucción visual: Mantener el eje vertical alineado y el peso distribuido uniformemente en ambas plantas de los pies.



Secuencia Exacta de Asanas

A19 = Mālāsana

Liberación profunda

Beneficios y Objetivos:

- Libera la pelvis.
- Mejora la base lumbar y la movilidad de las caderas.
- Permite la descompresión natural de la zona baja de la columna vertebral.

Instrucción visual: Talones apoyados o con soporte, columna extendida sin colapsar el pecho.





Secuencia Exacta de Asanas

A25 = Prasāritapādottānāsana

Descompresión y liberación

Beneficios y Objetivos:

- Genera descompresión axial profunda.
- Libera las cadenas musculares posteriores.
- Fomenta el alargamiento de la columna utilizando la gravedad a favor del practicante.

Instrucción visual: Mantener las piernas firmes y permitir que la columna se elongue desde la pelvis.





Secuencia Exacta de Asanas

A14 = Jathara Parivartanasana

Torsión y movilidad

Beneficios y Objetivos:

- Proporciona una torsión suave y controlada.
- Mejora la movilidad en los segmentos dorsal y lumbar.
- Ayuda a liberar tensiones asimétricas en la musculatura paravertebral.

Instrucción visual: Realizar el movimiento con extremo control, evitando forzar el rango de rotación natural.





Secuencia Exacta de Asanas

A16 = Utthita Trikonāsana

Fortalecimiento y elongación lateral

Beneficios y Objetivos:

- Fundamental para el fortalecimiento lateral.
- Proporciona una elongación profunda de los costados.
- Permite trabajar la asimetría aplicando las adaptaciones requeridas (silla o bloque) para expandir el lado cóncavo.

Instrucción visual: Mantener ambos costados del torso alargados, sin colapsar el lado inferior



Secuencia Exacta de Asanas

A6 = Pavana Muktāsana

Descarga y movilización

Beneficios y Objetivos:

- Excelente para la descarga lumbar.
- Moviliza la pelvis de forma segura.
- Relaja la musculatura profunda de la espalda baja tras el trabajo de pie y lateral.

Instrucción visual: Abrazar las rodillas hacia el pecho manteniendo los hombros relajados.



Secuencia Exacta de Asanas

A13 = Vakrāsana

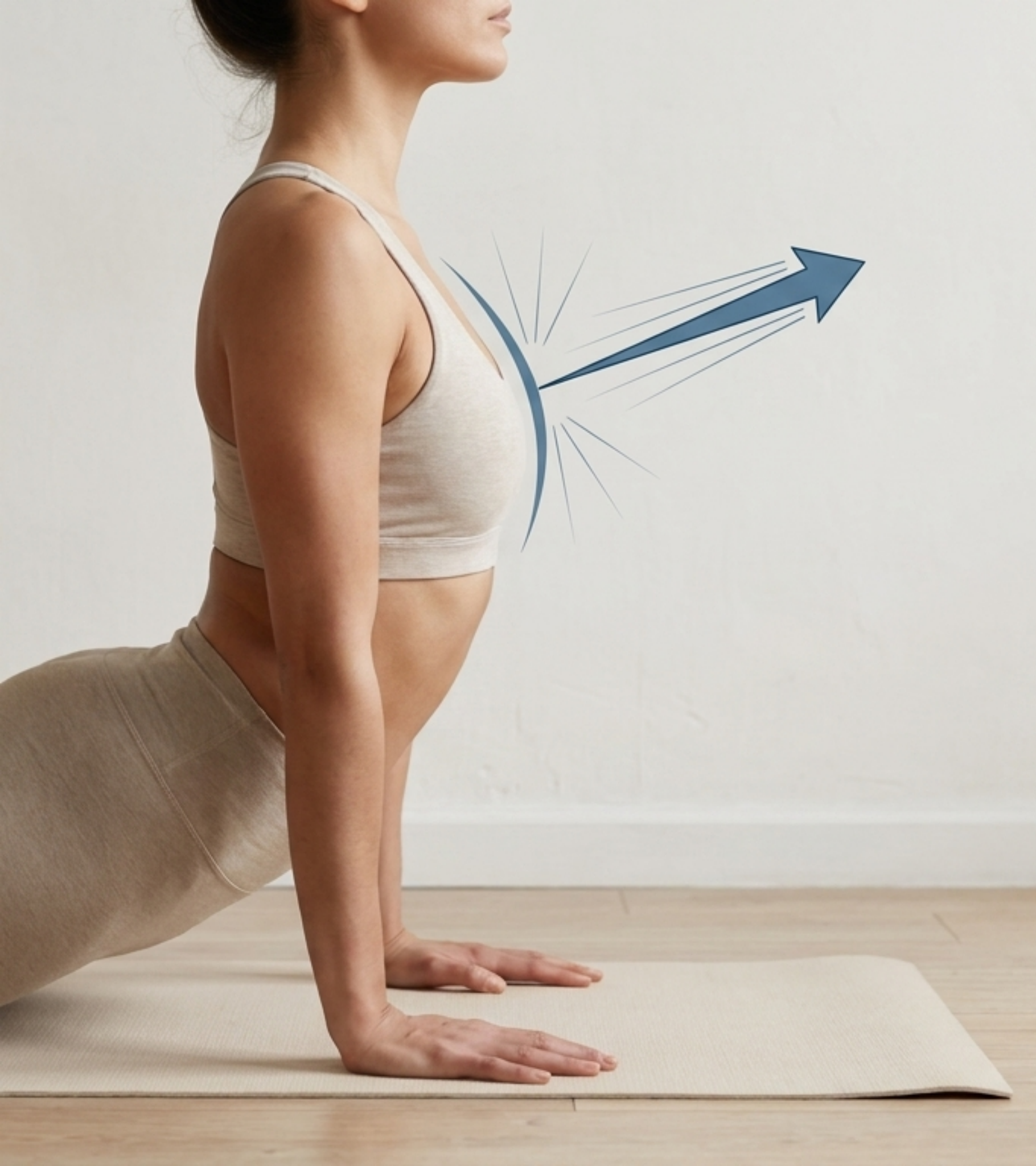
Torsión sentada suave

Beneficios y Objetivos:

- Mejora la rigidez segmentaria de la columna.
- Fomenta la movilidad rotacional controlada.
- Actúa como un masaje a los órganos internos mientras reeduca la musculatura espinal.

Instrucción visual: La torsión debe nacer desde el eje central vertical, sin inclinar la columna hacia atrás.





Secuencia Exacta de Asanas

A24 = Urdhva Mukha Svanāsana

Extensión y apertura

Beneficios y Objetivos:

- Crea una extensión torácica fundamental.
- Abre activamente el pecho comprimido (común en patrones escolióticos).
- Fortalece los músculos erectores de la columna.

Instrucción visual: Hombros lejos de las orejas, pecho proyectado hacia adelante y arriba





Secuencia Exacta de Asanas

A27 = Adho Mukha Svanāsana

Elongación y descarga

Beneficios y Objetivos:

- Proporciona una elongación axial global incomparable.
- Descarga la espalda por completo.
- Estira la cadena posterior mientras fortalece la cintura escapular.

Instrucción visual: Priorizar la longitud de la columna sobre la extensión completa de las piernas.



Secuencia Exacta de Asanas

Posturas Avanzadas y Laterales Costales



A29 = Halāsana (Solo aptos)

- Tracción posterior profunda.
- Precaución: Solo realizar sin dolor y con guía técnica presencial.



A15 = Parivṛtta Jānuśīrṣāsana

- Excelente para la apertura de los laterales costales.
- Ideal para expandir el hemitórax restringido o comprimido.





Secuencia Exacta de Asanas

A30 = Śavāsana

Integración Final

El Cierre Físico:

- Permite la integración final de todos los ajustes posturales realizados.
- Proporciona descanso neuromuscular profundo.
- Indispensable para consolidar la reeducación del sistema nervioso sobre los nuevos ejes anatómicos.

***Instrucción:** Relajación total, asimilando el trabajo asimétrico y de elongación.*



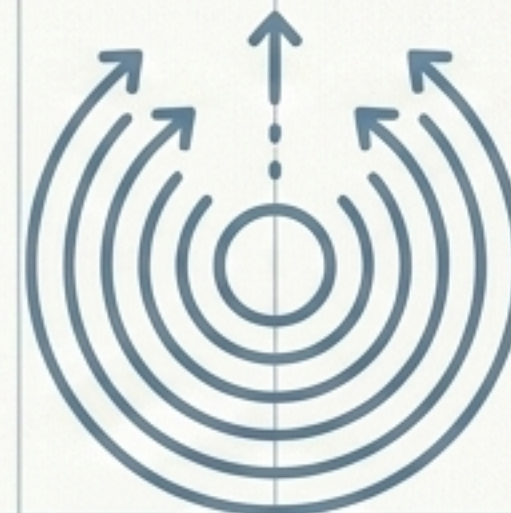
2. Kriyas Principales

Técnicas de Purificación y Control



TK = Trāṭaka

- **Ciclos:** 1 | **Tiempo:** 5 min | **Horario:** Noche
- **Procedimiento:** Mirada fija a una vela + cierre ocular + visualización interna.
- **Beneficios:** Baja la tensión refleja y mejora el control mental y postural.



NK = Nauli / Agni Sara

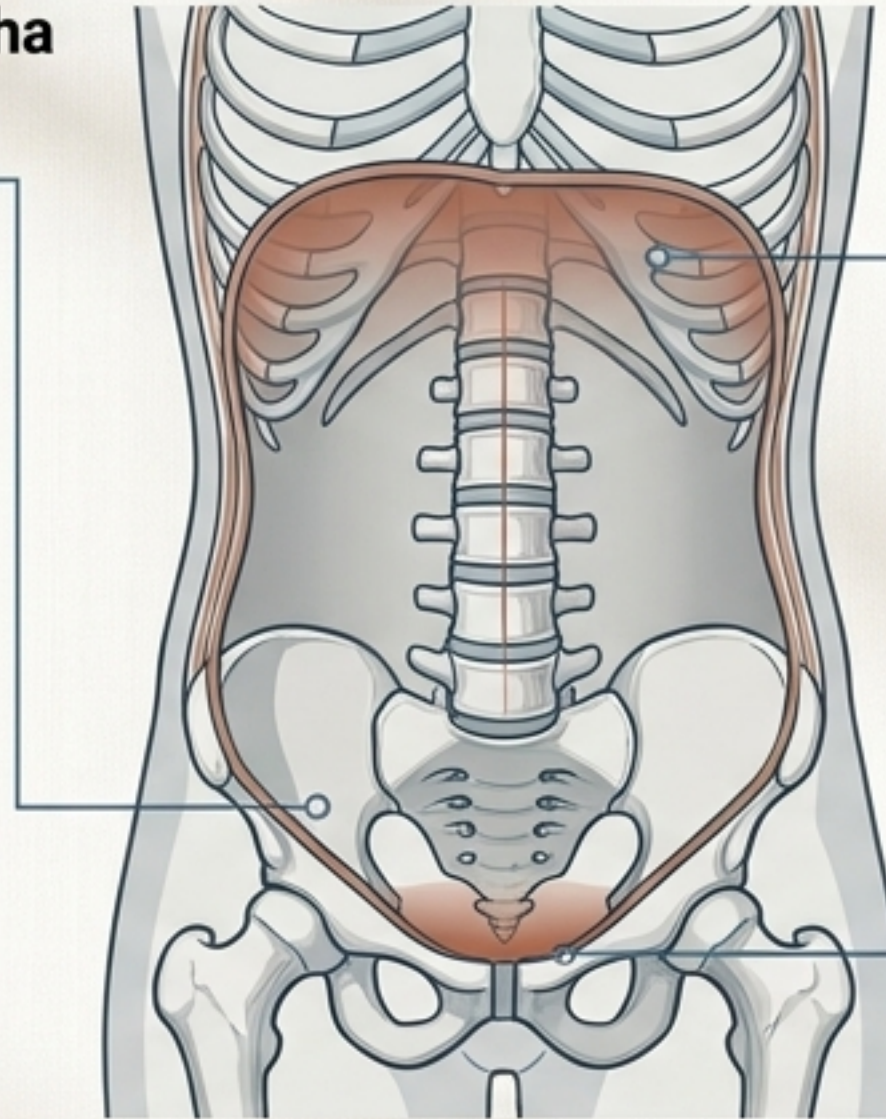
- **Ciclos:** 10 | **Repeticiones:** 7, luego progresar a 10–20 | **Horario:** Mañana (en ayunas)
- **Beneficios:** Activa el centro abdominal, mejora el soporte lumbar y favorece la postura erguida.

3. Bandhas

Cierres Energéticos y Estabilidad Estructural

UB = Uddiyana Bandha | MB = Mula Bandha

- Ciclos: 3 a 7
- Tiempo: 10 a 60 segundos
- Horario ideal: Mañana



Procedimiento Técnico:

• **Uddiyana Bandha (UB):** Exhalar todo el aire, llevar el abdomen hacia dentro y hacia arriba (succión abdominal).

• **Mula Bandha (MB):** Activar el periné / suelo pélvico de forma suave y sostenida.

Beneficio Clínico:

Crean estabilidad lumbopélvica fundamental y actúan como soporte mecánico del eje vertebral.

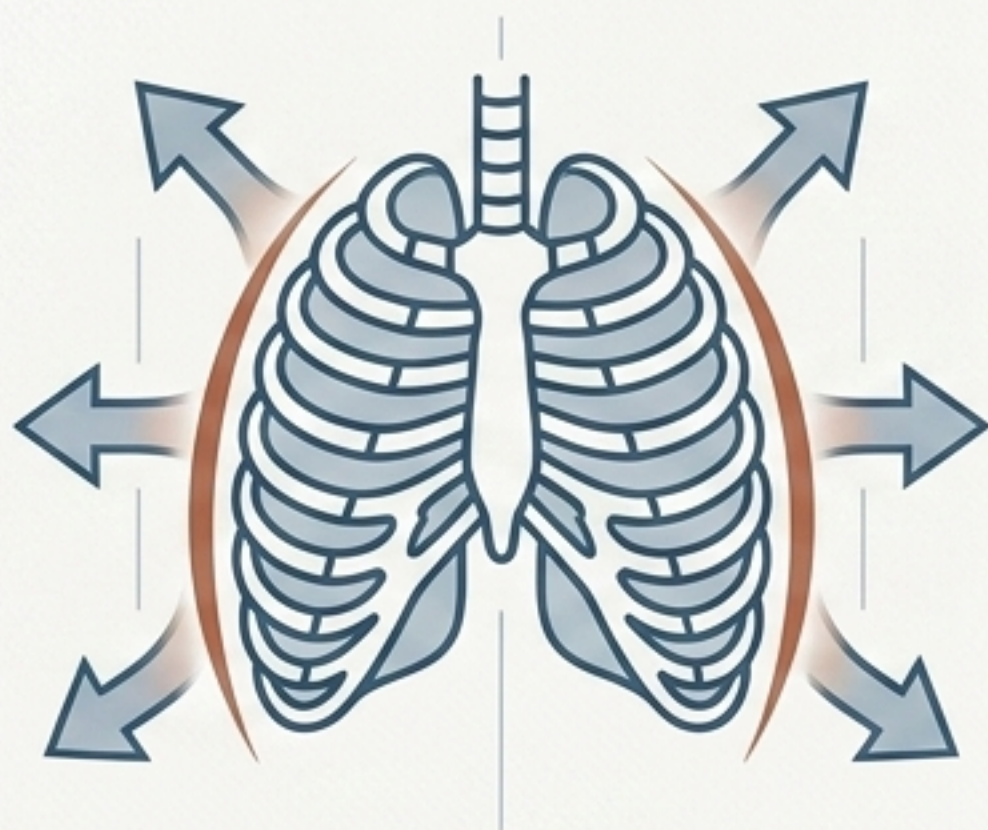


4. Pranayama Principal

Reeducación Respiratoria

UP = Ujjayi | NSP = Nādī Śodhana

• Bloque: 1 | Repeticiones: 11 a 21 | Horario: Mañana y Noche



UP = Ujjayi (Respiración Victoriosa)

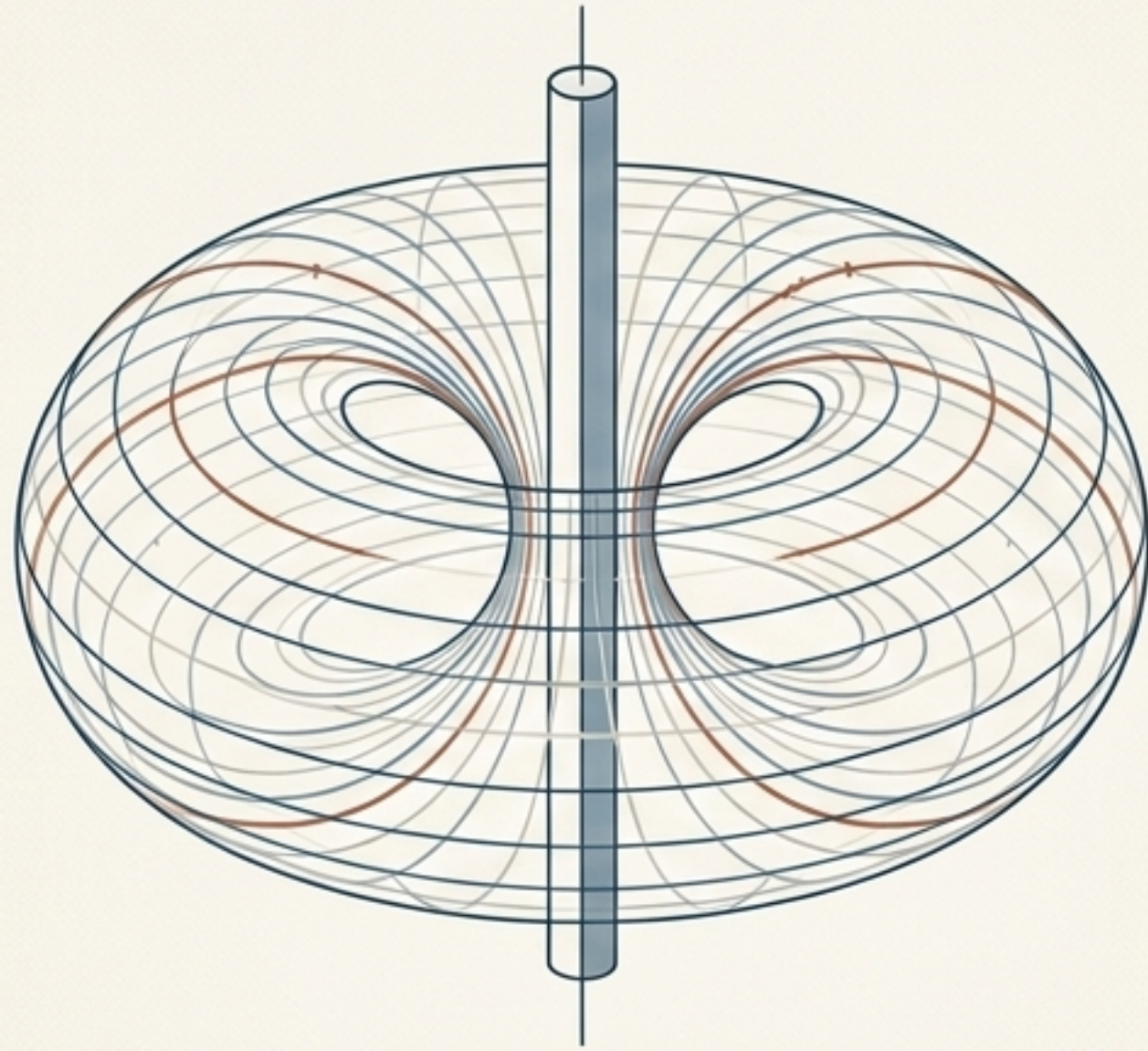
Mejora la expansión torácica, aumenta la conciencia costal y ayuda a calmar el dolor mediante la regulación del sistema nervioso.



NSP = Nādī Śodhana (Respiración Alternada)

Genera equilibrio neurovegetativo y mejora significativamente la respiración funcional simétrica.

5. Meditación y Síntesis de Sesión



TM = Meditación Toroidal

- Tiempo: 15 min | Horario: Noche
- Procedimiento: Visualización energética ascendente y descendente en circuito continuo.
- Beneficio: Relajación profunda, menor espasmo muscular y descanso mental.

Sesión Completa Sugerida

Rutina de Mañana (45–55 min):
Asanas correctivas → NK →
UB/MB → Ujjayi + NSP

Rutina de Noche (25–35 min):
Asanas restaurativas → TK → TM

Aplicación Terapéutica y Precauciones

Directrices de Seguridad para Escoliosis

Aplicación Terapéutica (30 a 90 días constantes pueden lograr):

- Mejor postura funcional y menos rigidez dorsal/lumbar.
- Mejor respiración y reducción del dolor muscular.
- Mayor estabilidad corporal y óptima conciencia del eje.

Precauciones Críticas - EVITAR:

- Torsiones fuertes o rápidas.
- Hiperextensiones agresivas de la columna.
- Cargar peso unilateral de manera excesiva.
- Comparar lados simétricamente (especialmente si la curva es estructural). Evitar dolor irradiado.

Regla Clínica Fundamental:
En escoliosis se corrige con precisión, no con fuerza.

