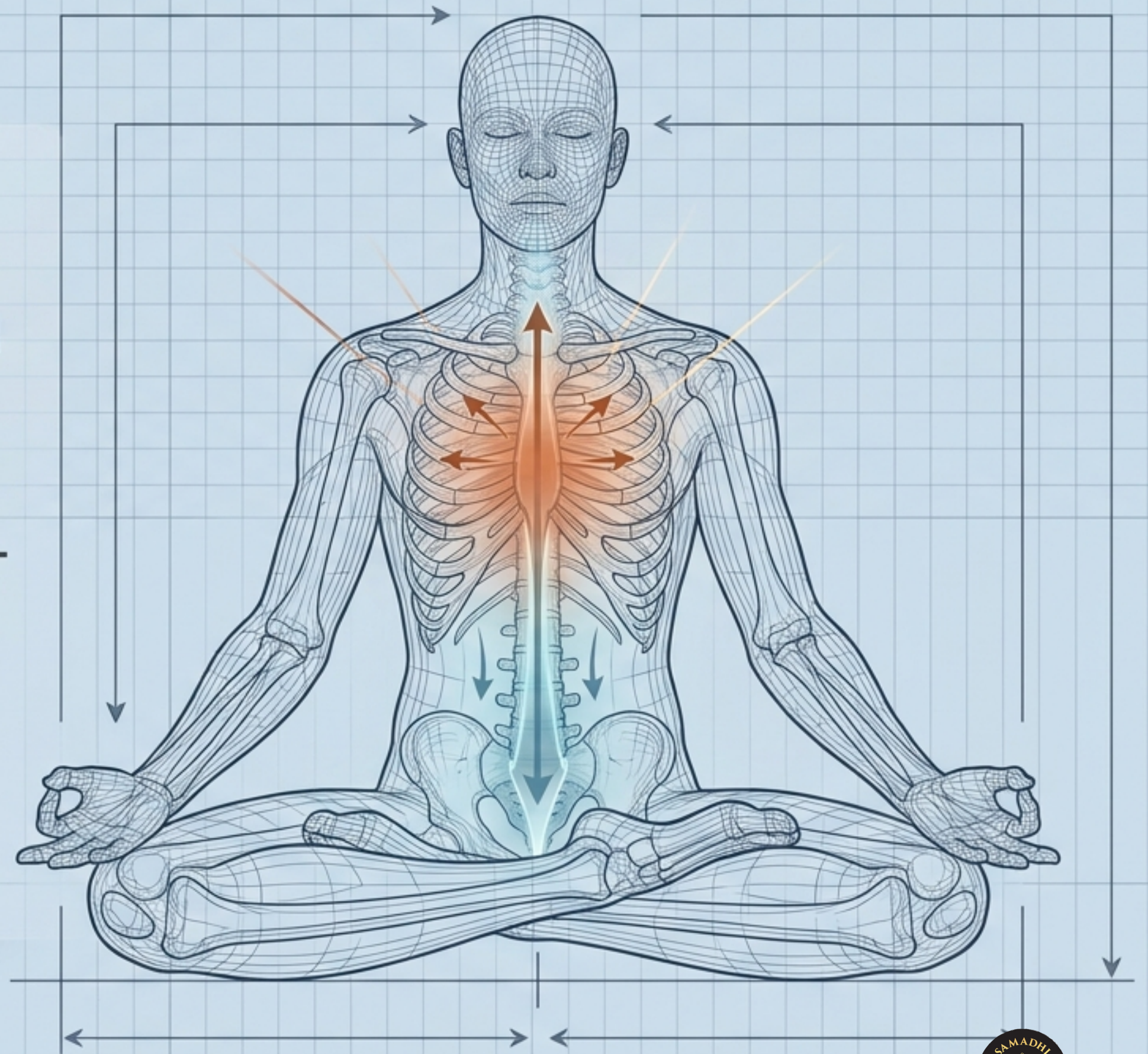
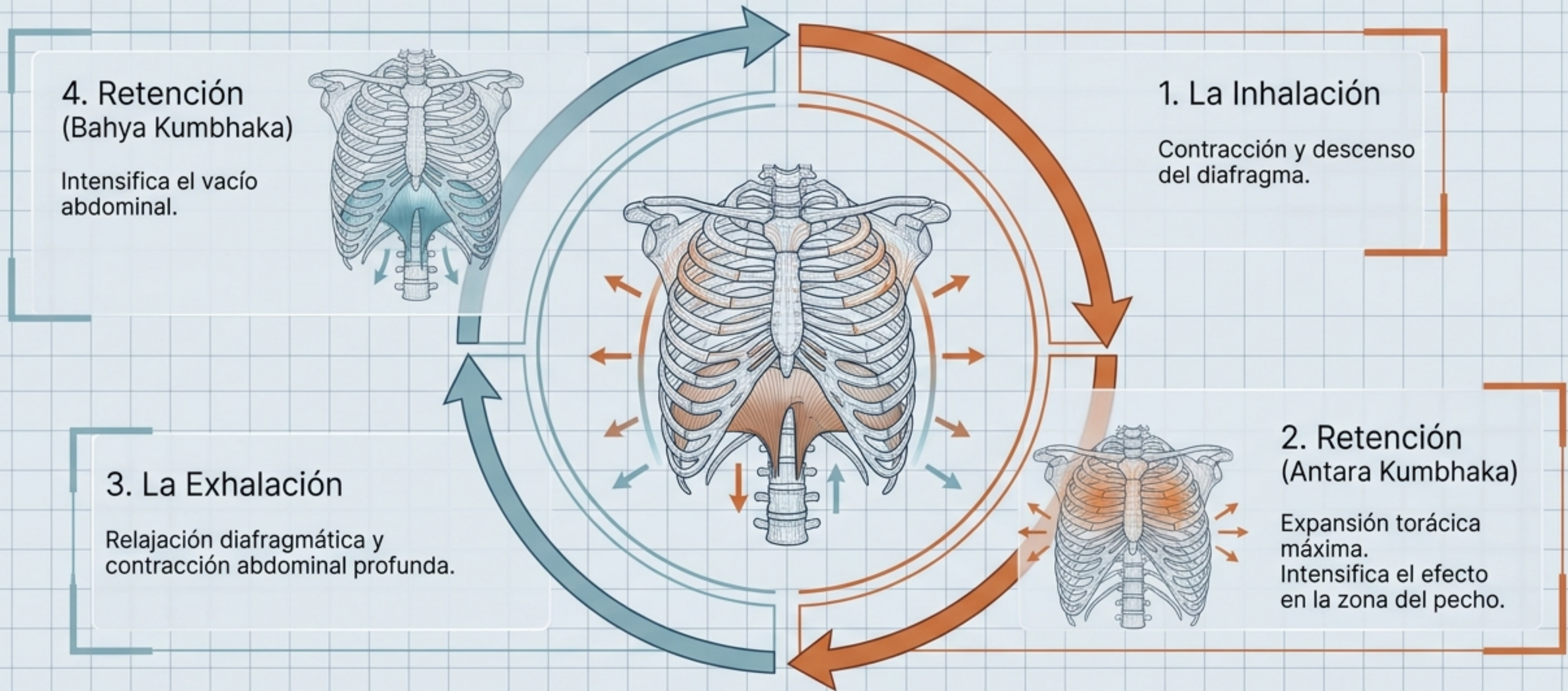


La Cuidadosa Construcción de la Práctica del Yoga

Principios Biomecánicos,
Fisiología Respiratoria y
Secuenciación
(Vinyasa Krama)

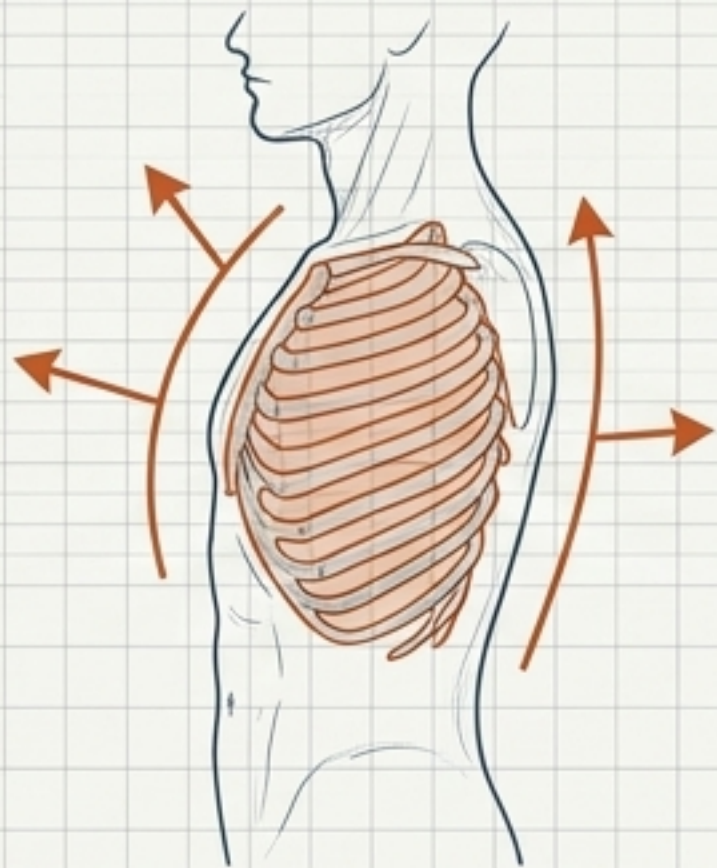


La Respiración



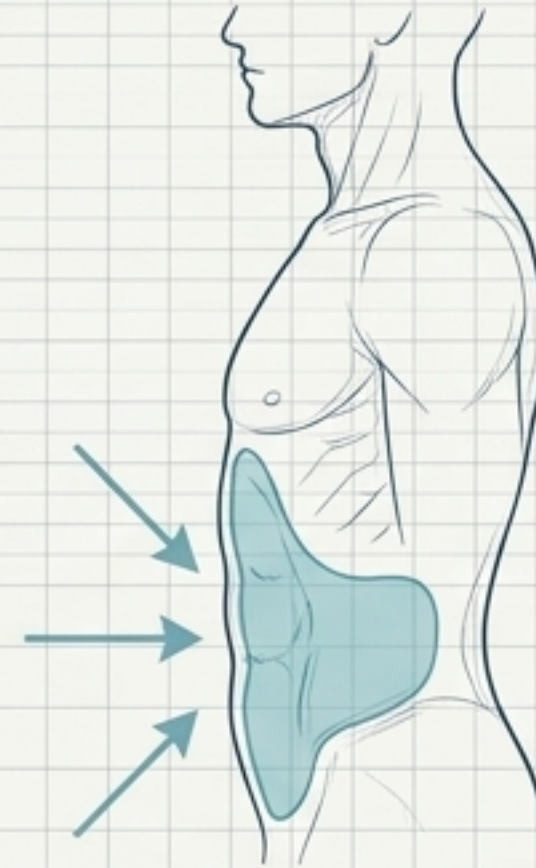
Síntesis Biomecánica: Usamos la retención de la respiración en nuestras asanas para intensificar los efectos específicos de una postura en el cuerpo.

Reglas de Trabajo Biomecánico



Zona del Pecho

- **Acción:** Énfasis en una inhalación larga y retención post-inhalación.
- **Efecto:** Intensifica el efecto de la postura en el pecho.
- **Biomecánica:** Posturas con extensión de columna facilitan la retención de la respiración en la inhalación.



Zona Abdominal

- **Acción:** Énfasis en exhalación y retención post-exhalación.
- **Efecto:** Intensifica el efecto de la postura en la zona abdominal.
- **Biomecánica:** Posturas con flexión anterior facilitan la retención de la respiración después de la exhalación.

El Principio de LANGHANA (Ayunar / Reducir)

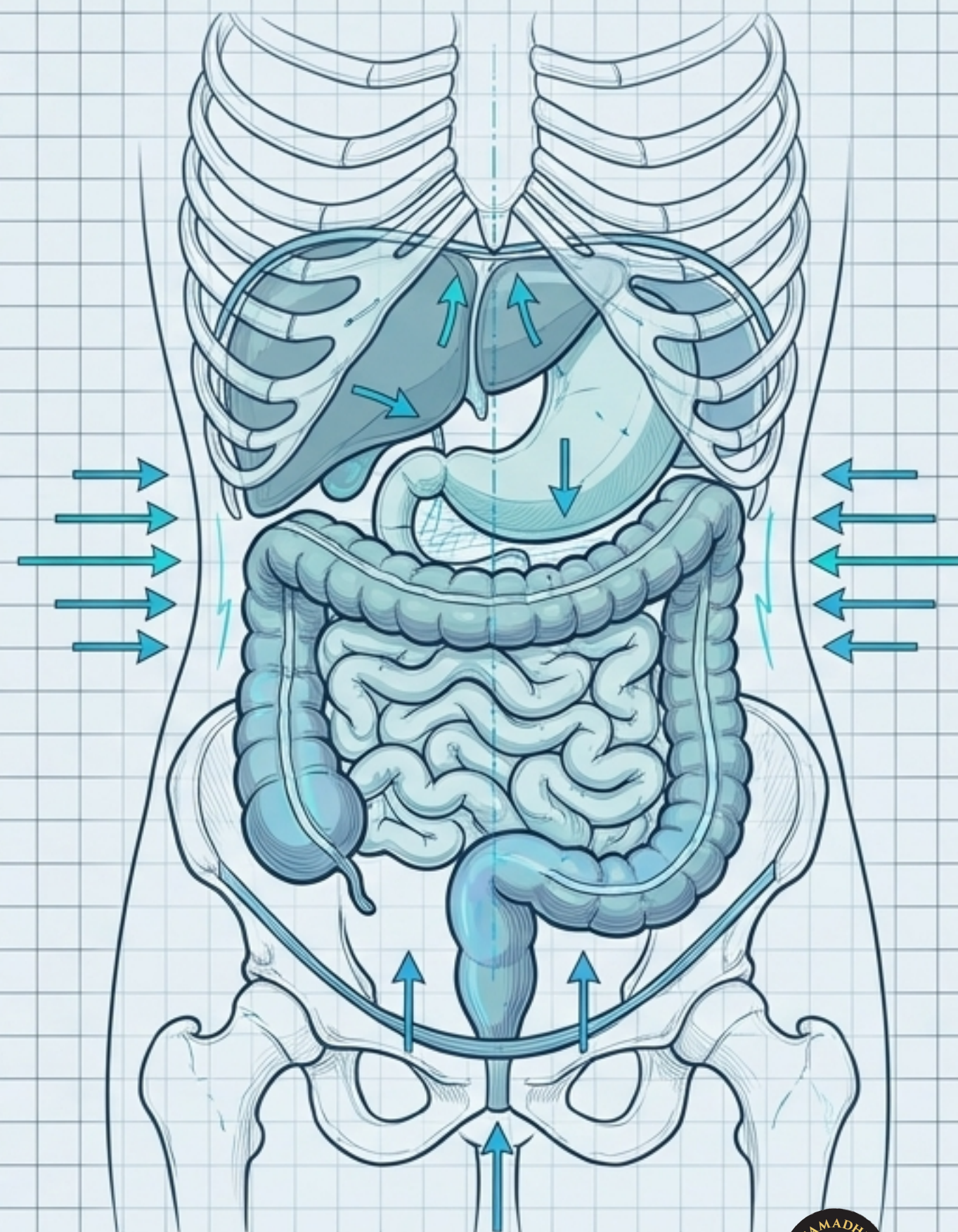
La práctica de alargar la exhalación o de sostener la respiración en el vacío después de exhalar (Bahya Kumbhaka).

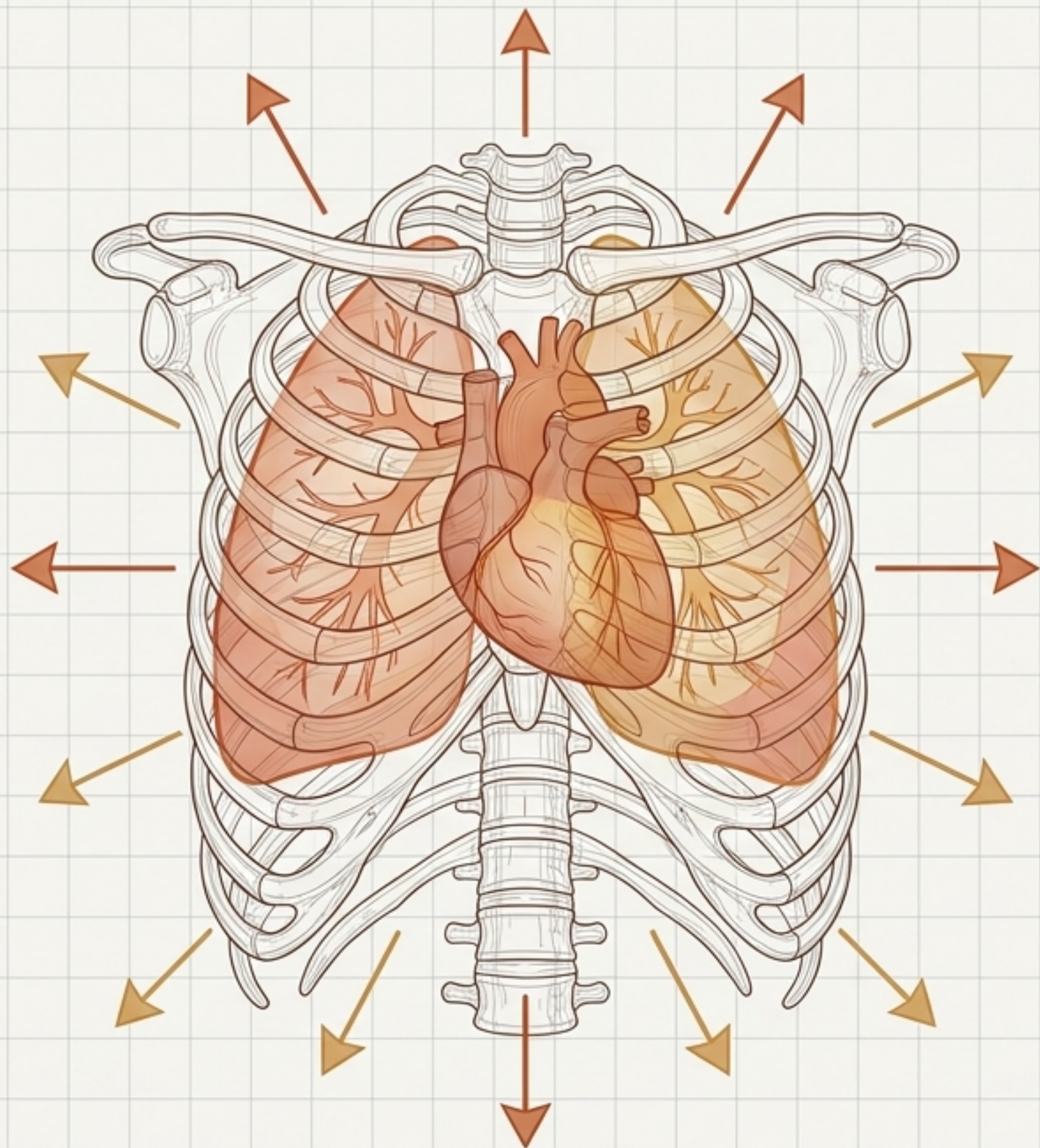
Efectos Fisiológicos:

- Apoya los procesos de eliminación corporal.
- Efecto de limpieza profunda sistémica.
- Estimula directamente los órganos de la zona abdominal.



Diagnóstico Clínico: Si un practicante tiene un problema anatómico o funcional debajo del diafragma, se beneficiará de una práctica estructurada utilizando langhana.

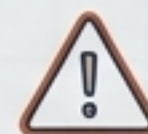




El Principio de BRAHMANA (Expandir)

La práctica de alargar la inhalación o de sostener la respiración a máxima capacidad después de inhalar (Antara Kumbhaka).

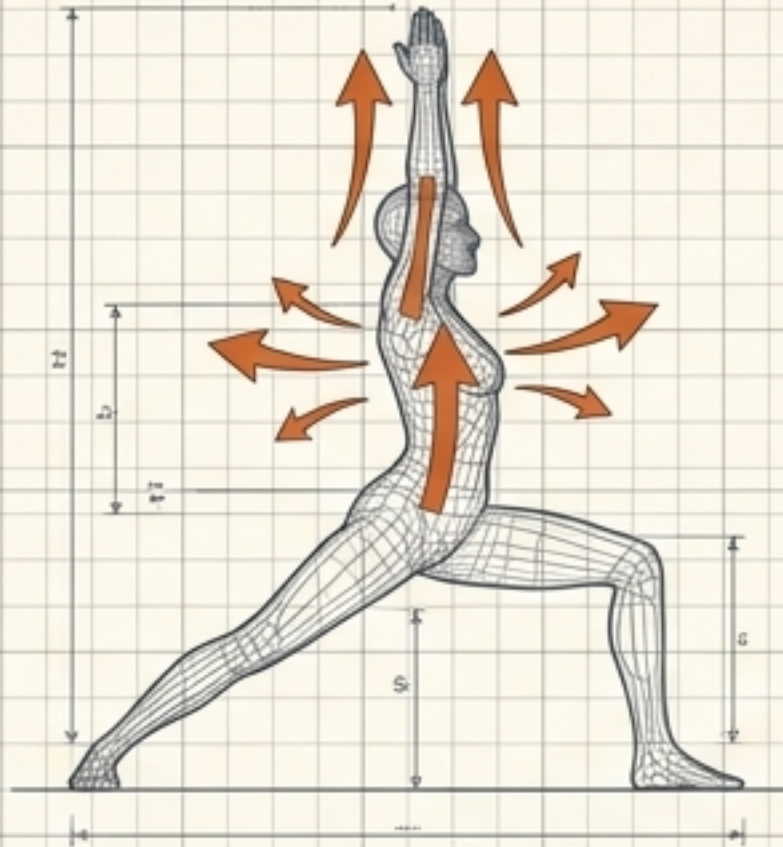
- Energiza y calienta la fisiología del cuerpo.
- Introduce energía fresca al sistema celular.
- Ideal para un practicante que presenta fatiga o falta de energía vital.



Precaución Vital: La habilidad de expandir la exhalación (eliminación) debe dominarse antes de introducir brahmana. Mucho fuego sin eliminación crea patrones complejos de energía en el sistema nervioso.

Matriz de Aplicación en las Asanas

Principio Brahmana (Expansión)

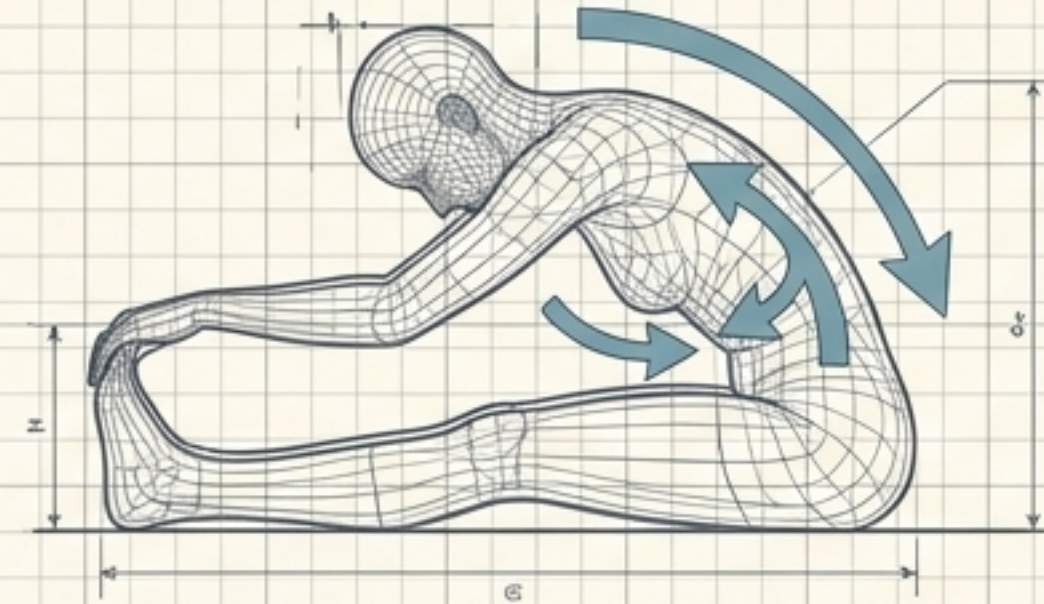


Asana: Virabhadrasana (Postura del Guerrero)

Mecánica: Trabaja de forma **expansiva y torácica** por naturaleza.

Ejecución: Inhalación larga + pequeña retención con pulmones llenos para intensificar el efecto.

Principio Langhana (Contracción)

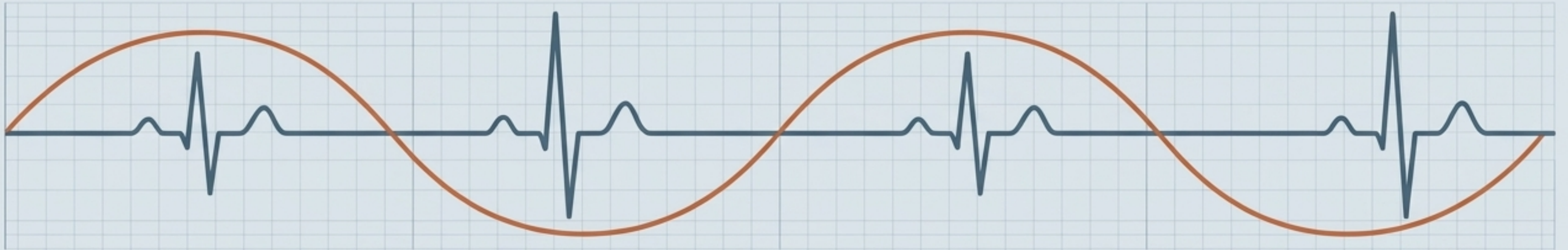


Asana: Paschimatanasana (Flexión Anterior Sentado)

Mecánica: Aplica naturalmente el principio de **reducción y repliegue**.

Ejecución: Exhalación lenta y deliberada + **retención de la respiración** (contracción abdominal extrema).

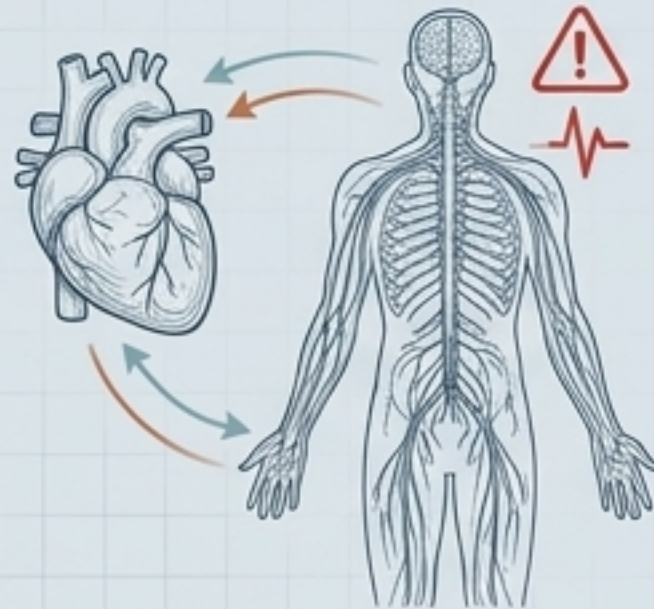
La Regla de Oro de la Retención



Si sostener la respiración reduce la duración de la siguiente inhalación o exhalación, **DETÉNGASE**. Aún no está listo para esta práctica.

Razones Fisiológicas

- El pulso del corazón y la respiración son interdependientes. Si la respiración es pobre o forzada, la frecuencia cardíaca se incrementa rápidamente.
- Un aumento rápido del pulso puede generar respuestas de estrés y ansiedad cardíaca en el sistema nervioso.



Principio Guía de la Práctica

La retención de aire **NUNCA** debe generar incomodidad física ni pánico. El practicante debe ser capaz de observar silenciosamente y con ecuanimidad la cualidad de su respiración en todo momento.



Sobre el Descanso

Existe una regla simple y absoluta en la planeación del yoga:
Si necesitamos un descanso, lo tomamos.
Ir hacia la quietud es un acto de inteligencia fisiológica.

Criterios Obligatorios para Detenerse

- 1. Pérdida de capacidad respiratoria o jadeo.
- 2. Incapacidad de controlar y regular el flujo de aire conscientemente.
- 3. Presencia de fatiga aguda o dolor en articulaciones específicas.
- 4. Fatiga muscular anticipada: Si planeamos 12 repeticiones pero hay fallo técnico o cansancio a la sexta, la práctica se detiene inmediatamente.

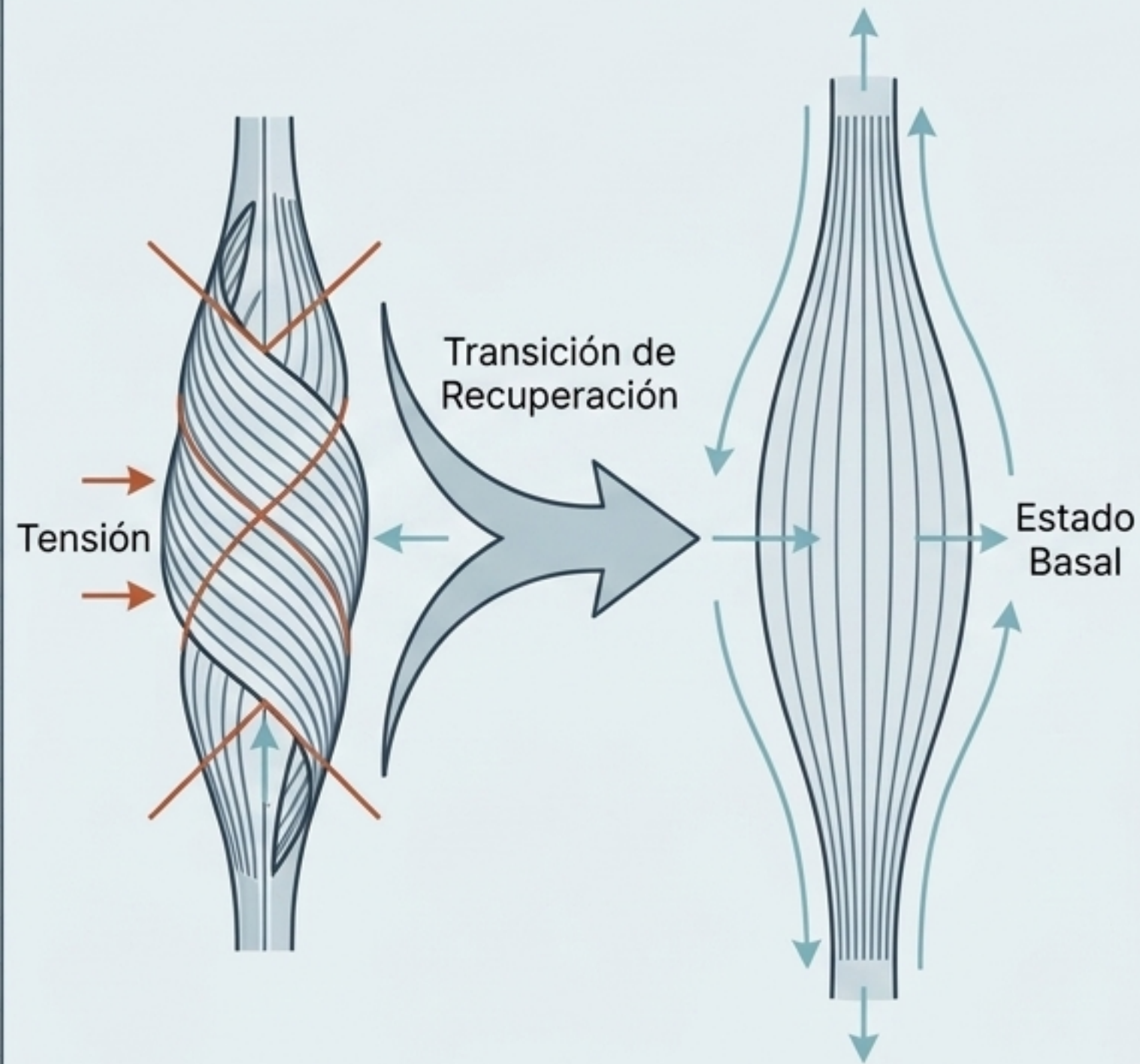
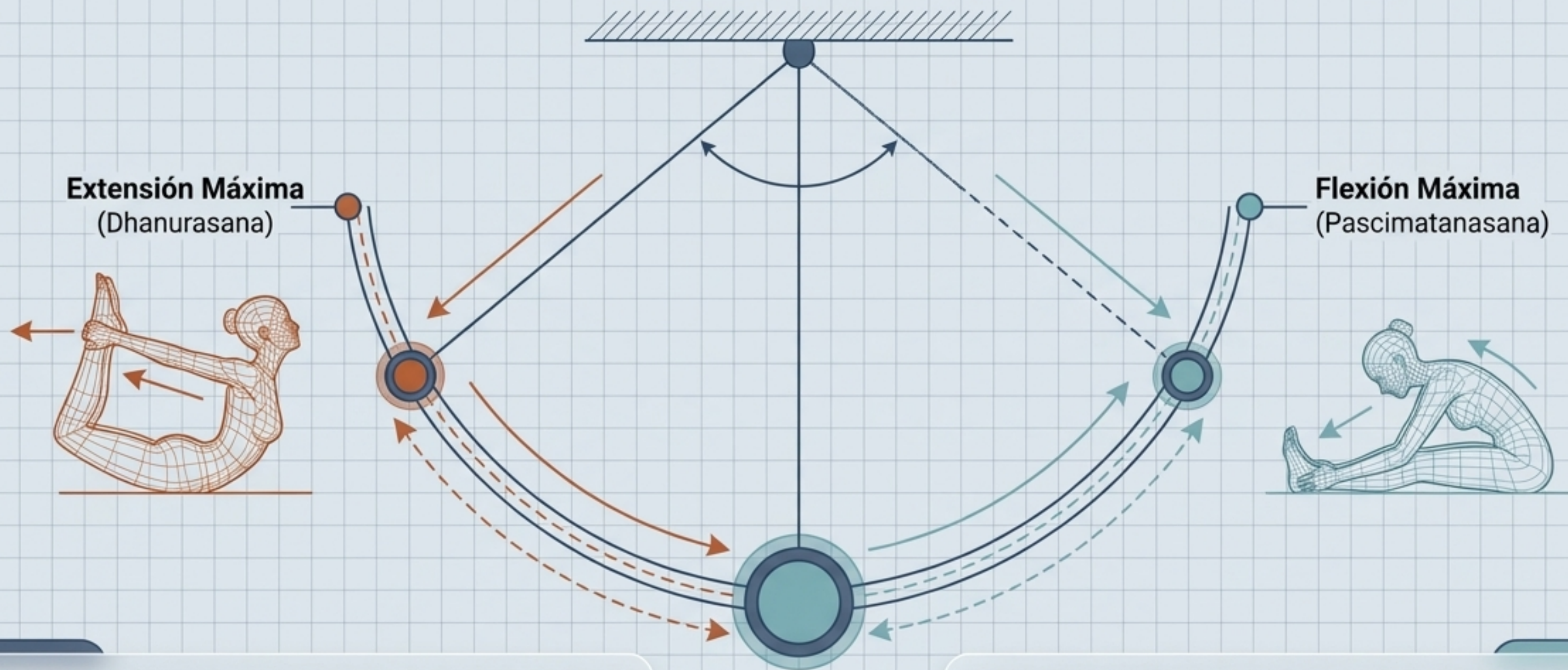


Ilustración Abstracta del Huso Muscular

El Descanso como Transición Biomecánica



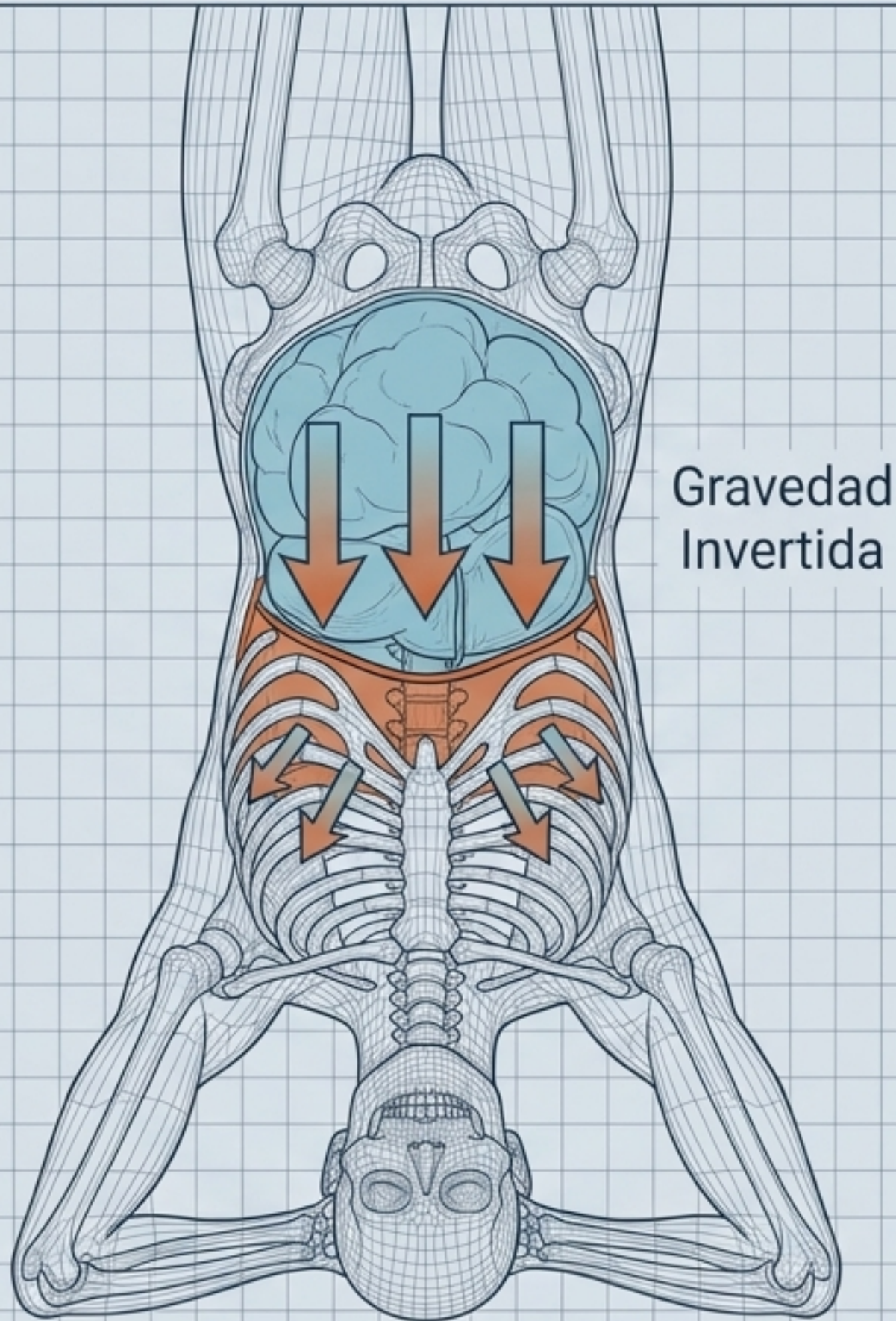
La Fisiología del Reposo

El descanso no es inactividad; permite al sistema nervioso registrar los efectos de la postura y autoriza a los husos musculares a regresar a su tono normal tras una elongación extrema.

Prevención de Lesiones (Estudio de Caso)

Si pasamos directamente de una extensión intensa a una flexión profunda sin pasar por el punto neutro, corremos un alto riesgo de sobreesforzar la espalda. El descanso debe tomarse aunque la mente no lo sienta necesario.





Gravedad
Invertida

Fisiología de las Contraposturas y la Presión Torácica

La Biomecánica Oculta de las Inversiones

Al realizar posturas como la parada de cabeza (Sirsasana), la masa abdominal comprime fuertemente las costillas debido al cambio gravitacional.

Paradójicamente, la presión torácica a menudo se hace consciente únicamente al acostarse a descansar.

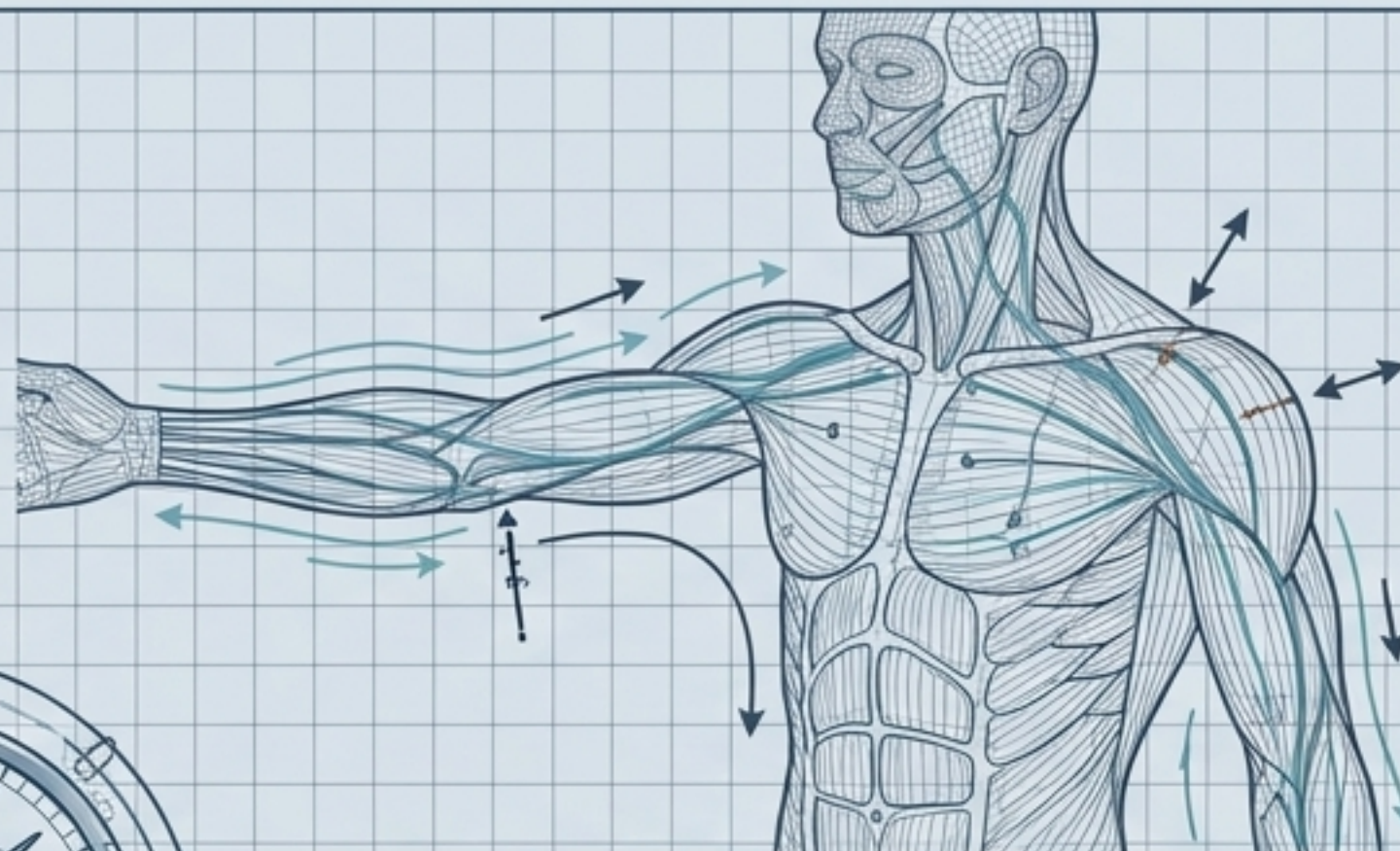
Secuenciación de Contrapostura

Esta sensación en el pecho es una reacción mecánica estructural. Descansar en decúbito supino permite aliviar esta reacción compresiva antes de exigirle al cuerpo una contrapostura intensa como la candela (Sarvangasana).

El Reposo Previo al Pranayama

Práctica Física (Asanas)

Atención proyectada en el control muscular periférico. La respiración sirve al movimiento físico.



Pausa Fisiológica Mandatoria

Práctica Respiratoria (Pranayama)

Atención mental absorbida exclusiva y directamente en la respiración.



Brahmana

Langhana

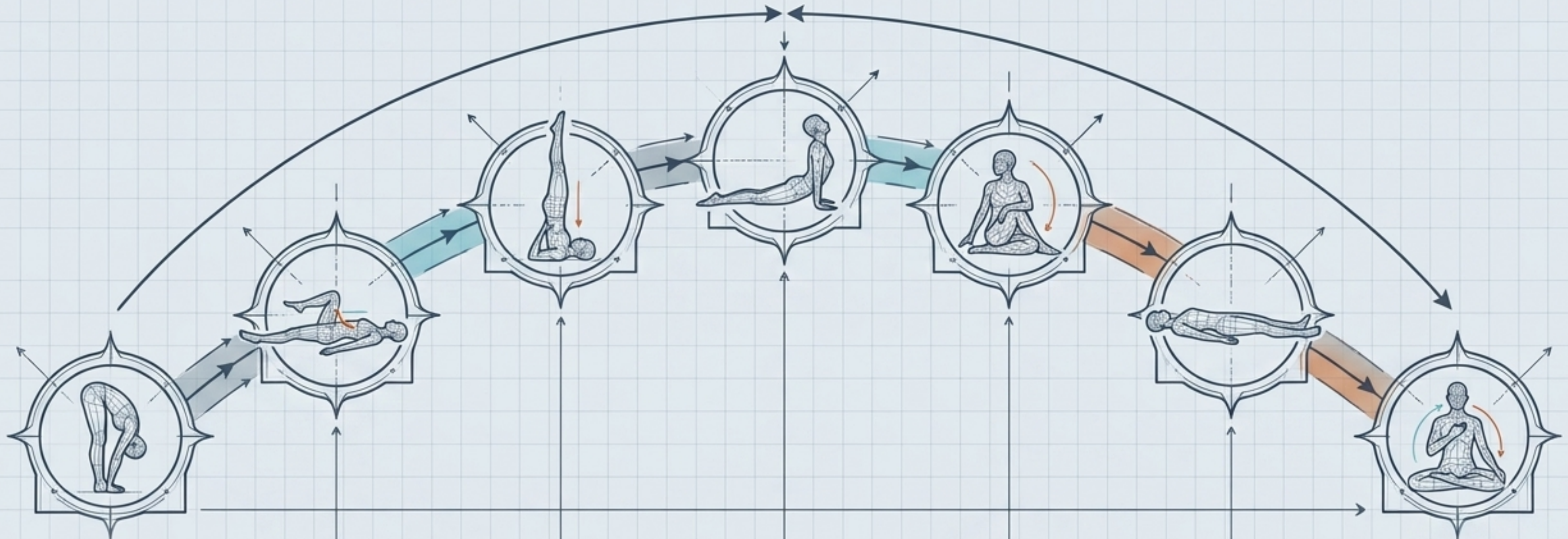


Tiempos de Transición Requeridos:

- Tras 15 min de Asanas = 2 a 3 minutos de reposo total.
- Tras 1 hora de Asanas = Mínimo 5 minutos de reposo antes de pranayama.



Arquitectura de la Práctica: Secuencia General de Asanas



1. De Pie (5-10 min):
Calentamiento articular, evaluación sin riesgo de cuerpo y mente.

2. Supino (Sobre la espalda):
Preparación estructural general.

3. Inversiones:
Contrarrestan la gravedad y purifican el sistema.

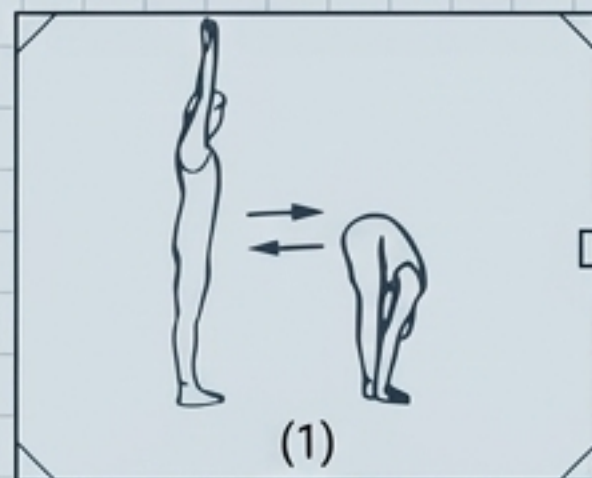
4. Prono (Extensiones):
Sirven como potentes contraposturas (Ej: Cobra armoniza Candela).

5. Sentados o Arrodillados:
Estabilización del sistema nervioso.

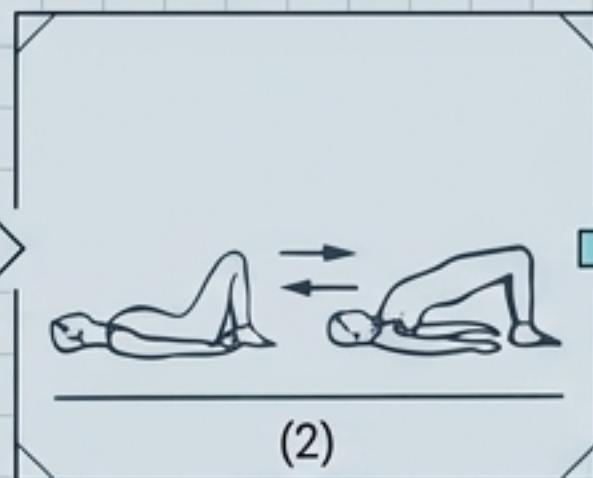
6. Savasana:
Descanso profundo supino.

7. Pranayama:
Ejercicios respiratorios en postura sentada o silla.

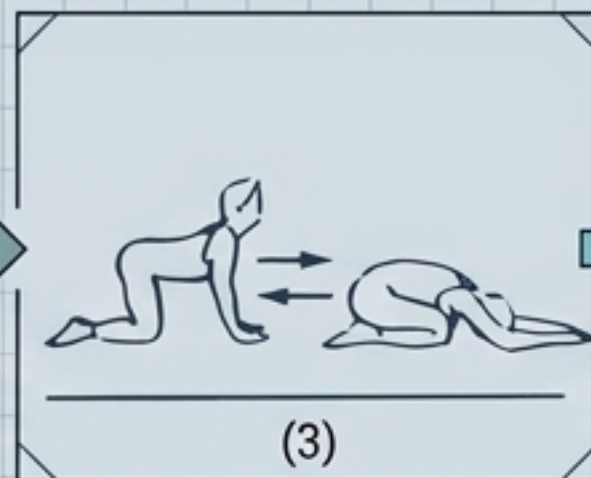
Preparación Estructural para el Pranayama



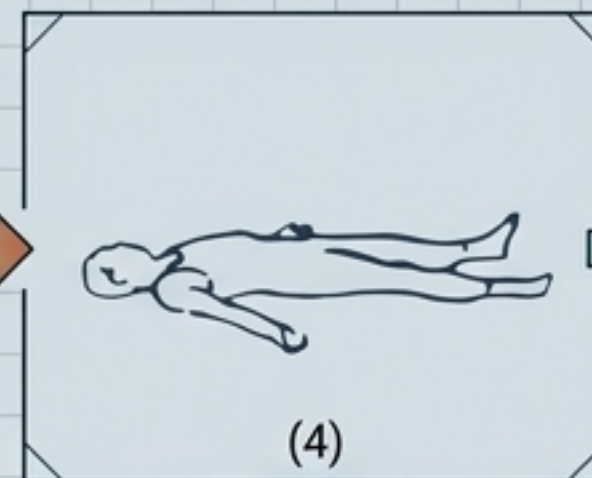
(1) Uttanasana:
Calentamiento
primario de
isquiotibiales.



(2) Dvipada Pitham:
Desbloquea cuello y
zona lumbar; inicia la
percepción
respiratoria fina.



(3) Cakravakasana:
Liberación torácica y
apertura del eje
espinal.



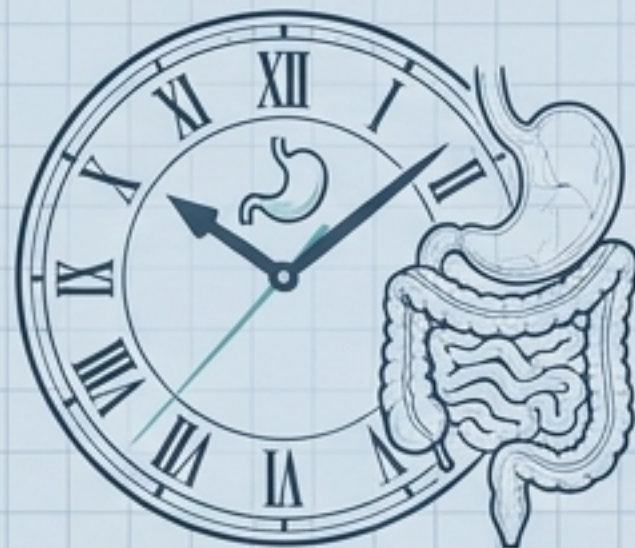
(4) Descanso Supino:
Absorción
biomecánica del
estímulo.



**(5/6) Sukhasana o
Silla:** Asiento
ergonómico. Usar
silla no afecta la
mecánica
respiratoria.

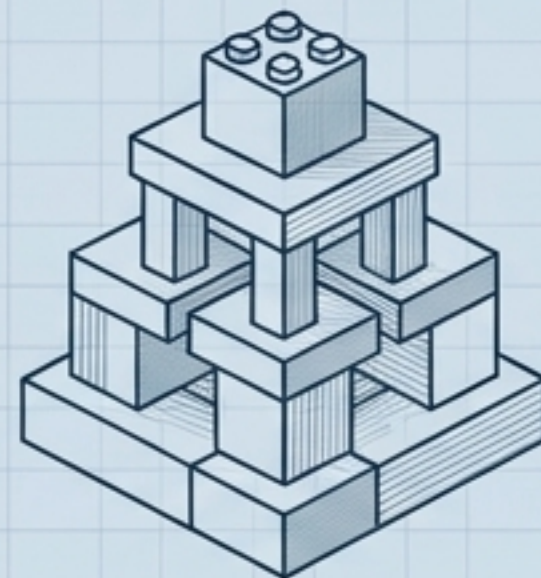
Objetivo Primordial: Atraer y fijar la atención mental en la respiración de forma orgánica antes de manipular sus patrones, tiempos o retenciones.

Logística Diaria y Vinyasa Krama



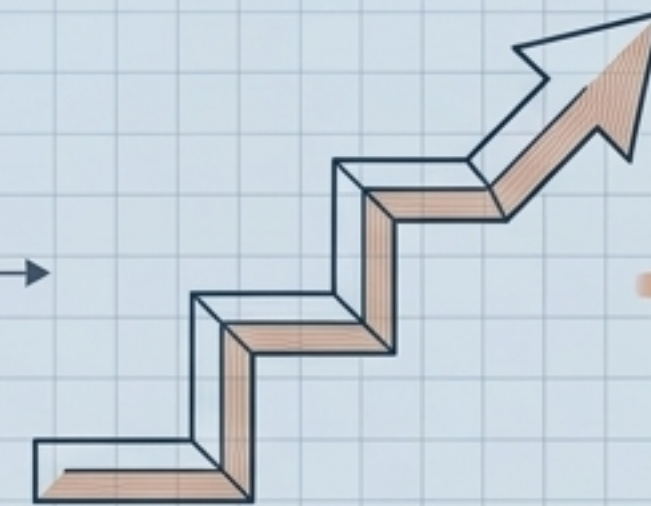
El Momento Biológico

La práctica exige un **estómago vacío**. Lo ideal es antes del desayuno. Si se realiza más tarde, esperar estrictamente de **2 a 3 horas** post-digestión.



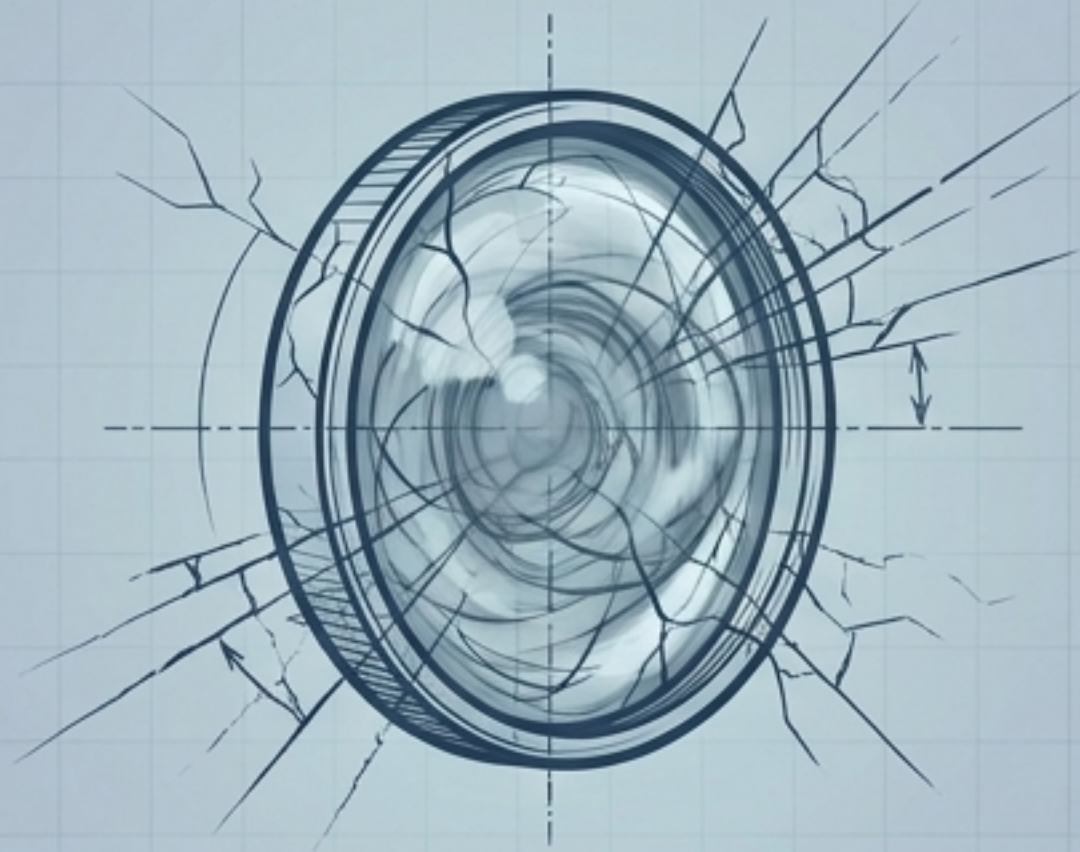
La Regla de la Unidad

La sesión, larga o corta, debe ser un **ensamble fisiológicamente balanceado**. Ante la falta de tiempo, arme secuencias **pequeñas pero estructuralmente completas**; jamás mutile una secuencia larga.



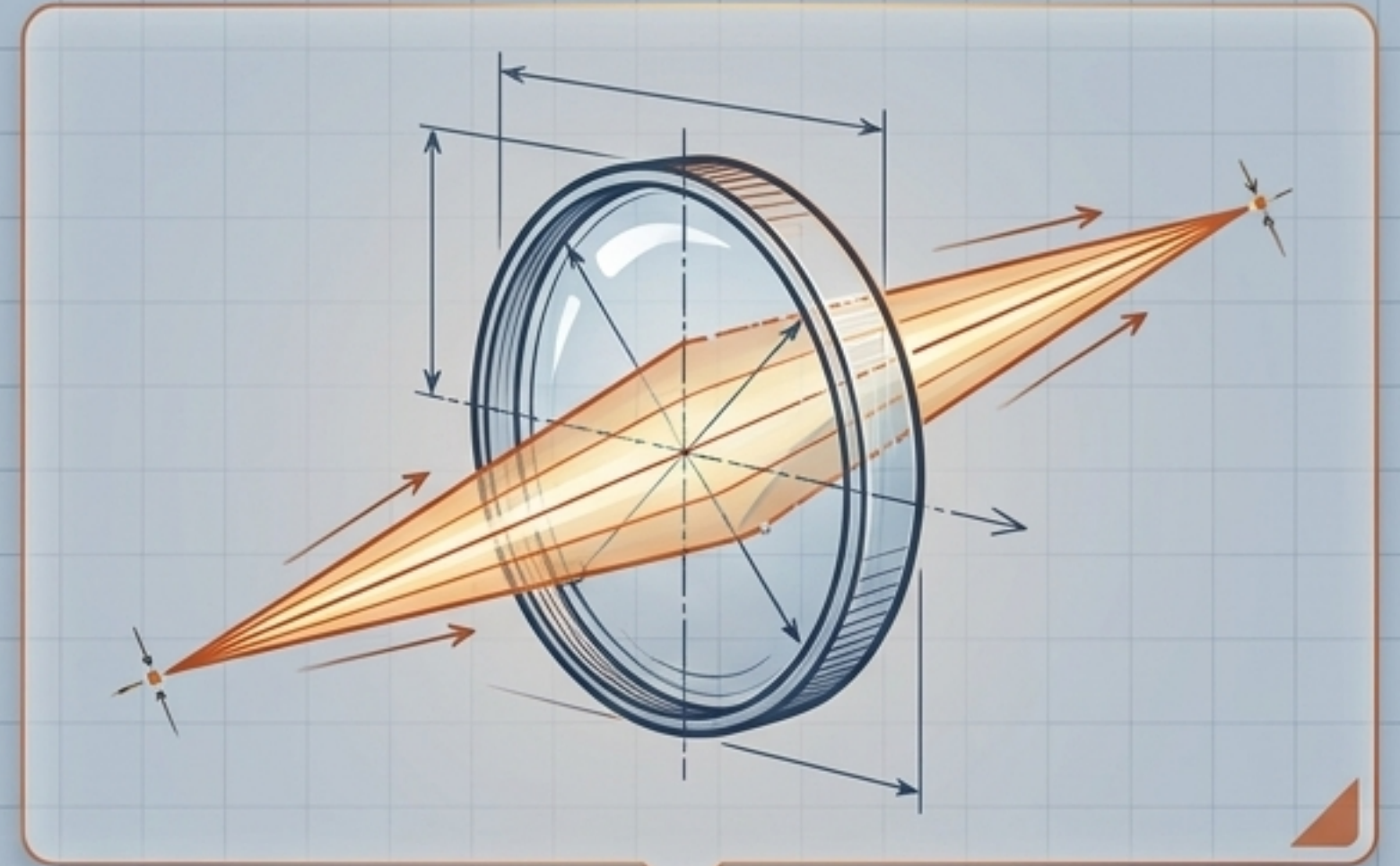
Vinyasa Krama

El arte magistral de **construir una secuencia gradual e inteligente**, calculando cada paso para satisfacer las necesidades biomecánicas y energéticas únicas del individuo.



El Límite de la Autoexaminación

El yoga es introspección clínica, pero la percepción humana está viciada. Nuestra forma habitual e inconsciente de ver las cosas limita irremediablemente nuestra autocomprensión.



El Lente del Profesor

El maestro observa desde una óptica limpia, libre de nuestros condicionamientos históricos. Solo él puede diagnosticar el punto ciego y revelar capacidades físicas o mentales latentes.

Sobre este Manual: Las secuencias aquí plasmadas ofrecen una arquitectura general irrefutable. Sin embargo, la responsabilidad suprema recae en el practicante y su maestro: Individualizar y adaptar cada postura a su propio plano biomecánico.