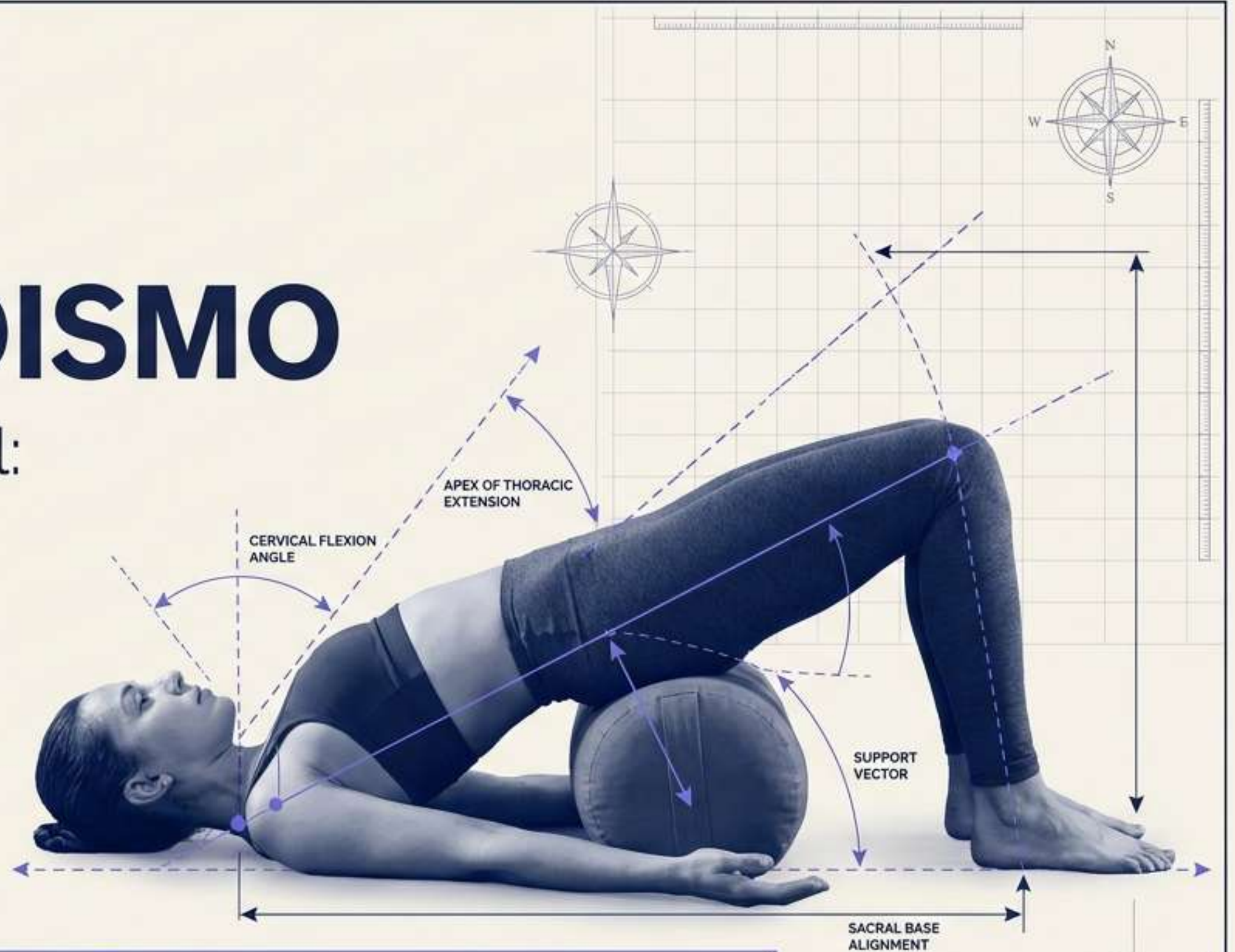


YOGA E HIPOTIROIDISMO

Guía Terapéutica Integral:
Asanas, Prāṇāyāma
y Pedagogía



Un enfoque basado en la alineación, la seguridad y los principios energéticos.



Yoga Terapéutico
Especialización



La tiroides y su profunda conexión con Viśuddha Cakra

En el sistema energético tradicional, la zona de la garganta se asocia con **purificación, comunicación, expresión, sonido**, escucha y verdad interior.

“Desde el yoga, la garganta se asocia con comunicación y expresión. En hipotiroidismo, el trabajo suave de respiración, voz, postura cervical y apertura de pecho mejora la conciencia de est. Sin embargo, la función tiroidea depende de procesos hormonales y debe ser evaluada médicamente.”

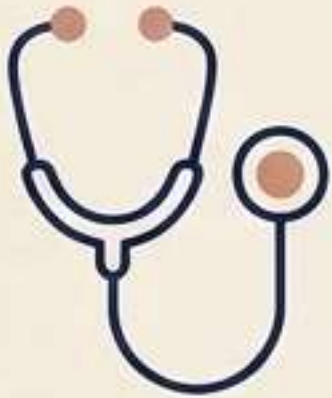
Prácticas simbólicas útiles

- 🌸 Ujjāyī suave / Canto de mantra / Bhrāmārī.
- 🌸 Jālandhara Bandha suave (solo alumnos preparados).
- 🌸 Matsyāsana restaurativo / Setu Bandhāsana.
- 🌸 Conciencia focalizada en cuello y garganta



El equilibrio pedagógico: activar sin agotar, relajar sin deprimir

Un profesor de yoga debe trabajar con prudencia y claridad.



Límites Médicos

Preguntar por diagnóstico y tratamiento.

No suspender medicación.

No prometer curación.

Sugerir consulta médica ante síntomas persistentes.

Diferenciar simbolismo de fisiología endocrina.



Adaptación al Alumno

Adaptar según la energía del día.

Observar la fatiga.

Respetar límites articulares y emocionales.

Trabajar constancia antes que intensidad. Registrar evolución.



Diseño de Clase

Usar secuencias progresivas.

Incluir siempre respiración y relajación.

Combinar activación suave y descanso.



Seguridad Cervical

Evitar inversiones si hay problemas cervicales.

Nunca forzar garganta ni cuello.



Inversiones clásicas y su impacto en la región tiroidea



Halāsana (Postura del arado)

Inversión con flexión cervical y estiramiento posterior. Comprime la región anterior del cuello.



Beneficios: Estira cadena posterior, flexibiliza columna, favorece introspección, relaja sistema nervioso (entrenados), moviliza dorso/cervical, estimula garganta.



Precauciones: Evitar en dolor/hernia cervical, hipertensión no controlada, glaucoma, osteoporosis, obesidad importante, mareos, problemas cardíacos, embarazo avanzado, menstruación abundante, falta de experiencia, rigidez de columna, dolor lumbar.



Adaptaciones: Silla y mantas, Viparīta Karaṇī, Setu Bandhāsana restaurativo. Nunca cargar peso directo en el cuello.



Sarvāṅgāsana (Postura de la vela)

La reina de las posturas. Alta exigencia técnica por carga en hombros y cuello. (Nota: Variantes complejas no recomendadas).



Beneficios: Retorno venoso, descongiona piernas, promueve introspección, calma el sistema nervioso, estabilidad de hombros, conciencia cervical.



Precauciones: Mismas que Halāsana + problemas retinianos, sobrepeso severo, debilidad marcada, embarazo sin experiencia previa.



Adaptaciones: Viparīta Karaṇī, Setu Bandhāsana con soporte, Sarvāṅgāsana en silla con guía experta.



Descanso profundo y seguridad cervical mediante Viparīta Karaṇī

Alternativa más suave a las inversiones clásicas. Para el hipotiroidismo con fatiga, suele ser mucho más apropiada que Sarvāṅgāsana completa.

Beneficios:

- Favorece el descanso
- Disminuye carga en piernas
- Relaja el sistema nervioso
- Ayuda en estados de fatiga
- Mejora retorno venoso
- No exige fuerza extrema



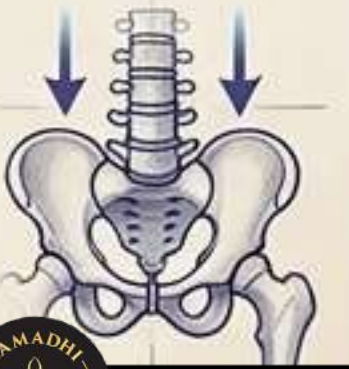
1. Piernas sobre pared o silla.

2. Pelvis apoyada sobre soporte (bolster/manta).

3. Cuello completamente relajado.

4. Respiración abdominal.

5. Permanencia sostenida de 5 a 10 minutos.



Yoga Terapéutico
Especialización

Expansión torácica y liberación de la tensión en la garganta

Matsyāsana (Postura del pez)



Concepto: Contrapostura tradicional de inversiones.

Beneficios: Abre pecho, mejora respiración torácica, estira zona anterior del cuello, moviliza dorsales, mejora postura encorvada.

Precauciones: Evitar versión clásica en dolor cervical, mareos, hipertensión no controlada, cefaleas, problemas oculares, tensión en garganta, dolor lumbar.

Adaptación Segura: Versión restaurativa con bolster. Cabeza apoyada, cuello largo sin colapsar, respiración suave, permanencias breves. Ideal para alumnos con fatiga.

Setu Bandhāsana (Postura del puente)



Concepto: Combina apertura, extensión suave y fuerza.

Beneficios: Abre pecho, moviliza columna, tonifica glúteos/piernas, mejora respiración.

Técnica: Boca arriba, rodillas flexionadas pies ancho de caderas. Elevar pelvis suavemente, cuello libre, bajar lento.

Adaptación Segura: Bloque bajo sacro, manta bajo hombros. No tomar tobillos si hay tensión. Evitar hiperextensión lumbar. Sostener 5 a 8 respiraciones.

Estimulación activa de la energía frente a estados de fatiga

Uso terapéutico: Útiles cuando el hipotiroidismo se acompaña de postura cerrada, fatiga y baja energía.

Nivel 1: Bhujangāsana (La cobra)

- **Beneficios:** Activa espalda, abre pecho, estimula respiración y energía.
- **Precauciones:** No colapsar lumbar, hombros lejos de orejas, no forzar brazos.
- **Adaptación:** Cobra baja, Esfinge, permanencias cortas.



Nivel 2: Ūrdhva Mukha Śvānāsana

- **Beneficios:** Extensión intensa, estira abdomen, aumenta energía.
- **Precauciones:** Solo alumnos preparados. Evitar en dolor lumbar, muñecas sensibles, sobrepeso o rigidez. No colapsar cuello.
- **Adaptación:** Volver a Bhujangāsana baja o Esfinge.



Nivel 3: Dhanurāsana (El arco)

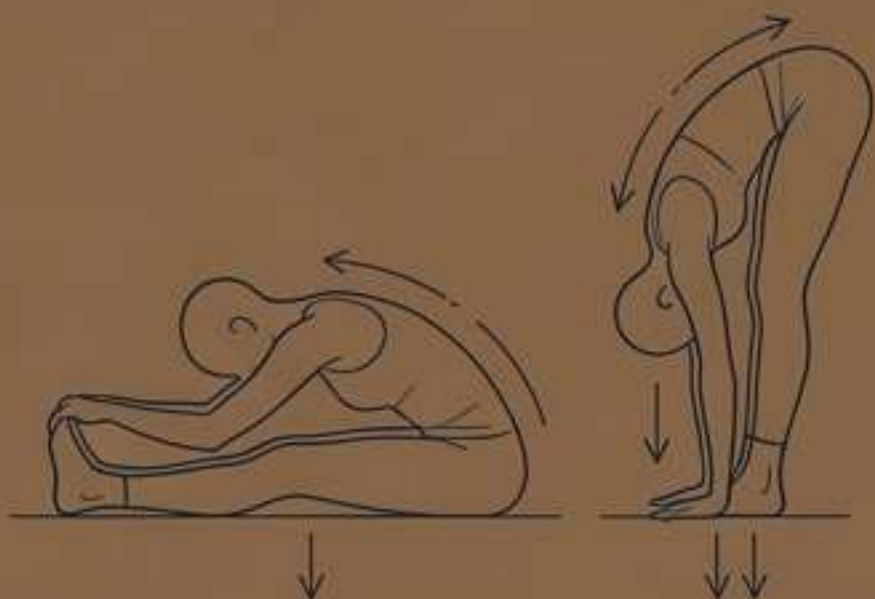
- **Beneficios:** Activa musculatura posterior, estira abdomen/pecho, aumenta energía.
- **Precauciones:** Evitar en dolor lumbar, hernias, embarazo, hipertensión, fatiga marcada, rigidez severa.
- **Adaptación:** Medio arco, Salabhāsana suave, Esfinge.

Enraizamiento, digestión y calma a través de flexiones y torsiones



Marīcyāsana (Torsiones)

- **Beneficios:** Moviliza columna/pelvis, favorece digestión por movimiento abdominal suave, libera rigidez dorsal/lumbar, mejora conciencia postural, genera calma.
- **Precauciones:** Evitar torsión fuerte. No comprimir abdomen con dolor. Adaptar en hernias discales o dolor sacroilíaco.
- **Adaptaciones:** Torsión sentada simple, torsión reclinada suave, uso de cinturón/silla, soporte bajo la pelvis.

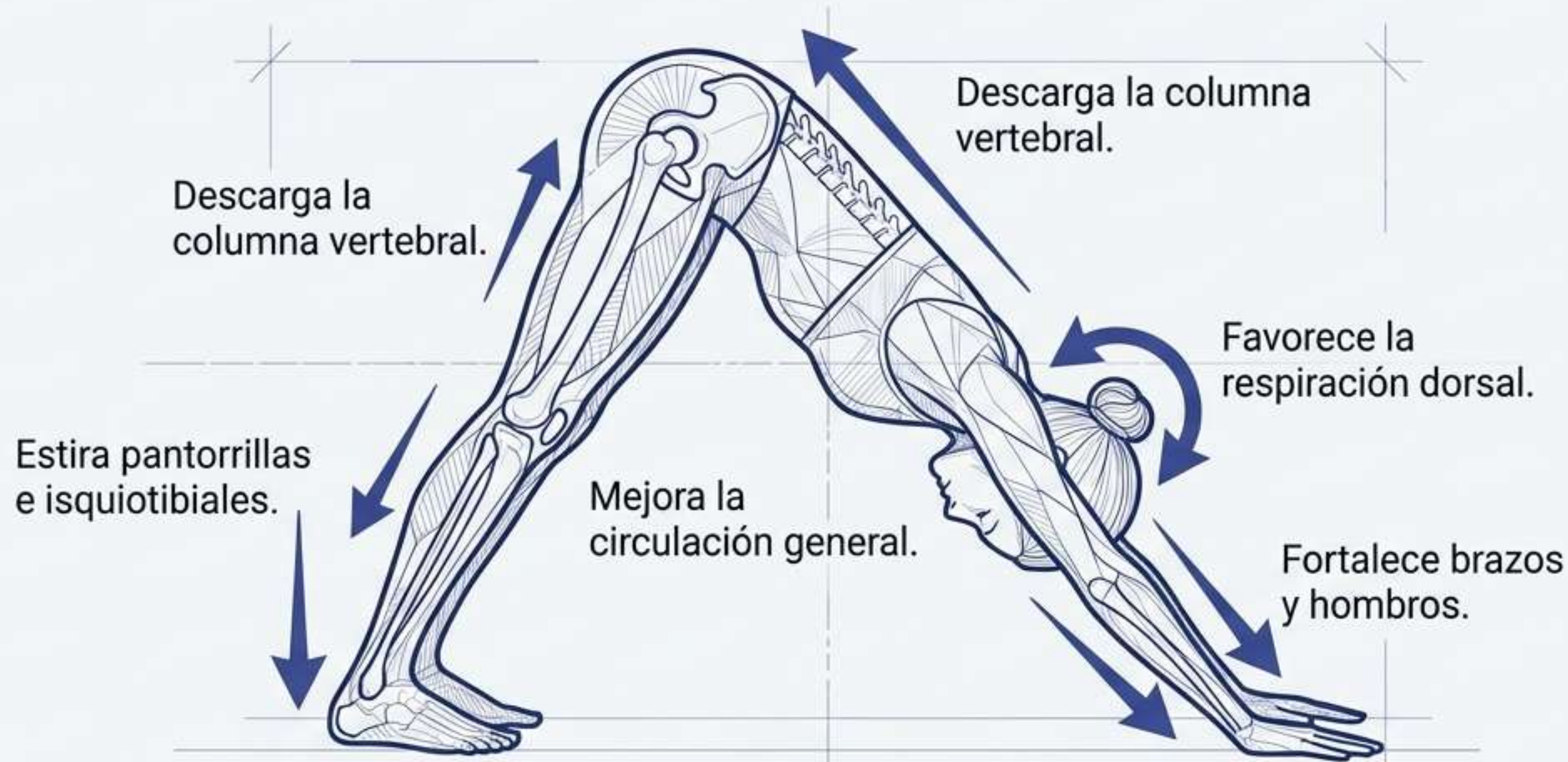


Uttānāsana y Paścimottānāsana (Flexiones)

- **Beneficios:** Calman el sistema nervioso y estiran la cadena posterior. Útiles para la rigidez muscular.
- **Precauciones:** Evitar si generan somnolencia excesiva o colapso postural en estados de bajo ánimo.
- **Reglas de Ejecución:** Flexionar rodillas. Usar soporte bajo manos. No forzar columna. Salir lentamente. En casos de bajo ánimo, equilibrar con aperturas de pecho.

Descarga y transición dinámica en Adho Mukha Śvānāsana

Postura exigente pero fundamental para estirar la cadena posterior y activar el cuerpo sin impacto.



Precauciones:

Adaptar en hipertensión o glaucoma.
Evitar ante dolor en muñecas.

Adaptaciones Clínicas:

Flexionar rodillas si hay rigidez. Usar silla o pared si hay fatiga.
Mantener permanencias breves para evitar agotamiento.



Yoga Terapéutico
Especialización

Regulación del prana y el sistema nervioso

Ujjāyī Prāṇāyāma

- **Rol:** Clave por su relación con la garganta y presencia.
- **Efecto:** Aumenta concentración, regula ritmo, da calor moderado.
- **Límites:** Práctica suave, sin sonido forzado. Evitar si genera tensión cervical o ansiedad. Sin retenciones intensas.

Nāḍī Śodhana

- **Rol:** Respiración alterna para el equilibrio.
- **Efecto:** Calma la mente y mejora la regulación general.
- **Límites:** Sin retención al inicio. Ritmo lento, exhalación suave. 5 a 10 minutos.

Bhastrikā

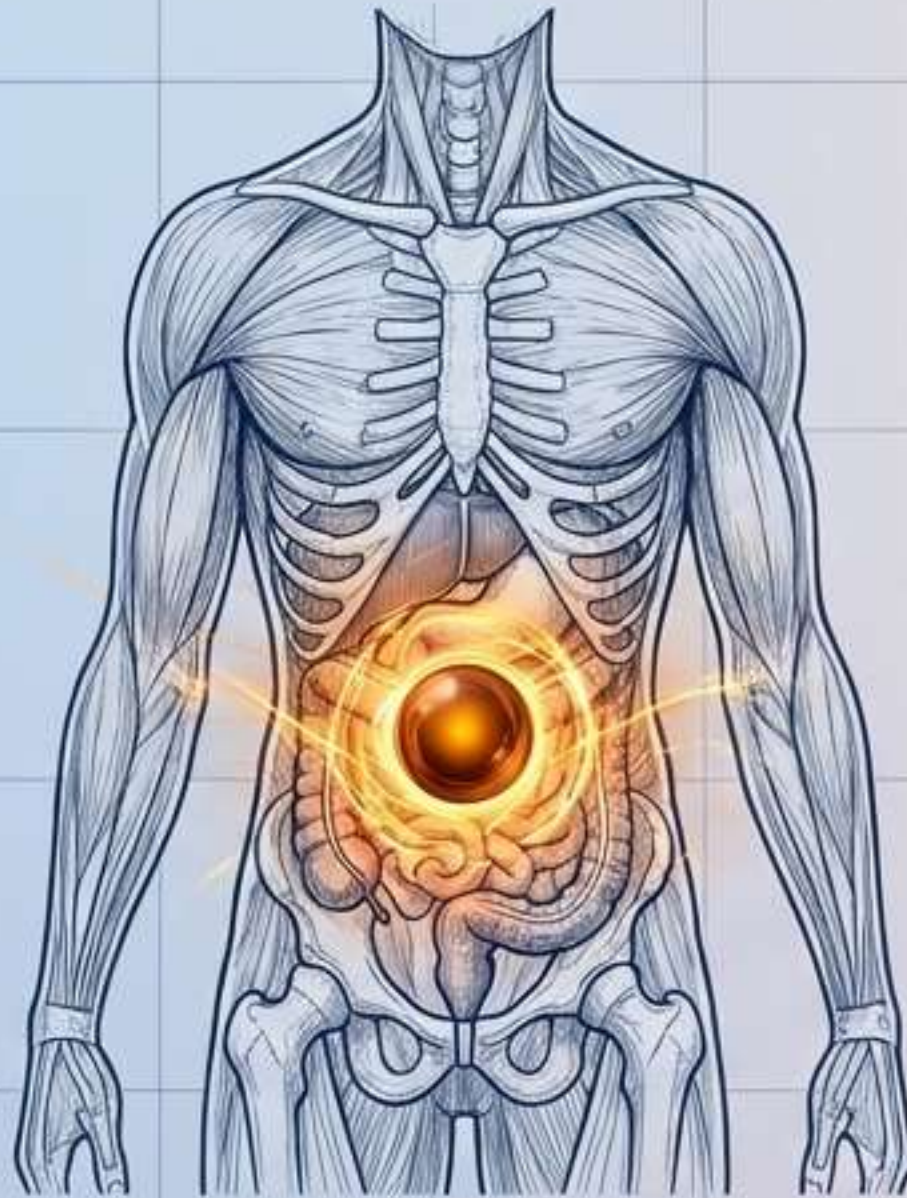
- **Rol:** Estimulante de alta precaución. No usar como técnica inicial.
- **Requisitos estrictos:** Solo si el hipotiroidismo está controlado. SIN hipertensión, ansiedad, problemas cardíacos, embarazo, vértigo o crisis de pánico. Requiere experiencia previa.

Movilización del fuego digestivo con precaución clínica (Agni Sāra)

Práctica abdominal que trabaja el movimiento y el fuego digestivo. Interesante en hipotiroidismo por su relación con la energía, pero no debe enseñarse como técnica universal.

Efectos Positivos:

- ✓ Activa abdomen.
- ✓ Mejora conciencia diafragmática.
- ✓ Estimula sensación de energía.
- ✓ Trabaja región digestiva.
- ✓ Conecta con Maṇipūra.



Contraindicaciones Absolutas

- ✗ Embarazo, menstruación dolorosa o abundante.
- ✗ Hipertensión no controlada, problemas cardíacos.
- ✗ Hernias, cirugía abdominal reciente, úlcera activa, gastritis aguda, dolor abdominal no diagnosticado.
- ✗ Ansiedad intensa o fatiga extrema.

Nota: Debe enseñarse de forma progresiva y estructurada.

Arquitectura progresiva para una sesión equilibrada

Fase 1: Activación inicial suave

Tāḍāsana, Movilidad hombros/cervical, Ujjāyī suave, Uttānāsana (rodillas flexionadas).

Fase 2: Posturas de apertura y extensión

Bhujangāsana baja, Setu Bandhāsana, Matsyāsana restaurativo, Dhanurāsana suave / Salabhāsana.



Fase 3: Inversión o alternativa

Viparīta Karaṇī.
(Sarvāṅgāsana/Halāsana solo con experiencia, soporte y cuello sano).

Fase 5: Respiración y cierre

Nāḍī Śodhana, Ujjāyī suave, Śavāsana (Yoga Nidra breve si hay estrés/insomnio).

Fase 4: Movilidad y descarga

Paścimottānāsana suave, Marīcyāsana adaptada, Baddha Koṇāsana, Supta Pādāṅguṣṭhāsana.

Protocolo terapéutico sugerido (40 a 60 minutos)

Objetivo: Activar suavemente, mejorar movilidad, abrir pecho/garganta, estimular energía sin agotar, regular y descansar.

- 00:00 —○— Sukhasana/Vajrāsana con soporte (3 min) & Respiración abdominal (3 min)
- 00:06 —○— Ujjāyī suave (5 ciclos)
- 00:08 —○— Movilidad cervical lenta (2 min) & hombros/escápulas (2 min)
- 00:12 —○— Tādāsana (1 min)
- 00:13 —○— Uttānāsana apoyo (5 resp.) & Ardha Uttānāsana (5 resp.)
- 00:15 —○— Adho Mukha con pared/silla (5 resp.)
- 00:17 —○— Bhujangāsana baja (3 rep.) & Setu Bandhāsana activo suave (3 rep.)
- 00:20 —○— Setu Bandhāsana restaurativo (2-4 min) & Matsyāsana restaurativo (2-3 min)
- 00:27 —○— Baddha Koṇāsana con soporte (2 min) & Marīcyāsana adaptada (1 min/lado)
- 00:31 —○— Viparīta Karaṇī (5 min)
- 00:36 —○— Nāḍī Śodhana sin retención (5 min)
- 00:41 —○— Śavāsana (8-12 min)

Para alumnos avanzados:

Agni Sāra suave, Bhastrikā breve,
Sarvāṅgāsana con soporte, Halāsana con silla.



Semáforo terapéutico y límites estrictos de práctica

En **hipotiroidismo**, es vital no agotar el sistema endocrino ni forzar la estructura cervical.



Prácticas a evitar o adaptar obligatoriamente

- Sarvāṅgāsana sin preparación y variantes complejas.
- Halāsana sin soporte.
- Ūrdhva Mukha intenso si hay dolor lumbar.
- Dhanurāsana fuerte si hay fatiga o rigidez.
- Bhastrikā intensa y retenciones largas de aire.
- Agni Sāra en personas con contraindicaciones médicas.



Ajustes de Entorno y Ánimo

- Evitar clases demasiado pasivas si hay depresión.
- Evitar clases demasiado intensas o permanencias largas si hay fatiga severa.
- Evitar prácticas en ambientes fríos si hay intolerancia marcada al frío.

Síntesis de la biomecánica y el cuidado energético



**El equilibrio es fundamental: activar sin agotar,
relajar sin deprimir más el sistema.**

Alineación Precisa

Adapta siempre con soportes y respeta la vulnerabilidad anatómica cervical. No hay espacio para el ego en la flexión.

Control Energético

Usa el prāṇāyāma para generar calor interno de forma progresiva, respetando los límites de la fatiga.

Responsabilidad Intelectual

El yoga es un complemento poderoso, pero en ningún caso sustituye el diagnóstico ni el seguimiento médico endocrinológico.

Fin de la Guía Terapéutica.



Yoga Terapéutico
Especialización