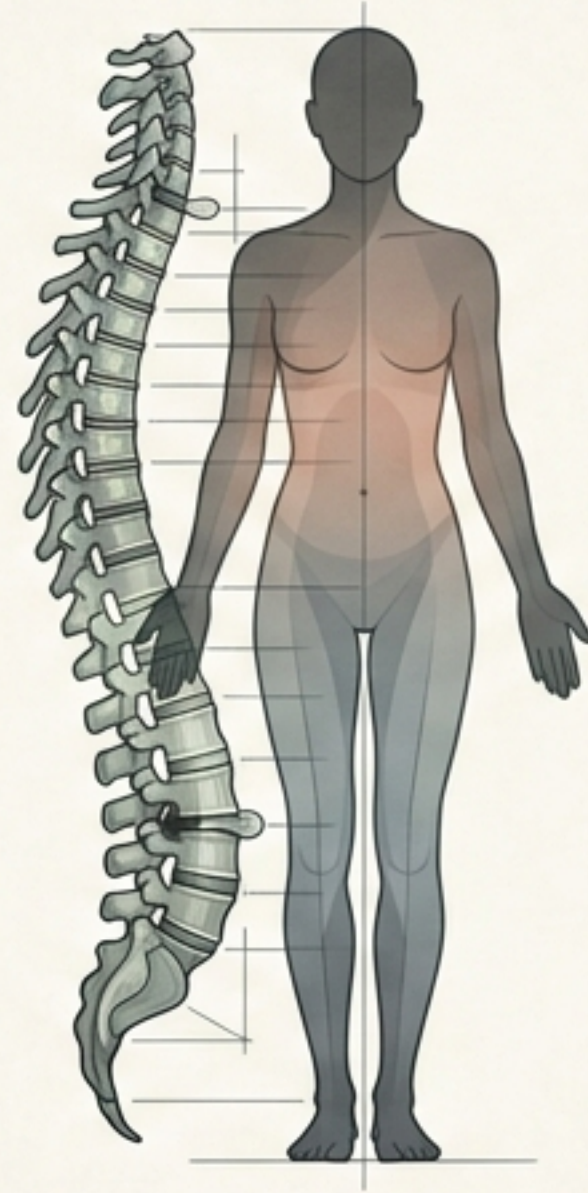


PROTOCOLO TERAPÉUTICO PARA HERNIA DISCAL

Rehabilitación, Descompresión y Estabilidad Funcional



Enfoque Integrativo: Asanas → Bandhas → Kriyas → Pranayama → Meditación



Yoga Terapéutico
Especialización

Fundamentos del trabajo terapéutico preciso

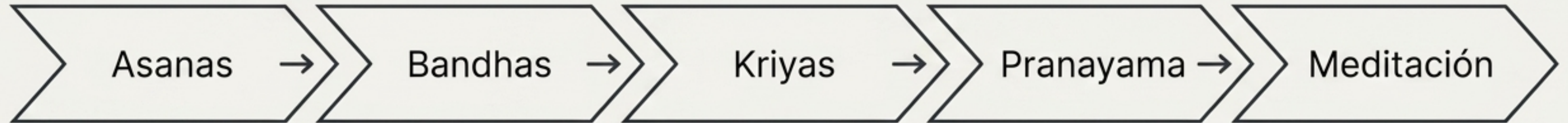


La hernia discal requiere un abordaje exacto. El objetivo principal es: *descomprimir la columna, reducir el espasmo muscular, fortalecer el abdomen bajo, mejorar la movilidad (sin irritar la raíz nerviosa) y restaurar la estabilidad funcional.*



Estructura y Horario Ideal

Orden Exacto de Ejecución:



☀️ MAÑANA

Enfoque: Movilidad + Estabilidad + Analgesia.

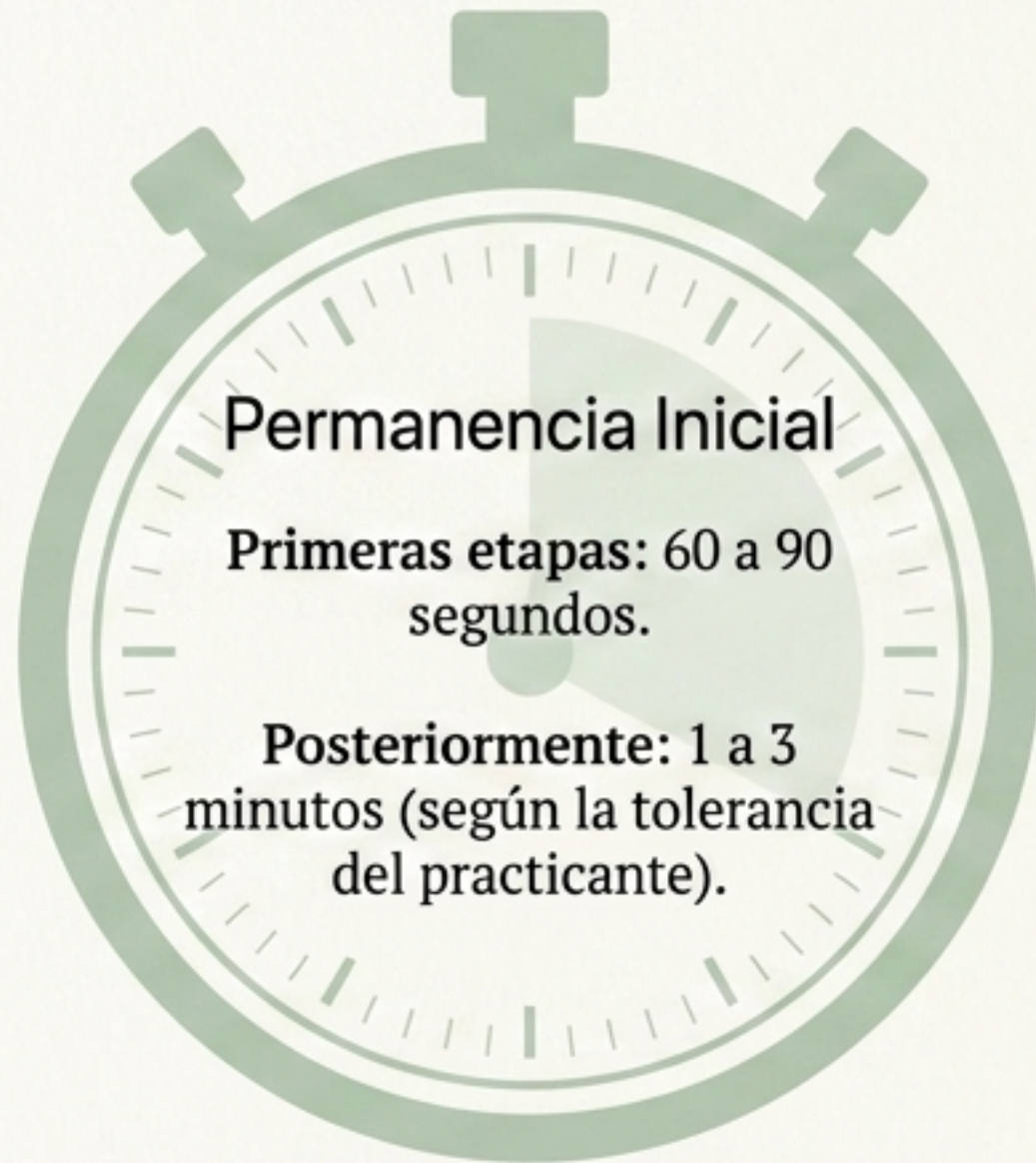
Objetivo: Activación del sistema musculoesquelético para soportar las cargas del día.

🌙 NOCHE

Enfoque: Descarga + Relajación + Sistema Nervioso.

Objetivo: Descompresión de los discos intervertebrales tras el esfuerzo diario.

1. Asanas Terapéuticas: Desarrollo Técnico



Nota Terapéutica Clave - Prioridades del Protocolo

- ✓ Estiramiento controlado.
- ✓ Torsión suave.
- ✓ Abdomen bajo fuerte.
- ✓ Apertura de pecho.
- ✓ Estímulo de diafragma abdominal y suelo pélvico.
- ✓ Posturas boca abajo que no compriman la columna.

Secuencia Exacta (Parte 1): Descarga Lumbar



A6 = Pavana Muktāsana

Descarga lumbar.
Reduce rigidez pélvica.
Masajea la zona baja.



A7 = Bālāsana (Solo si no irradia dolor)

Descompresión suave.
Relajación lumbar profunda.



A13 = Vagrāsana

Torsión muy suave y sentada.
Movilidad segmentaria controlada.



Secuencia Exacta (Parte 2): Estabilización de Pelvis



A19 = Mālāsana
(Adaptada con soporte)

Abre la pelvis.
Mejora la base lumbar.



A23 = Setu Bandhāsana

Fortalece los glúteos.
Estabiliza la pelvis.
Reduce la carga lumbar.



A25 = Prasāritapādottānāsana
(Con soporte)

Elongación posterior gradual.
Libera tensión isquiotibial.

Secuencia Exacta (Parte 3): Tracción Axial



A27 = Adho Mukha Svanāsana
(Si no aumenta síntomas)

Tracción axial suave.
Descarga completa de la
espalda.



**A14 = Jaṭhara
Parivartanāsana**

Torsión acostado muy
controlada. Libera tensión
muscular lateral.



A10 = Upaviṣṭa Koṇāsana

Libera la pelvis. Estira
isquiotibiales de forma
segura.

Secuencia Exacta (Parte 4): Retorno Venoso y Analgesia



A28 = Viparīta Karaṇī

Descarga lumbar profunda.
Mejora el retorno venoso.

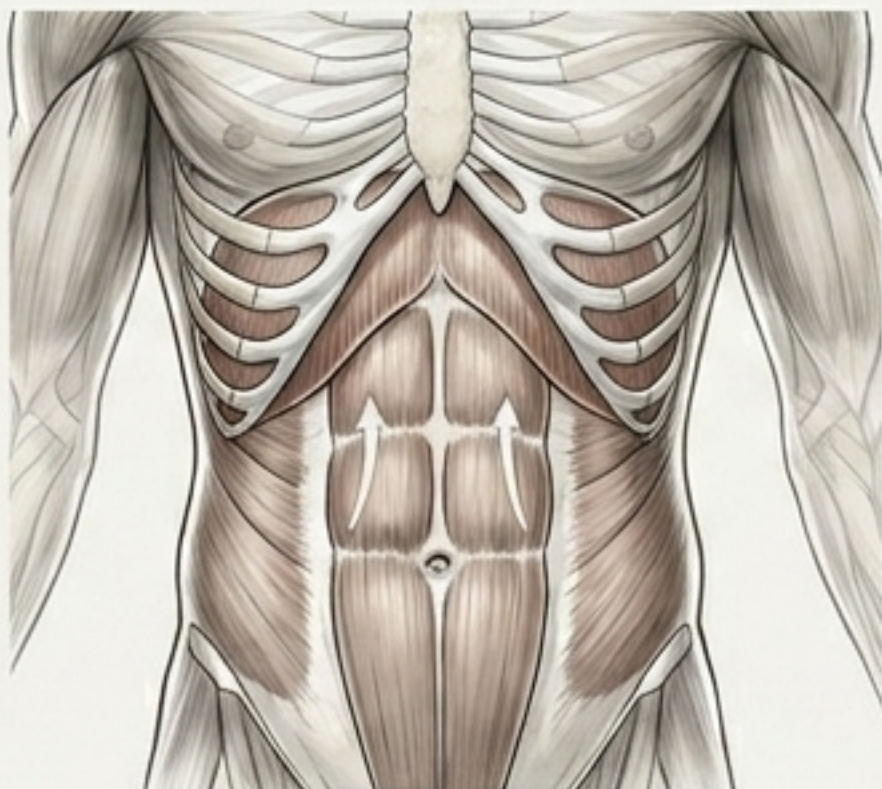


A30 = Śavāsana

Integración propioceptiva.
Analgesia final.
Relajación total del sistema nervioso.

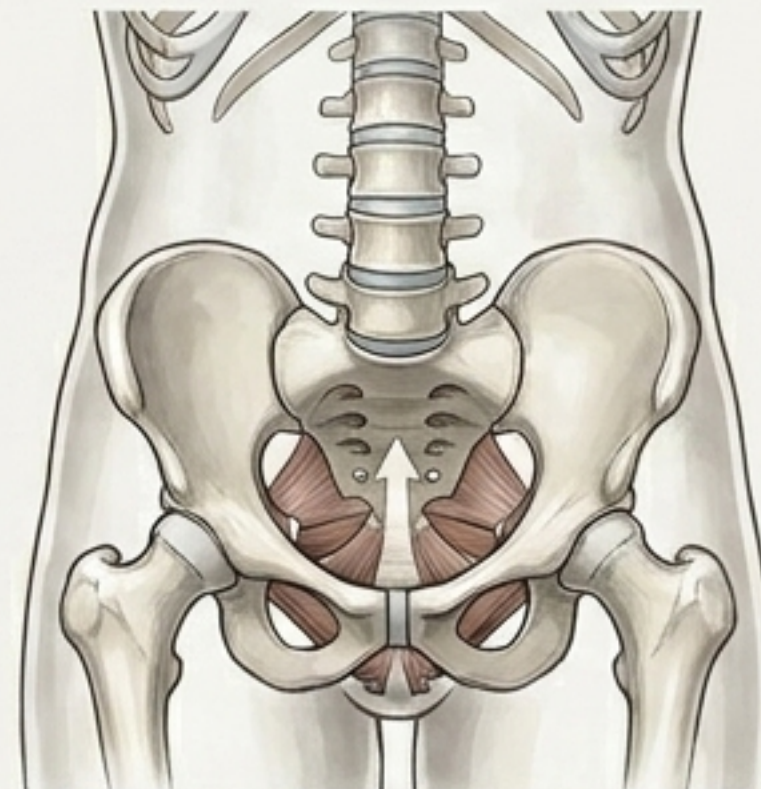
2. Bandhas: Cerraduras Energéticas

UB = Uddiyana Bandha



Procedimiento: Muy suave y sin dolor agudo. Exhalar todo el aire. Llevar el abdomen hacia adentro y hacia arriba.

MB = Mula Bandha



Procedimiento: Activar el suelo pélvico de manera suave y sostenida.

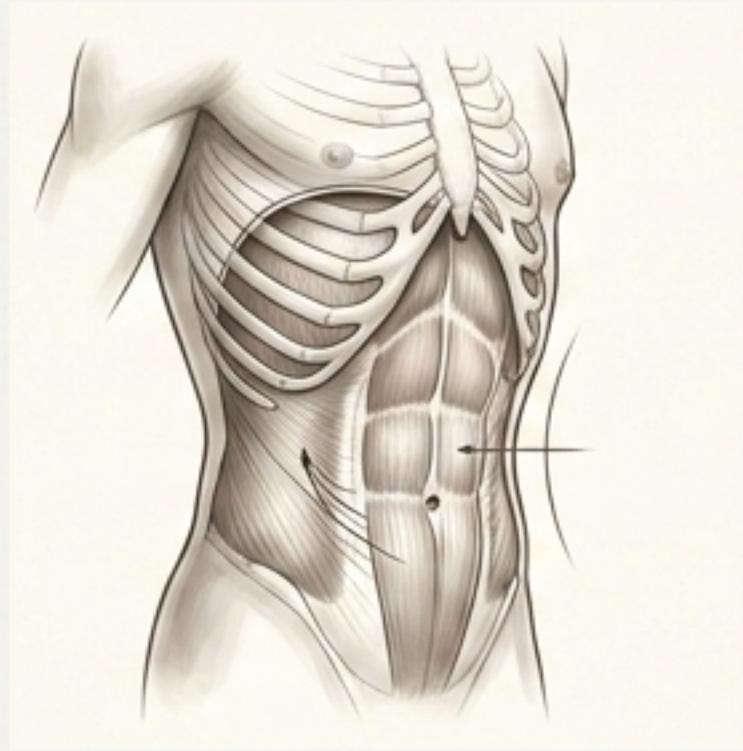
Dosis: 3 a 7 ciclos | **Tiempo:** 10 a 60 seg | **Horario:** Mañana.

Beneficio Terapéutico: Genera soporte lumbopélvico, activa el músculo transverso abdominal y estabiliza mecánicamente la columna.



3. Kriya Principal: Soporte Vertebral Interno

NK = Nauli / Agni Sara (Adaptado)



Ciclos: 10

Repeticiones: 7 inicialmente, progresar a 10–20.

Horario: Mañana (estrictamente en ayunas).

Beneficio: Crea un abdomen altamente funcional y mejora drásticamente el soporte vertebral.

IMPORTANTE

Restricción Clínica: Ejecutar solo en fases no agudas y cuando no exista ningún tipo de dolor irradiado (ciática o radiculopatía activa).

4. Pranayama Principal: Regulación Autónoma



NSP = Nādi Śodhana (Respiración Alternada)

Detalles Técnicos

- **Procedimiento:** Respiración alterna lenta, fluida y sin ningún esfuerzo forzado.
- **Dosis:** 1 Bloque | 11 a 21 repeticiones.
- **Horarios:** Mañana y Noche.

Impacto Fisiológico

- Reduce significativamente el espasmo muscular.
- Baja el dolor inducido por factores de estrés.
- Regula y equilibra el sistema nervioso.

5. Meditación: Modulación del Dolor

TM = Meditación Toroidal

Parámetros: Tiempo de práctica: 15 minutos | Horario ideal: Noche.

Beneficios Neurológicos y Recuperativos

Analgesia mental: *Modula la percepción del dolor a nivel cerebral.*

Baja tensión crónica: *Disuelve la rigidez somática acumulada.*

Mejora el sueño: *Facilita la recuperación de los tejidos intervertebrales durante la noche.*



Estructuración Diaria de la Sesión Completa



☀ Rutina Matutina – 45 min

Objetivo: Activación, Estabilidad y Soporte

1. Asanas Correctivas (A6, A13, A19, A23, A25, A27)
2. UB / MB (Uddiyana y Mula Bandha)
3. NK (Nauli / Agni Sara - En ayunas)
4. NSP (Nāḍī Śodhana - 11 a 21 reps)



☾ Rutina Nocturna – 25–35 min

Objetivo: Descarga, Descompresión y Analgesia

1. Asanas Restaurativas (A7, A14, A10, A28)
2. Śavāsana (A30 - Relajación profunda)
3. TM (Meditación Toroidal - 15 min)

Proyección de Resultados Clínicos (30 a 90 Días)

La aplicación terapéutica constante logra mejoras estructurales y funcionales significativas:





Precauciones y Regla Clínica de Oro

Suspender Inmediatamente Si Aparece:

Dolor irradiado a la
pierna o brazo.

Hormigueo
progresivo.

Debilidad muscular
o pérdida de fuerza
evidente.

Dolor agudo intenso
durante o post-
práctica.

Movimientos a Evitar Estrictamente:

Flexión lumbar
brusca.

Cargar peso
inclinado.

Torsión fuerte o con
palanca.

Impactos y rebotes.

LA REGLA CLÍNICA DE ORO:
Movilidad siempre sin irritación neural

