



Las patologías psicosomáticas o trastornos de expresión somática

Cuadros con una relación estrecha entre procesos psicológicos, emocionales, nerviosos y síntomas corporales.

Los síntomas (dolor, tensión, fatiga) se intensifican con el estrés, la ansiedad, el miedo, la hipervigilancia o los conflictos emocionales.

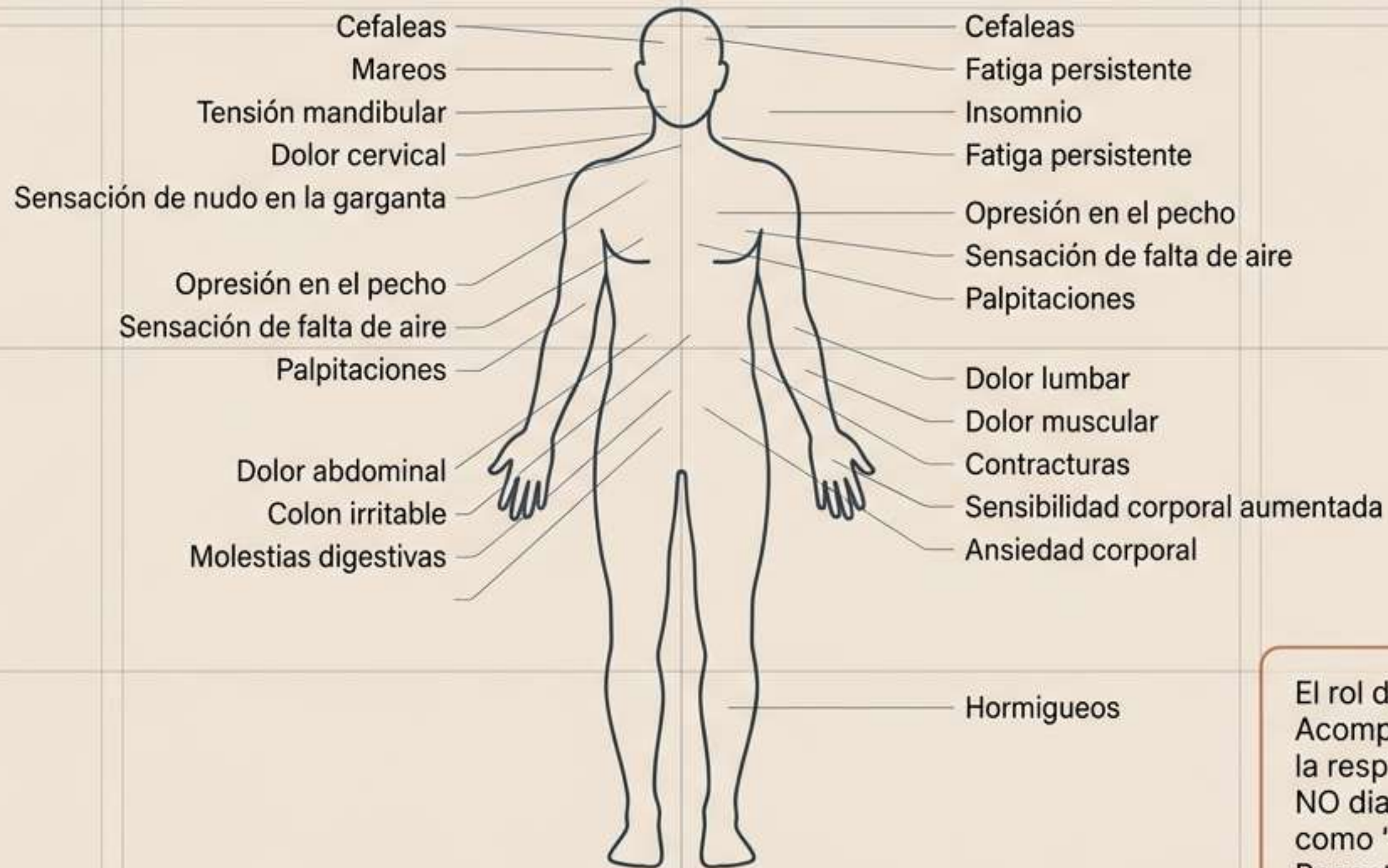
El síntoma NO es falso. El dolor y la tensión son reales. Lo que cambia es el rol del sistema nervioso, la atención y la emoción en su mantenimiento.

Objetivo Terapéutico:

- No confrontar al alumno.
- No romper su zona de seguridad.
- Crear un espacio de regulación (confianza, respiración, movilidad suave).



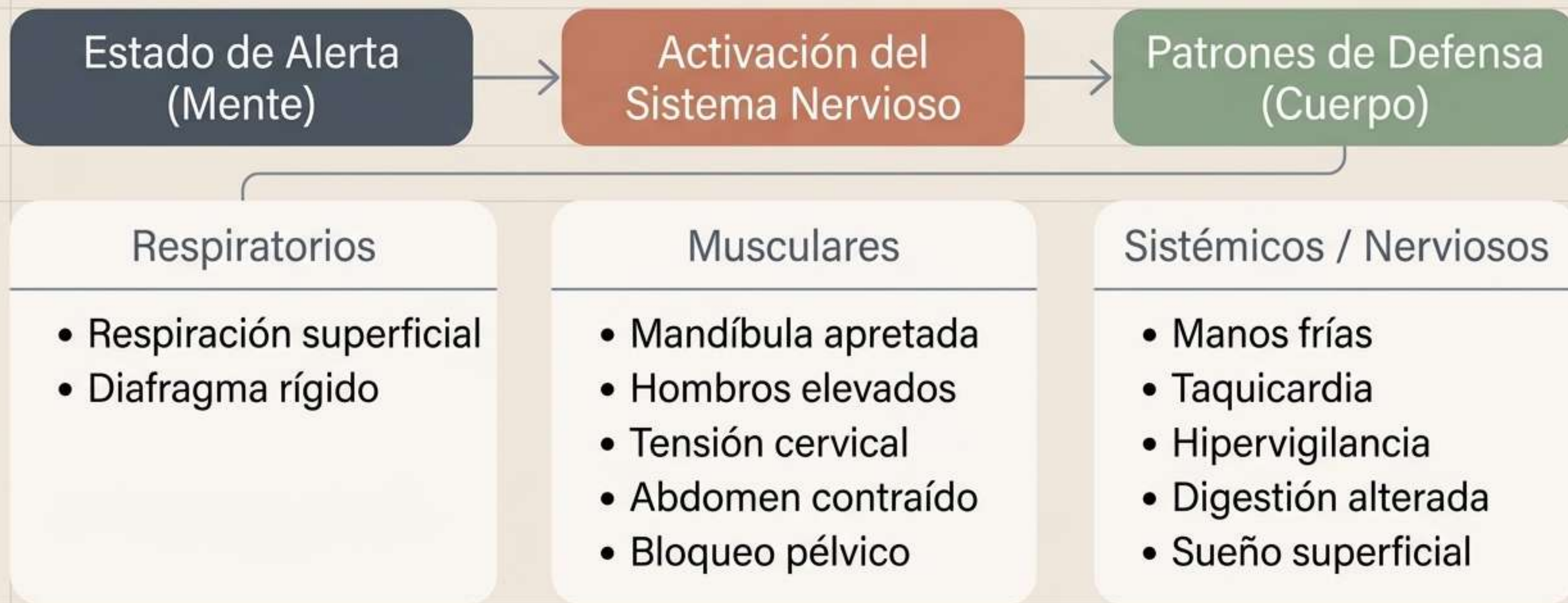
Qué entendemos por patologías psicosomáticas:
Manifestación corporal influida por factores nerviosos/emocionales
(puede o no existir enfermedad médica de base).



El rol del profesor:
Acompañar desde el cuerpo,
la respiración y la conciencia.
NO diagnosticar ni minimizar
como "solo emocional".
Respetar siempre los límites.

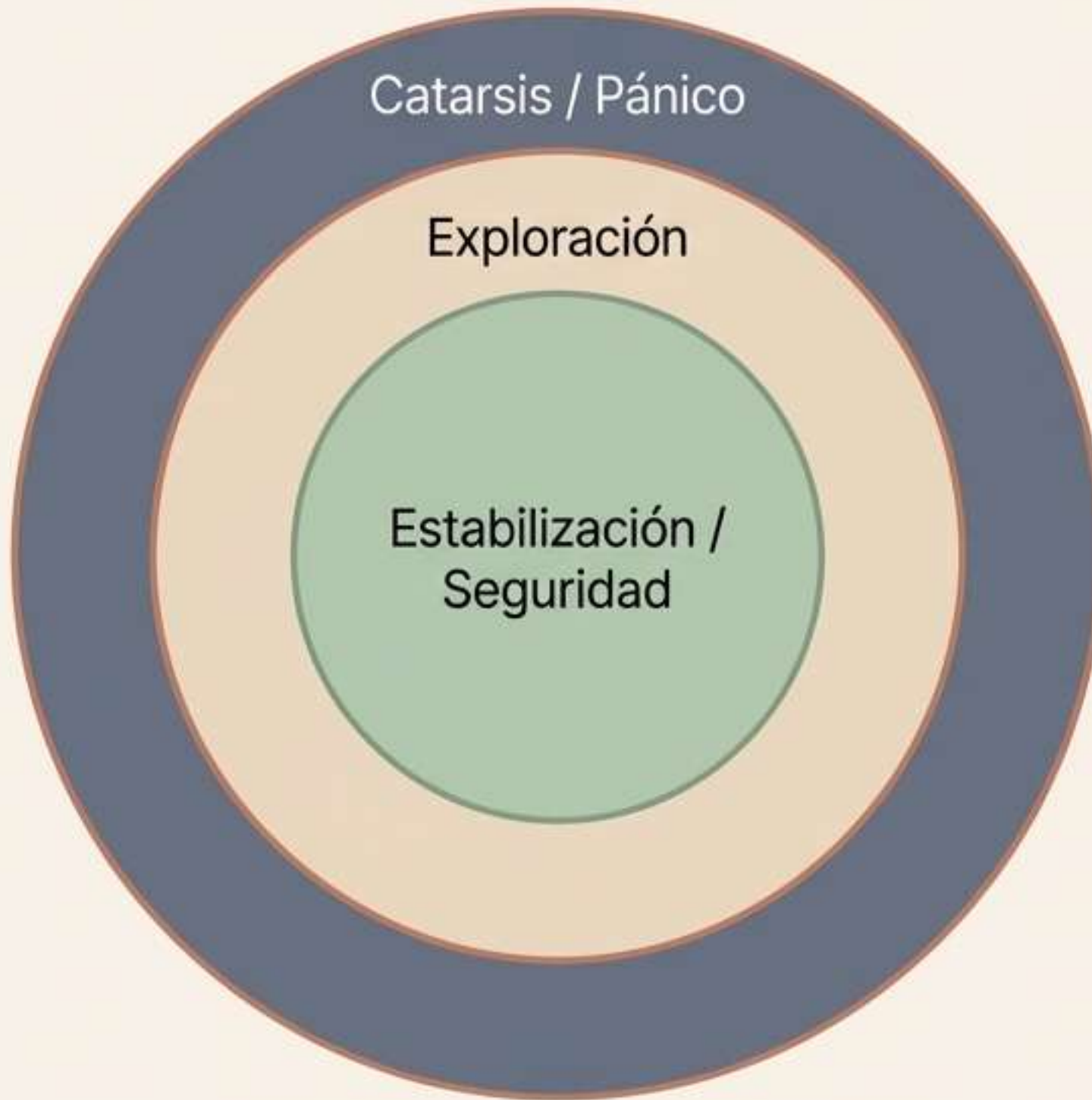


The Psychosomatic Loop



La tensión se vuelve el estado normal. El alumno ya no percibe su rigidez.
El yoga terapéutico recupera esta percepción de forma gradual.

Zona de Seguridad



El Desafío

Conciencia corporal: Algunas personas necesitan reconectar; otras están hipervigilantes y temen a las sensaciones internas.

Reglas de la Zona de Seguridad

☒ The No's

- ☒ No forzar sensaciones intensas.
- ☒ No exigir permanencias largas.
- ☒ No imponer respiraciones profundas.
- ☒ No provocar catarsis emocional.
- ☒ No presionar para que 'suelte'.
- ☒ No interpretar síntomas sin formación clínica.

☒ The Yes's

- ☒ Ofrecer opciones.
- ☒ Permitir pausas.
- ☒ Priorizar seguridad.

El objetivo inicial no es profundizar, sino estabilizar. Primero se construye confianza; luego se e



¿Todas las posturas son beneficiosas?

No es correcto decir que todas las posturas benefician a todas las personas. La estrategia depende de: cómo, cuándo, cuánto tiempo, con qué soporte, qué respiración y qué actitud.



¿Qué respuesta produce esta práctica en ESTE alumno, en ESTE momento?



Principios de Práctica

Seguridad > Intensidad

Movimiento lento > Exigencia

Progresión > Profundidad

Soportes > Esfuerzo innecesario

Regulación > Catarsis

Autonomía > Dependencia del profesor

Observación > Corrección

Elección > Imposición

Respiración natural > Control forzado

Presencia > Rendimiento

“Puedo habitar mi cuerpo sin miedo.”



Tipos de respuesta del alumno ante las āsanas

Response Spectrum Dashboard

1. Calma

Respiración más lenta, rostro relajado, disminución de tensión, mayor presencia.

2. Activación

Calor, inquietud, aceleración respiratoria, ansiedad, necesidad de moverse.

3. Bloqueo

Rigidez, desconexión, dificultad para sentir o responder.

4. Emocional

Tristeza, enojo, llanto, miedo, vulnerabilidad.

5. Control

Intento de hacer todo perfecto, retención de respiración, miedo a equivocarse.

El profesor debe observar sin invadir. La práctica se ajusta según la respuesta, no según una receta fija.



Āsanas recomendadas para una primera etapa (Priorizar posturas simples, estables y con soporte)



Sukhasana con soporte:
Respiración tranquila y observación sin exigencia.



Tādāsana: Sentir apoyo, eje y estabilidad.



Bālāsana con soporte:
Sensación de contención (evitar si genera claustrofobia).



Marjaryāsana-Bitilāsana:
Moviliza columna y respiración suavemente.



Setu Bandhāsana restaurativo:
Abre pecho y favorece descanso sin exposición.



Supta Baddha Koṇāsana (con soportes): Relaja pelvis/abdomen (adaptar si genera vulnerabilidad).



Viparīta Karaṇī: Calma el sistema nervioso (si tolera estar reclinada).



Śavāsana con apoyo:
Enseñar progresivamente. (Ansiedad puede no tolerar quietud prolongada).

Āsanas de activación moderada (Para mayor confianza corporal)



Vīrabhadra II, Utkatāsana

Utkatāsana parcial, Adho Mukha Śvānāsana con silla, Bhujangāsana baja, Salabhāsana adaptado, Plancha en pared, Caminata consciente.

Adho Mukha Śvānāsana con silla, Bhujangāsana baja, Salabhāsana adaptado, Plancha en pared, Caminata consciente.

Bhujangāsana

Salabhāsana

Trikoṇāsana

Plancha en pared

Caminata consciente

Construyen fuerza, presencia, orientación espacial y sensación de capacidad.

Tendencia depresiva, apatía o desconexión:

La activación es altamente beneficiosa.

Ansiedad, hipervigilancia o pánico:

La activación debe dosificarse cuidadosamente para no detonar el sistema nervioso.



Yoga Terapéutico
Especialización

Biomecánica y Psicossomática:

Flexiones, Extensiones, Torsiones e Inversiones



Flexiones hacia adelante

-  **Beneficio:** Calman, contienen, favorecen introspección.
-  **Riesgo Psicossomático:** Si se sostienen demasiado, refuerzan colapso, tristeza o pasividad.



Extensiones

-  **Beneficio:** Abren pecho, mejoran ánimo, desbloquean respiración.
-  **Riesgo Psicossomático:** Generan exposición, ansiedad o sensación de vulnerabilidad.



Torsiones

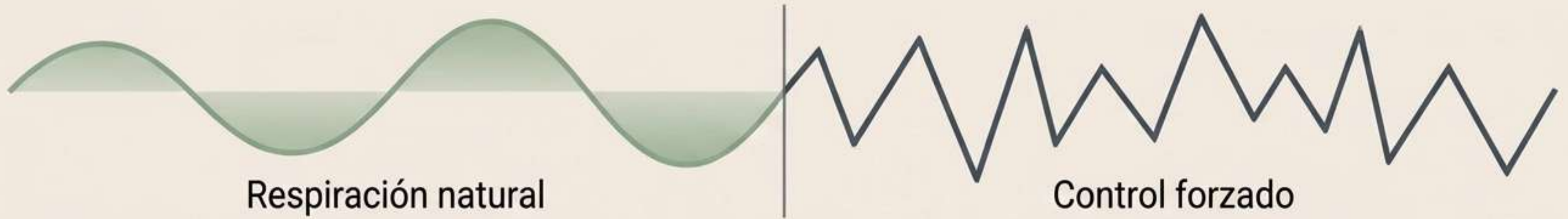
-  **Beneficio:** Reorganizan columna, abdomen y respiración.
-  **Regla:** Deben ser suaves y sin compresión intensa.



Inversiones

-  **Beneficio:** Calman o activan según la persona (no universales).
-  **Precaución Absoluta:** Evitar/adaptar en ansiedad, hipertensión, glaucoma, trauma, mareos o pérdida de control.

Prāṇāyāma en patologías psicosomáticas



The Breath Paradox

Relación sensible: Pedir a un alumno con síntomas psicosomáticos que “respire profundo” puede aumentar la ansiedad, mareos o sensación de falta de aire.

1. Observación de la respiración natural.
2. Exhalación suave.
3. Respiración abdominal sin forzar.
4. Respiración costal consciente.
5. Respiración con manos en abdomen o costillas.
6. Pausas de silencio.
7. Prácticas breves.

El prāṇāyāma debe regular, no imponer control.



Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma

Técnica equilibradora ideal tras prácticas activas.

Beneficios posibles

- Regula ansiedad.
- Favorece concentración.
- Disminuye dispersión mental.
- Ordena el ritmo respiratorio.
- Equilibra activación simpática y respuesta parasimpática.



Recomendaciones de Seguridad

- Practicar SIN retenciones al inicio.
- No forzar el ritmo.
- Mantener inhalación y exhalación cómodas.
- Realizar pocas rondas.
- Detener inmediatamente si aparece mareo o ansiedad.
- Finalizar siempre con respiración natural.

Bhastrikā Prāṇāyāma: Activador con precauciones



Indications Card

Aumenta energía, calor y alerta.

Útil (con supervisión) para:
Apatía, letargo, sensación de
bloqueo, baja energía,
desconexión corporal, estados
depresivos leves.

WARNING

Evitar o usar con extrema precaución en:

Ansiedad intensa	Ataques de pánico	Hiperventilación
Hipertensión no controlada	Arritmias	Epilepsia
Embarazo	Mareos	Crisis asmática
Trauma activo	Insomnio severo	Hiperactividad simpática marcada

Application Rule:

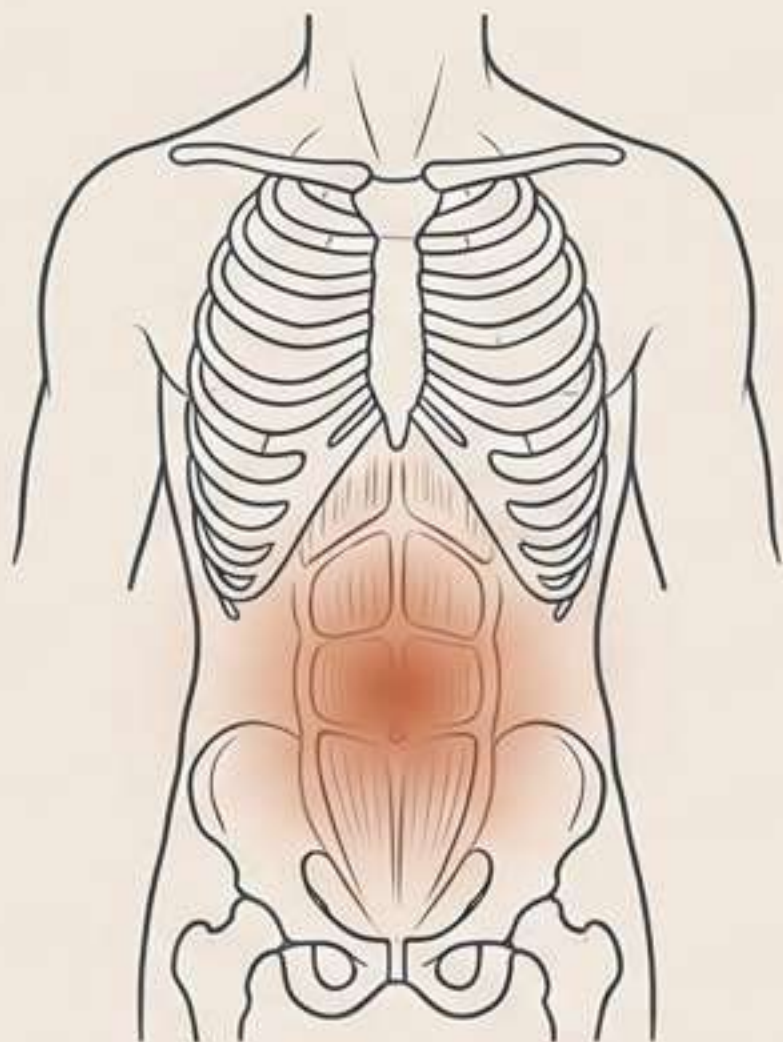
Si se usa, debe ser breve, suave y seguida por regulación.

Bhastrikā activa; Nāḍī Śodhana regula.



Yoga Terapéutico
Especialización

Agni Sāra: Kriyā de activación abdominal



Recupera energía, presencia abdominal y fuerza interna.

(Nota: En alumnos con alta necesidad de control, puede reforzar tensión si se practica con rigidez. Requiere estabilidad y confianza).

Contraindicaciones Absolutas

☐ Ansiedad intensa / Ataques de pánico	☐ Gastritis aguda / Úlcera activa
☐ Hipertensión no controlada	☐ Enfermedad inflamatoria intestinal activa
☐ Hernias / Cirugía abdominal reciente	☐ Trauma abdominal o pélvico
☐ Embarazo / Menstruación abundante o dolorosa	☐ Trastornos alimentarios activos
☐ Dolor abdominal no diagnosticado	

NO es una práctica universal en patologías psicosomáticas.



15. Trāṭaka: Concentración visual y regulación mental



Utilidad

- Focalizar la mente, entrenar atención, reducir dispersión mental, manejar agitación moderada, preparación para meditación.

Precauciones

- Migraña, Epilepsia fotosensible, Fatiga visual, Glaucoma, Ansiedad que aumenta con fijación, Historia traumática (si fijar mirada genera tensión), Insomnio (si se usa como estimulante).

Regla: Breve, cómodo y seguido de descanso visual.

El yoga terapéutico en patologías psicosomáticas es un acto de precisión clínica y sensibilidad humana. No busca erradicar el síntoma por la fuerza, sino reconstruir la arquitectura de la seguridad interior.