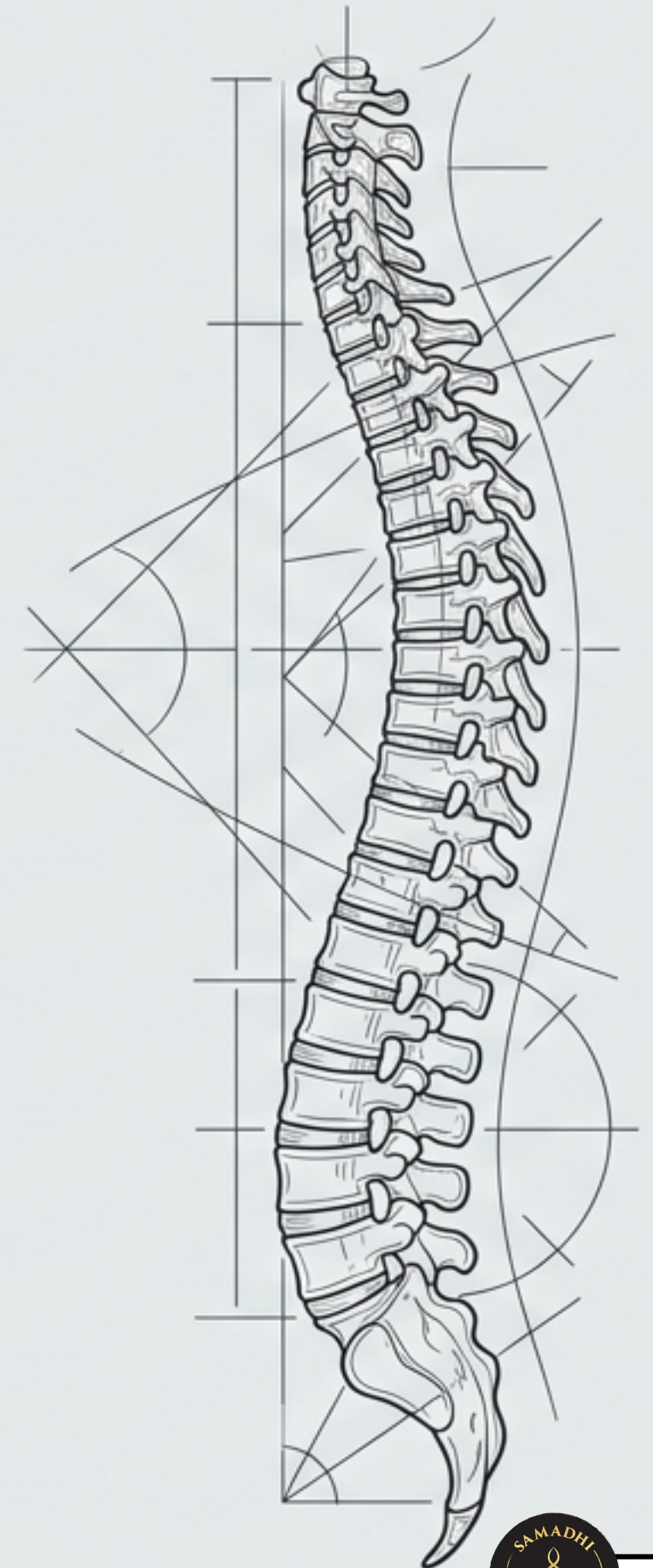


# Atlas Anatómico y Terapéutico

Protocolo de Movilidad y Yoga Clínico

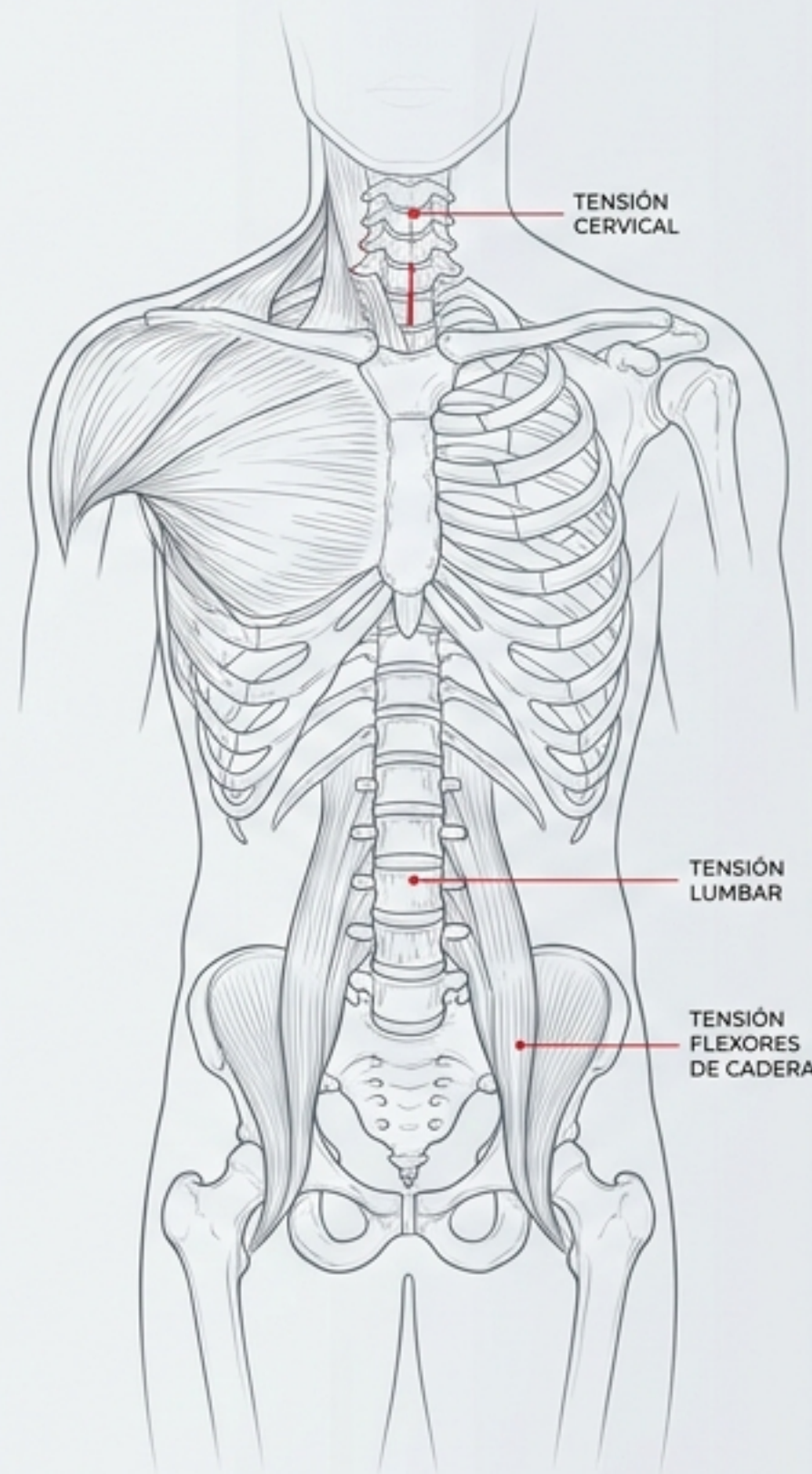
Enfoque de recuperación funcional, postura y bienestar integral.



**Yoga Terapéutico**  
Especialización

## ETIOLOGÍA DEL ACORTAMIENTO MUSCULAR

- Sedentarismo
- Compensaciones posturales
- Estrés
- Entrenamiento desequilibrado
- Pérdida de movilidad articular



## OBJETIVOS DEL PROTOCOLO

- Recuperar longitud funcional muscular
- Mejorar rango articular
- Disminuir rigidez
- Corregir patrones posturales
- Mejorar circulación
- Prevenir dolor lumbar, cervical y articular

# RESUMEN EJECUTIVO: ORDEN EXACTO DE EJECUCIÓN



**ASANAS**



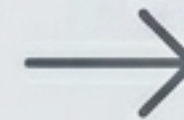
**KRIYAS**



**BANDHAS**



**PRANAYAMA**



**MEDITACIÓN**

# HORARIO IDEAL Y SESIÓN SUGERIDA

PROTOCOLO AM (45 min)	PROTOCOLO PM (25 min)
<b>Enfoque:</b> Movilidad + Apertura fascial + Activación	<b>Enfoque:</b> Descarga muscular + Recuperación nerviosa
<b>Secuencia Sugerida:</b> <i>Asanas</i> principales → NK → UB/MB → NSP	<b>Secuencia Sugerida:</b> <i>Asanas</i> suaves → <i>Śavāsana</i> → TM

## DESARROLLO TÉCNICO: PERMANENCIA EN ASANAS

Primeras etapas: 60 a 90 segundos.

Adaptación avanzada: 1 a 3 minutos.

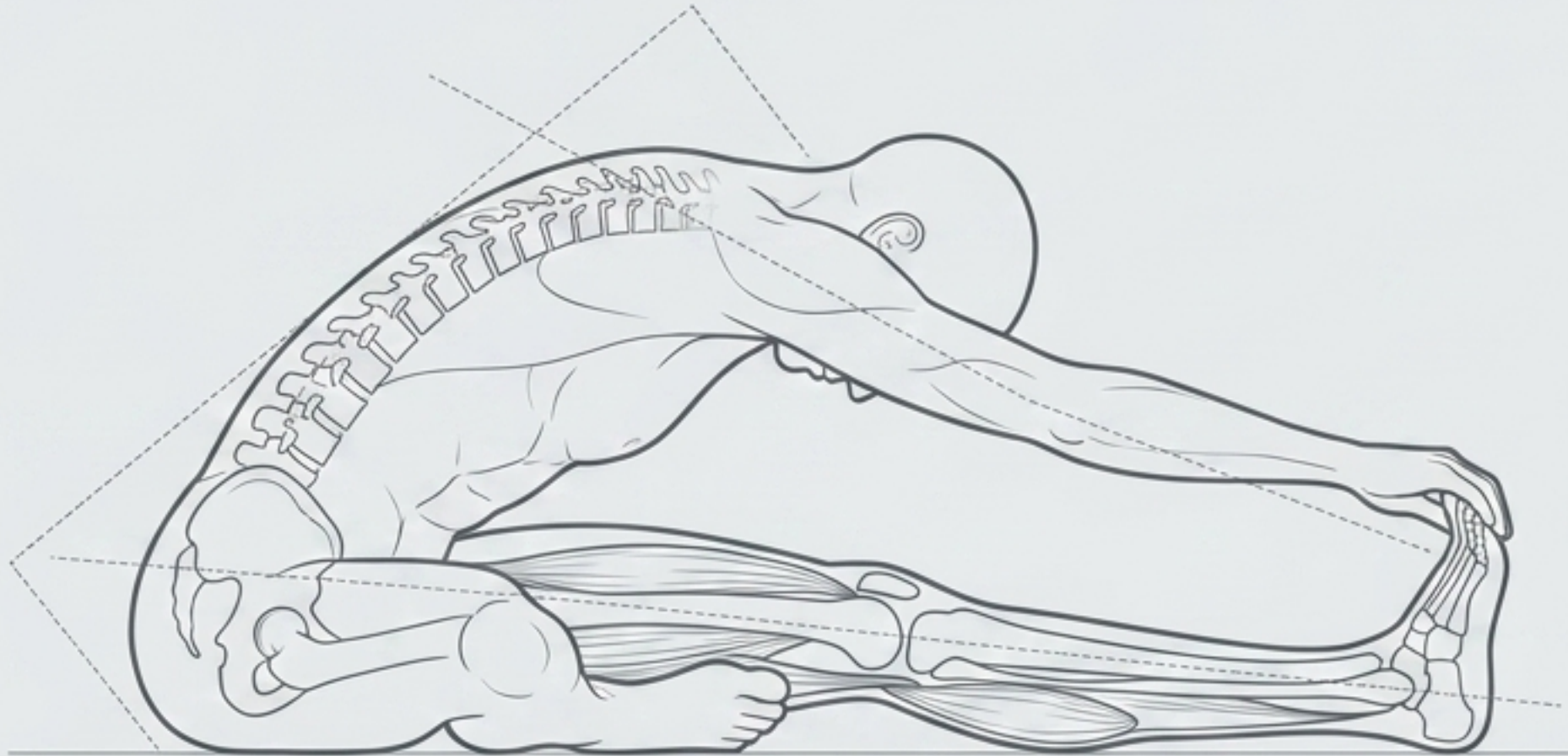




# *Baddhakonāsana*

## **Acción Terapéutica**

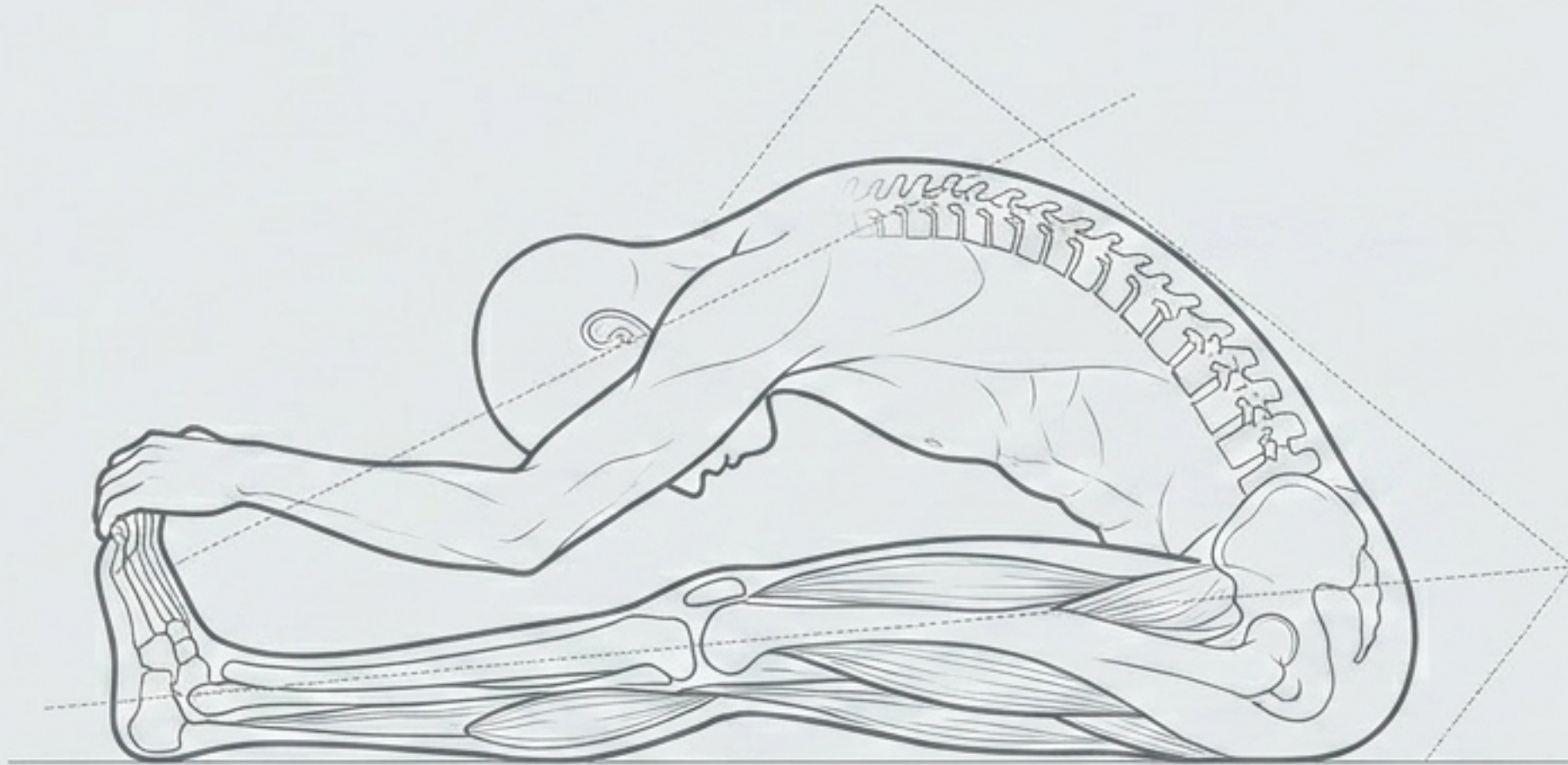
- Libera aductores
- Abre la pelvis
- Mejora la movilidad de la cadera



# *Jānuśīrṣāsana*

## Acción Terapéutica

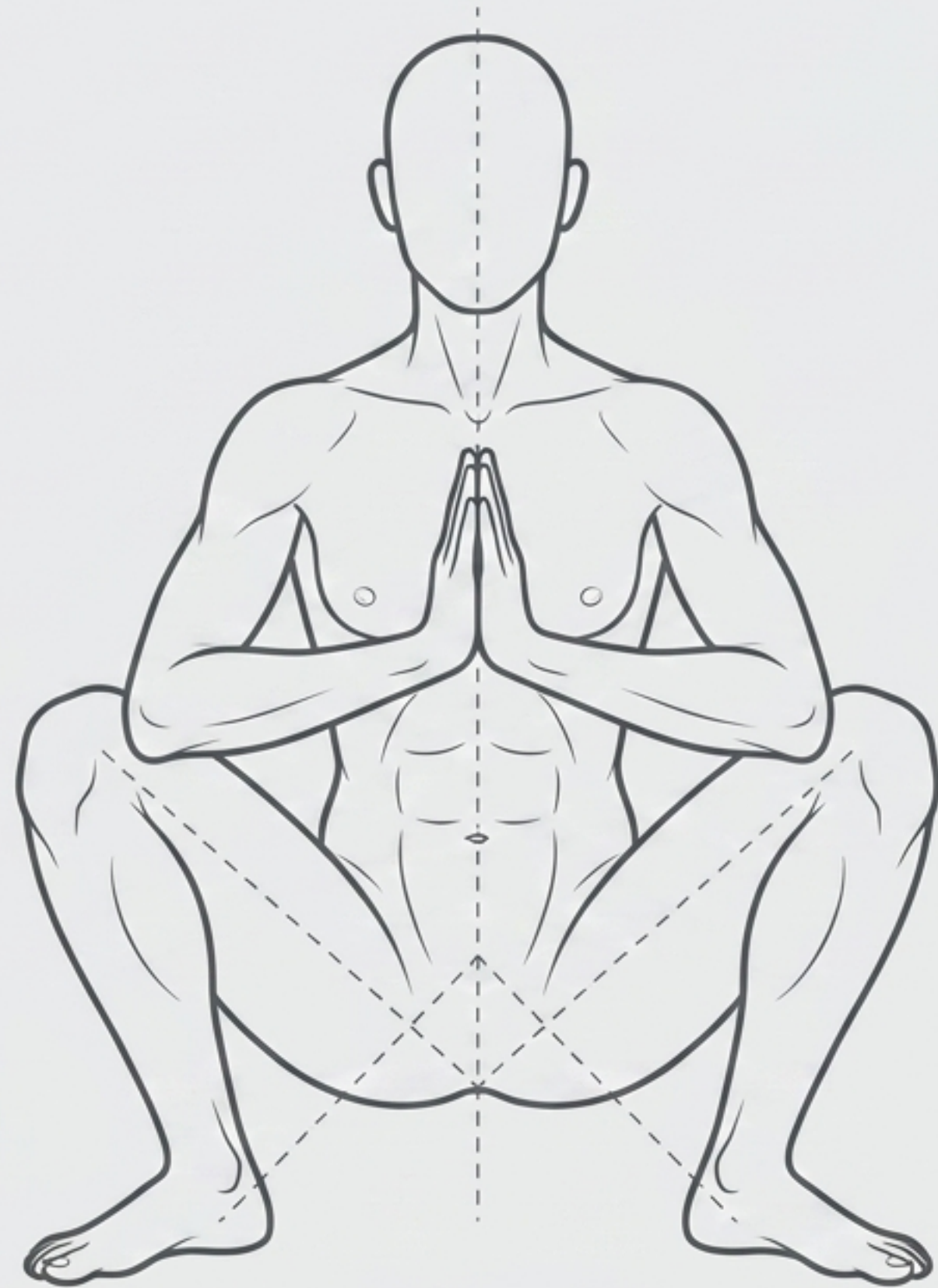
- Estira isquiotibiales
- Libera la zona lumbar
- Mejora la cadena posterior



# *Pāścimottāssana*

## Acción Terapéutica

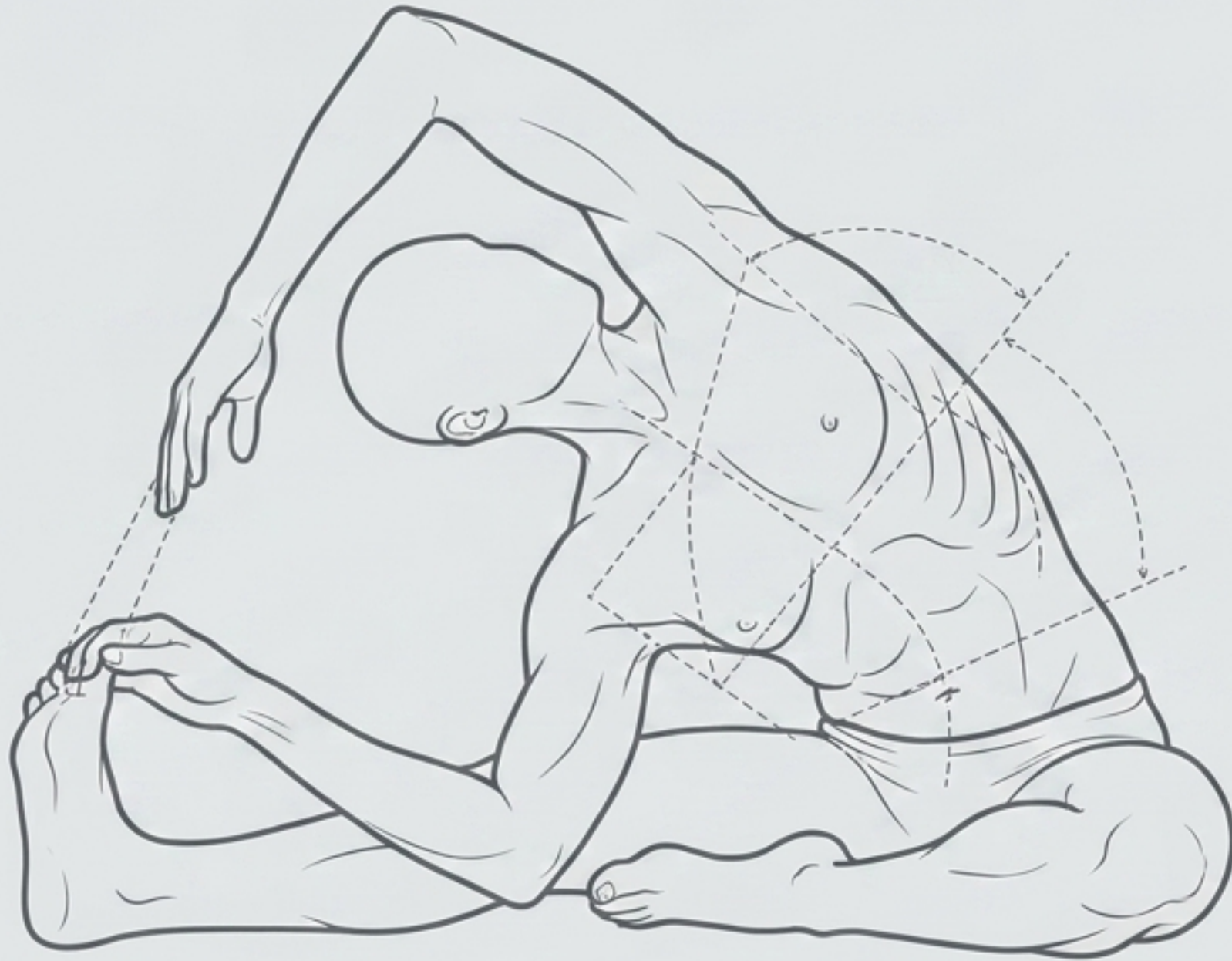
- Elongación global posterior
- Calma el sistema nervioso



# *Mālāsana*

## Acción Terapéutica

- Abre tobillos, caderas y pelvis
- Mejora el patrón de sentadilla natural



# *Parivrtta Jānuśīrṣāsana*

## Acción Terapéutica

- Lateraliza los costados
- Libera intercostales y la cintura lateral

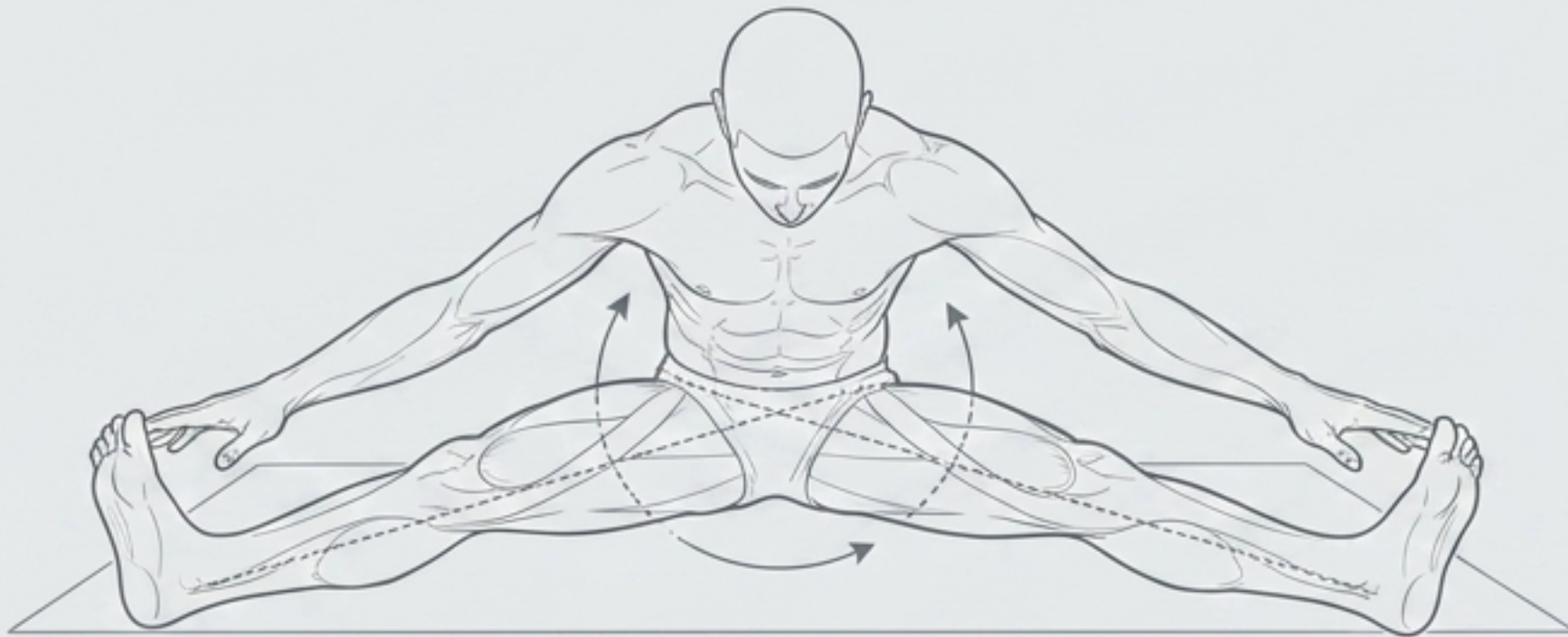


# *Vakrāsana*

## Acción Terapéutica

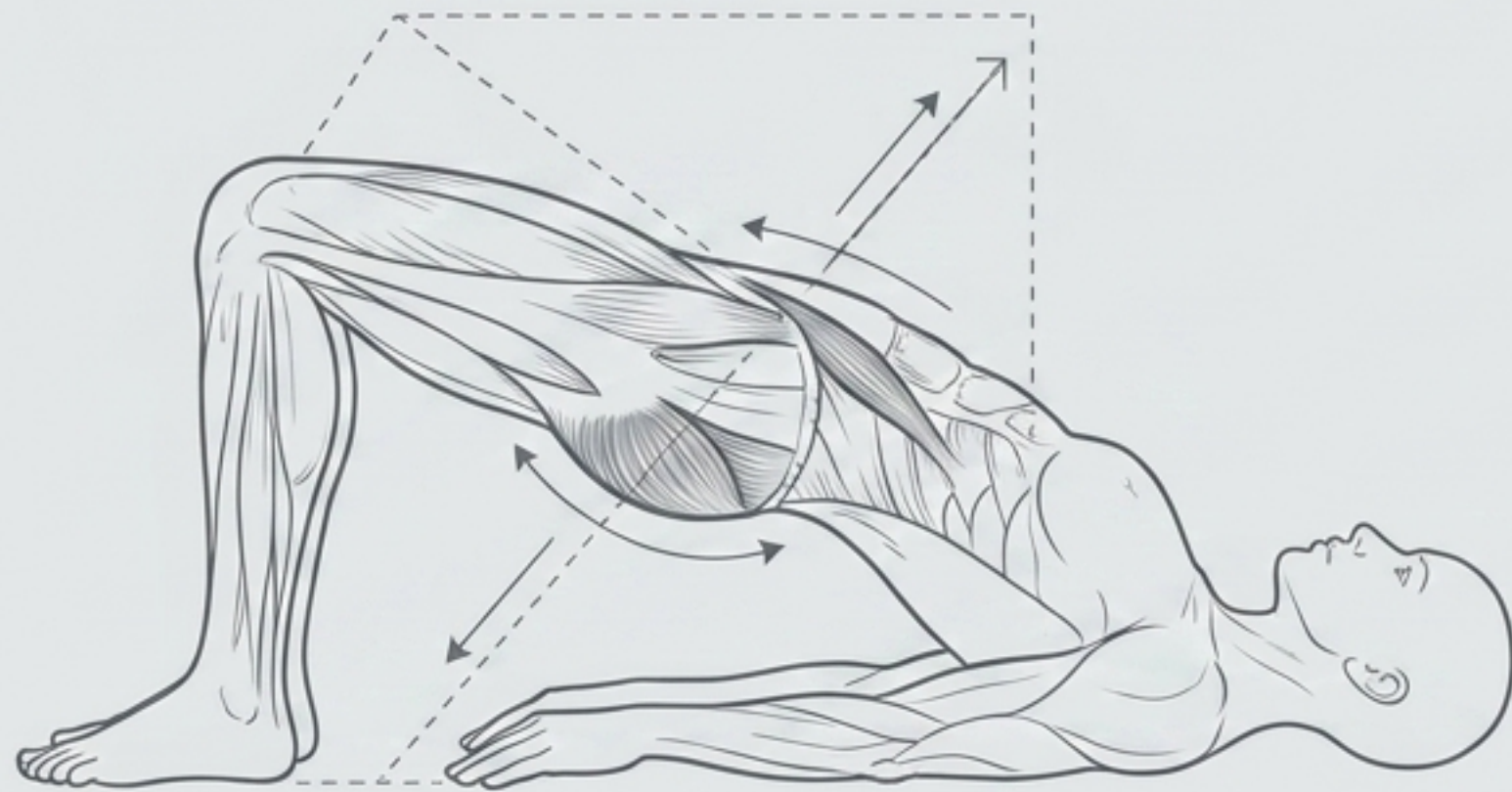
- Torsión suave de la columna
- Mejora la rigidez dorsal

# *Upaviṣṭa Koṅāsana*



## **Acción Terapéutica**

- Gran apertura de aductores
- Flexibiliza la pelvis y las ingles

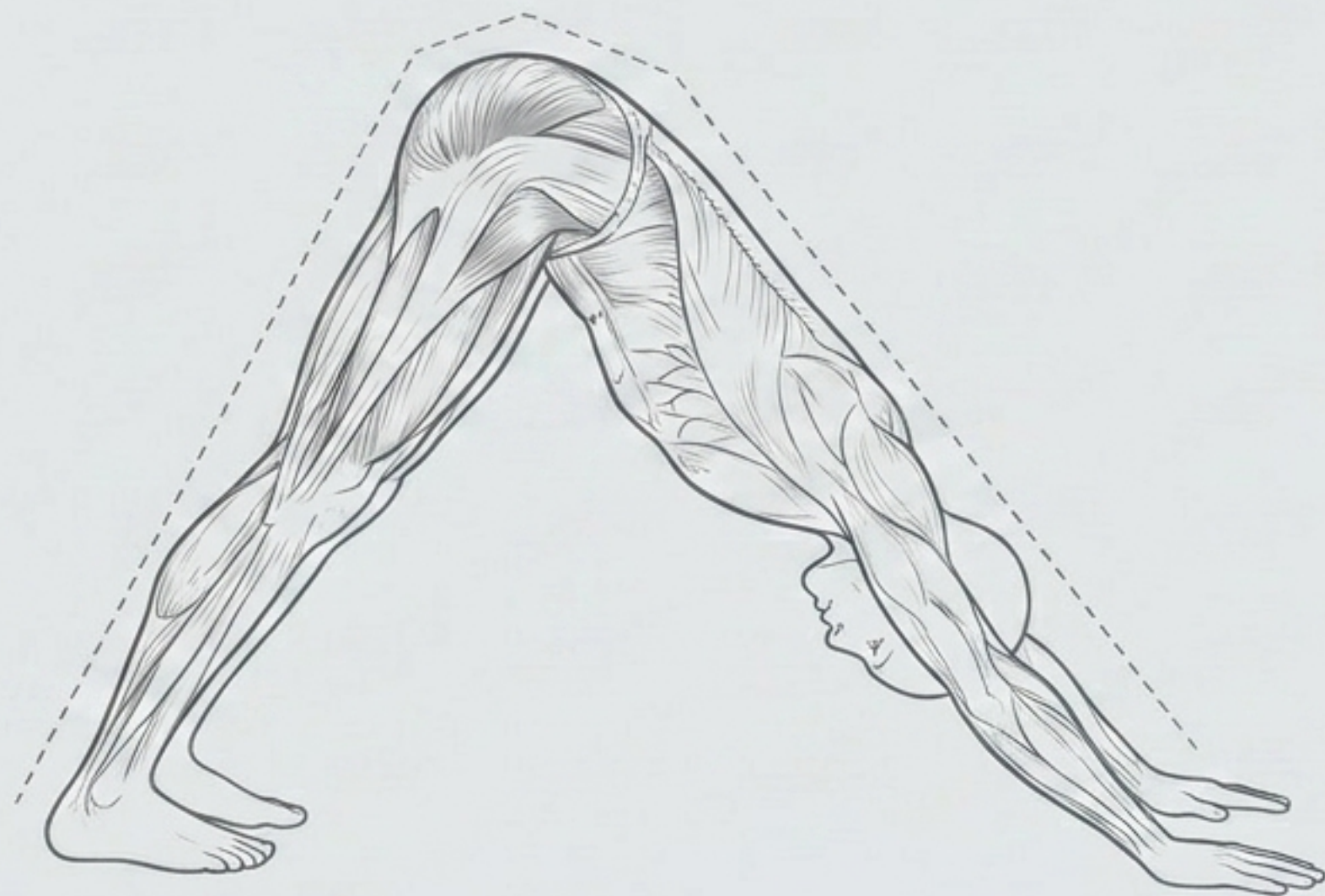


# *Setu Bandhāsana*

## Acción Terapéutica

- Activa los glúteos
- Abre el psoas anterior
- Corrige la pelvis rígida

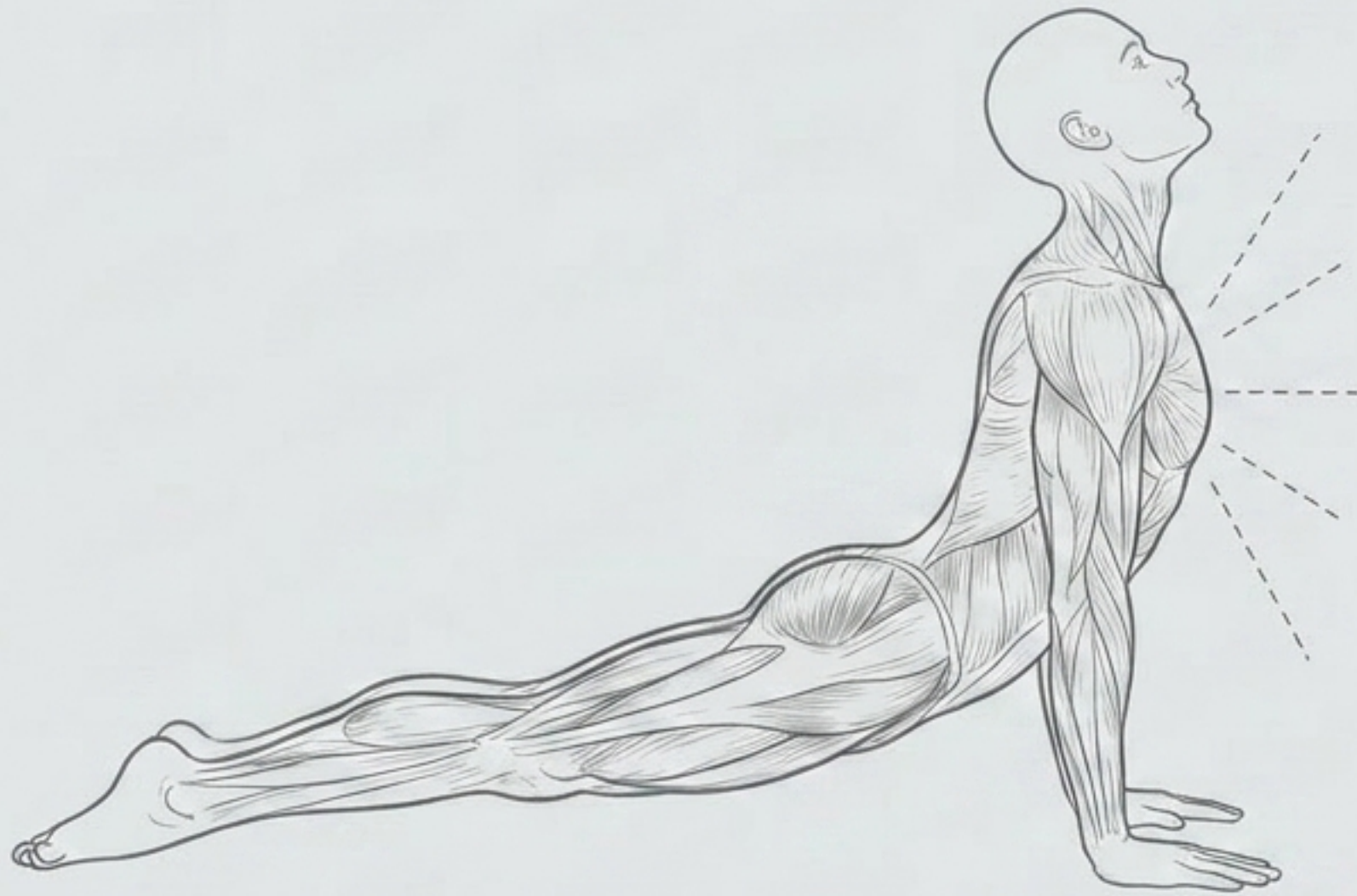
# *Adho Mukha Svanāsana*



## Acción Terapéutica

- Estira la fascia posterior completa
- Descarga la espalda

# *Urdhva Mukha Svanāsa*



## Acción Terapéutica

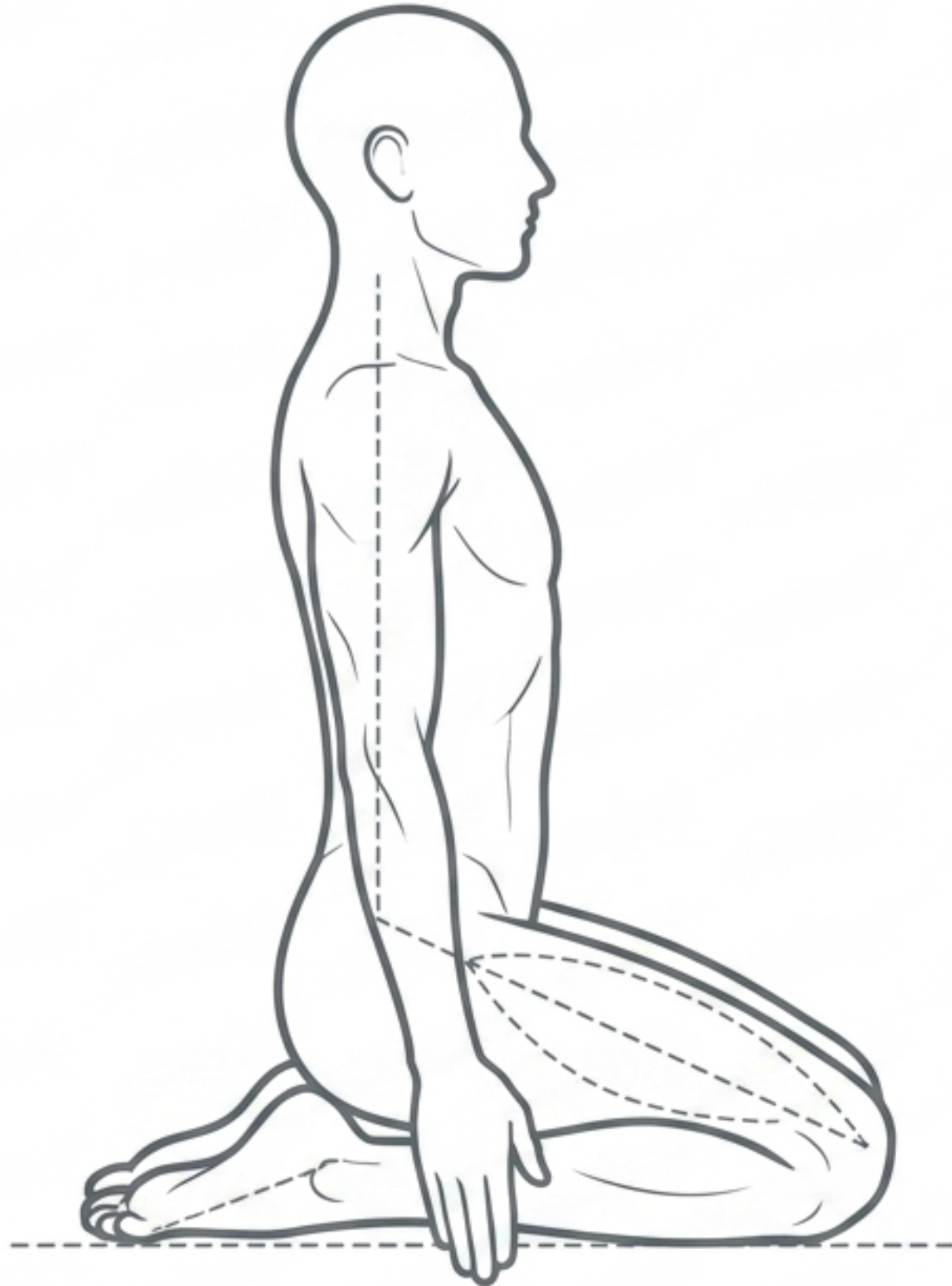
- Extensión anterior
- Apertura pectoral y abdominal

# *Halāsana*

**¡Solo para alumnos aptos!  
Requiere preparación previa.**

## Acción Terapéutica

- Elongación dorsal profunda
- Descarga de paravertebrales



# *Vīrāsana*

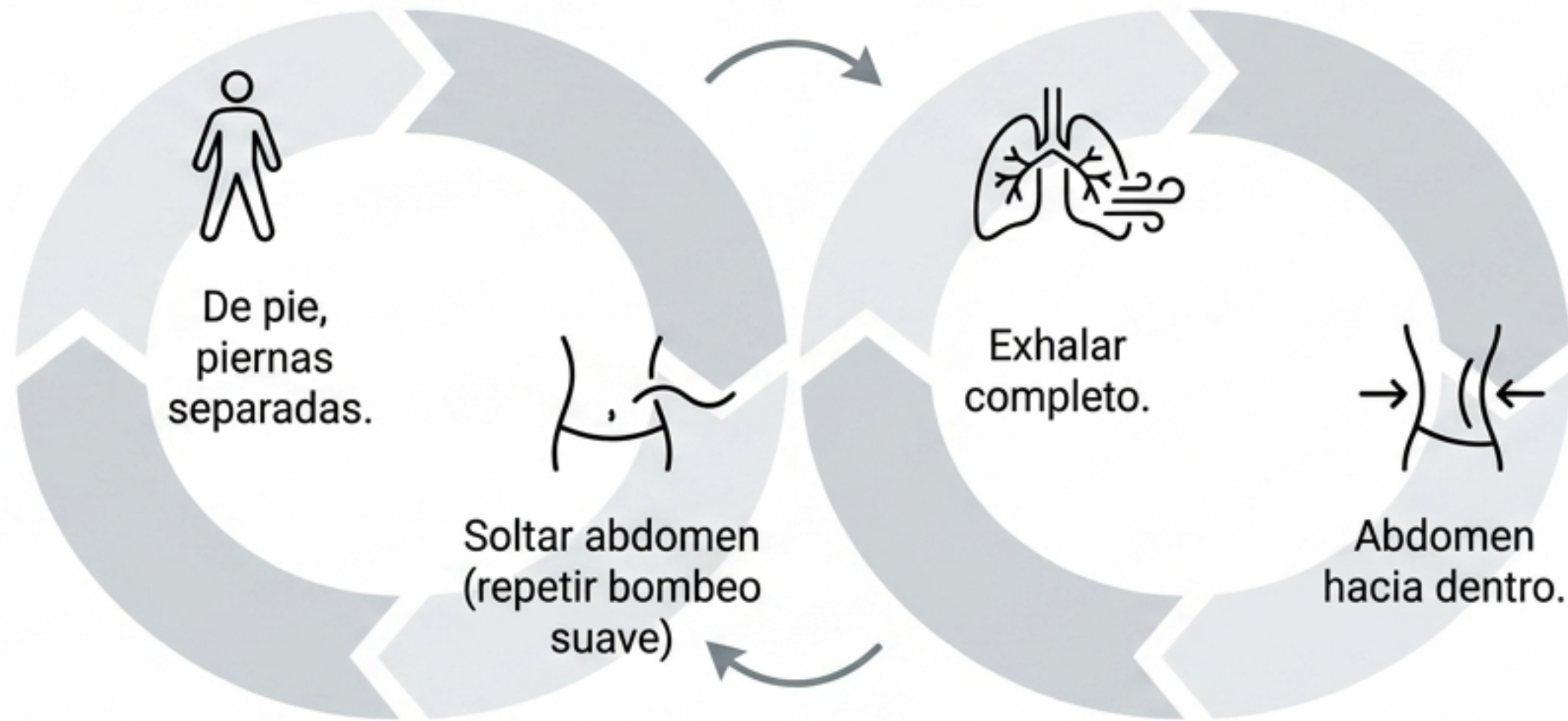
## **Acción Terapéutica**

- Elongación de cuádriceps
- Mejora rodillas y empeines

**Ciclos:** 10

**Repeticiones:** 5 a 10 (inicial) → luego 20

**Horario:** Mañana en ayunas



## Beneficios

- Libera diafragma rígido,
- Mejora abdomen tenso,
- Ayuda a la movilidad lumbar-pélvica

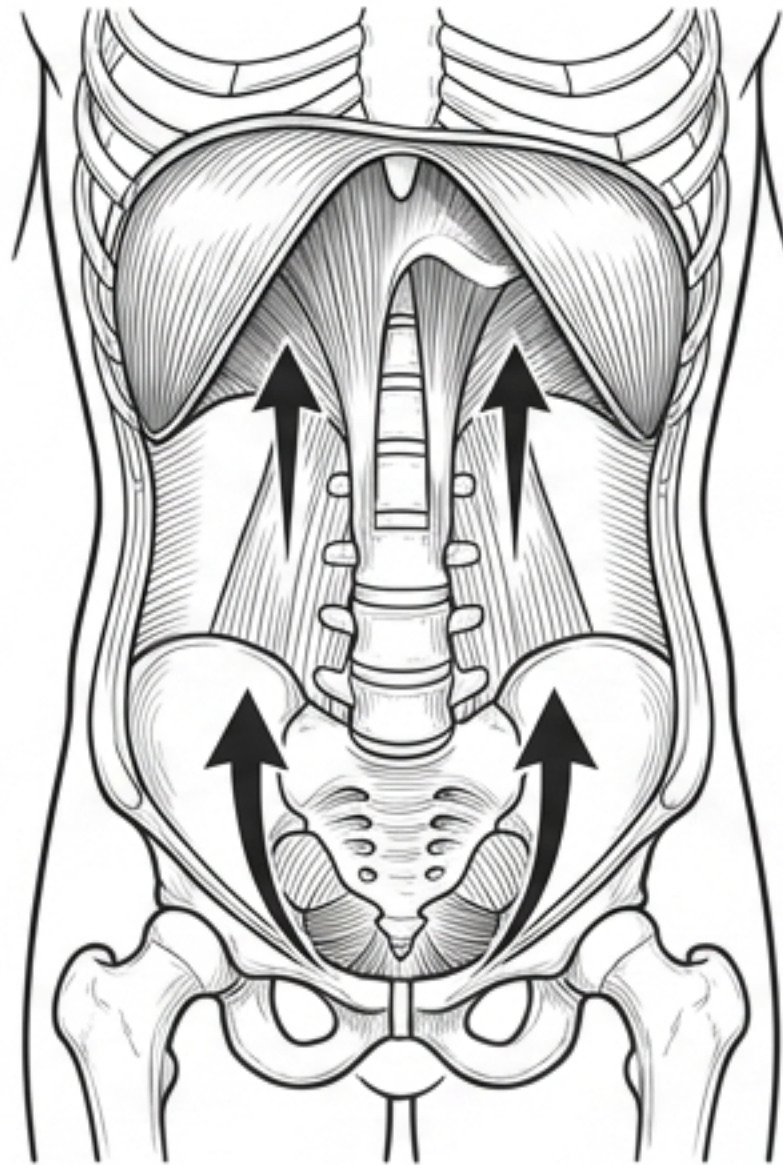
# Bandhas | UB + MB

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

Uddiyana Bandha (UB)

*Uddiyana Bandha*

Procedimiento:  
Exhalar todo → Abdomen  
dentro y arriba



Mula Bandha (MB)

*Mula Bandha*

Procedimiento:  
Contraer suelo pélvico  
suavemente

**Beneficio Global:** Reorganiza el centro corporal, mejora la postura y estabiliza la



Yoga Terapéutico  
Especialización

# Pranayama Principal | NSP

# *Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma*

<b>Ciclos:</b>	1 bloque
<b>Repeticiones:</b>	11 a 21
<b>Tiempo total:</b>	8 a 12 min
<b>Horario:</b>	Mañana y Noche



## **Beneficios**

Reduce el tono muscular excesivo, Baja el estrés,  
Mejora la oxigenación tisular.

# Recuperación Nocturna

## Meditación y Descanso Profundo

### Śavāsana (A30)

Integración neuromuscular y relajación profunda obligatoria.



### Meditación Toroidal (TM)

**Tiempo:** 15 min.

**Horario:** noche.

**Procedimiento:** Sentado cómodo.

Visualizar energía subiendo por la columna → Sale por la coronilla → Rodea el cuerpo → Desciende al perineo.

**Beneficio:** Libera tensión profunda, descanso nervioso y recuperación muscular.

# Aplicación Terapéutica a 30 Días

## Resultados Constantes:

- Aumento de movilidad general
- Menos rigidez lumbar/cervical
- Mejora postural
- Menos dolor por tensión
- Mejor rendimiento físico
- Menor fatiga muscular

## Precauciones

Evitar rebotes en estiramientos, evitar dolor agudo, sin sobrecarga cervical, no *Halāsana* sin preparación, no competir con la amplitud.

## Regla Clínica de Oro

# ESTIRAR SIN DOLOR Y RESPIRAR SIEMPRE



Yoga Terapéutico  
Especialización