



Tratamiento Terapéutico para Várices

Protocolo Integral de **Yoga,**
Ayurveda y Medicina **Holística**

Mejorando el **retorno venoso** a través de la biomecánica, la respiración y el equilibrio energético.



Yoga Terapéutico
Especialización

La Patología Vascular: Visión Alopática y Holística

Visión Alopática

Insuficiencia venosa y mala circulación periférica.

Desencadenantes:
Sedentarismo, presión abdominal excesiva y debilidad vascular.



Visión Ayurvédica

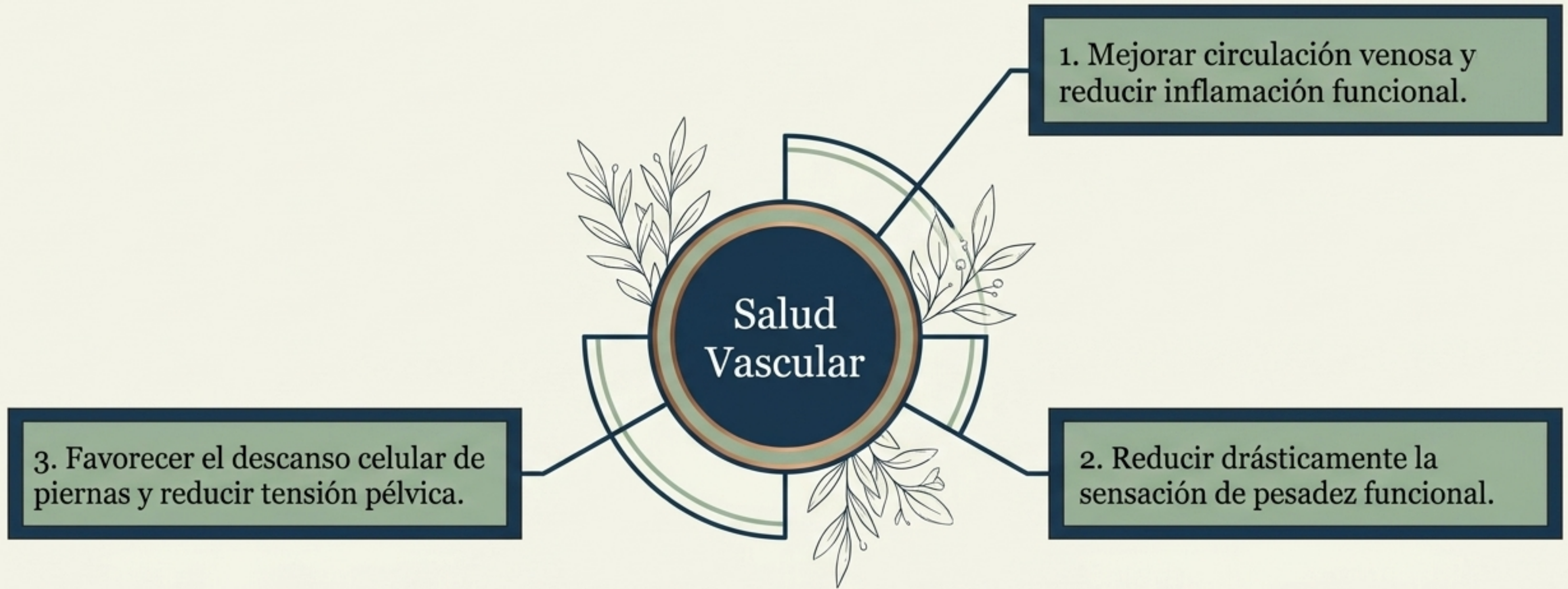
Desequilibrio de Vyana Vata (fuerza circulatoria) y Rakta Dhatu (tejido sanguíneo).

Estancamiento de Ama (toxinas) en los canales vasculares.

Objetivos del Protocolo: Mejorar retorno venoso, estimular circulación, reducir estancamiento, favorecer respiración abdominal, activar suelo pélvico y diafragma, descargar piernas



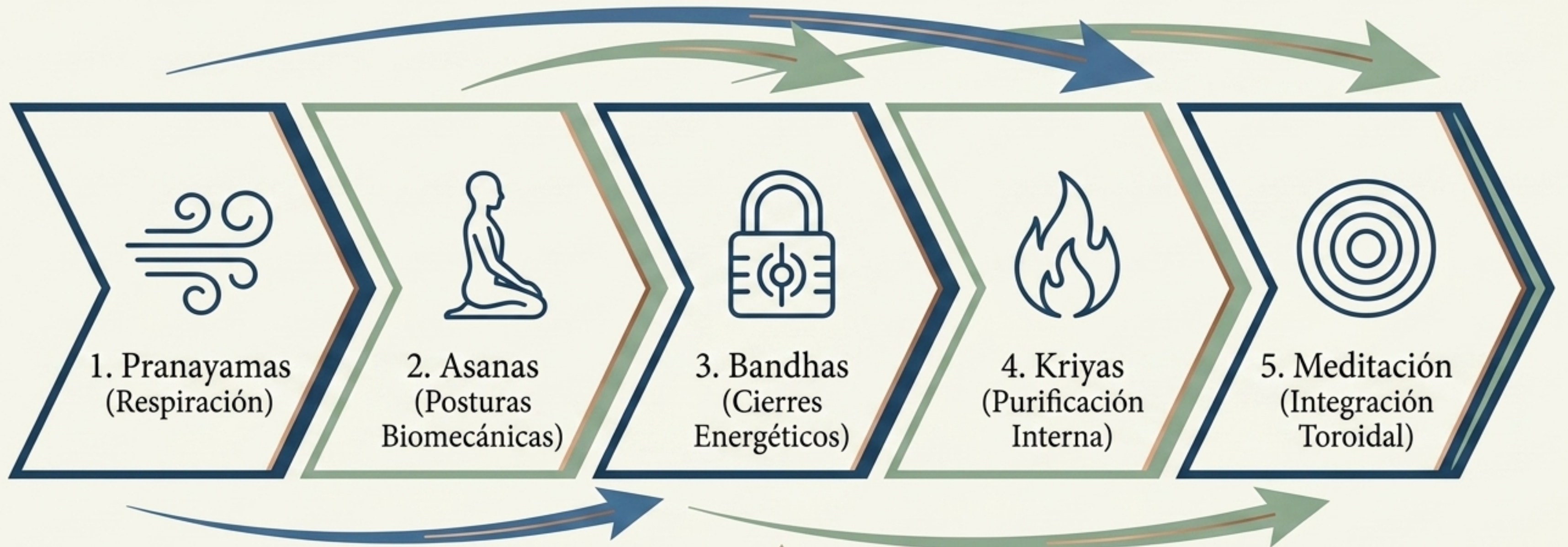
El Diseño Biomecánico del Tratamiento



Nota Terapéutica Importante: El diseño de todas las secuencias prioriza estrictamente las posturas invertidas suaves y la apertura constante de caderas para liberar presión.



Resumen Ejecutivo: Orden Exacto de Ejecución



Anotación: Esta secuencia está biomecánicamente diseñada para abrir canales físicos y energéticos (*Nadis*) de manera progresiva. No alterar el orden.

Horarios y Ritmos Circadianos del Protocolo



Mañana

- Enfoque: Activación circulatoria y drenaje profundo.
- Duración: 45 a 55 minutos.
- Secuencia: UP + NSP → Asanas → UB/MB → NK.



Noche

- Enfoque: Descarga vascular y relajación profunda.
- Duración: 25 a 35 minutos.
- Secuencia: Asanas restaurativas → NSP → TM.

Regla de Oro Circadiana: El Pranayama UP (Ujjayi) NO debe realizarse en la noche bajo ninguna circunstancia.

1. Pranayamas Principales: Ujjayi y Nādī Śodhana

Bloque: 1 | Repeticiones: 11 a 21 | Horario: Mañana y Noche (Ujjayi solo mañana).



UP (Ujjayi Prāṇāyāma)

- *Procedimiento:* Inhalar lentamente por nariz → Generar ligera fricción en garganta → Exhalar lentamente manteniendo el sonido suave.
- *Beneficios:* Mejora retorno circulatorio, favorece relajación vascular, maximiza oxigenación.



NSP (Nādī Śodhana Prāṇāyāma)

- *Procedimiento:* Inhalar izquierda → Exhalar derecha → Inhalar derecha → Exhalar izquierda.
- *Beneficios:* Equilibrio nervioso, regulación vascular, disminución drástica de tensión simpática.

2. Asanas Terapéuticas: Parámetros Clínicos

Permanencia Inicial: 60 a 90 segundos por postura.

Permanencia Avanzada: 1 a 3 minutos (estrictamente según la tolerancia del practicante).

Nota Terapéutica Clave (Las 4 Prioridades Biomecánicas)



1. Apertura profunda de cadera.



2. Integración de posturas invertidas suaves.



3. Sincronización con respiración abdominal.



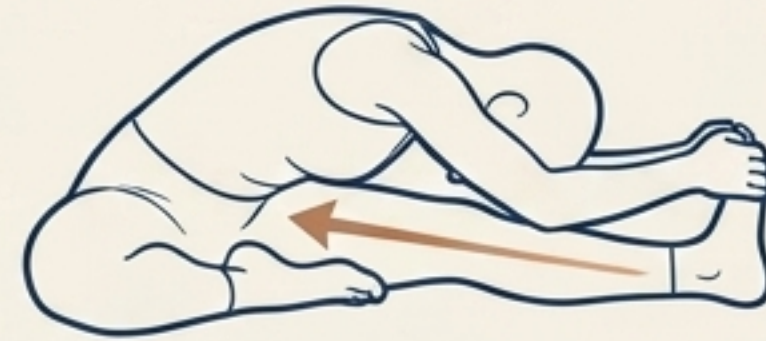
4. Enfoque constante en la descarga de las piernas.

Secuencia de Asanas: Fase 1 (Apertura Pélvica y Posterior)



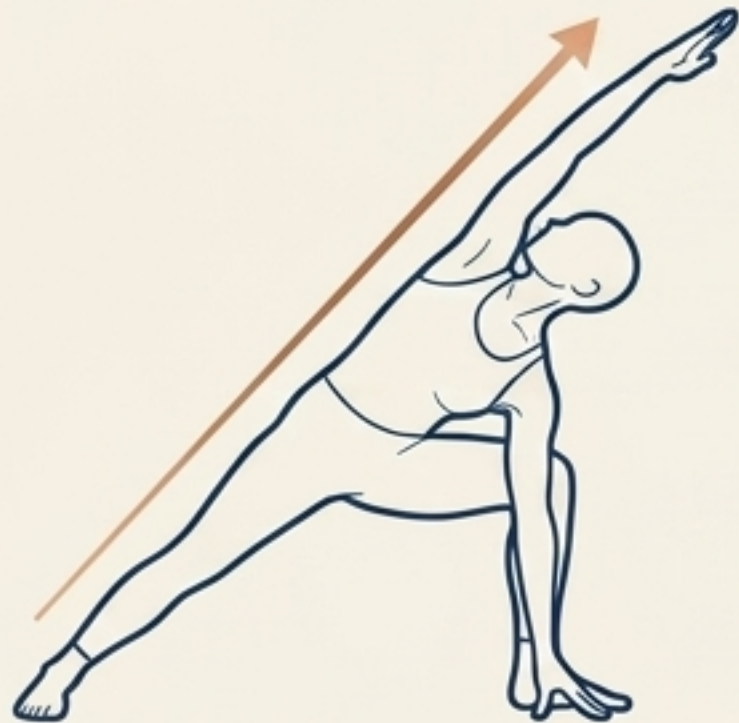
A3 = Baddhakonāsana

Apertura pélvica profunda, mejora significativamente la circulación inguinal.



A8 = Jānuśīrṣāsana

Estiramiento de la cadena posterior, facilita la relajación vascular.



A17 = Pārśvakoṇāsana

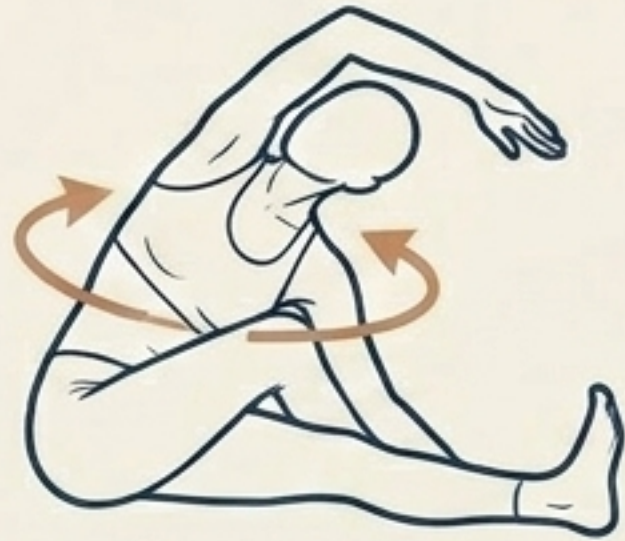
Activa la circulación directa en las piernas, fortalece biomecánicamente los miembros inferiores.



A10 = Upaviṣṭa Koṇāsana

Doble acción: apertura pélvica simultánea con descompresión vascular.

Secuencia de Asanas: Fase 2 (Movilidad, Drenaje y Torsión)



A15 = Parivrtta
Jānuśīrṣāsana

Mejora movilidad lateral
y expande la capacidad
respiratoria.



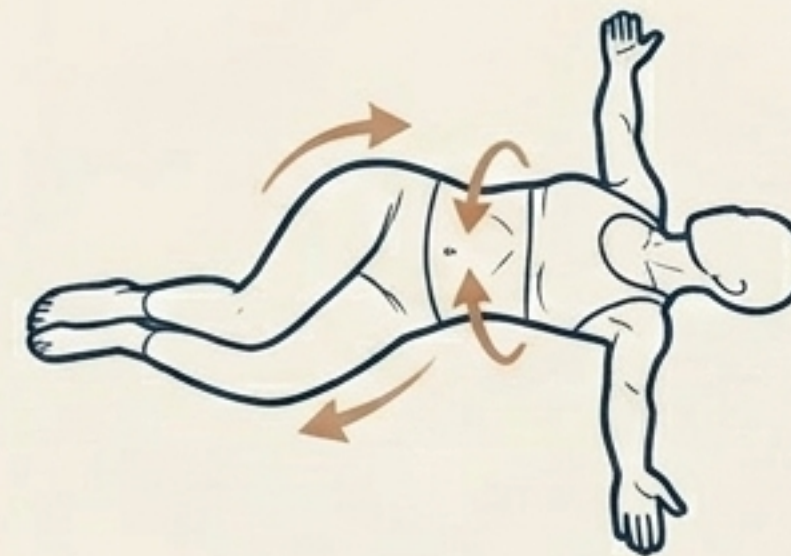
A19 = Mālāsana

Favorece el drenaje
pélvico profundo
mediante gravedad y
compresión natural.



A5 = Vīrāsana

Aísla y mejora la
circulación focalizada en
la parte baja de piernas y
tobillos.



A14 = Jaṭhara
Parivartanāsana

Torsión relajante que
proporciona masaje
vascular a los órganos
abdominales.

Secuencia de Asanas: Fase 3 (Inversiones y Descarga Vascular)



El Foco Clínico:
A28 = Viparīta Karaṇī
POSTURA PRINCIPAL PARA
VÁRICES. Esencial para
favorecer el retorno venoso y
descargar masivamente las piernas.



A27 = Adho Mukha
Svanāsana
Inversión parcial suave
para preparación y
descarga.



A29 = Halāsana
(Solo alumnos aptos). Drenaje
profundo y descompresión
total de las piernas.



A29 = Halāsana
(Solo alumnos aptos).
Drenaje profundo y
descompresión total de
las piernas.

Cierre: A30 = Śavāsana
Relajación final obligatoria
para la integración del
sistema nervioso.

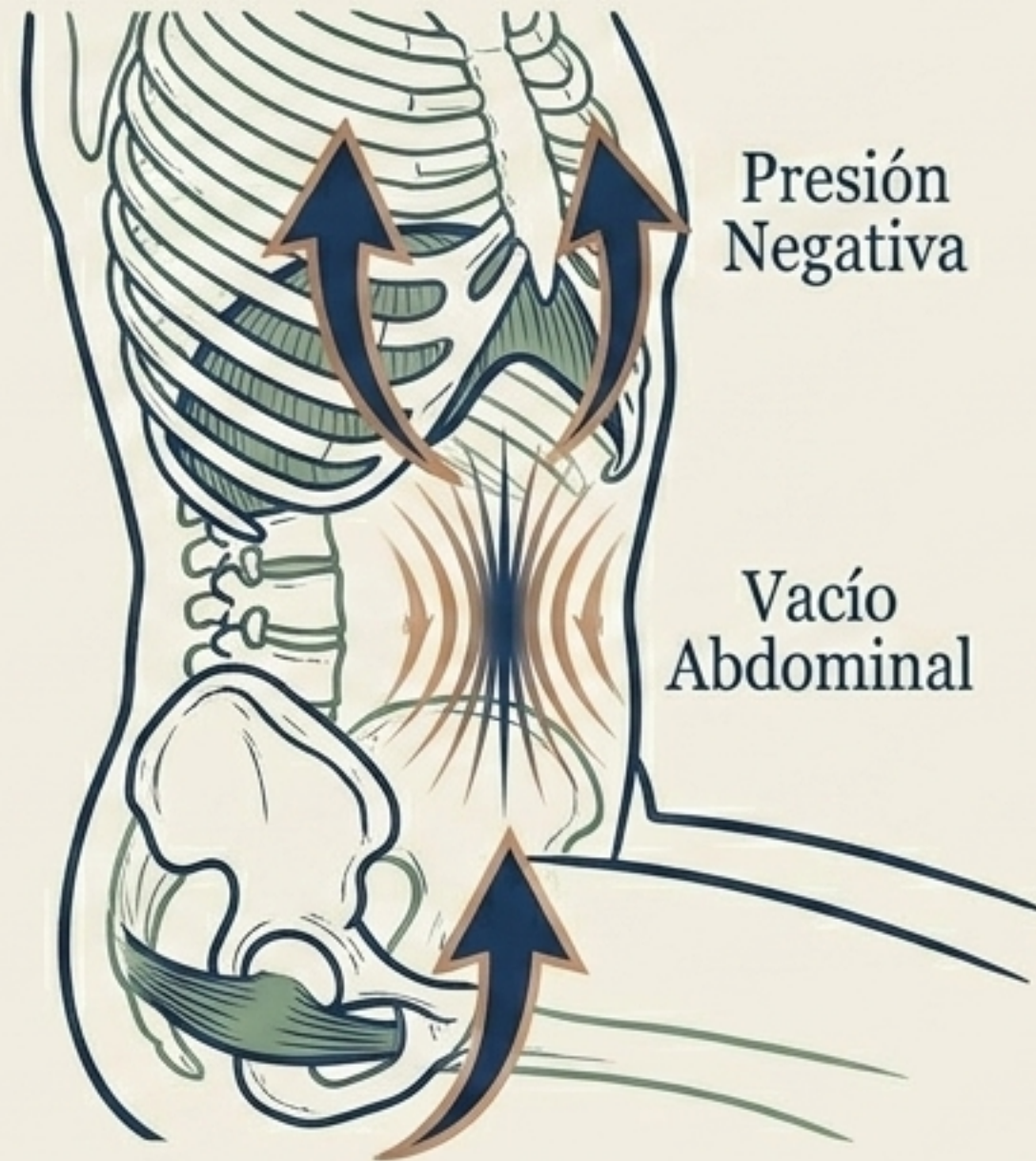


3. Bandhas (UB + MB): La Bomba Abdominal

Parámetros Base: Ciclos: 3 a 7 | **Tiempo:** 10 a 60 seg | **Horario:** Exclusivamente en la mañana.

UB = Uddiyana Bandha

Exhalar completamente →
Succionar el abdomen
profundamente hacia
dentro y hacia arriba.



MB = Mula Bandha

Activar y elevar el suelo
pélvico suave y
sostenidamente.

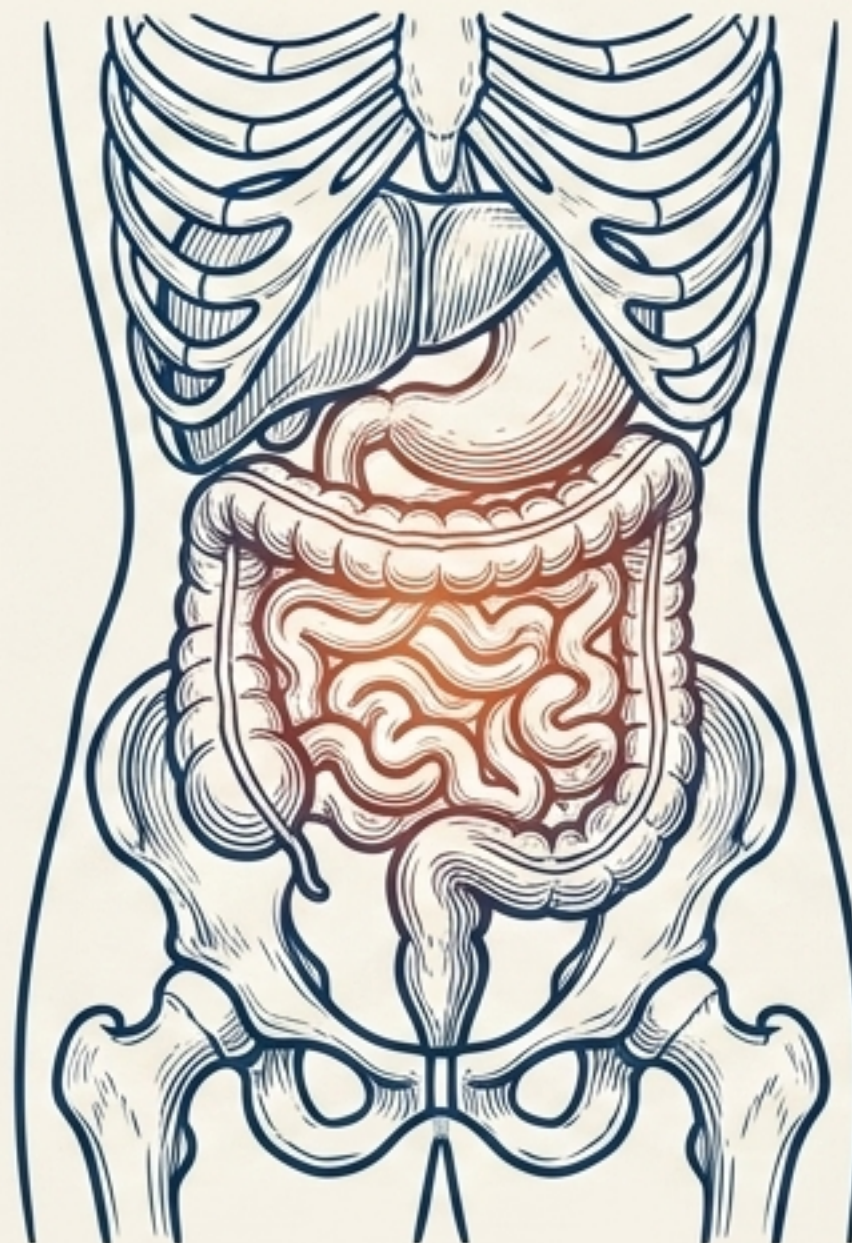
Impacto Fisiológico (Beneficios): Esta combinación crea una presión negativa en el tórax que actúa como una bomba, mejorando el retorno venoso y activando la circulación pélvica profunda.

4. Kriya Principal: La Purificación Interna

La Técnica: NK = Nauli / Agni Sara

Dosificación Clínica:

- Ciclos totales: 10
- Repeticiones por ciclo: 7 (progresar posteriormente de 10 a 20 repeticiones).
- Horario: Estrictamente en la mañana y en ayunas.



Beneficios Estructurales:

Activa potentemente el diafragma abdominal, mejora drásticamente el drenaje venoso profundo y estimula la circulación de las vísceras.

5. Meditación: Integración Toroidal

Parámetros Base: Tiempo de práctica: 15 minutos | **Horario:** Noche



Procedimiento (TM = Meditación Toroidal):

1. Sentarse en una postura cómoda y estable.
2. Visualizar conscientemente un flujo energético ascendente por el centro y descendente por los bordes.
3. Mantener y enfocar la atención en una sensación circulatoria fluida y constante.

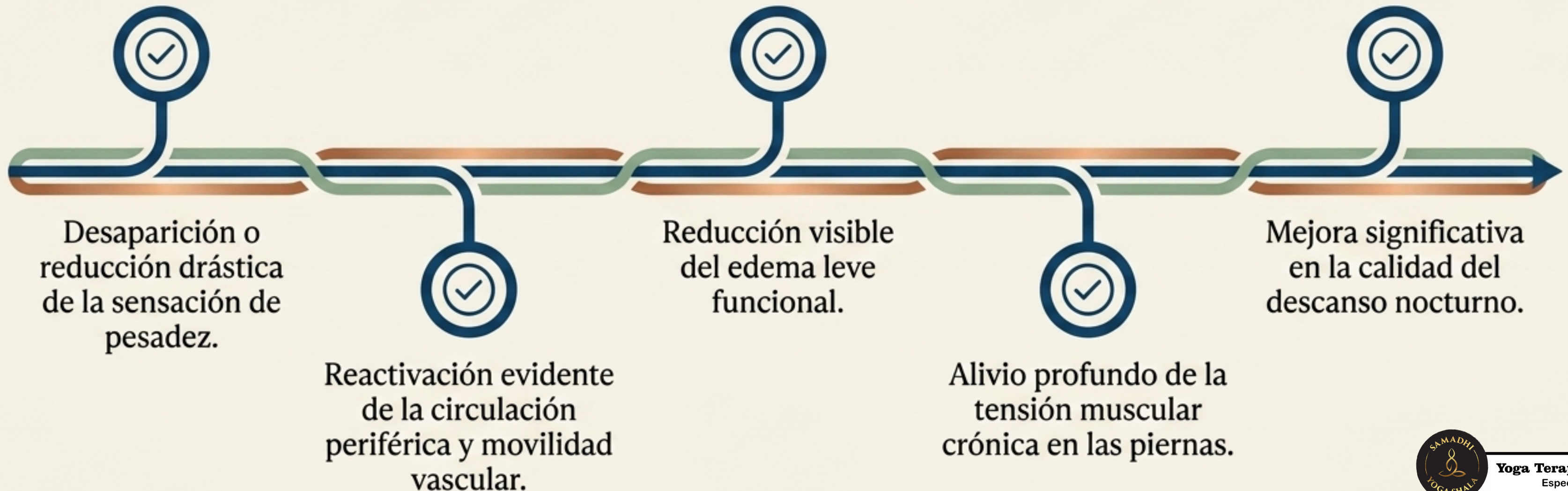
Beneficios:

Induce relajación profunda, disminuye el estrés vascular acumulado y asegura una oxigenación y descanso celular óptimo.

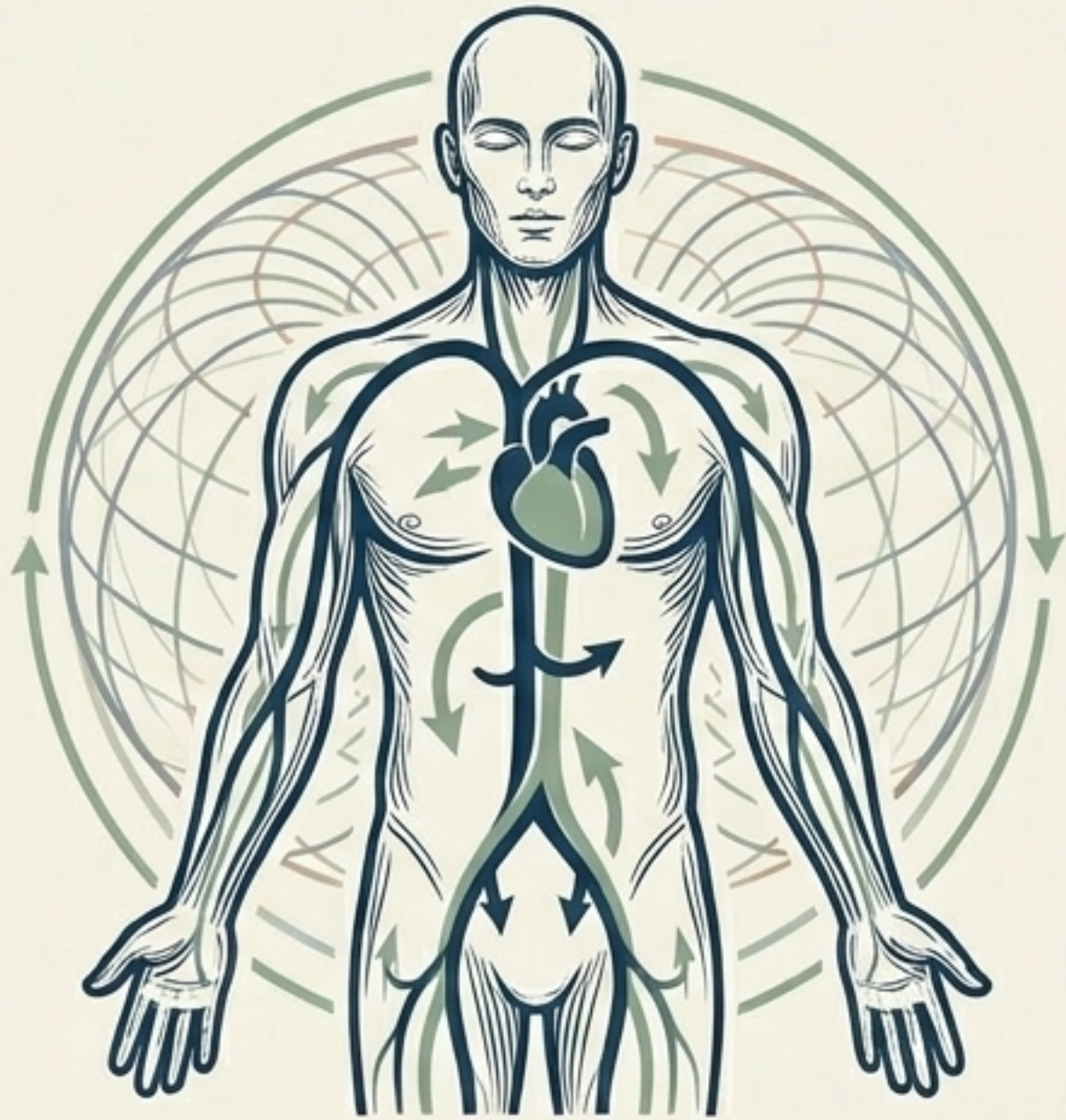
Aplicación Terapéutica y Evolución Clínica

Compromiso de Práctica: El protocolo requiere constancia ininterrumpida por un período de 30 a 90 días para reestructuración tisular.

30 a 90 Días



Precauciones Críticas y Parámetros de Seguridad



Panel Amarillo (Evitar estrictamente):

- Permanecer mucho tiempo de pie sin pausas.
- Exposición a calor excesivo local o sistémico.
- Compresión abdominal fuerte externa.
- Retenciones respiratorias intensas (Kumbhakas largos).
- Ejercicios de impacto biomecánico.

Panel Rojo (Suspender inmediatamente si aparece):

- Dolor punzante o intenso en los trayectos venosos.
- Inflamación severa repentina.
- Enrojecimiento marcado o calor excesivo local en la extremidad.

Panel Verde (REGLA CLÍNICA DE ORO):

Favorecer la circulación sin congestionar. Toda práctica debe sentirse oxigenante y liberadora, nunca restrictiva.