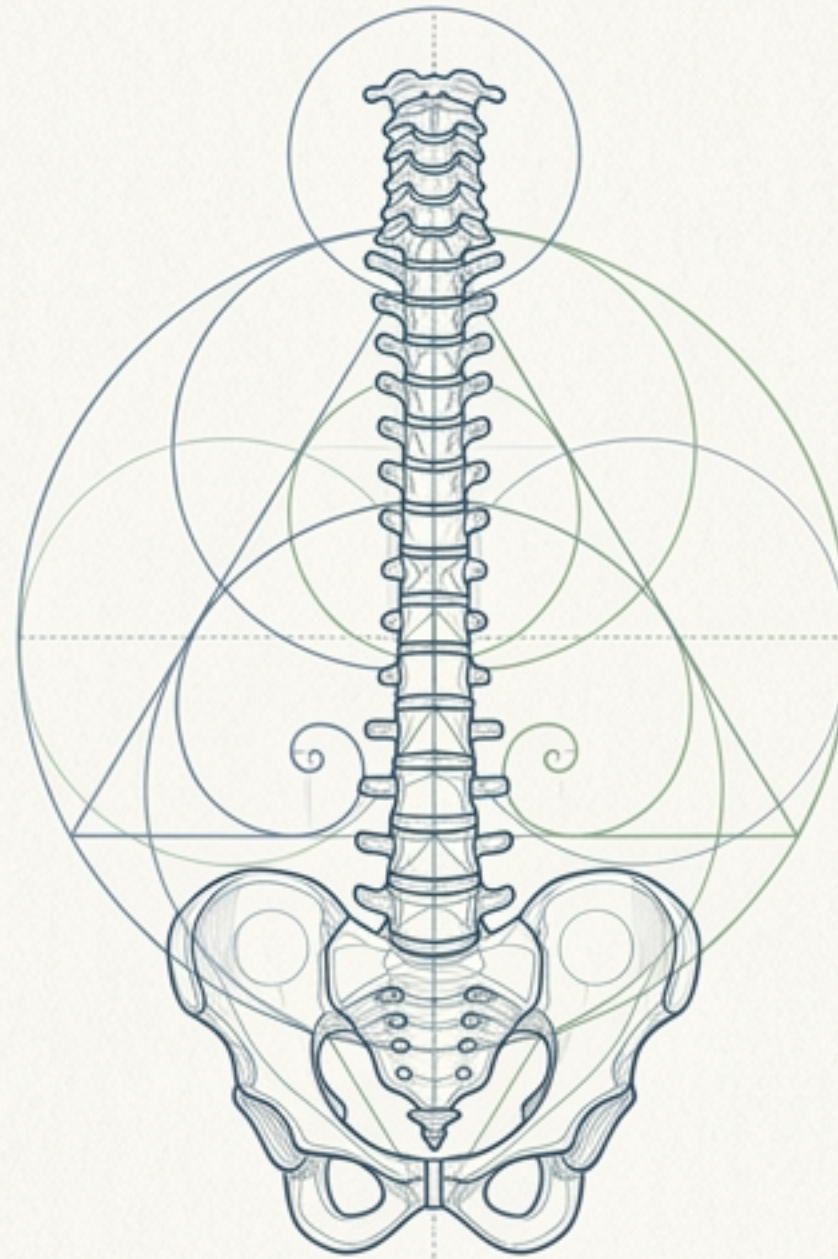


Protocolo Clínico de Desbloqueo Articular

Guía terapéutica integral para la recuperación de la movilidad progresiva

Manual de Instrucción Técnica



Causas del Bloqueo Articular



Rigidez capsular



Espasmo muscular reflejo



Falta de movilidad



Inflamación previa



Mala postura



Inmovilización prolongada

Objetivos Terapéuticos



1.



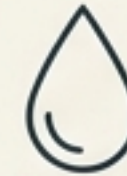
1. Recuperar movilidad articular progresiva

2.



2. Disminuir rigidez periarticular

3.



Mejorar lubricación sinovial

4.



Reducir tensión muscular protectora

5.



Restaurar rango funcional

6.



Prevenir dolor recurrente



El Protocolo Maestro: Orden Exacto de Ejecución

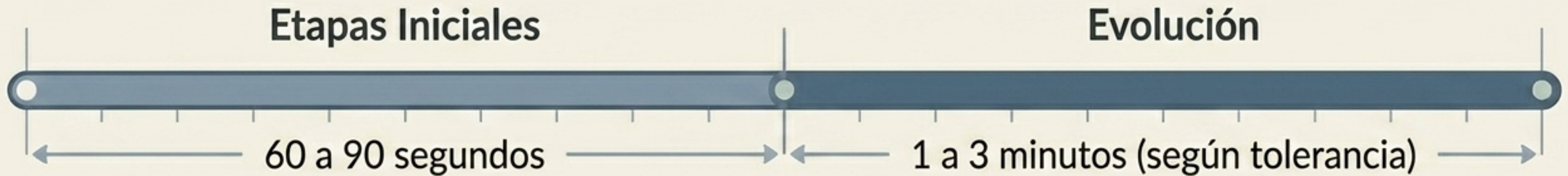


Regla Clínica Fundamental:
Movilidad progresiva
sin dolor.



Fase 1: Principios de la Práctica Física (*Asanas*)

Línea de Tiempo de Permanencia



Precauciones Clínicas

- ✘ Evitar movimientos bruscos
- ✘ Evitar rebotes articulares
- ✘ Evitar dolor agudo punzante
- ✘ Evitar cargar peso en crisis
- ✘ Evitar posturas forzadas

Clúster Anatómico I: Apertura Pélvica y Coxofemoral

A3

Baddhakoṇāsana

- Desbloquea caderas
- Mejora pelvis y aductores



A10

Upaviṣṭa Koṇāsana

- Apertura articular coxofemoral profunda



Clúster Anatómico II: Descompresión de la Cadena Posterior

A8

Jānuśīrṣāsana

- Mejora movilidad posterior de piernas
- Libera rodillas y cadera indirectamente



A9

Pāścimottānāsana

- Descompresión cadena posterior
- Calma tono defensivo muscular



A25

Prasāritapādottānāsana

- Libera pelvis y piernas
- Mejora articulaciones inferiores



Clúster Anatómico III: Movilidad Espinal y Torácica

A22

Bhujangāsana

- Desbloquea columna dorsal y hombros
- Mejora extensión vertebral



A24

Urdhva Mukha Svanāsana

- Apertura anterior
- Mejora movilidad torácica



A15

Parivrtta Jānuśīrṣāsana

- Libera costillas, hombro y cintura lateral



Clúster Anatómico IV: Liberación Global y Articulaciones Inferiores

A19

Mālāsana

- Excelente para tobillos, rodillas y caderas
- Mejora patrón funcional profundo



A16

Utthita Trikoṇāsana

- Movilidad global
- Estabiliza tobillo, rodilla y cadera



A27

Adho Mukha Svanāsana

- Descarga hombros, muñecas, columna y caderas



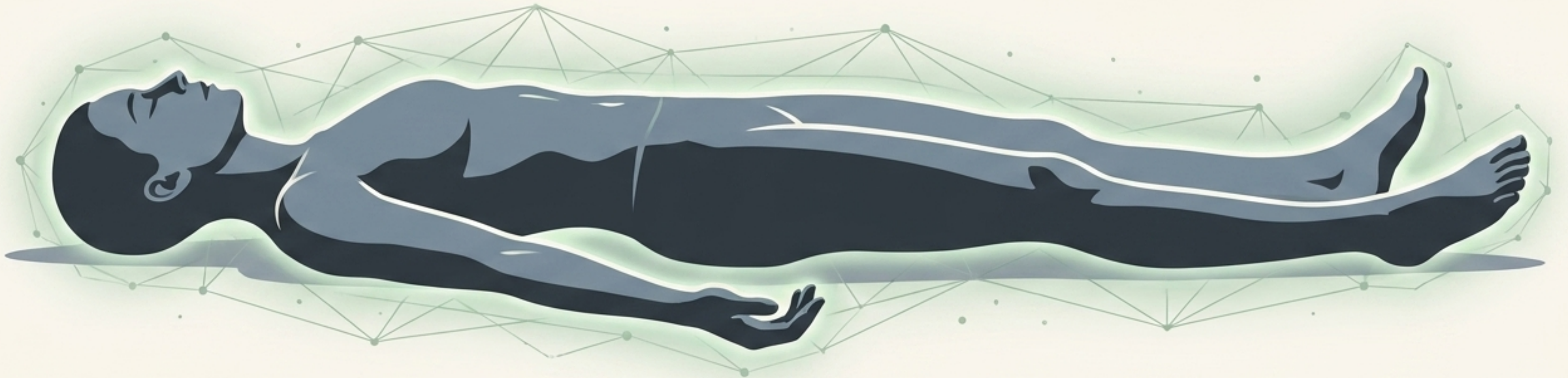
A5

Vīrāsana

- Mejora rodillas y empeines

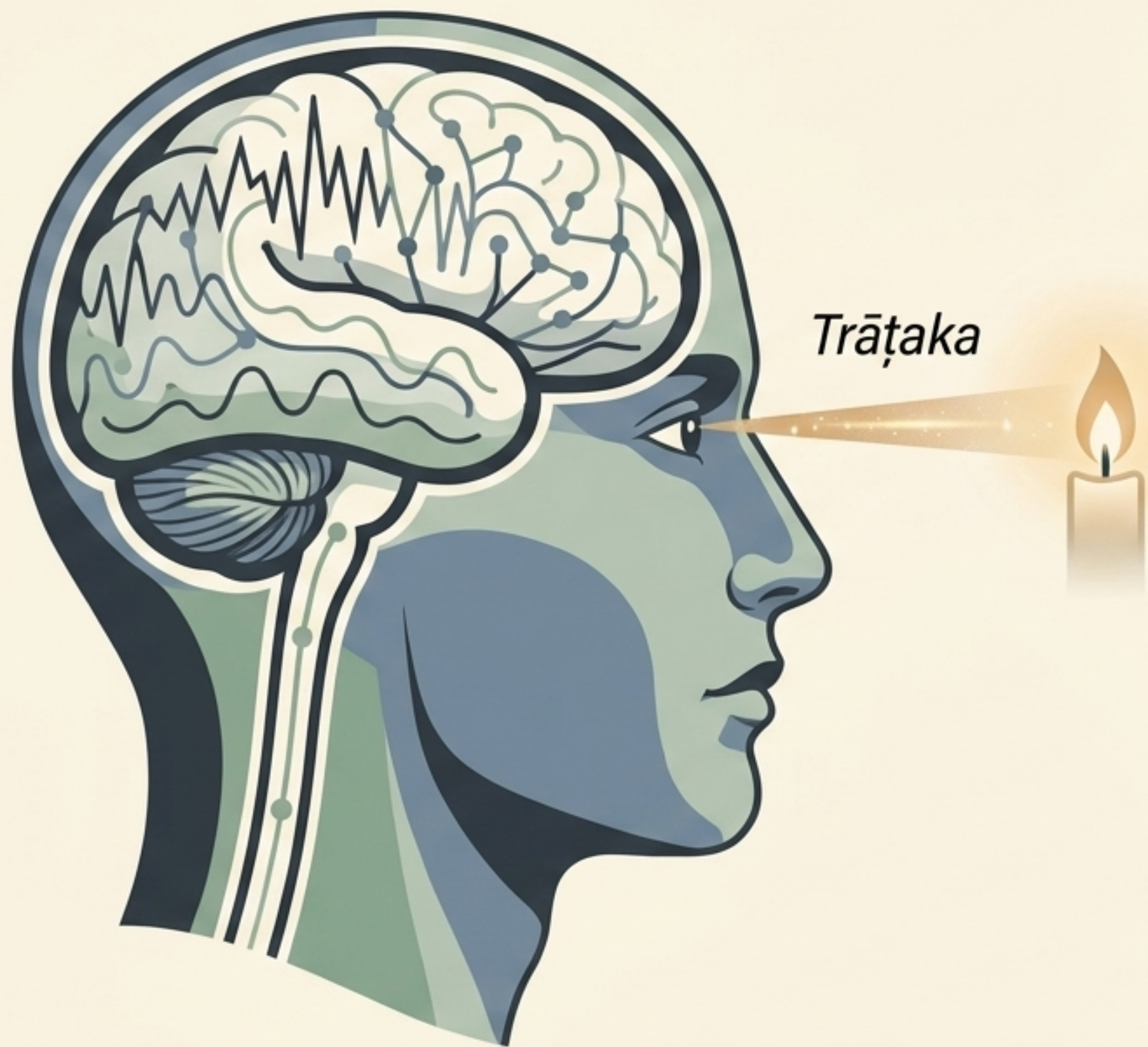


Cierre de Fase Física: Integración Neuromuscular



A30	<i>Śavāsana</i>
	Estado: Integración neuromuscular final obligatoria. Nota: Este paso consolida los cambios articulares y reduce el tono simpático generado por la práctica.





Fase 2 - Kriya Principal: *Trāṭaka* (TK)

Parámetros:

1 Ciclo | 5 Minutos | **Horario:** Noche

Procedimiento:

1. Sentarse cómodo frente a vela
2. Mirar llama fija sin esfuerzo
3. Mantener atención
4. Cerrar ojos y visualizar imagen interna

Beneficio en Bloqueo Articular:

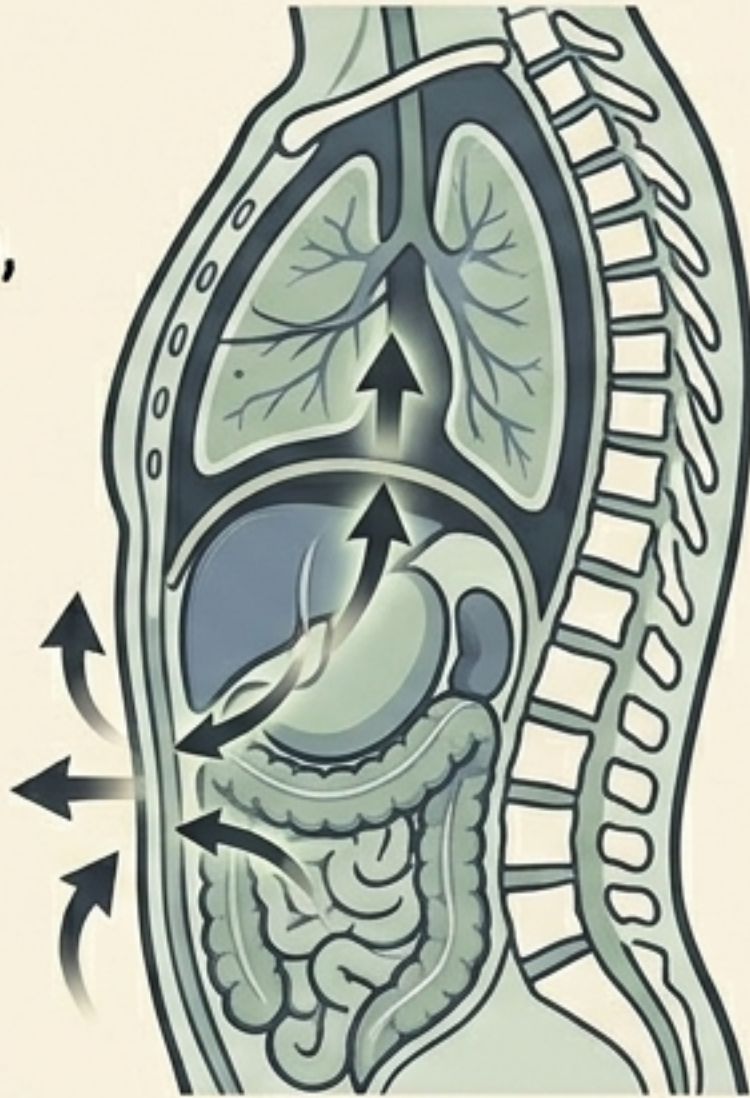
- Reduce tensión nerviosa refleja
- Mejora enfoque mental
- Baja percepción dolorosa
- Favorece relajación muscular

Fase 3 - Bandhas: Estabilidad y Descarga (UB + MB)

Ciclos: 3 a 7 | Tiempo: 10 a 60 segundos | Horario: Mañana

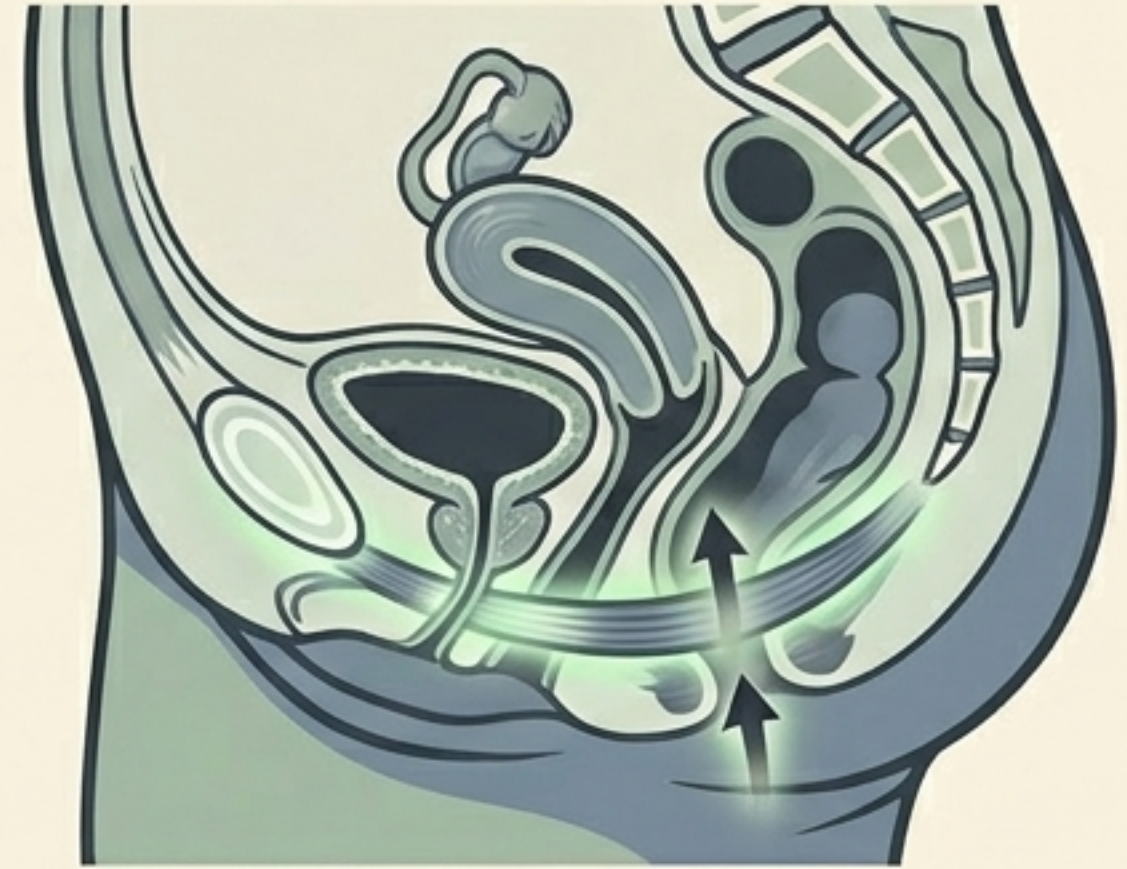
Uddiyana Bandha (UB)

Procedimiento:
Exhalar completo,
abdomen hacia
dentro y arriba.



Mula Bandha (MB)

Procedimiento: Activar suelo pélvico suave.
Contracción a nivel pripuio.



Estabilidad central | Mejora descarga articular | Mejor alineación corporal



Yoga Terapéutico
Especialización

Fase 4 - Pranayama Principal: Regulación Autonómica

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

UP = *Ujjayi Pranayama*



*Fricción
Glótica*

Procedimiento:
Inhalar nariz
con ligera
fricción glótica
-> Exhalar lenta
con sonido
suave.

Beneficios:

- Baja dolor, calma sistema nervioso, mejora respiración torácica.

NSP = *Nādi Śodhana*



*Flujo
Alternado*

Procedimiento:
Alternar fosas
nasales
sistemáticamente.

Beneficios:

- Equilibrar el sistema autónomo.

Fase 5 - Meditación: El Campo Toroidal (TM)

Tiempo: 15 min | Horario: Noche



Beneficios:

Libera rigidez psicósomática | Mejora descanso | Reduce hipertensión



Matriz de Implementación Diaria



MAÑANA (45 min)

Enfoque: Movilidad + Desbloqueo + Activación

1. Asanas (*Físico*)

2. UB / MB (*Bandhas*)

3. UP + NSP (*Pranayama*)



NOCHE (25 min)

Enfoque: Descarga + Analgesia + Recuperación

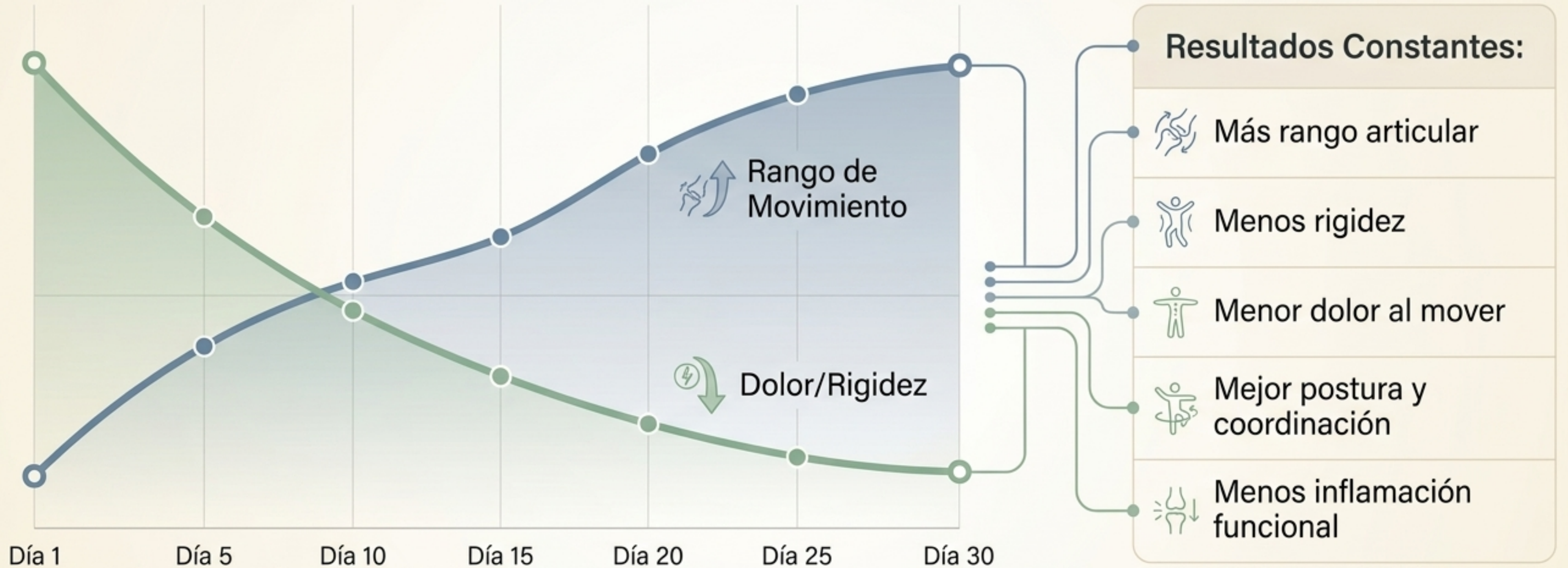
1. Asanas suaves (*Físico*)

2. TK (*Trāṭaka - Kriya*)

3. TM (*Meditación Toroidal*)



Aplicación Terapéutica a 30 Días



REGLA CLÍNICA DE ORO: Movilidad progresiva sin dolor.

