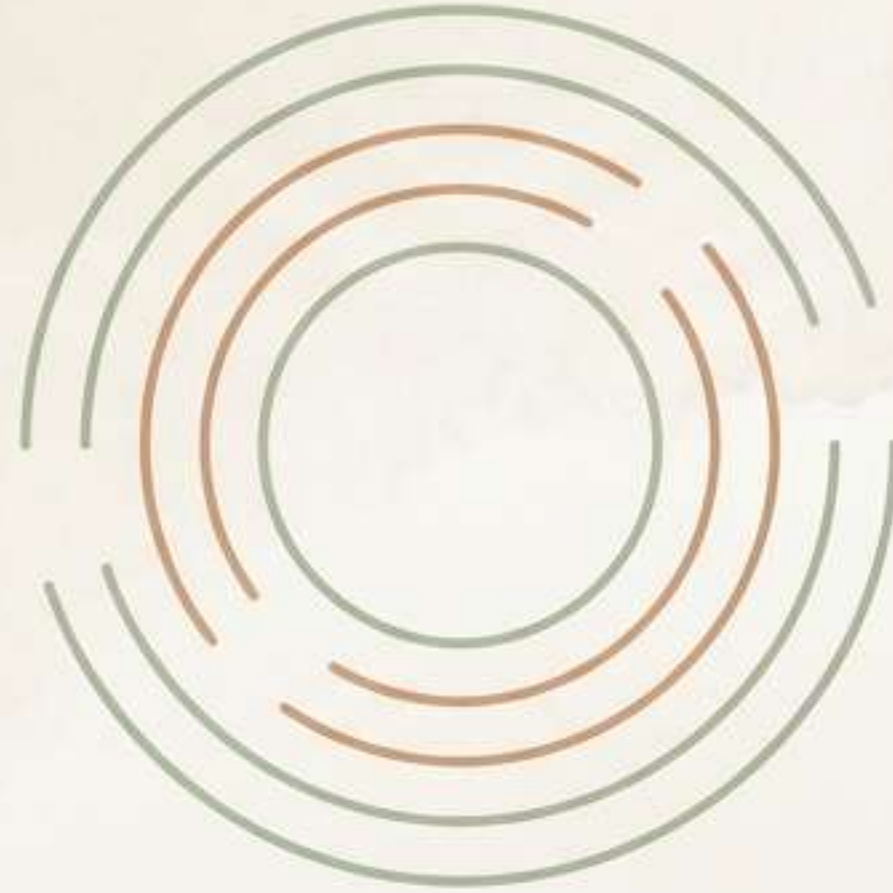




Estrategia de Clase por Etapas

Yoga Terapéutico para Patologías Psicosomáticas:
Regulación, Conciencia y Seguridad.



El Principio de Seguridad

En las patologías psicosomáticas, los síntomas son reales. El yoga terapéutico ofrece un espacio de regulación, conciencia corporal y movimiento seguro.



El objetivo central: Construir confianza en el cuerpo.



La adaptabilidad: No todas las posturas son automáticamente beneficiosas.



El progreso: Avanzar requiere observar constantemente la respuesta del alumno.



La Curva de Activación: Visión General



Etapa 1: Seguridad y orientación

Objetivo: Que el alumno sienta **apoyo**, límites y confianza.

- ✓ Tāḍāsana.
- ✓ Sukhasana con soporte.
- ✓ Respiración natural.
- ✓ Movilidad articular suave.
- ✓ Śavāsana breve con apoyo.



Etapa 2: Regulación respiratoria

Objetivo: Ordenar la respiración sin control excesivo.

Respiración abdominal suave.

Exhalación prolongada.

Nāḍī Śodhana sin retención.

Bhrāmarī suave.



Etapa 3: Movilidad consciente



Etapa 4: Activación moderada

Objetivo: Recuperar fuerza, energía y confianza.

Vīrabhadrāsana II.	Utkatāsana parcial .
Plancha en pared.	Bhujangāsana baja .
Utkatāta en activo.	Setu Bandhāsana activo.



Etapa 5: Integración

Objetivo: Cerrar sin dejar al sistema nervioso hiperactivado.

- Nāḍī Śodhana.
- Śavāsana.
- Yoga Nidra breve.
- Meditación guiada.



Secuencia Terapéutica Sugerida

🕒 45 a 60 minutos.

Objetivo: Regular el sistema nervioso, despertar la conciencia corporal, reducir la tensión y construir seguridad.



1. Llegada



2. Movilidad



3. Conciencia



4. Descarga



5. Prāṇāyāma



6. Cierre

Fase 1 y Fase 2: Llegada y Movilidad



Fase 1: Llegada (5 minutos)

- Sukhasana con soporte o silla.
- Observación de puntos de apoyo.
- Respiración natural.
- Relajación de mandíbula, hombros y abdomen.



Fase 2: Movilidad suave (10 a 12 minutos)

- Movilidad cervical lenta.
- Círculos de hombros.
- Marjaryāsana-Bitilāsana (Gato-vaca).
- Flexiones laterales.
- Torsión sentada suave.

Fase 3 y Fase 4: Conciencia y Descarga



Fase 3:
Conciencia corporal
(12 a 15 minutos)

- Tāḍāsana / Caminata consciente.
- Utkatāsana parcial.
- Vīrabhadrāsana II suave.
- Trikoṇāsana adaptado.



Fase 4: Descarga
y apertura
(10 minutos)

- Setu Bandhāsana restaurativo.
- Supta Baddha Koṇāsana con soporte.
- Bālāsana con soporte, si es cómoda.
- Torsión reclinada.



Fase 5 y Fase 6: Prāṇāyāma y Cierre

Fase 5: Prāṇāyāma
(8 a 10 minutos) 

- Respiración abdominal.
- **Nāḍī Śodhana** sin retención.
- **Bhrāmarī** suave.

Fase 6: Cierre
(8 a 12 minutos) 

- Śavāsana con soporte.
- Escaneo corporal.
- Orientación final: sentir **apoyo**, **espacio** y respiración natural.

Serie Breve Diaria (Práctica Personal)



Duración total: 18 a 20 minutos.

Sentarse con apoyo	1 min
Respiración natural	2 min
Movilidad de hombros	1 min
Gato-vaca	8 ciclos
Tāḍāsana	1 min
Caminata consciente	2 min
Setu Bandhāsana restaurativo	2 min
Nāḍī Śodhana sin retención	3 min
Śavāsana breve	5 min



Prácticas a Evitar o Adaptar

En patologías psicosomáticas, evitar o adaptar técnicas hiperactivantes.



Prácticas Respiratorias

- Bhastrikā intensa.
- Kapālabhātī.
- Retenciones largas y Kumbhaka forzado.
- Respiraciones profundas forzadas.



Prácticas Físicas

- Inversiones intensas.
- Agni Sāra sin preparación / Naulī.
- Permanencias demasiado largas.
- Posturas que generen sensación de atrapamiento.

Prácticas a Evitar (Entorno y Metodología)

✗ Clases competitivas.

✗ Lenguaje autoritario.

✗ Ajustes físicos invasivos.

✗ Trāṭaka prolongado.

✗ Prácticas que busquen catarsis.

✗ Técnicas que aumenten mareo, ansiedad o desconexión.

El criterio no es prohibir, sino adaptar según la respuesta del alumno.

Enfoque Pedagógico para Profesores



Recomendaciones Profesionales y Límites

Recomendaciones (Qué hacer)

- Validar la experiencia corporal.
- Dar opciones y permitir pausas.
- Observar señales de activación.
- Usar lenguaje simple.
- Derivar a profesionales de salud y coordinar tratamientos (médicos/psicológicos).

Límites Claros (Qué NO hacer)

- No diagnosticar.
- No decir “eso está en tu mente”.
- Evitar promesas de cura.
- Evitar contacto físico sin consentimiento.
- No forzar respiración.

Tabla Resumen Estratégica

Aspecto	Recomendación
Enfoque central	Seguridad, regulación y conciencia corporal
Síntomas frecuentes	Dolor, tensión, fatiga, opresión, ansiedad
Primer objetivo	Construir confianza en el cuerpo
Āsanas útiles	Simples, estables, progresivas y con soporte
Posturas	No todas sirven; depende de la respuesta del alumno
Prāṇāyāma prioritario	Natural, abdominal, Nāḍī Śodhana, Bhrāmarī
Bhastrikā	Activador; no imprescindible
Agni Sāra / Trāṭaka	Activador abdominal (precaución) / Concentración (no universal)
Evitar	Forzar respiración, catarsis, intensidad y control excesivo
Cierre ideal	Nāḍī Śodhana, Śavāsana o Yoga Nidra breve



Conclusión y Aplicación Práctica



La Relación Vital

Las patologías psicosomáticas muestran la profunda relación cuerpo, mente, emoción y sistema nervioso. Sus síntomas son reales y merecen respeto absoluto.



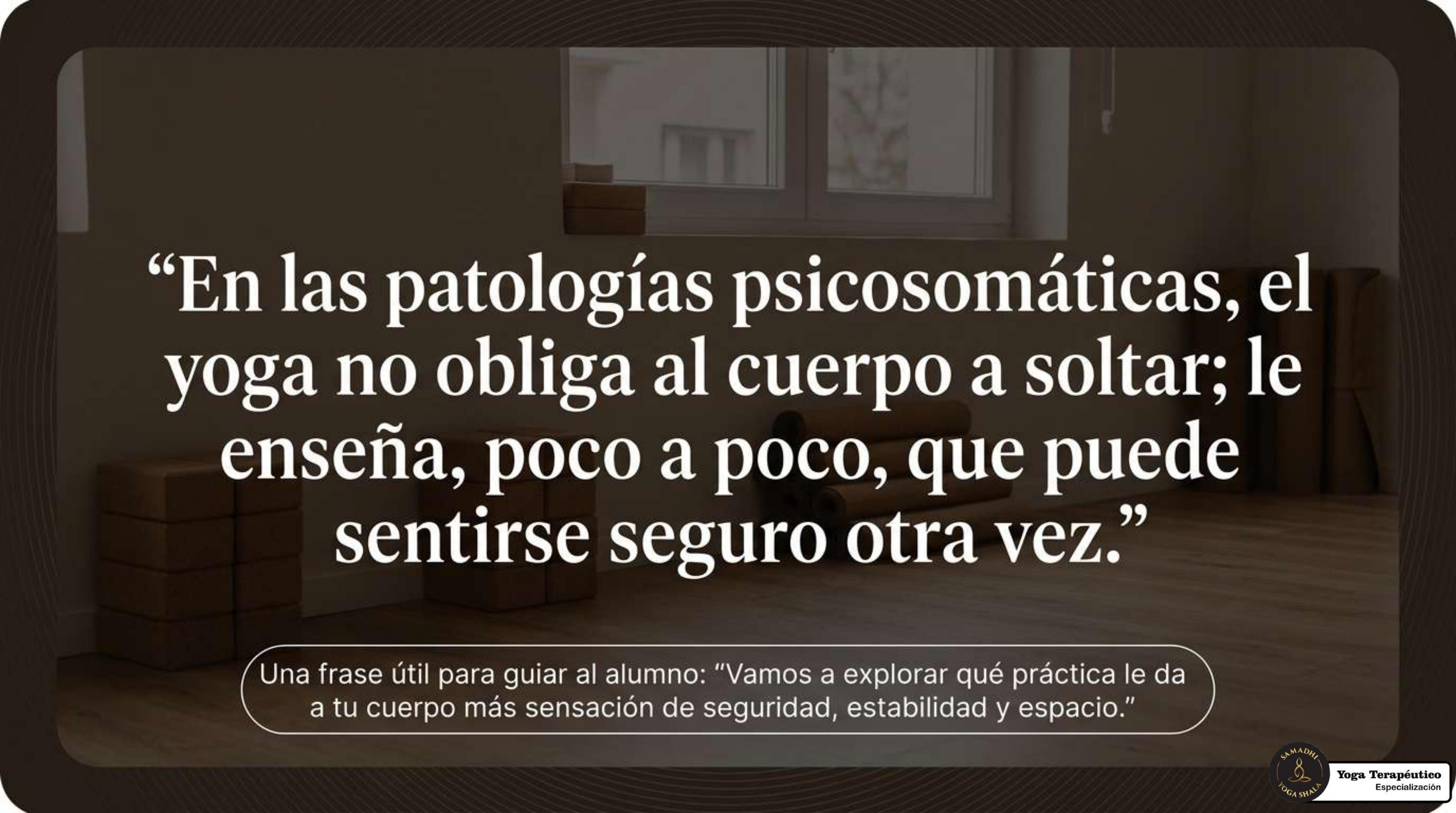
Adaptabilidad Progresiva

La clave está en observar y respetar la zona de seguridad. Avanzar progresivamente priorizando estabilidad y apoyo en las primeras etapas.



Prāṇāyāma con Criterio

Nāḍī Śodhana es altamente equilibrador. Bhastrikā es activador (nunca aplicar en pánico). Agni Sāra y Trāṭaka requieren precaución y no son imprescindibles.



“En las patologías psicosomáticas, el yoga no obliga al cuerpo a soltar; le enseña, poco a poco, que puede sentirse seguro otra vez.”

Una frase útil para guiar al alumno: “Vamos a explorar qué práctica le da a tu cuerpo más sensación de seguridad, estabilidad y espacio.”

