



Yoga Terapéutico: Protocolo de Drenaje Linfático y Retorno Venoso

Tratamiento integral para la retención de líquidos y *linfedema* funcional a través del movimiento y la respiración.



Factores Desencadenantes



Insuficiencia circulatoria y linfática



Sedentarismo



Inflamación general



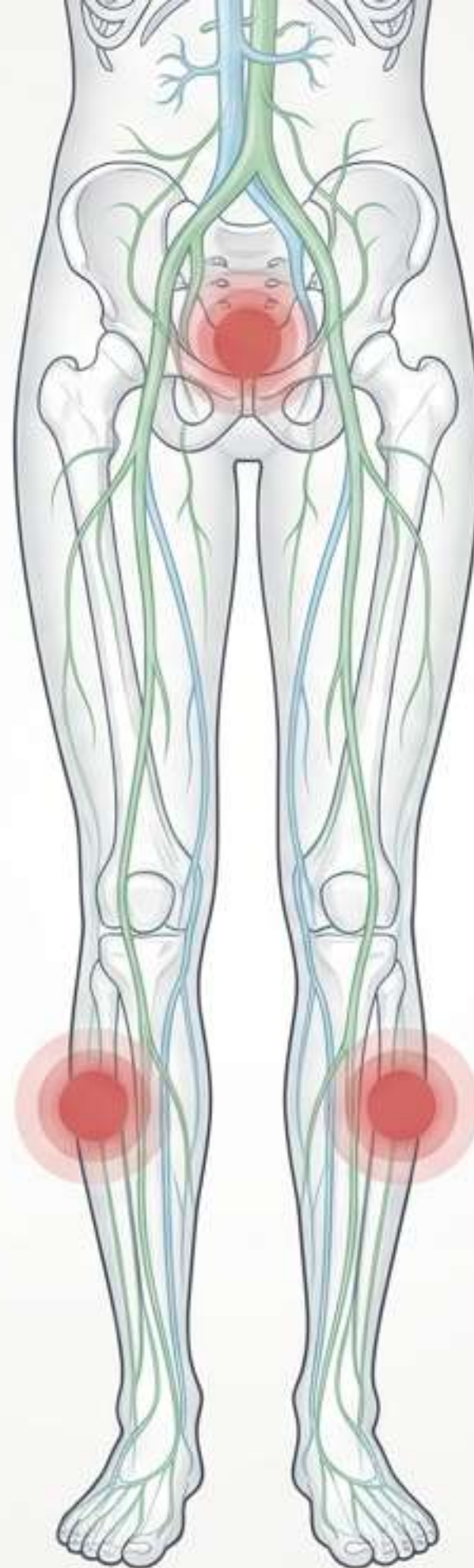
Tensión abdominal constante



Mala respiración diafragmática



Falta de activación muscular periférica



Objetivos Biomecánicos



Estimular el drenaje linfático



Mejorar el retorno venoso



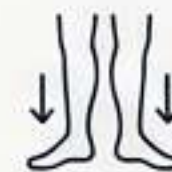
Activar la bomba muscular en las piernas



Favorecer la respiración abdominal



Estimular el diafragma y el suelo pélvico



Descargar los miembros inferiores

Master Roadmap

Orden Exacto de Ejecución



Metas del Protocolo

Disminuir edema funcional

Reducir pesadez

Mejorar circulación

Estimular drenaje natural

Reducir inflamación leve

Mejorar movilidad y energía

Nota Terapéutica Importante

La práctica debe priorizar: Técnicas de estiramiento, torsiones suaves, respiración abdominal, apertura de caderas, posturas invertidas y trabajo activo de piernas y brazos (hasta 3 minutos de permanencia).



Tiempos de Permanencia



Fase Inicial: 60 a 90 segundos por postura.

Fase de Adaptación: 1 a 3 minutos (progresión gradual).

Regla Clínica Principal

Estimular la circulación sin congestionar

Clasificación Funcional

1. Elongación y Bombeo

2. Apertura Pélvica

3. Torsión Profunda

4. Inversiones de Descarga



Clúster 1: Bombeo Muscular y Elongación



Uttānāsana (A26)

Beneficios:

Favorece el drenaje venoso, descarga las piernas y proporciona elongación posterior.



Utkatāsana (A21)

Beneficios:

Activa la bomba muscular de las piernas, mejorando activamente el retorno circulatorio.



Jānuśīrṣāsana (A8)

Beneficios:

Elongación posterior relajante, mejora la circulación periférica en extremidades.

Clúster 2: Apertura Pélvica y Abdominal.



Upaviṣṭa Koṅāsana (A10)

Beneficios: Apertura pélvica profunda, mejora directa de la circulación inguinal.



Mālāsana (A19)

Beneficios: Activa la pelvis y la circulación inferior, optimiza el drenaje pélvico.



Baddhakoṅāsana (A3)

Beneficios: Apertura pélvica y abdominal que induce a la relajación vascular.

Clúster 3: Torsión y Circulación Profunda



*Parivrtta
Jānuśīrṣāsana (A15)*

Beneficios: Torsión lateral suave que favorece la movilidad abdominal y la compresión/descompresión de órganos.



*Pārśvakonāsana
(A17)*

Beneficios: Estimulación intensa de las piernas y activación de la circulación profunda a través de la extensión lateral.



Vīrāsana (A5)

Beneficios: Compresión terapéutica que mejora la circulación específica en tobillos y pies al liberarse.

Clúster 4: Inversiones de Descarga.



Viparīta Karaṇī (A28)

Beneficios: Postura principal terapéutica. Favorece el retorno venoso y linfático, disminuye notablemente el edema.



Adho Mukha Svanāsana (A27)

Inversión parcial; descarga piernas y pelvis.

Nota: Solo para alumnos aptos



Halāsana (A29)

Favorece drenaje profundo y descompresión vascular.



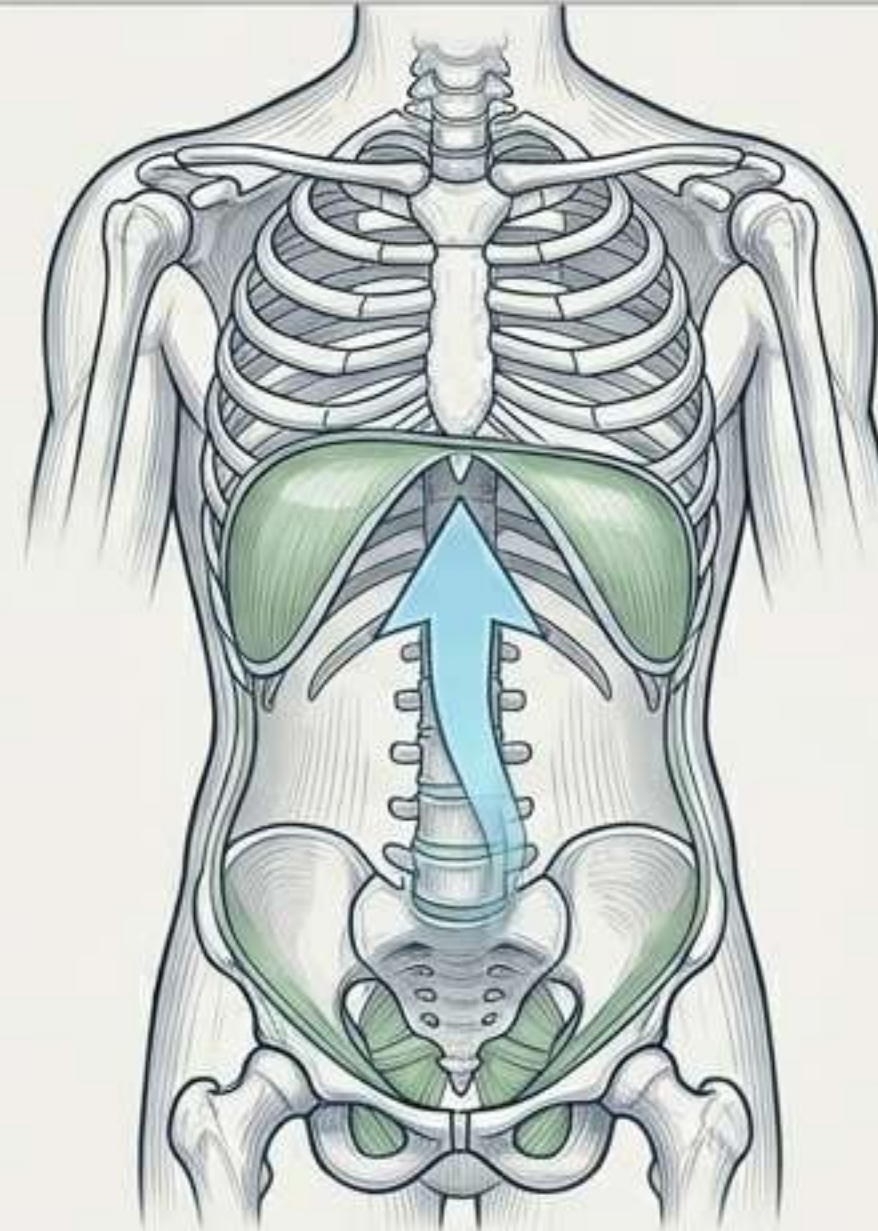
Śavāsana (A30)

Integración final y relajación profunda.



Fase 2 - Bandhas (Cierres Energéticos y Bombeo)

Horario: Mañana | Ciclos: 3 a 7 | Tiempo: 10 a 60 segundos por ciclo.



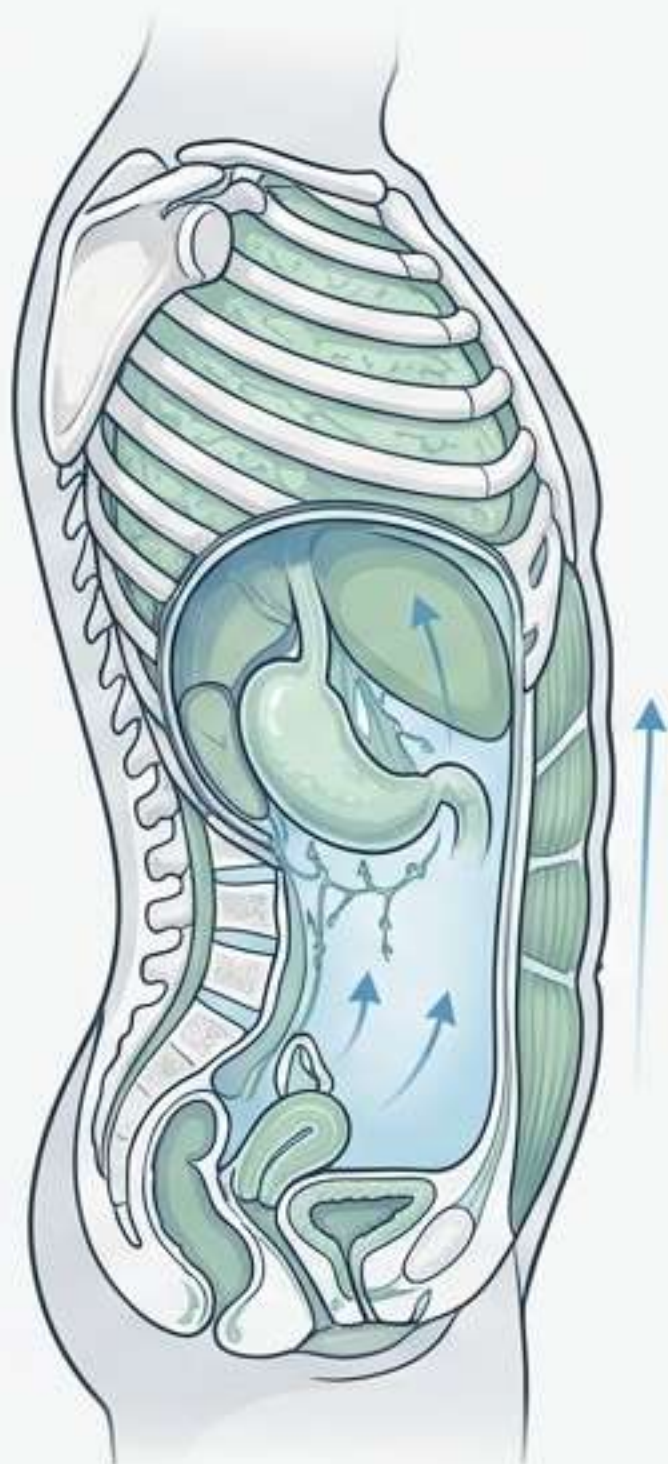
Impacto Terapéutico

Estimula la bomba abdominal, mejora drásticamente el drenaje linfático y activa el retorno circulatorio central.



Fase 3 - Kriya Principal

Técnica: *Nauli / Agni Sara (NK)* | Horario: Mañana en ayunas.



Parámetros

10 Ciclos totales. Repeticiones progresivas por ciclo:
Iniciar en 10 → Avanzar a 15 → Meta de 25.

Procedimiento

1. De pie, con las piernas separadas y rodillas ligeramente flexionadas.
2. Exhalar el aire completamente (vacío total).
3. Llevar el abdomen profundamente hacia dentro.
4. Realizar un bombeo abdominal suave y rítmico.

Beneficios:

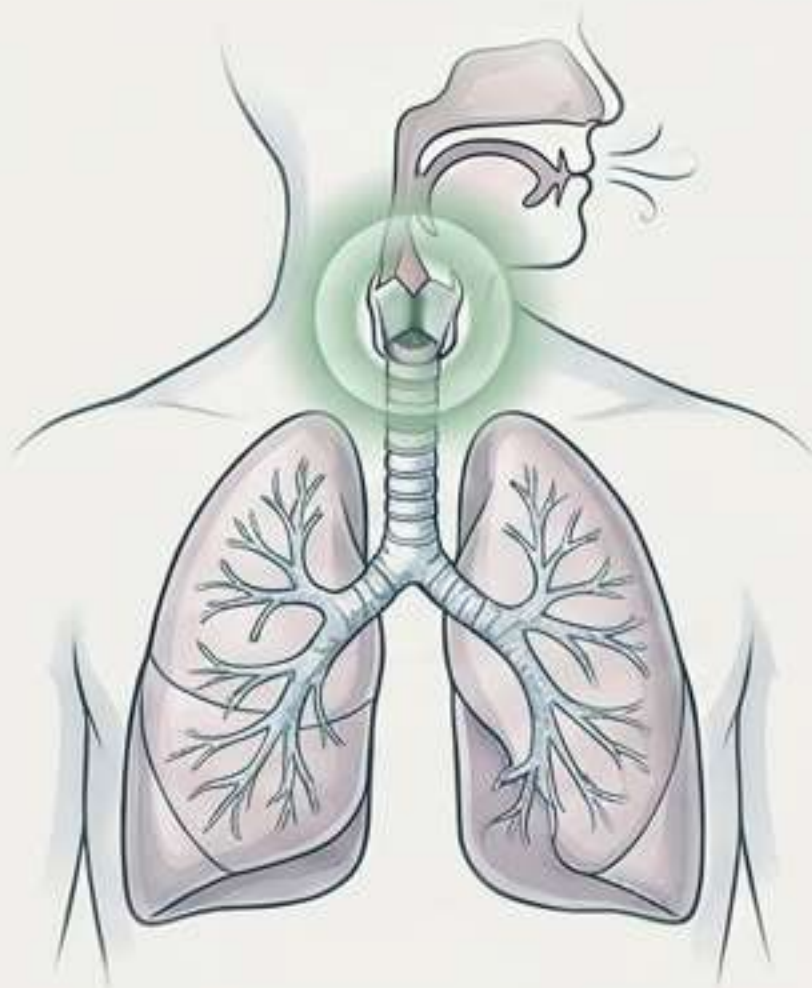
Activa el diafragma abdominal, favorece la circulación visceral y estimula el bombeo del drenaje linfático.



Fase 4 - Pranayamas (Respiración Terapéutica)

Bloque: 1 | Repeticiones: 11 a 21

Ujjayi Prāṇāyāma (UP)



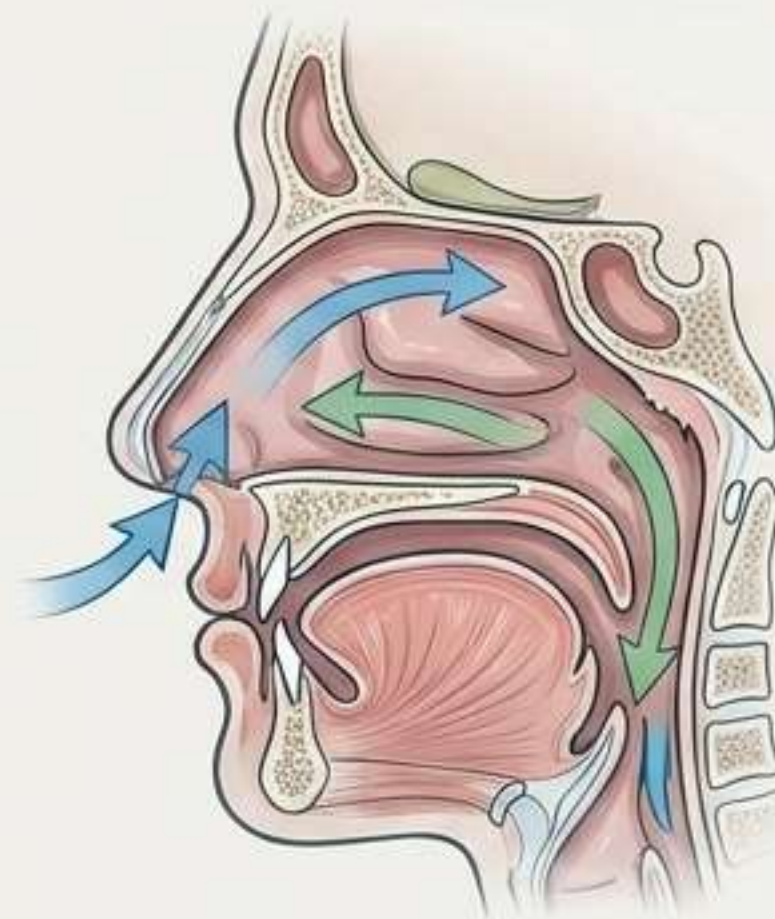
Horario Restringido:
Solo Mañana (Evitar en la noche, estimula demasiado).

- 1) **Inhalar** lentamente por la nariz.
- 2) **Generar** una suave fricción glótica en la garganta.
- 3) **Exhalar** lenta y controladamente.

Beneficios:

Mejora la circulación periférica, favorece la oxigenación celular, disminuye la tensión vascular.

Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (NSP)



Horario Flexible:
Mañana y Noche.

- 1) **Inhalar** por fosa nasal izquierda.
- 2) **Exhalar** por derecha.
- 3) **Inhalar** por derecha.
- 4) **Exhalar** por izquierda.

Beneficios:

Equilibrio del sistema nervioso, regulación circulatoria, induce relajación profunda.



Fase 5 - Meditación Toroidal (TM)

Tiempo: 15 minutos | Horario: Noche.



El Recorrido Energético

1. Sentarse cómodamente.
2. Visualizar la energía ascendiendo desde la base por la columna vertebral.
3. Observar cómo sale por la coronilla.
4. Visualizar cómo rodea el exterior del cuerpo físico.
5. Sentir cómo desciende y retorna hacia el perineo, cerrando el ciclo.

Beneficios

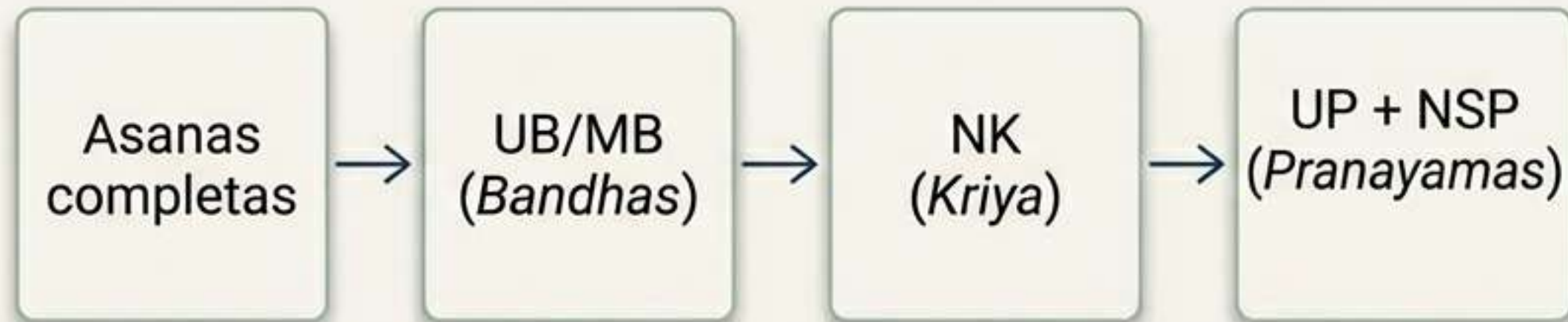
Induce relajación profunda, mejora la percepción corporal y disminuye la tensión nerviosa directamente asociada a la retención de líquidos (edema).



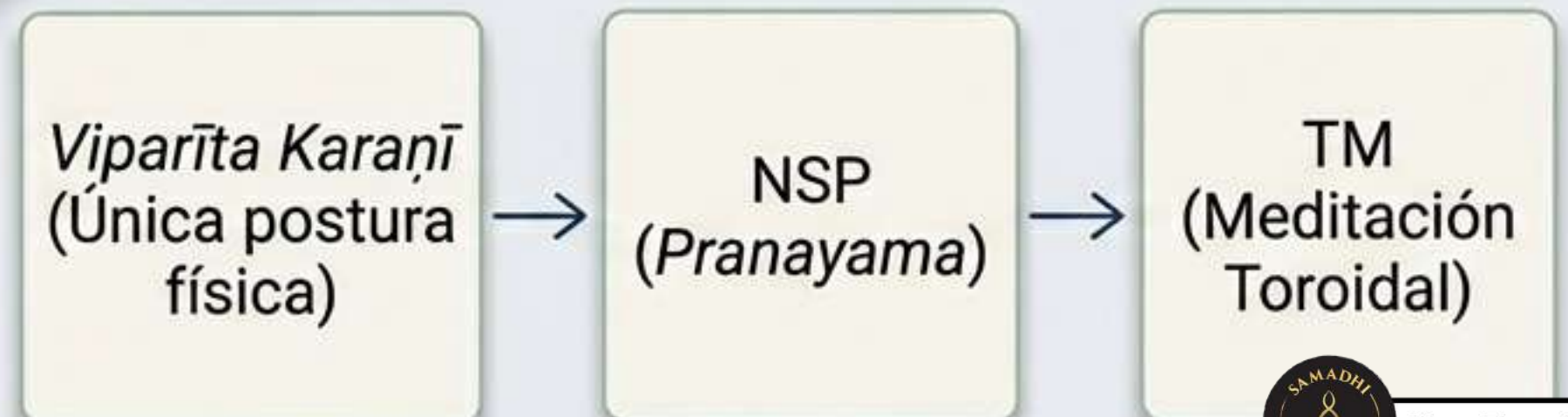
Matriz de Integración: Rutinas Diarias.



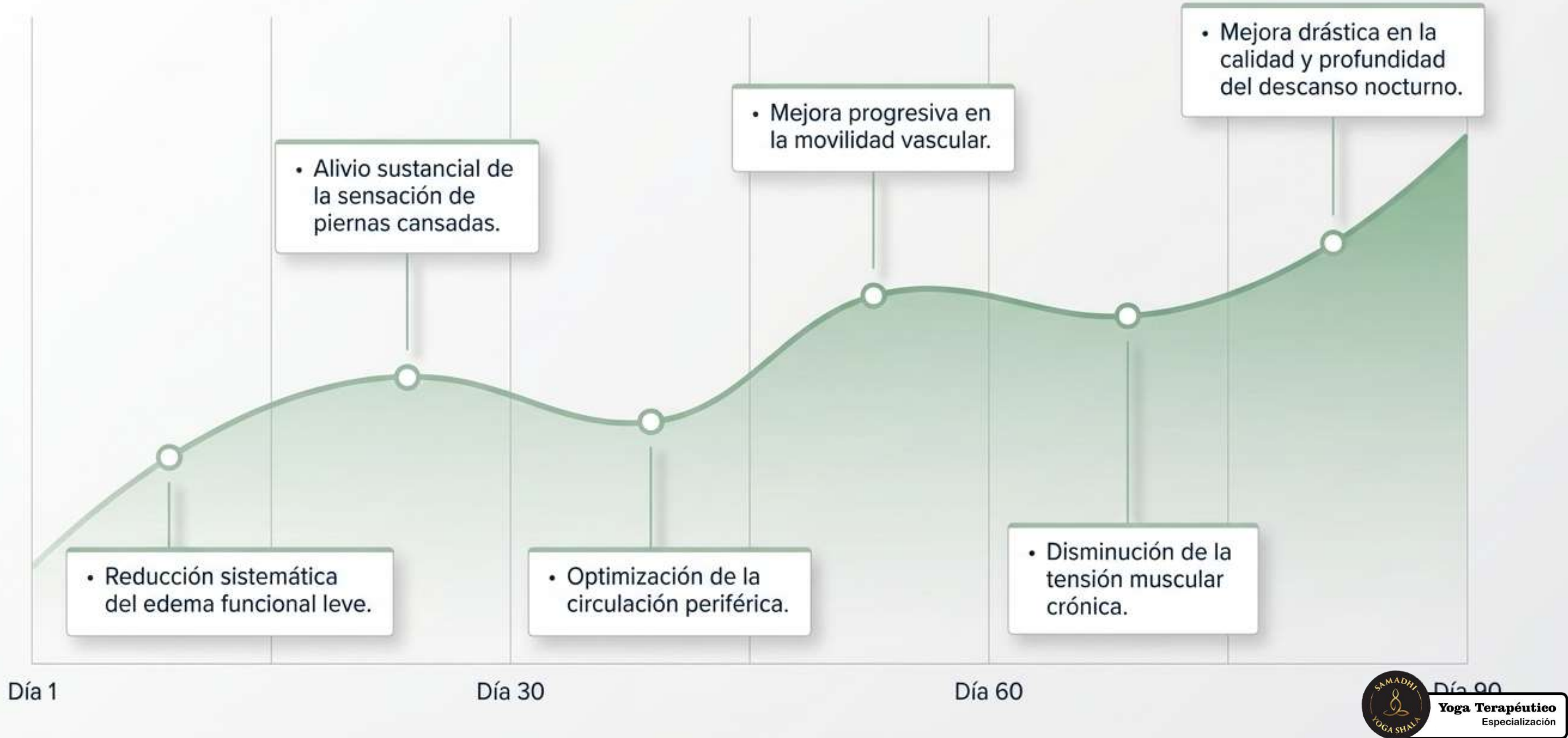
Mañana (50-60 minutos) - Enfoque:
Estimulación y Drenaje



Noche (25-35 minutos) - Enfoque:
Descarga Vascular y Relajación



Resultados Clínicos Esperados (Aplicación constante 30 a 90 días)



Precauciones y Contraindicaciones de Seguridad



Evitar Estrictamente

Permanecer muchas horas sentado o de pie sin movimiento.

Exposición al calor excesivo.

Uso de ropa ajustada que corte la circulación.

Retenciones respiratorias intensas (*Kumbhaka* prolongado).

Actividades de impacto físico excesivo.



Suspender Práctica si Aparece

Dolor fuerte o punzante.

Inflamación severa unilateral (asimetría grave).

Enrojecimiento cutáneo intenso.

Dificultad respiratoria.

Regla de Oro: Estimular la circulación sin congestión

