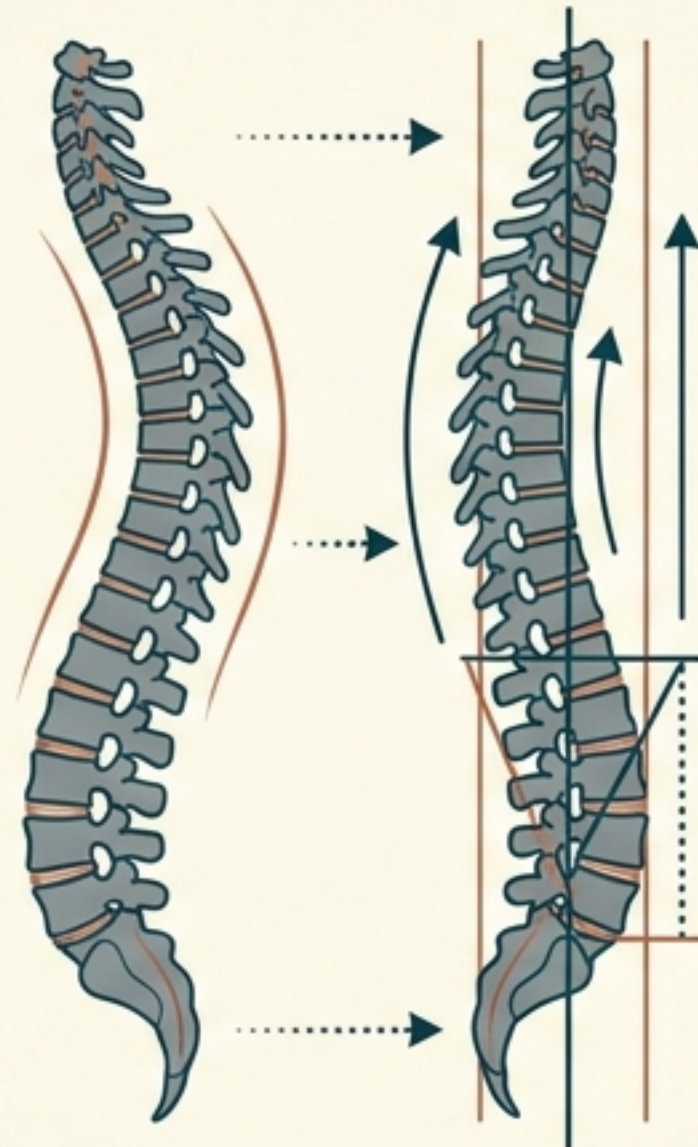
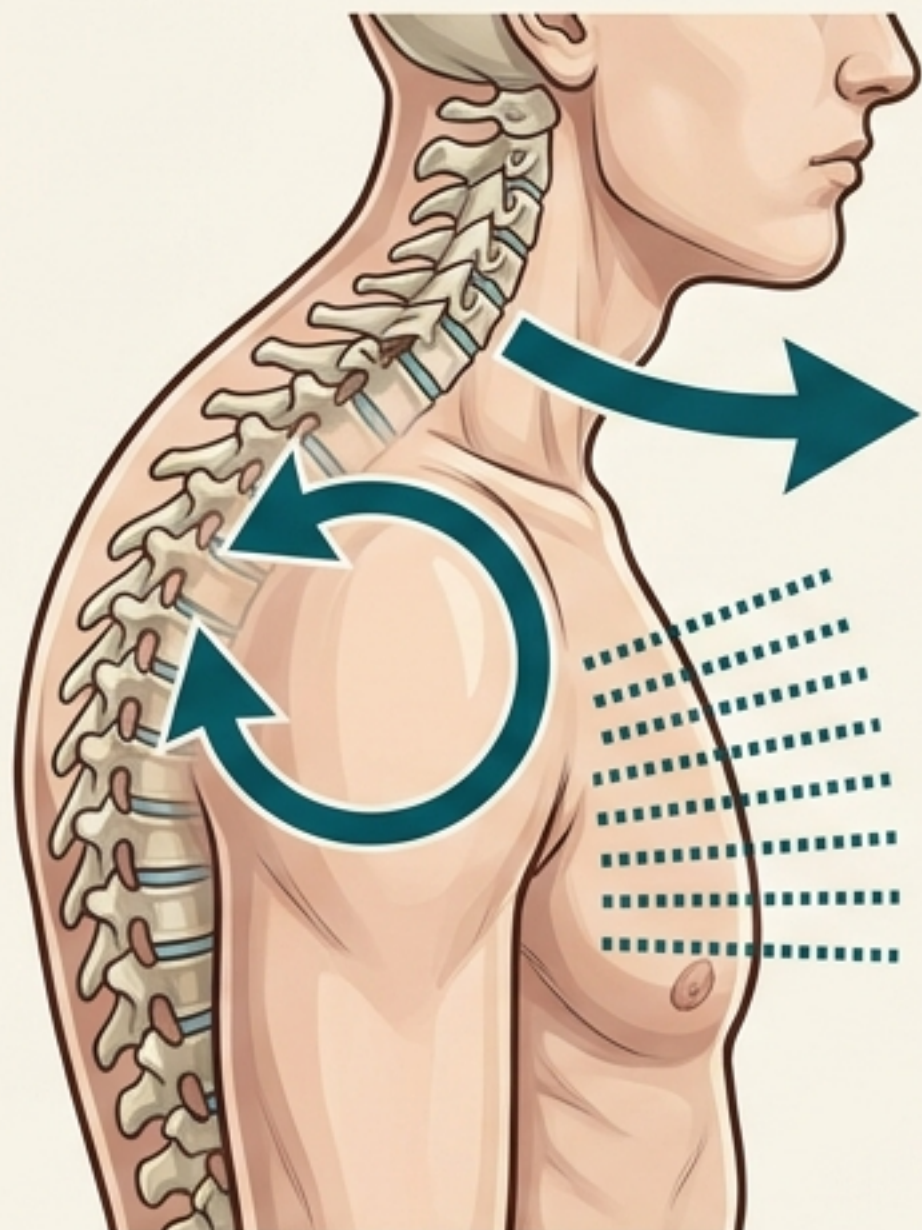


Protocolo Clínico para la Corrección de la Hiperlordosis

Un abordaje integral a través de asanas, biomecánica respiratoria y reeducación neuromuscular.





Manifestación Clínica

La hipercifosis suele manifestarse con aumento de la curvatura dorsal, hombros adelantados, cabeza proyectada al frente, rigidez torácica y debilidad extensora posterior. El tratamiento debe enfocarse en abrir pecho, fortalecer espalda, mejorar extensión torácica y reeducar postura.

Diagnóstico Funcional y Objetivos del Tratamiento

Este protocolo está diseñado para:

1. Disminuir cifosis funcional.

2. Mejorar postura dorsal-cervical.

3. Abrir pectorales y hombros.

4. Fortalecer extensores de columna.

5. Mejorar respiración torácica.

6. Reducir dolor cervical/dorsal.



Arquitectura del Protocolo: Orden Exacto de Ejecución



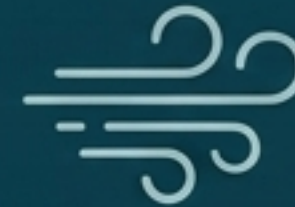
1. **Asanas**
(Desarrollo Físico)



2. **Kriyas**
(Purificación)



3. **Bandhas**
(Activación Profunda)



4. **Pranayama**
(Control Respiratorio)



5. **Meditación**
(Integración Neural)

Horario ideal:

Mañana: Apertura torácica
+ Activación postural.

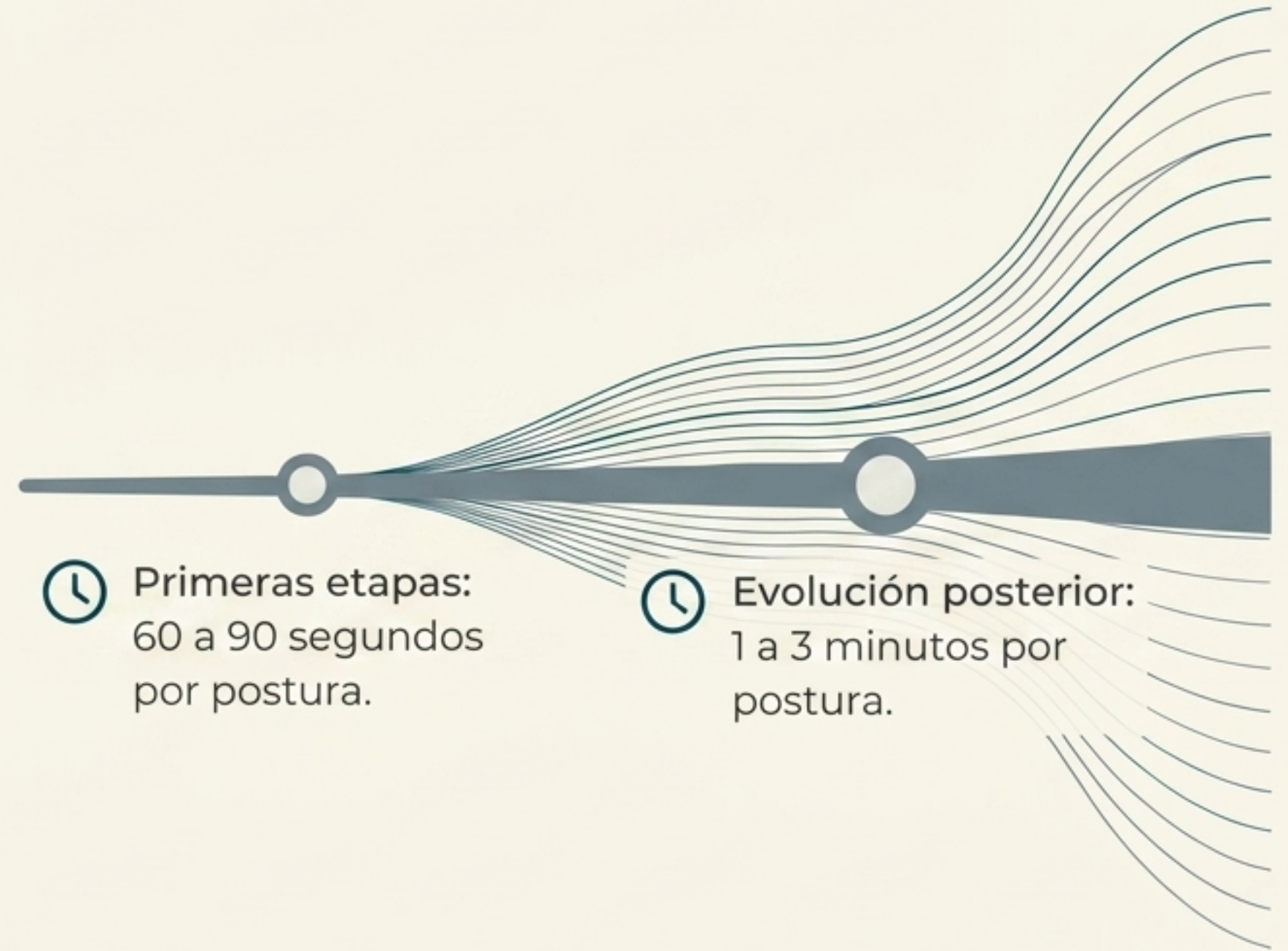
Noche: Descarga +
Respiración + Relajación.



Pilar 1: Desarrollo Técnico de Asanas Terapéuticas

Nota Terapéutica Clave

En hipercifosis son prioritarias todas las técnicas de apertura de pecho. La secuencia siguiente respeta un orden biomecánico estricto para maximizar la expansión dorsal y la liberación costal.



Secuencia Exacta de Asanas: Fase de Preparación y Compensación



A7

Bālāsana

Como compensación y respiración posterior; expansión dorsal posterior; relajación inicial.



A8

Jānuśīrṣāsana

Libera cadena posterior acortada.



A6

Pavana Muktāsana

Descarga lumbar compensatoria.

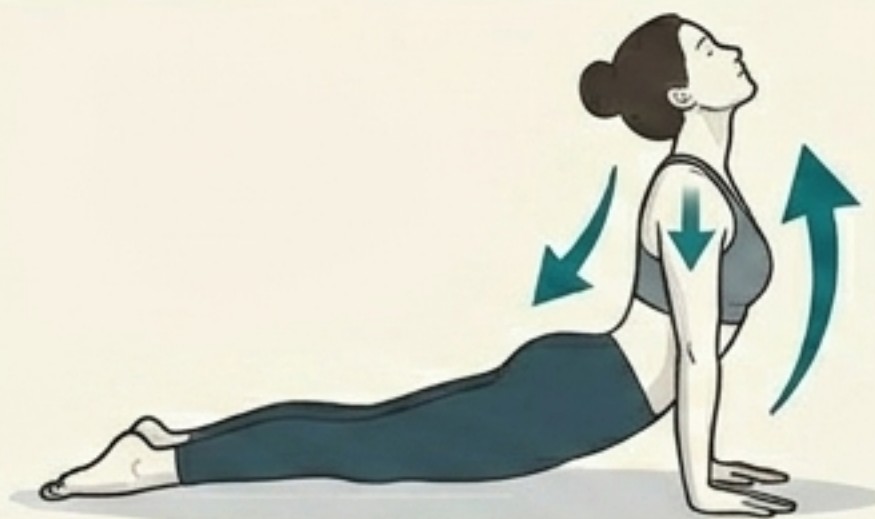
Secuencia Exacta de Asanas: Movilidad y Apertura Principal



A13

Vakrāsana

Mejora movilidad
dorsal rotacional.



A24

*Urdhva Mukha
Svanāsana*

Apertura intensa de
pecho; extensión torácica
principal.



A27

*Adho Mukha
Svanāsana*

Alarga columna;
abre hombros.

Secuencia Exacta de Asanas: Expansión Costal y Fuerza Dorsal

A15

Parivṛtta Jānuśīrṣāsana



Libera costados; mejora expansión costal.

A22

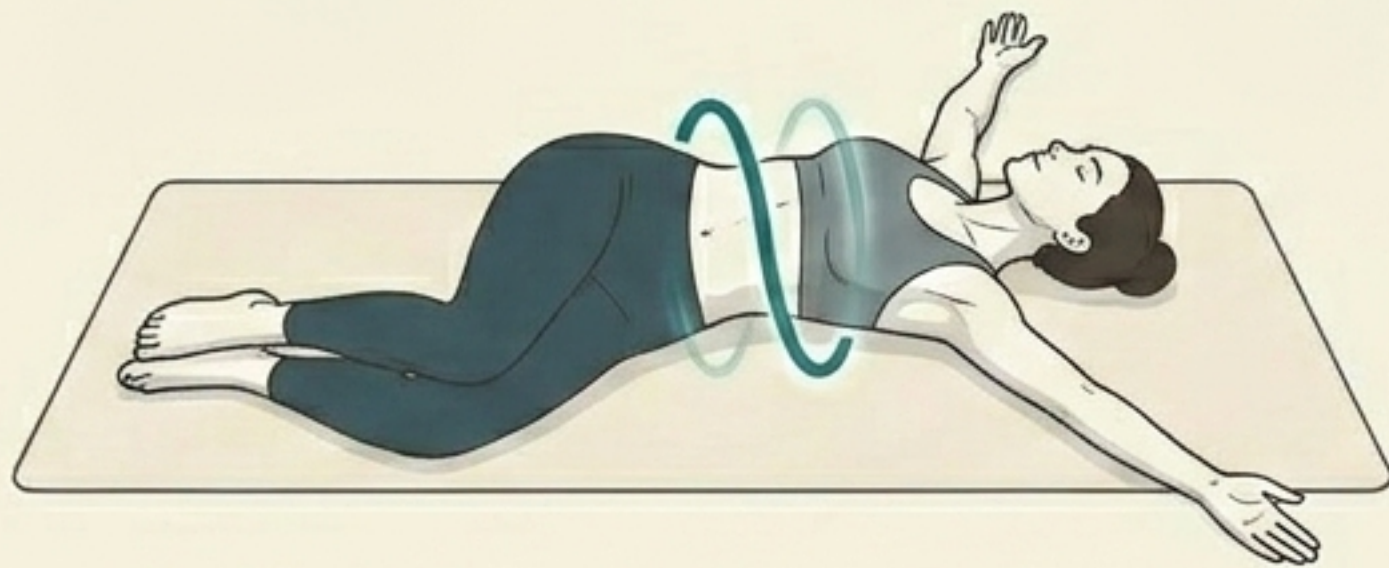
Bhujāṅgāsana



Fortalece espalda media; corrige hombros adelantados.

Secuencia Exacta de Asanas: Control Axial y Escapular

A14



Jaṭhara Parivartanāsana

Movilidad axial suave.

A2



Gomukhāsana

Excelente apertura de hombros y pectoral; mejora escápulas.

Secuencia Exacta de Asanas: Descarga e Integración Final

A25

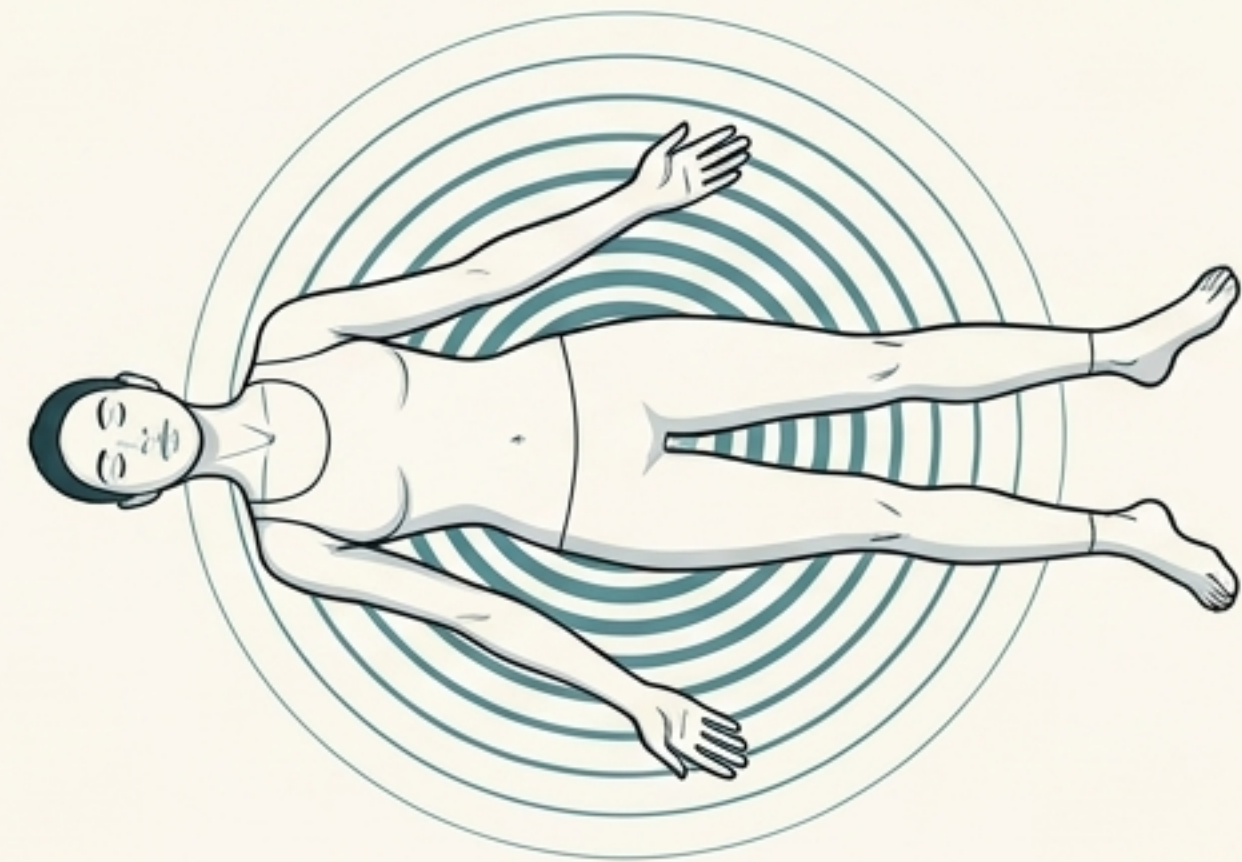
Prasāritapādottānāsana



Descarga cadena posterior.

A30

Śavāsana



Integración postural final.

Pilares 2 y 3: Activación Diafragmática y Soporte Postural



Técnica: NK = *Nauli / Agni Sara*

Parámetros: 10 Ciclos | 7, luego 10–20 repeticiones | **Horario:** Mañana en ayunas.

Procedimiento: 1. Exhalar completamente.
2. Abdomen dentro y arriba.
3. Soltar abdomen. 4. Repetir.

Beneficio: Libera diafragma rígido, mejora postura torácica, activa centro corporal.



Técnica: UB = *Uddiyana Bandha*

Parámetros: 3 a 7 Ciclos | **Tiempo:** 10 a 60 60 seg | **Horario:** Mañana.

Procedimiento: 1. Exhalar todo.
2. Abdomen hacia dentro y arriba.
3. Mantener suave.

Beneficio: Eleva caja torácica, mejora soporte postural, activa core profundo.



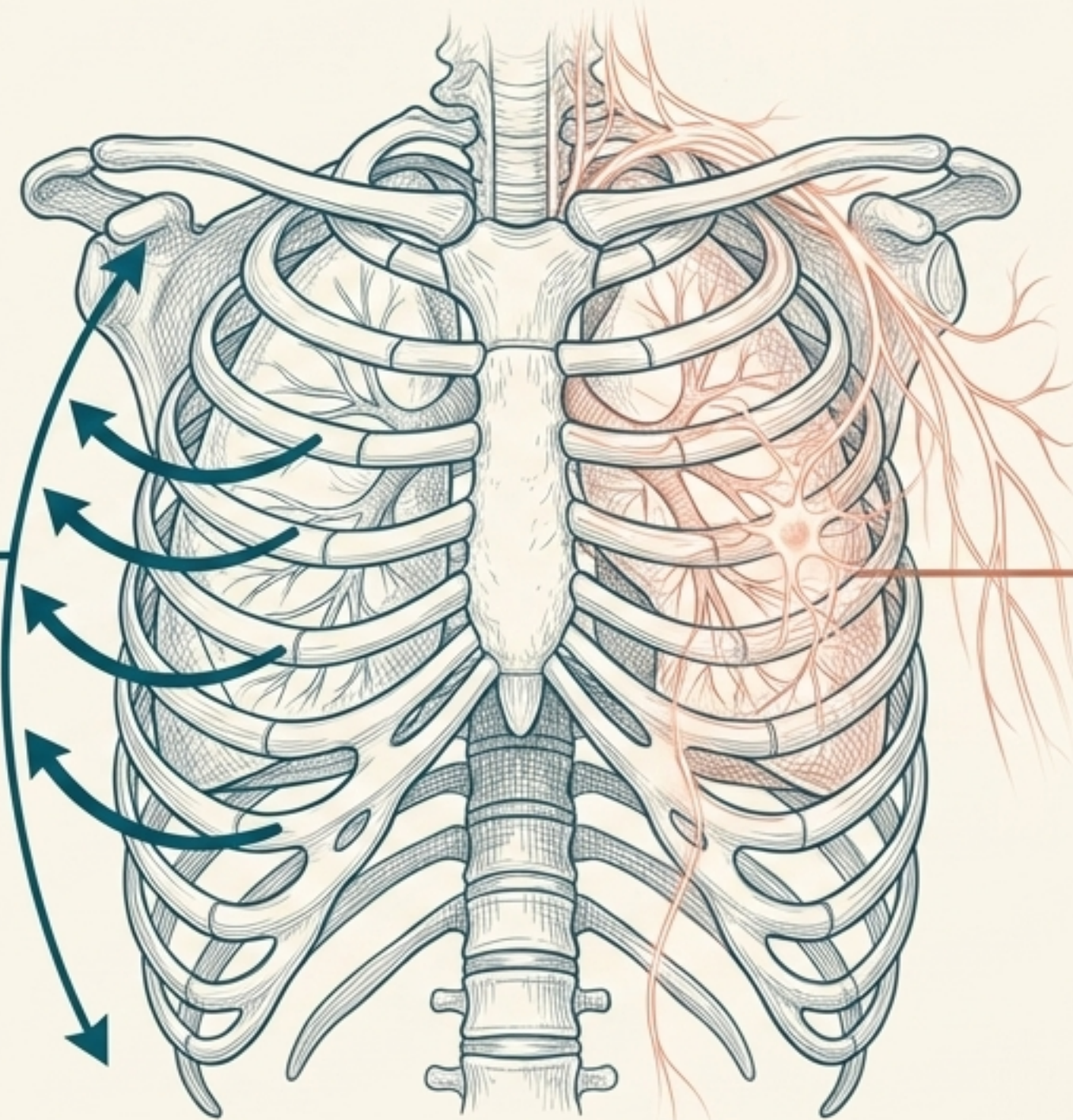
Pilar 4: Protocolo Respiratorio Central

Práctica Combinada: UP + NSP (1 Bloque, 11 a 21 repeticiones, Mañana y Noche).

UP = Ujjayi

Mecánica: Expande el pecho y mejora el control costal.

Resultado: Fortalece la musculatura respiratoria, vital para sostener la postura corregida.



NSP = Nādi Śodhana

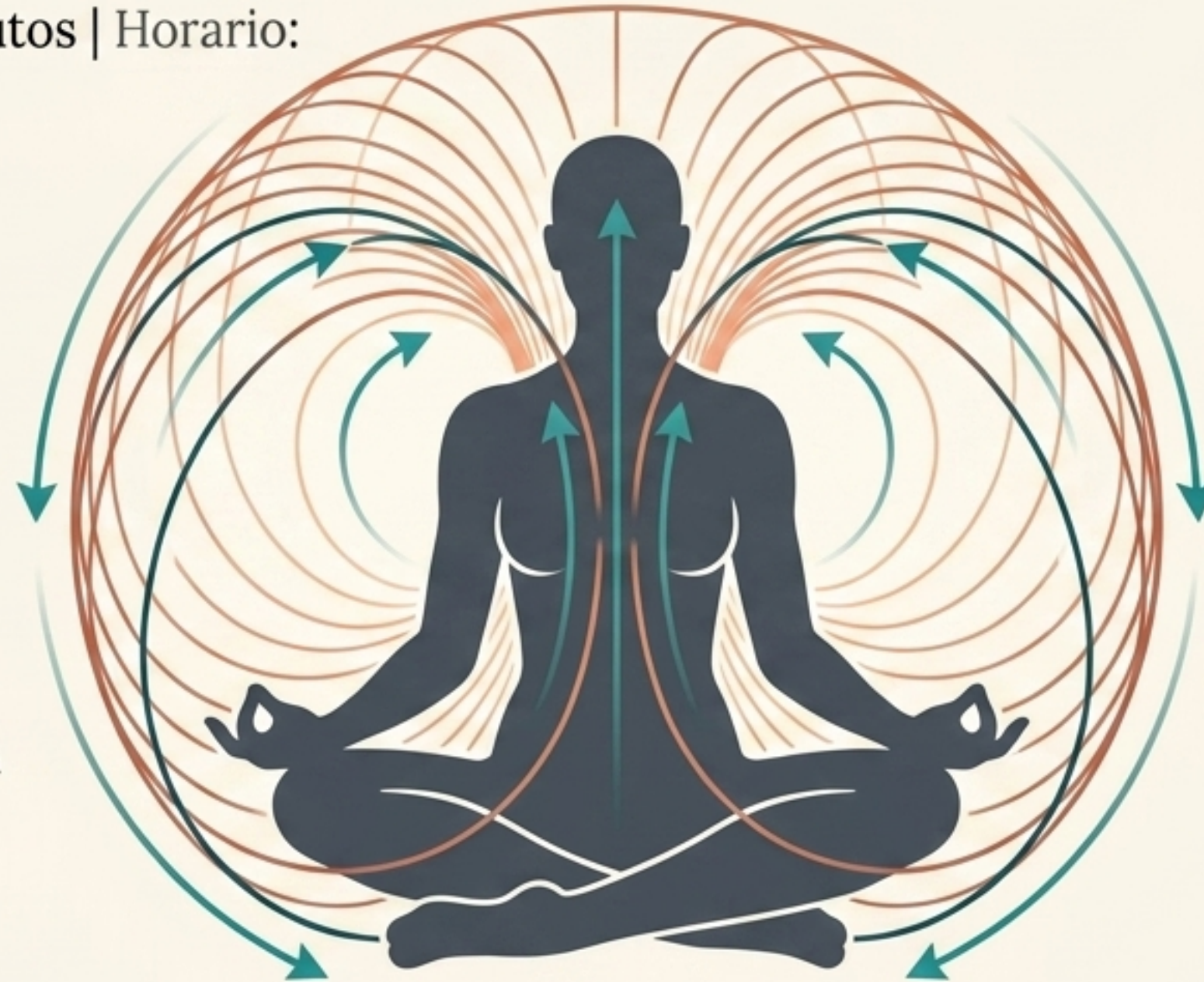
Neurología: Reduce la tensión nerviosa y mejora el patrón respiratorio autónomo.

Resultado: Calma el sistema nervioso, facilitando la relajación de la musculatura cervical rígida.

Pilar 5: Integración Neural y Descanso Profundo

Técnica: TM = Meditación *Toroidal*

Parámetros: Tiempo: 15 minutos | Horario:
Noche



Procedimiento: Visualización energética ascendente y descendente continua a lo largo del eje espinal.

Beneficios Clínicos:

- Reduce tensión postural crónica.
- Mejora el descanso celular.
- Disminuye el estrés cifótico (carga emocional en la postura).

Síntesis de Ejecución: Rutina Clínica Diaria

Mañana

Duración: 45 a 55 minutos.

Enfoque: Apertura torácica + Activación postural.



Asanas de
apertura



NK (*Nauli/Agni
Sara*)



UB (*Uddiyana
Bandha*)



UP (*Ujjayi*) + NSP
(*Nādi Śodhana*)

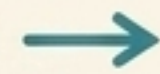
Noche

Duración: 25 a 35 minutos.

Enfoque: Descarga + Respiración + Relajación.



Asanas suaves



Respiración

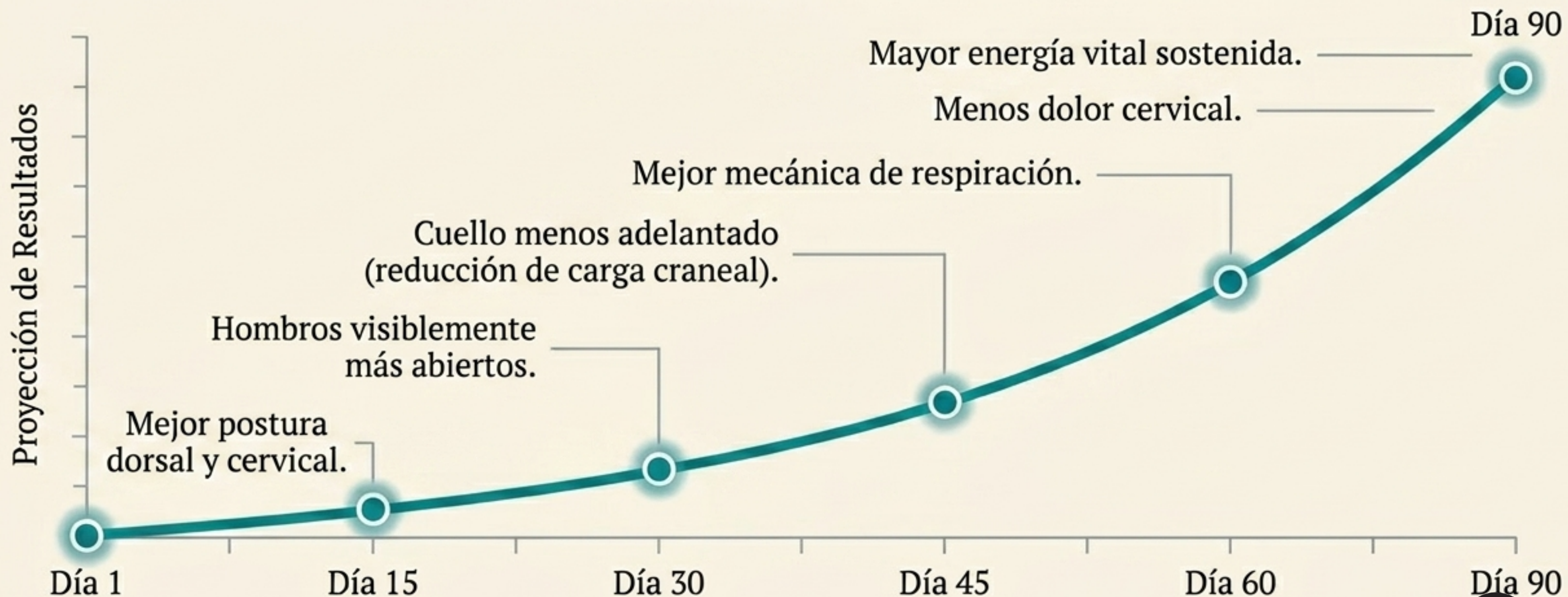


TM (*Meditación Toroidal*)



Aplicación Terapéutica y Proyección de Resultados

La consistencia es la clave estructural. Una aplicación constante de 30 a 90 días genera adaptaciones neuromusculares permanentes.



Parámetros de Seguridad y Regla Clínica de Oro

Precauciones - Qué Evitar

Alineación

Cabeza adelantada en posturas.

Biomecánica

Colapsar la zona lumbar al extender.

Esfuerzo

Forzar la zona cervical o inducir fatiga excesiva de la musculatura extensora.

Cargas

Levantar cargas pesadas manteniendo posturas encorvadas.

REGLA CLÍNICA

Abrir el tórax sin comprimir la zona lumbar.