



Protocolo de Yoga Terapéutico para Fibromialgia

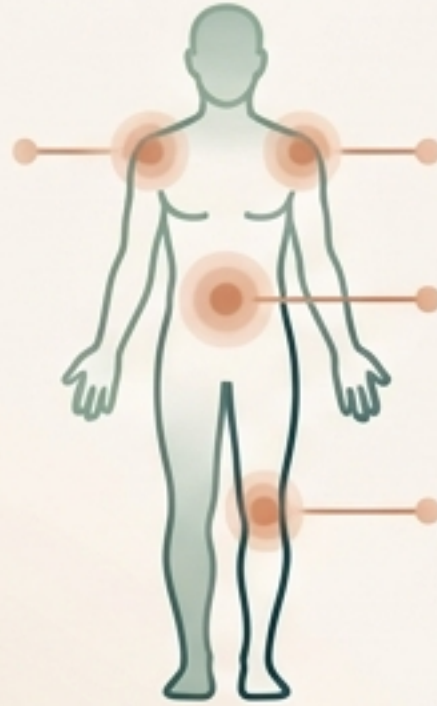
Prácticas progresivas, suaves y reguladoras del sistema nervioso.

Incluye terminología en sánscrito e instrucciones paso a paso.



Yoga Terapéutico
Especialización

Resumen ejecutivo: El problema y la solución



La fibromialgia presenta:

- - Dolor generalizado
- - Rigidez muscular
- - Fatiga crónica
- - Ansiedad asociada
- - Sueño no reparador
- - Niebla mental



Este protocolo responde mediante:

- - Prácticas progresivas
- - Movimientos suaves y constantes
- - Regulación directa del sistema nervioso central

Orden exacto de ejecución y horario ideal



Mañana

Activación suave + Energía + Movilidad



Noche

Relajación + Analgesia + Sueño profundo

1. PRANAYAMA PRINCIPAL (NSP)

Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Respiración alterna)

Parámetros de práctica

Ciclos:
1 bloque

Repeticiones:
11 a 21 respiraciones

Horario:
Mañana y noche

Tiempo total:
8 a 12 minutos



Regula sistema nervioso y baja estrés fisiológico.



Mejora oxigenación y reduce tensión mental.



Mejora significativamente el sueño no reparador.

Nādi Śodhana Prāṇāyāma

Procedimiento paso a paso

1. Sentado cómodo con la espalda recta.

1.

2. Cerrar la fosa nasal derecha.

2.

3. Inhalar por la izquierda.

3.

4. Cerrar la fosa nasal izquierda.

4.

4. Cerrar la fosa nasal izquierda.

4.

5. Exhalar por la derecha.

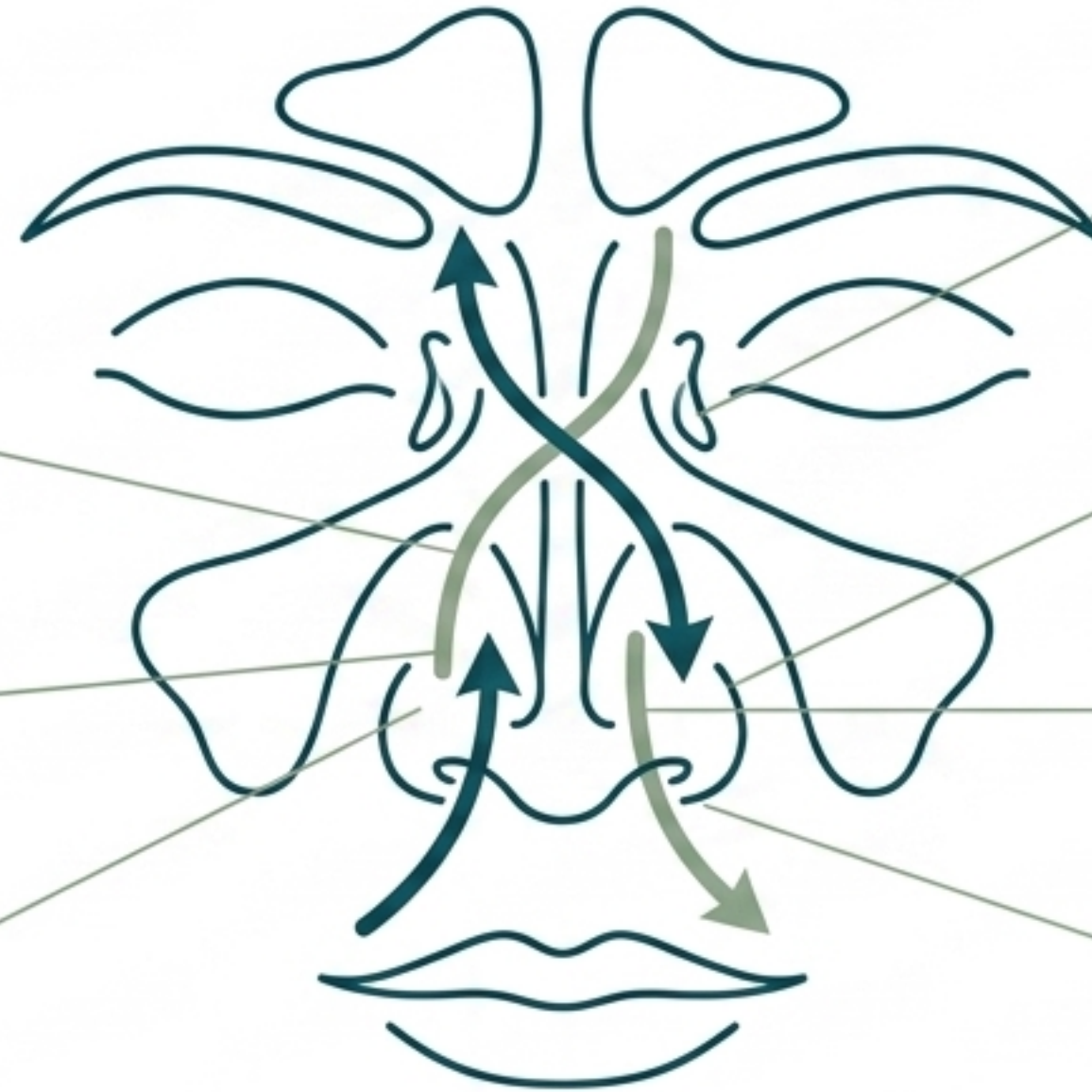
5.

6. Inhalar por la derecha.

6.

7. Exhalar por la izquierda.

7.



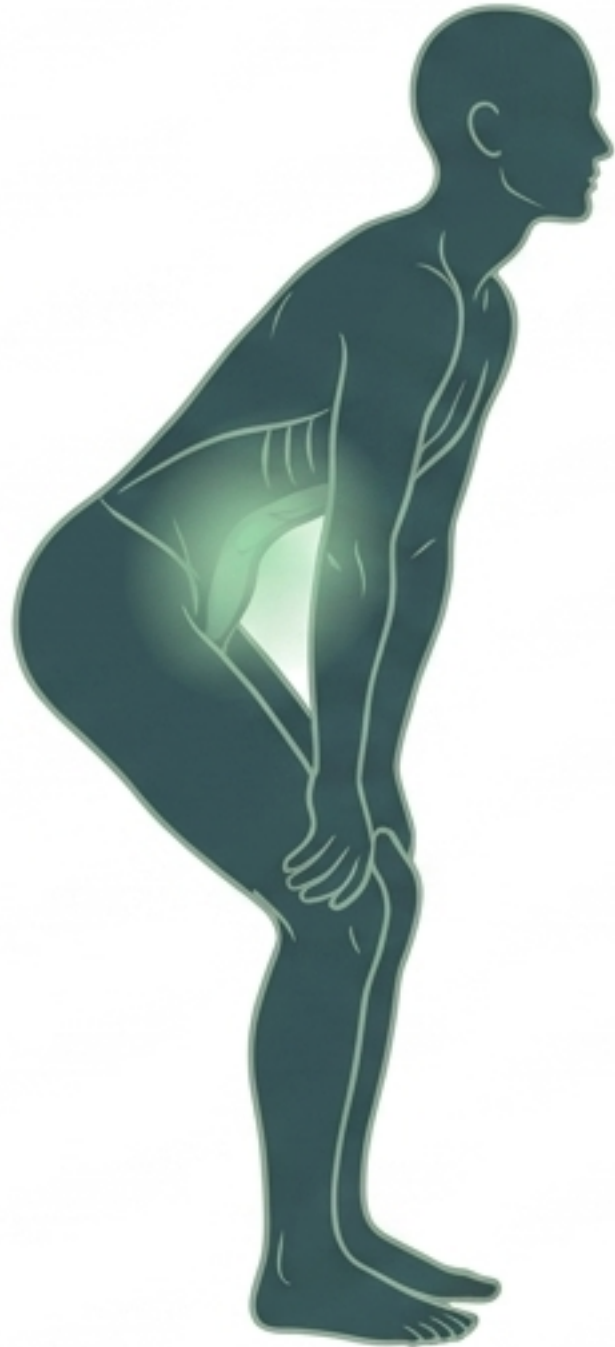
(Esta secuencia completa equivale a 1 ciclo)



Yoga Terapéutico
Especialización

2. KRIYA PRINCIPAL (NK)

Nauli / Agni Sara terapéutico



1 Parámetros

- Ciclos: 10
- Repeticiones: 5 a 10 (luego 20)
- Horario: Mañana en ayunas
- Tiempo: 5 minutos

2 Procedimiento terapéutico suave

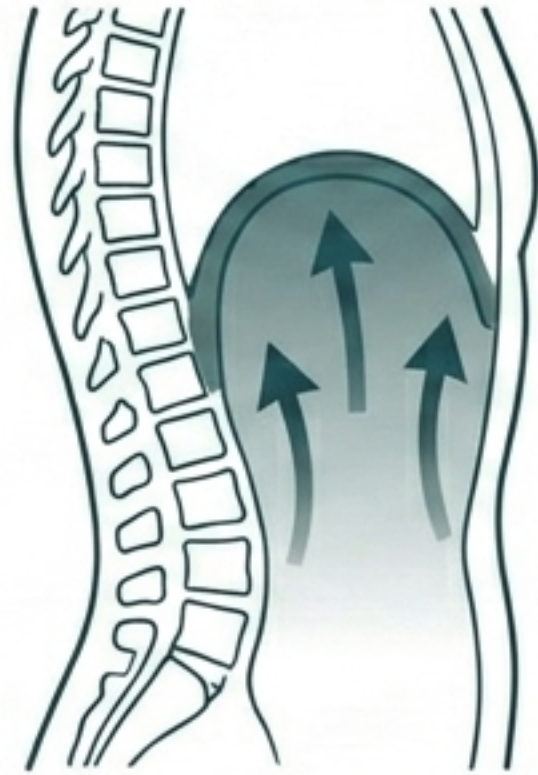
De pie, piernas separadas. Exhalar completamente. Inclinar levemente el tronco. Llevar el abdomen hacia dentro. Soltar el abdomen. Repetir el bombeo abdominal suavemente.

3 Beneficios

Activa la digestión, reduce la inflamación abdominal, mejora la energía, ayuda con el estreñimiento frecuente en fibromialgia.

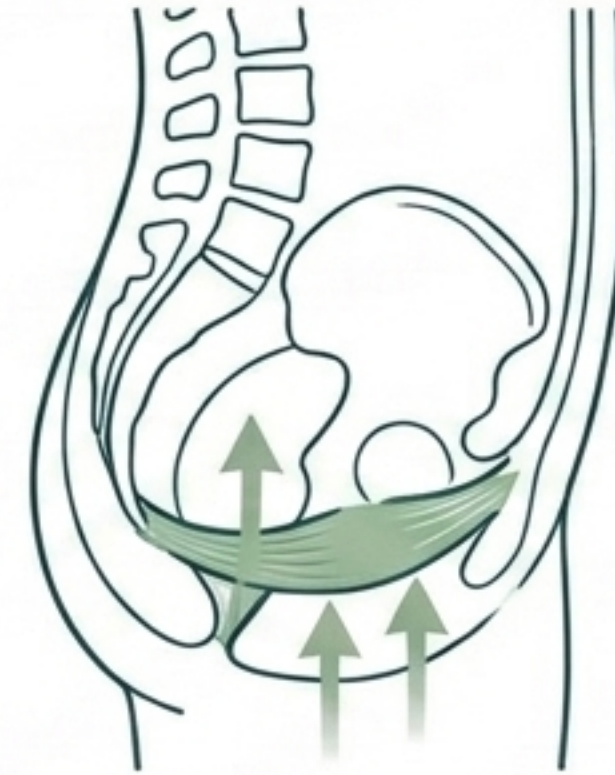
3. BANDHAS (UB + MB)

Ciclos: 3 a 5 | **Tiempo:** 10 a 60 segundos cada uno | **Horario:** Mañana



Uddiyana Bandha (UB)

Procedimiento: Exhalar todo el aire. Llevar el abdomen hacia dentro y arriba. Mantener una contracción suave.



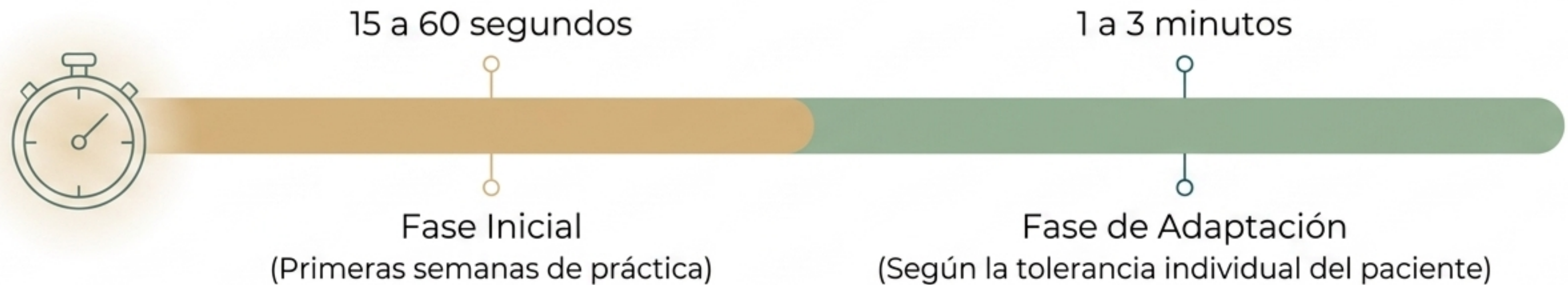
Mula Bandha (MB)

Procedimiento: Contraer el suelo pélvico suavemente. Mantener una respiración natural.

Beneficios: Estabilidad central, mejora la postura, soporte lumbar, energía vital, regulación autonómica



4. ASANAS TERAPÉUTICAS - *Reglas de Permanencia*



La secuencia **exacta** a continuación debe realizarse **respetando estos tiempos, priorizando siempre** la no-agresión al sistema nervioso.

Secuencia Exacta de Asanas (Parte 1 de 4)



[A6]

Pavana Muktāsana
(Rodillas al pecho acostado)

Libera la zona lumbar,
masaje intestinal, reduce la
rigidez.



[A8]

Jānuśīrṣāsana

Estira la cadena posterior,
calma la mente.



[A13]

Vakrāsana

Torsión suave, mejora la
movilidad dorsal.

Secuencia Exacta de Asanas (Parte 2 de 4)



[A19]

Mālāsana

Libera la pelvis, mejora la circulación.



[A27]

**Adho Mukha
Svanāsana**

Descarga la columna, estira la fascia posterior.



[A7]

Bālāsana

Postura restaurativa clave, produce analgesia nerviosa.

Secuencia Exacta de Asanas (Parte 3 de 4)



[A22]

Bhujangāsana

Apertura torácica, mejora la fatiga postural.



[A25]

**Prasārita
pādottānāsana**

Libera la espalda, drena la tensión de las piernas.



[A15]

**Parivṛtta
Jānuśīrṣāsana**

Lateralización costal, facilita una mejor respiración.

Secuencia Exacta de Asanas (Parte 4 de 4)



[A26]

Uttānāsana

Relaja profundamente el sistema nervioso.



[A9]

Pāścimottānāsana

Fomenta la introspección y relajación profunda.



[A30]

Śavāsana

Obligatorio al final de la práctica física.
Tiempo: 8 a 15 min.



5. MEDITACIÓN (TM)

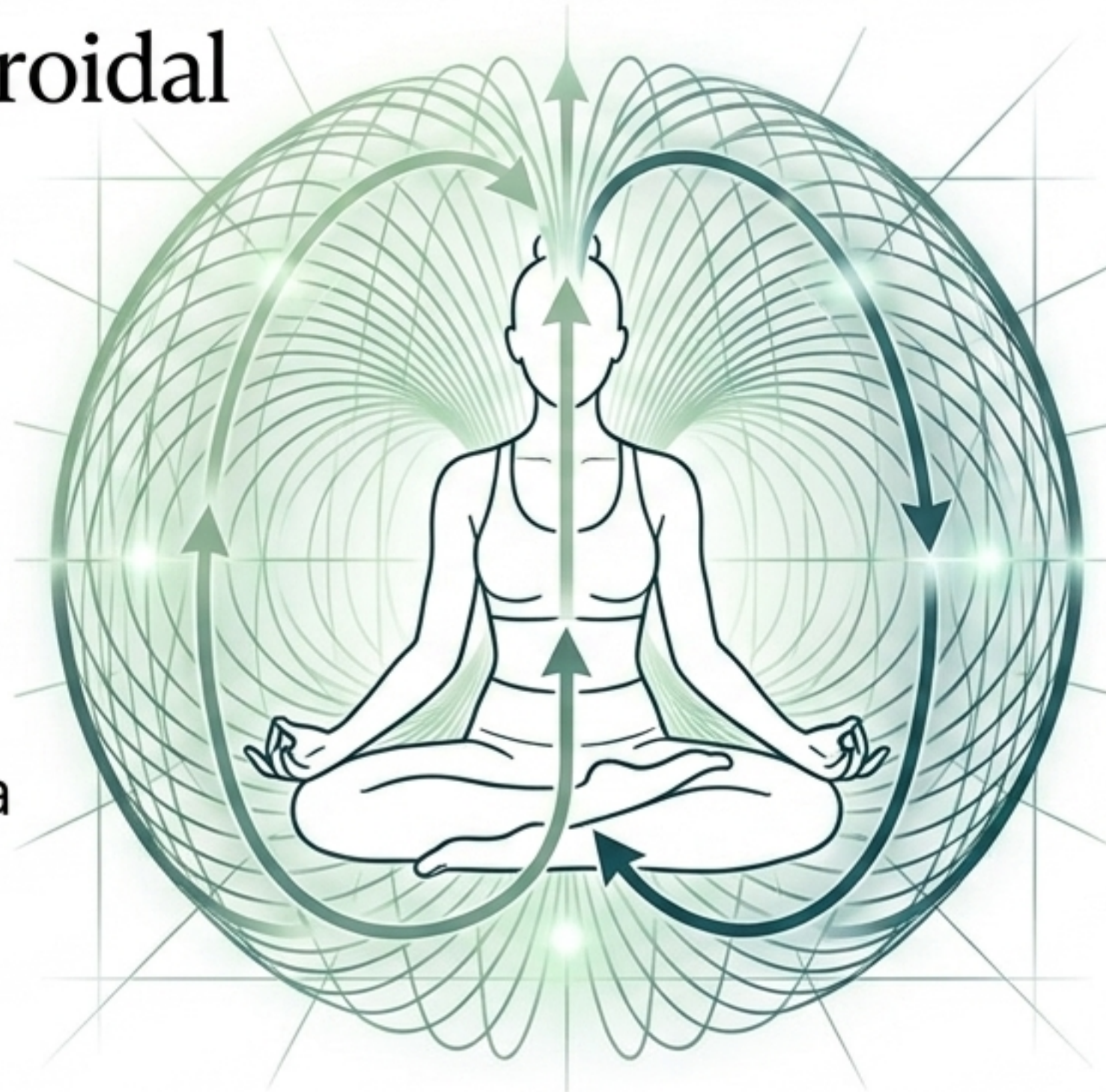
Meditación Toroidal

Parámetros:

- Tiempo: 15 minutos
- Horario: Noche

Beneficios:

- Calma el dolor central
- Regula el estrés
- Mejora el sueño y genera profundo bienestar



Procedimiento:

Sentado cómodamente. Visualizar la energía subiendo por la columna vertebral, saliendo por la coronilla, rodeando el cuerpo en forma de cúpula, bajando hasta el perineo, y repitiendo este circuito de forma continua.

Síntesis: Sesión Completa Sugerida



Mañana (35 min en total)

1. NSP (Nādī Śodhana Prāṇāyāma)



2. NK (Nauli / Agni Sara)



3. UB/MB (Bandhas)



4. Asanas dinámicas



Noche (30 min en total)

1. Asanas suaves



2. Śavāsana (8-15 min)



3. TM (Meditación Toroidal)



Aplicación Terapéutica y Precauciones

Resultados (30 días constantes)

- ✓ – Dolor reducido en un 20-40%
- ✓ – Mejor calidad de sueño
- ✓ – Menos niveles de ansiedad
- ✓ – Menos rigidez matinal
- ✓ – Mejor digestión y mayor energía

Clinical Warning

Precauciones:

Reducir la intensidad de la práctica si se presenta:

- Brote severo de fibromialgia
- Fatiga extrema o mareos
- Crisis emocional
- Dolor muscular post-práctica que dura >24 horas

REGLA CLÍNICA DE ORO:

Terminar la práctica sintiéndote mejor que como empezaste.

