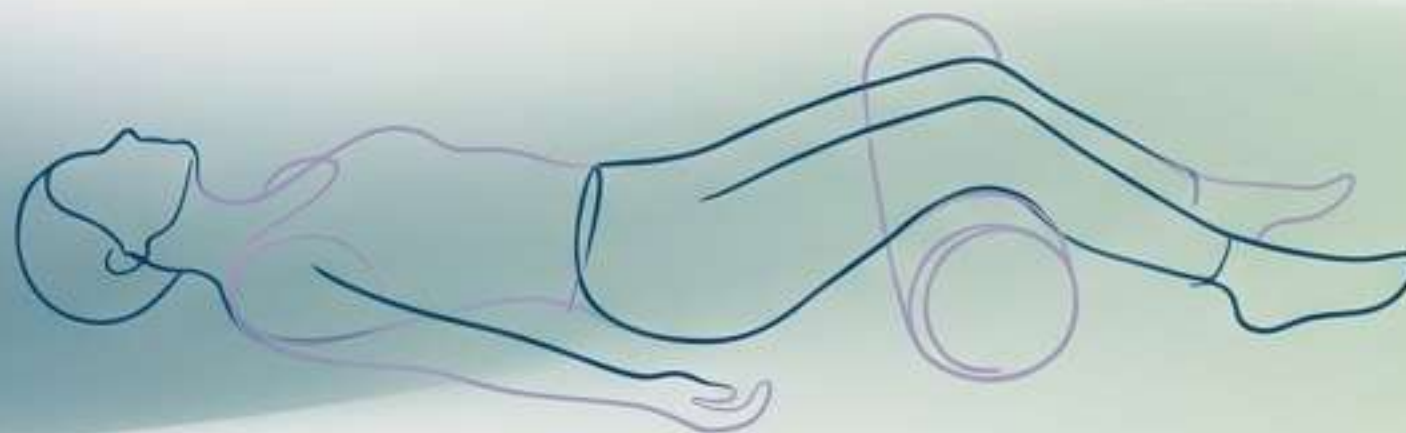


Yoga Terapéutico y Hipertiroidismo



Prácticas, Adaptaciones y Precauciones
para la Regulación del Sistema Nervioso

Una guía visual para la práctica clínica y restaurativa



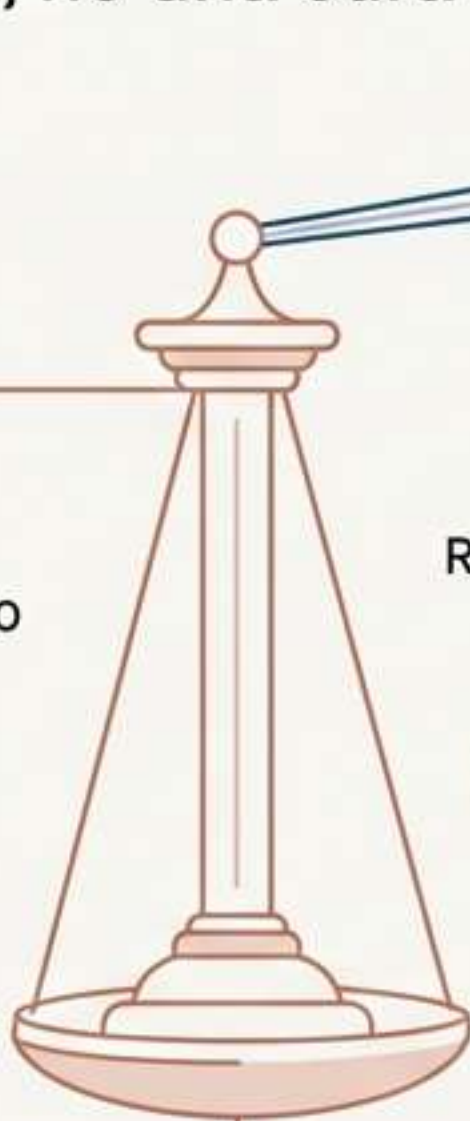
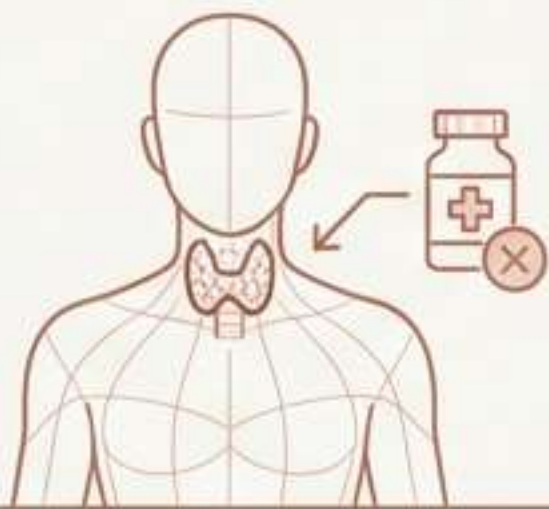
Yoga Terapéutico
Especialización

El Enfoque del Yoga Terapéutico

Regulación indirecta, no una cura médica

Lo que NO es

Fisiología Médica:
La producción hormonal tiroidea requiere tratamiento médico. El yoga no cura la tiroides.



Respiración



Estrés



Postura y
Conciencia
Corporal



Regulación del
Sistema Nervioso



Lo que SÍ es

Yoga Terapéutico:
Regulación indirecta del estrés, la respiración, la postura y la conciencia corporal para mitigar la hiperactivación.

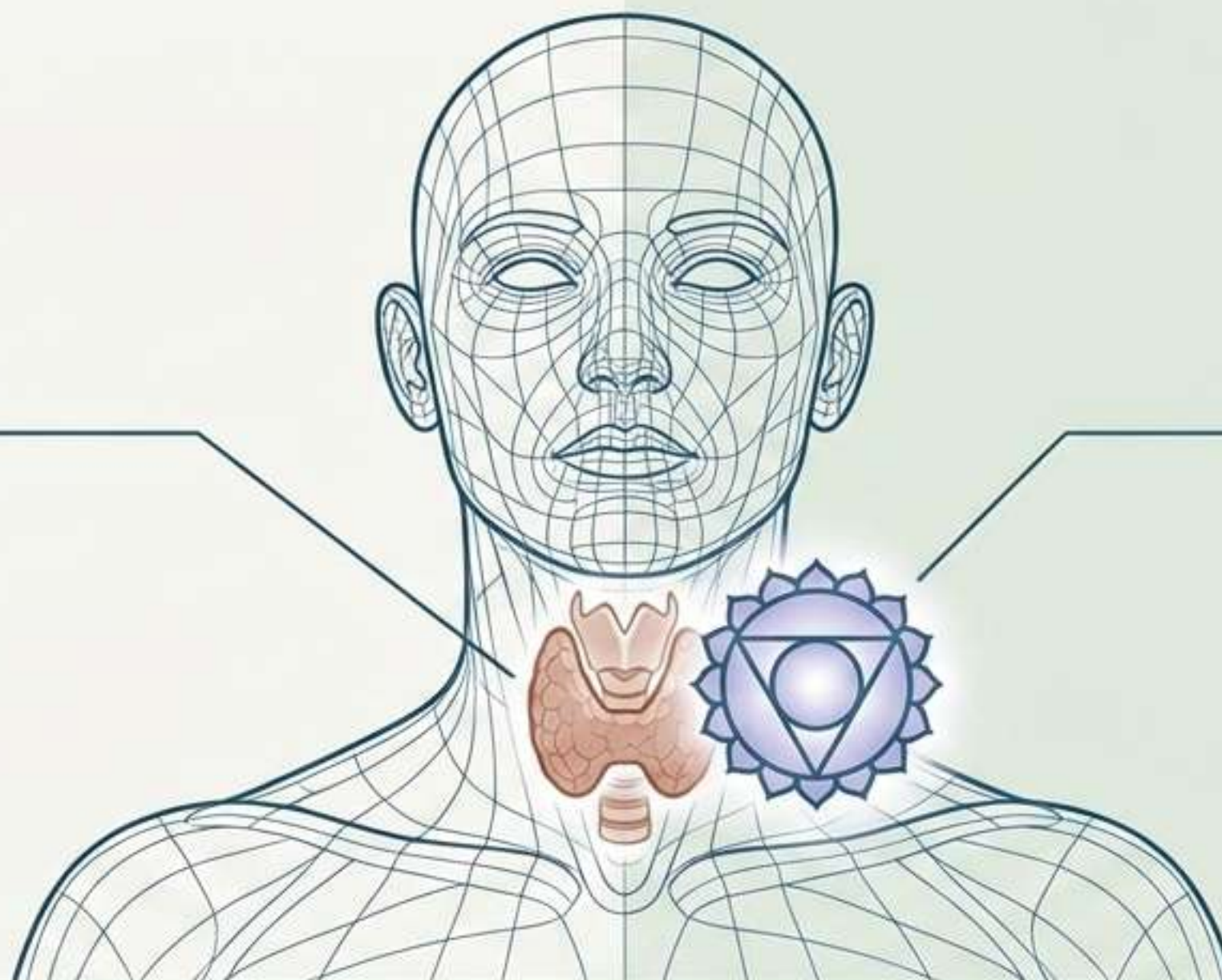


Yoga Terapéutico
Especialización

Relación con Viśuddha Cakra

Correspondencia simbólica frente a realidad fisiológica

Glándula Tiroides:
Responsable de la
producción hormonal.



Viśuddha Cakra:
Centro laríngeo asociado
a la comunicación,
expresión y purificación.

El trabajo consciente de la garganta, la voz y el cuello ayuda al practicante a relacionarse mejor con esta zona, sin afirmar que un mantra o postura normaliza las hormonas.

Principios de la Práctica

El objetivo central: reducir la activación simpática



Yoga Restaurativo

Prioridad absoluta. Uso extensivo de soportes (bolsters, bloques, mantas) para permitir la relajación muscular profunda sin esfuerzo.



Movilidad Lenta

Transiciones suaves y controladas. Eliminación de secuencias rápidas (como Vinyasa intenso) para evitar la sobrecarga cardiovascular.

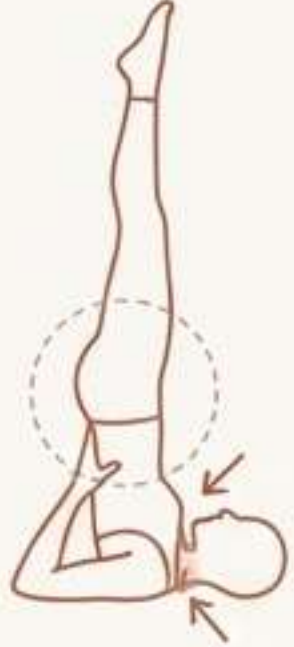
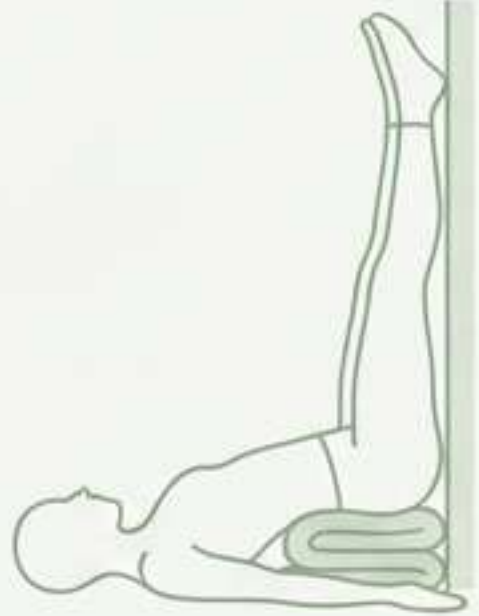


Prácticas Refrescantes

Enfoque en posturas reclinadas y respiraciones calmantes que disipen el exceso de calor y la agitación mental.



Sarvāṅgāsana — Postura de la Vela

Tradición	Enfoque Restaurativo
	
Coloca peso sobre hombros/cervicales y comprime la zona anterior del cuello.	• Viparīta Karaṇī (piernas en la pared). • Puente restaurativo con soporte. • Piernas elevadas sobre una silla. • Śavāsana con apoyo.
• Evitar si hay: • Hipertiroidismo no controlado, controlado, taquicardia, palpitaciones, hipertensión, enfermedad ocular tiroidea, glaucoma o dolor cervical.	Beneficio: Brinda descanso sin sobrecargar el cuello ni el sistema cardiovascular.

Halāsana — Postura del Arado

Tradición	Enfoque Restaurativo
	
Flexión intensa de la columna cervical y dorsal. No usar como técnica principal en fase activa.	Mejor opción inicial para descargar piernas sin estrés cervical: • Apānāsana. • Viparīta Karaṇī. • Supta Pādāṅguṣṭhāsana.
• Evitar si hay: • Dolor cervical, taquicardia, hipertensión, mareo, problemas oculares u osteoporosis.	*Halāsana con silla/soporte solo se recomienda para practicantes muy avanzados y estables.

Matsyāsana — Postura del Pez

Tradición



Extiende la región cervical severamente en su versión clásica.

Evitar versión clásica si hay:

- Dolor cervical, mareos, hipertensión no controlada, ansiedad o tensión en la garganta.

Enfoque Restaurativo



Matsyāsana con bolster.

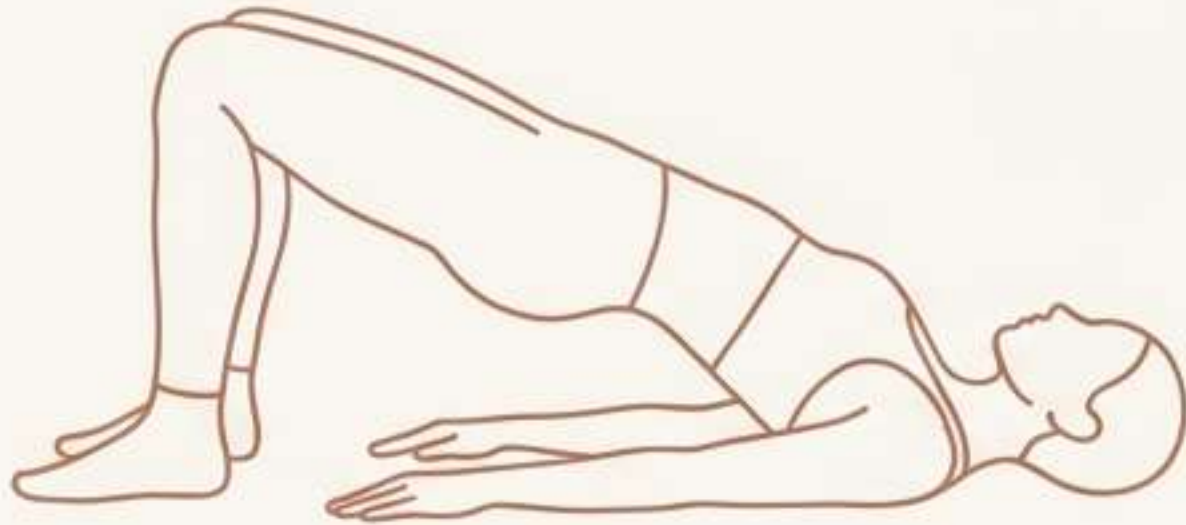
- Cabeza totalmente apoyada.
- Cuello largo, nunca colapsado.
- Respiración suave.
- Permanencias breves.

Beneficio: Abre el pecho y mejora la respiración torácica sin generar estrés en el sistema



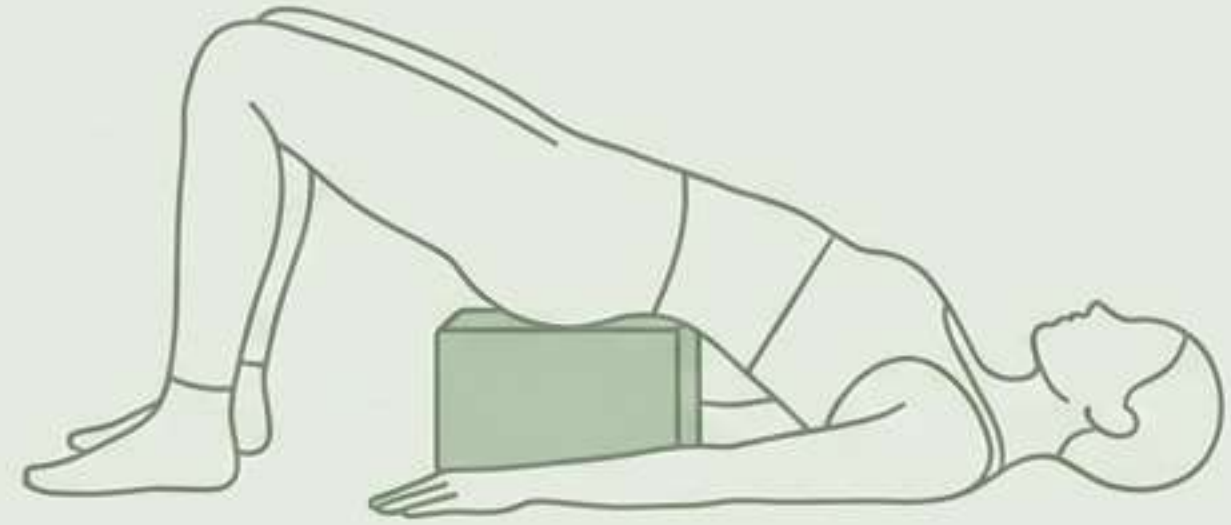
Setu Bandhāsana — Postura del Puente

Tradición



La versión activa puede ser demasiado demandante y generar calor innecesario en cuadros activos de hipertiroidismo.

Enfoque Restaurativo



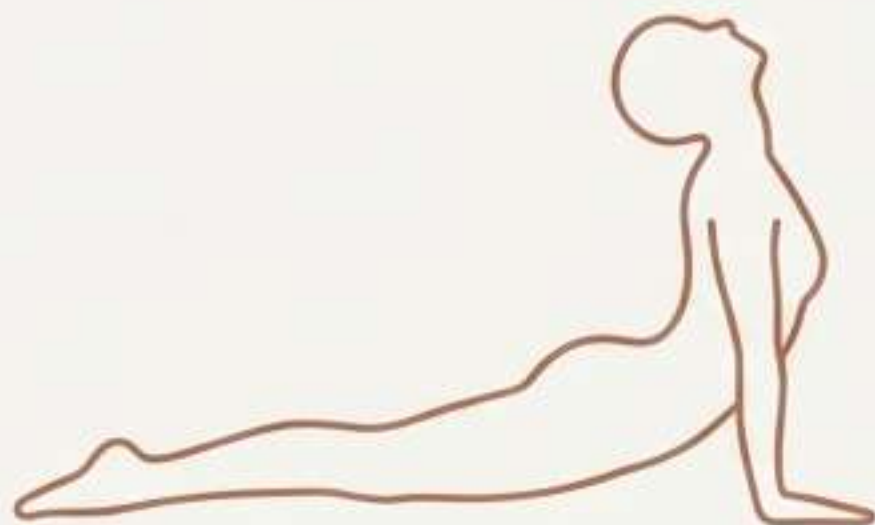
Enfoque Restaurativo: Bloque bajo el sacro.

- Hombros relajados.
- Cuello libre, sin presión.
- Respiración abdominal.
- Permanencia cómoda y sostenida.

Beneficio: Una de las posturas más útiles. Relaja el abdomen, disminuye la tensión lumbar y permite un descanso profundo.

Bhujangāsana — Postura de la Cobra

Tradición



Extensión activa.

Evitar: Empujar con los brazos, colapsar la zona lumbar o elevar demasiado el torso.
lumbar o elevar demasiado el torso.

No usar:

- Si aumenta la palpitación o la ansiedad; no usar como postura estimulante intensa.

Enfoque Restaurativo



- Cobra baja (sin peso en las manos).
- Esfinge suave (apoyo en antebrazos).
- Respiración lenta.
- Permanencias cortas.

Beneficio: Moviliza la columna dorsal y abre el pecho suavemente sin desencadenar una respuesta simpática.



Extensiones Intensas: Uṣṭrāsana y Dhanurāsana

Prevención de la sobreestimulación nerviosa y cardiovascular



Uṣṭrāsana (Camello)

Riesgo: Exposición emocional excesiva y estimulación intensa.

Adaptación: Manos en el sacro, cuello neutro (no llevar la cabeza atrás) o usar una pared/silla. Permanencias muy breves. Evitar si hay palpitaciones.



Dhanurāsana (Arco)

Riesgo: Demasiado activa, fuerte y estimulante para la fase activa de hipertiroidismo.

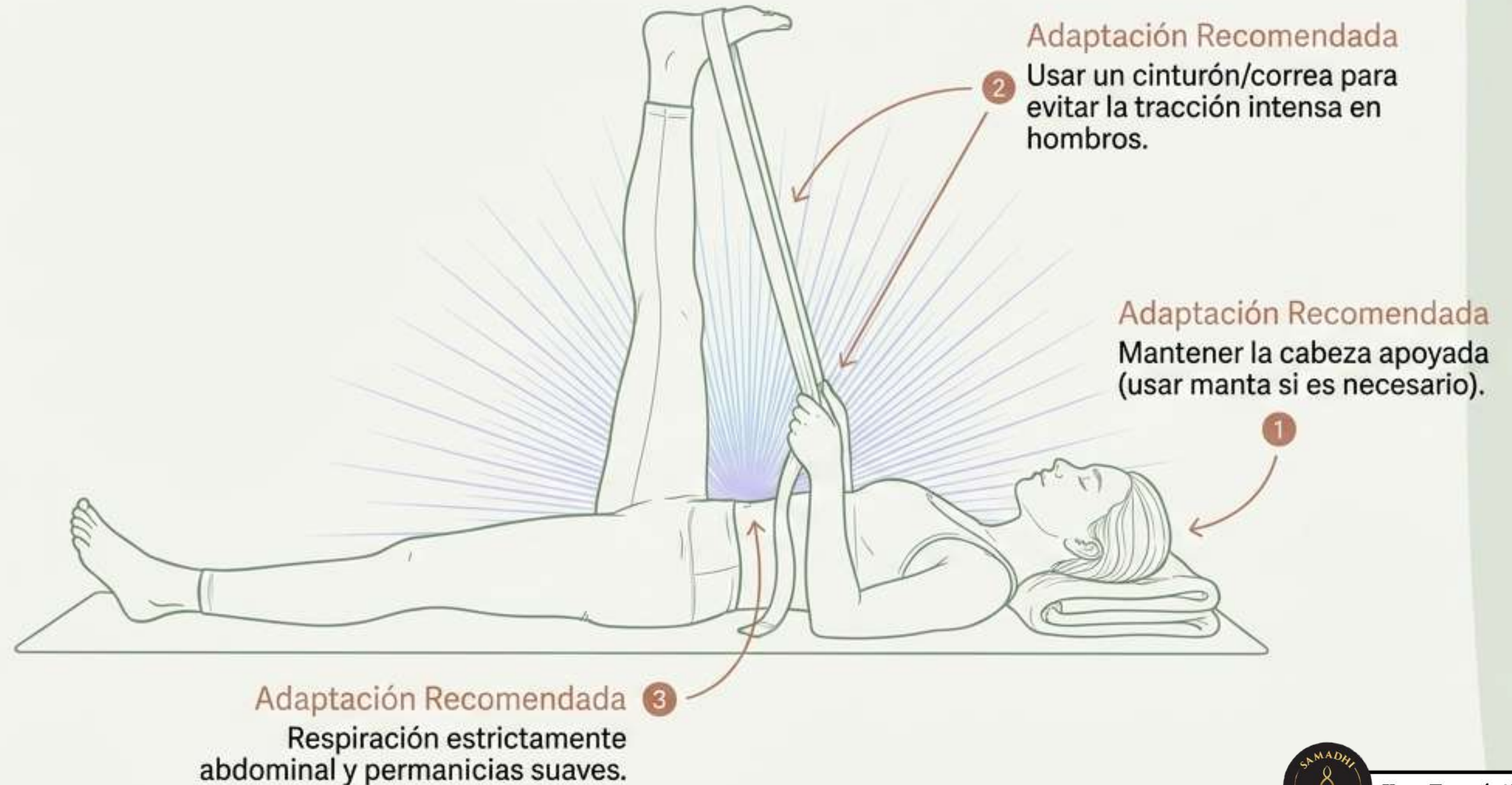
Adaptación: Reemplazar por Salabhāsana suave, Esfinge o Setu Bandhāsana restaurativo. Evitar si hay fatiga marcada o ansiedad.

Variantes Reclinadas

Supta Pādānguṣṭhāsana: Reducción de la carga cardiovascular

Beneficios

- Estiran las piernas y relajan la zona lumbar.
- Mejoran la movilidad de la cadera.
- Permiten trabajar el cuerpo sin sobreestimar el sistema.
- Ideales cuando hay fatiga o debilidad muscular.



Prāṇāyāma Recomendado: Base Reguladora

Estabilizar el sistema nervioso sin generar retención ni tensión



Respiración Abdominal

Técnica Fundamental

- Acostado o sentado, con una mano en el abdomen.
- Inhalación suave, exhalación lenta.
- Sin retenciones.
- 5 a 10 minutos.

Beneficio: Disminuye la respiración alta (torácica), relaja el diafragma y reduce la sensación de aceleración.



Nāḍī Śodhana

Respiración Alterna

- Ritmo suave, exhalación relajada.
- Estrictamente SIN retenciones (kumbhaka).
- No forzar conteos; detener en caso de mareo.

Beneficio: Útil para calmar ansiedad, irritabilidad e insomnio.



Prāṇāyāma Recomendado: Técnicas Refrescantes

Disipar el calor interno y la tensión mental



Chandra Bhedana

Respiración Lunar

- Inhalar por la fosa nasal izquierda.
- Exhalar por la fosa nasal derecha.
- Sin retención; realizar pocas rondas y observar la respuesta.

Indicación: Excelente opción para episodios de calor, irritabilidad, hiperactivación o insomnio.



Bhrāmarī

Respiración del Zumbido

- Ejecución suave.
- Sin presión fuerte en los oídos y sin forzar la vibración.
- Evitar si produce incomodidad en cabeza u ojos.

Indicación: Ayuda a disminuir la tensión mental, la ansiedad y la sensación de agitación.



Prácticas a Evitar o Usar con Precaución

Técnicas que generan calor, hiperactivación o presión interna



Agni Sāra

Estimulante intenso. Moviliza abdomen y diafragma. Evitar si hay taquicardia, hipertensión, pérdida de peso, temblor o debilidad.



Bhastrikā y Kapālabhātī

Aumentan severamente la activación simpática, el calor, la frecuencia cardíaca y la ansiedad. No recomendables en fase activa.



Retenciones Prolongadas

El kumbhaka intenso altera la presión interna, generando picos de ansiedad o sensación de ahogo. Evitar por completo.



Trāṭaka

Técnica visual. Evitar en caso de enfermedad ocular tiroidea, ojos secos, irritación ocular, migraña, glaucoma o ftofobia.



Matriz de Contraindicaciones y Prácticas

La práctica debe sentirse siempre fresca, estable y reguladora.



Prácticas Recomendadas

- Yoga restaurativo y Haṭha Yoga suave.
- Movilidad lenta y posturas reclinadas.
- Śavāsana prolongado.
- Respiración abdominal.
- Nāḍī Śodhana (sin retención) y Chandra Bhedana.
- Bhrāmarī.
- Meditación guiada y Yoga Nidra.
- Relajación muscular progresiva.
- Caminata suave y trabajo con soportes.



A Evitar en Fase Activa

- Sarvāṅgāsana y Halāsana completas.
- Śīrṣāsana (inversiones sobre la cabeza).
- Dhanurāsana y Uṣṭrāsana profundas.
- Vinyasa rápido y Sūrya Namaskār intenso.
- Vinyasa rápido y Sūrya Namaskār intenso.
- Prácticas en calor (Hot Yoga).
- Bhastrikā, Kapālabhātī, Agni Sāra, Naulī.
- Retenciones largas y Bandhas intensos.
- Posturas sostenidas hasta la fatiga / Esfuerzo máximo.



Serie Sugerida Adaptada (Fases 1 a 3)

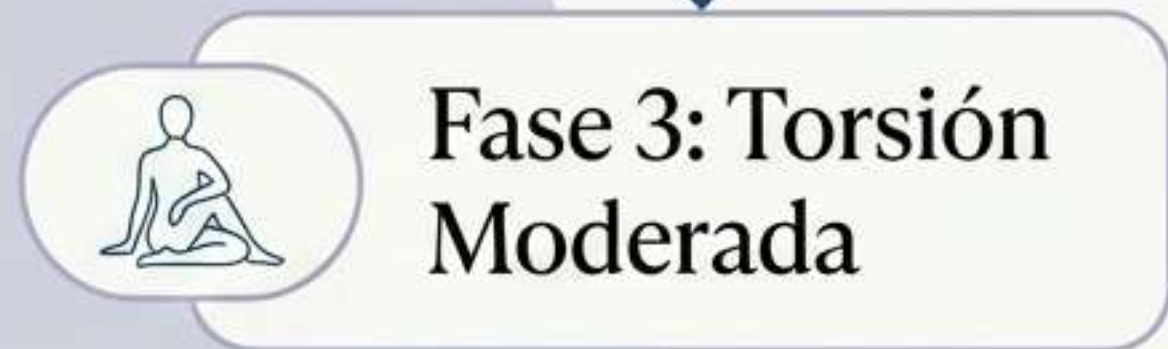
Ordenamiento seguro: reduciendo estimulación y aumentando pausas



- Vajrāsana con soporte o Sukhasana.
- Respiración abdominal.
- Nāḍī Śodhana (sin retención).
- Śavāsana breve.



- Daṇḍāsana con apoyo.
- Paścimottānāsana suave con bolster.
- Baddha Koṇāsana con soporte.
- Upaviṣṭha Koṇāsana suave, sin forzar.



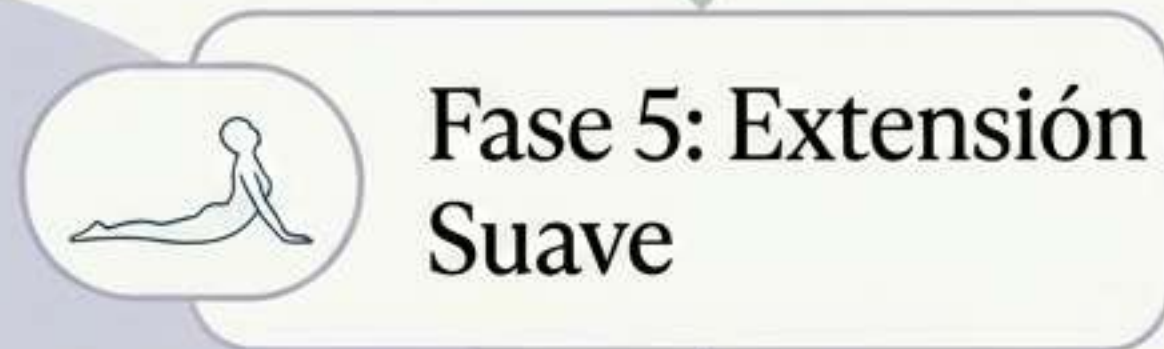
- Marīcyāsana adaptada.
- Torsión reclinada suave.
- Respiración lenta en todo momento.

Serie Sugerida Adaptada (Fases 4 a 6)

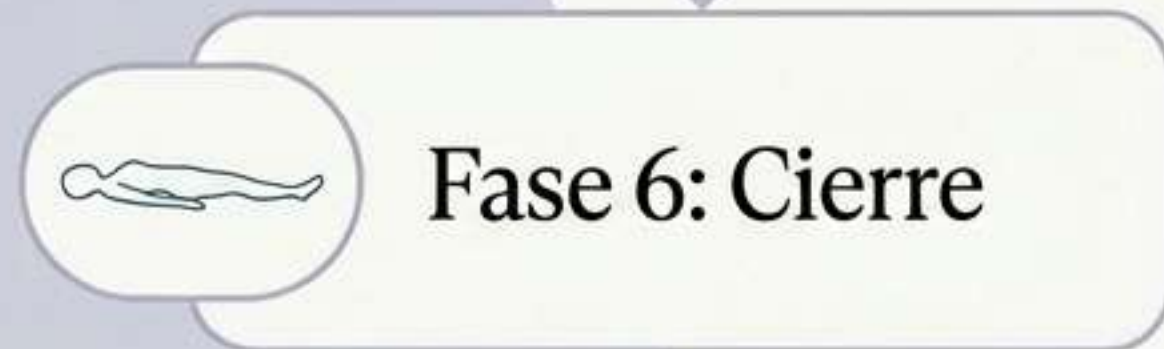
Apertura segura, extensión suave y cierre restaurativo



- Setu Bandhāsana restaurativo.
- Supta Baddha Koṇāsana.
- Matsyāsana restaurativo con soporte (si no hay síntomas síntomas cervicales).



- Bhujangāsana baja o Esfinge.
- Descanso en Bālāsana con soporte.
- *Evitar Dhanurāsana categóricamente si hay hiperactivación.



- Ardha Padmāsana o Sukhasana (respiración abdominal).
- Chandra Bhedana o Bhrāmarī.
- Śavāsana largo.
- Yoga Nidra breve.

Serie Terapéutica Recomendada: Cronograma

Objetivo: Evitar sobrecarga cardiovascular y favorecer el descanso (35-50 min)



Enfoque Pedagógico para Profesores de Yoga

Prudencia y acompañamiento ante alumnos con hipertiroidismo



Evaluación Inicial

- ¿El cuadro está controlado médicamente?
- ¿Hay síntomas activos? (Palpitaciones, hipertensión, fatiga, enfermedad ocular).



Durante la Clase

- **Evitar** inversiones intensas al inicio y respiraciones estimulantes.
- Priorizar clases suaves y el uso exhaustivo de soportes.
- Observar signos de mareo o taquicardia.
- Permitir y promover pausas frecuentes.
- Enseñar respiración estrictamente sin retención.



Límites Éticos

- Evitar hacer promesas de curación.
- Nunca indicar el abandono de la medicación.
- Derivar a un profesional si hay síntomas de alarma.
- Trabajar siempre en coordinación con el tratamiento médico.





“La práctica de yoga para el hipertiroidismo debe sentirse siempre fresca, estable y reguladora.”