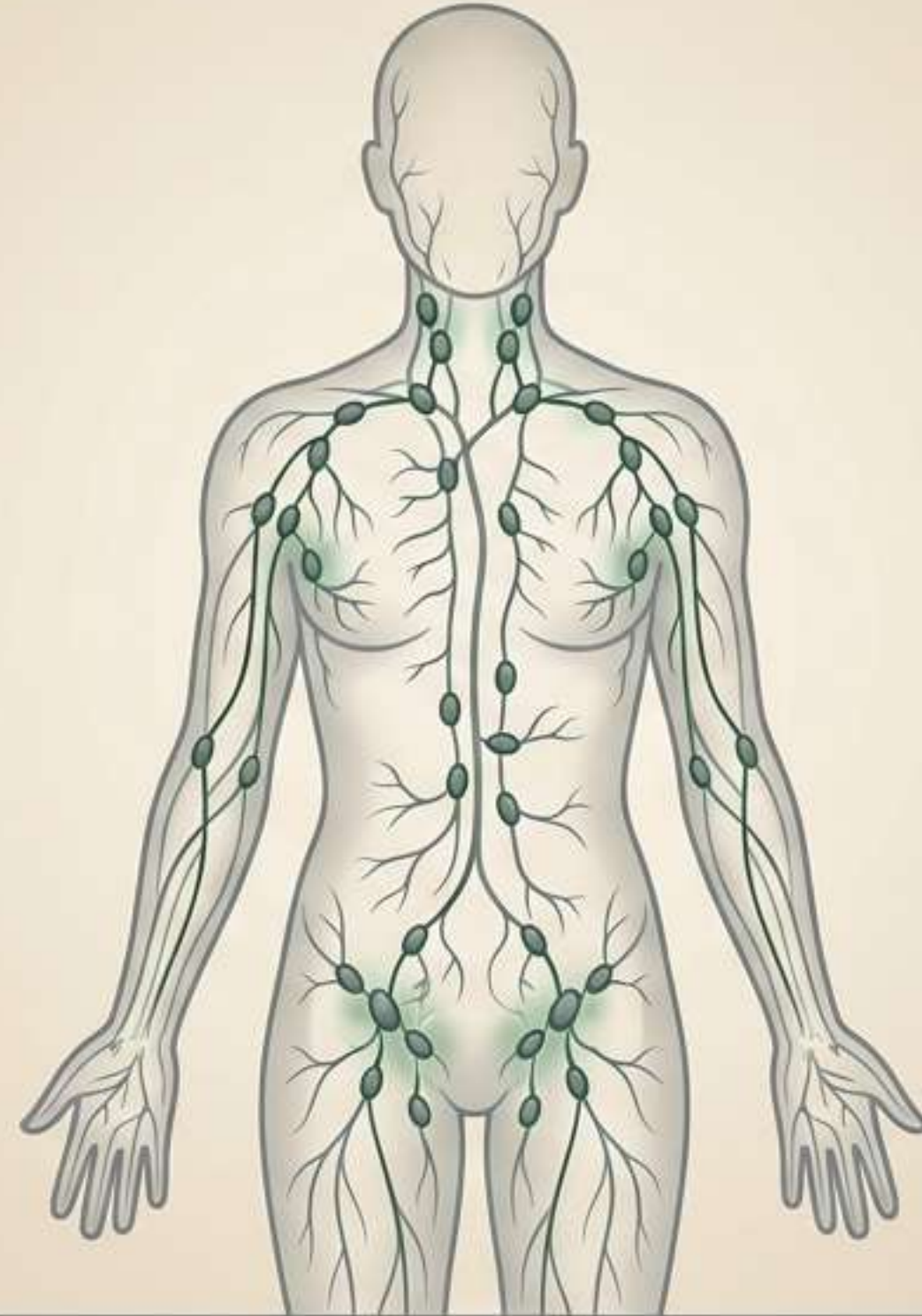
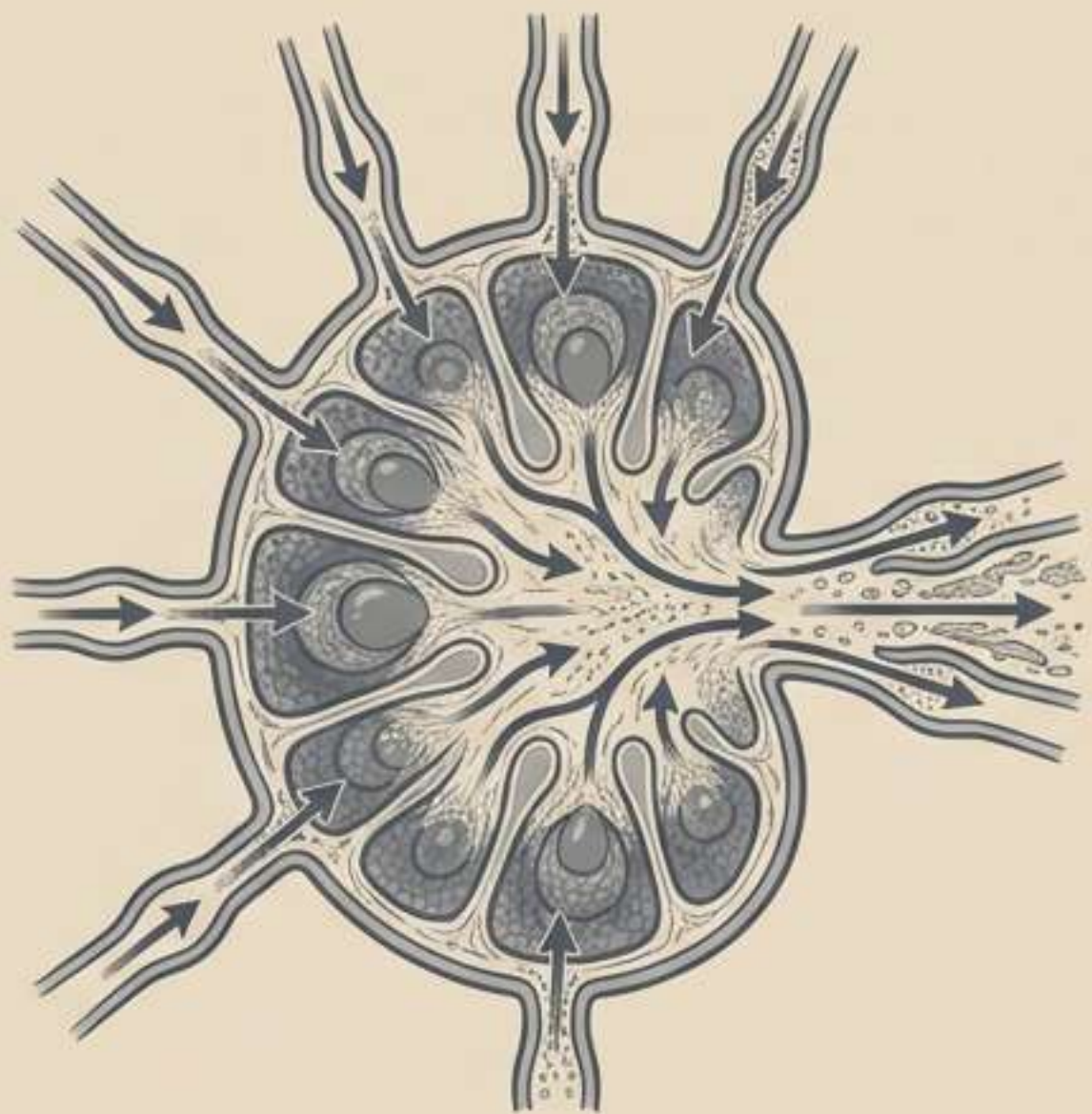


PROTOCOLO TERAPÉUTICO PARA LA ADENOPATÍA

Regulación Linfática, Descompresión y Equilibrio Neuroinmunológico a través del Yoga





Contexto Clínico

Los desajustes del sistema ganglionar y la adenopatía se relacionan directamente con:

- Alteraciones del drenaje linfático
- Procesos inflamatorios crónicos
- Estrés y sedentarismo
- Disminución de la circulación linfática



Objetivos del Yoga Terapéutico

- Estimular el sistema linfático y mejorar la circulación
- Activar el diafragma abdominal como motor de bombeo
- Favorecer el drenaje ganglionar y disminuir la congestión
- Estimular la respiración profunda y el sistema inmunológico
- Favorecer el equilibrio neuroinmunológico y la energía vital





MAÑANA	NOCHE
<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Estimulación circulatoria y linfática • Tiempo: 50–60 min • Secuencia: Asanas → UB/MB → NK → UP + NSP 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo: Relajación y regulación nerviosa • Tiempo: 25–35 min • Secuencia: Asanas restaurativas → NSP → TM

Nota Terapéutica: Priorizar técnicas de estiramiento, torsiones, respiración abdominal, posturas invertidas, trabajo del diafragma/suelo pélvico, y énfasis en pranayamas/kriyas.

Desarrollo Técnico: Reglas de Permanencia en Asanas



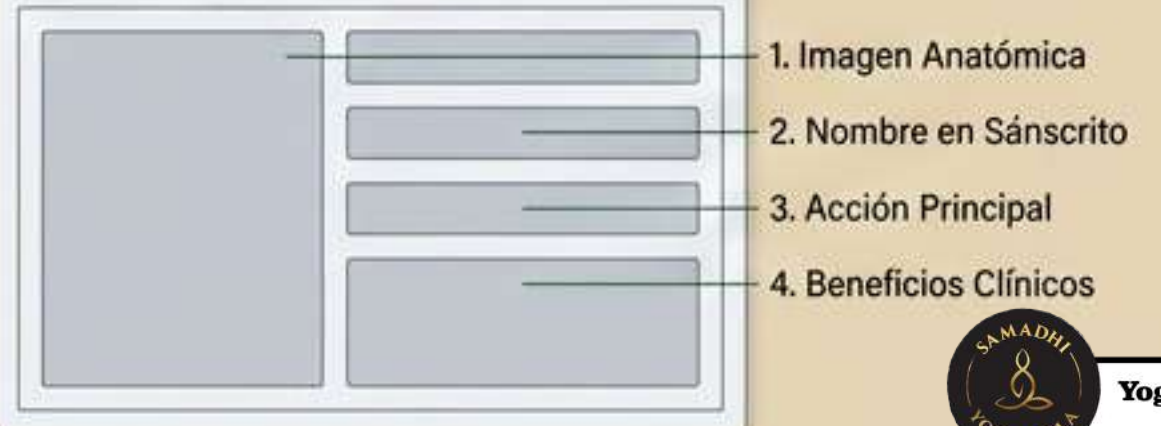
Fase de Inicio:

Permanencia de 60 a 90 segundos por postura para permitir la adaptación del tejido fascial y linfático sin generar estrés de rebote.

Fase de Evolución:

Progresión gradual a 1 a 3 minutos por postura, según la tolerancia, para maximizar el drenaje profundo y la descompresión.

Leyenda del Perfil de Postura:



Posture Profile 1



Vrksāsana (A20)

Acción: Bomba Periférica

Beneficios: Mejora la circulación y el equilibrio neuromuscular. Activa las piernas y la estabilidad corporal.

Posture Profile 2



Utkatāsana (A21)

Acción: Bomba Muscular

Beneficios: Activa la bomba muscular de las piernas. Mejora drásticamente la circulación periférica.

Posture Profile 1



Utthita Trikoṇāsana (A16)

Acción: Expansión Costal
Beneficios: Facilita la movilidad torácica y optimiza la circulación lateral profunda.

Posture Profile 2



Pārśvakoṇāsana (A17)

Acción: Apertura Pélvica y Lateral
Beneficios: Estimula la circulación profunda y libera tensiones en las cadenas laterales.

Posture Profile 1



Uttānāsana (A26)

Acción: Drenaje Venoso

Beneficios: Favorece el drenaje venoso y linfático. Descarga mecánicamente la columna y las piernas.

Posture Profile 2



Prasāritapādottānāsana (A25)

Acción: Descarga Pélvica

Beneficios: Potencia el drenaje vascular y linfático central. Descarga profunda de pelvis y miembros inferiores.

Posture Profile 1

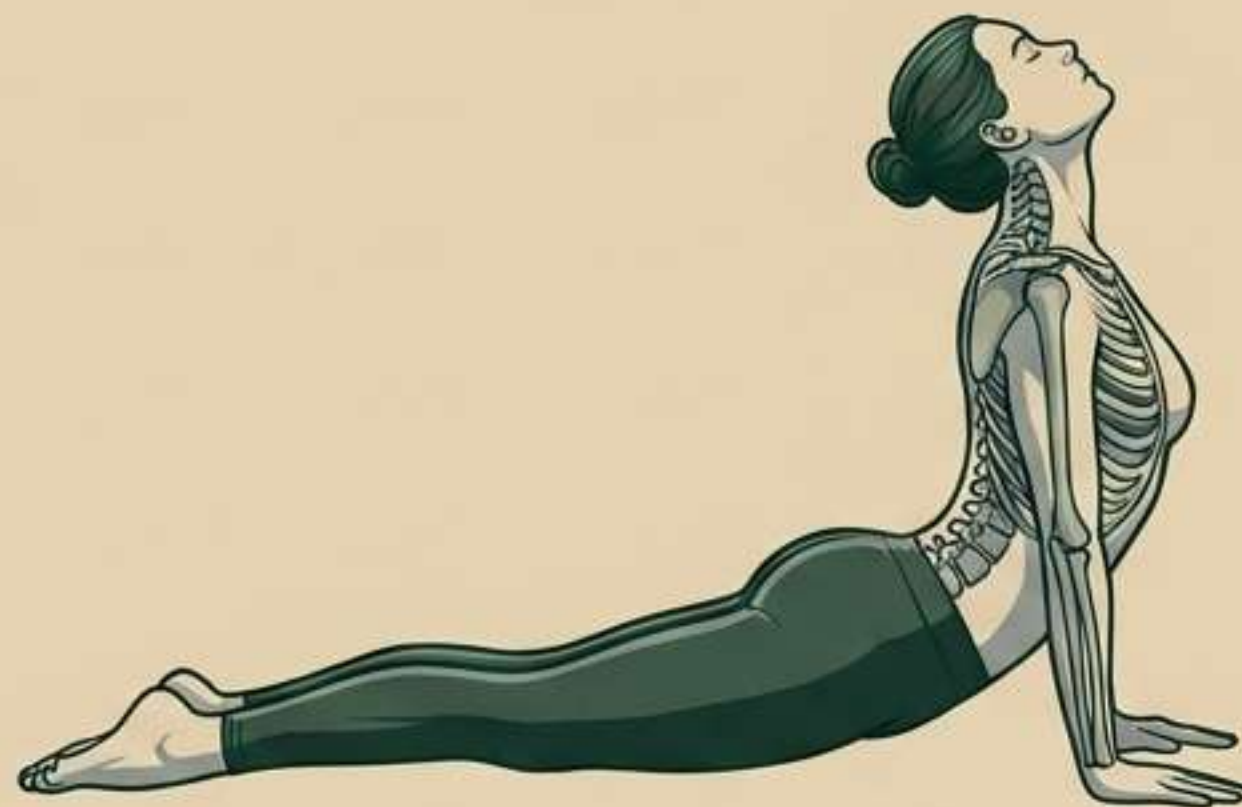


Parivrtta Jānuśīrṣāsana (A15)

Acción: Movilidad Visceral

Beneficios: Torsión profunda y apertura costal. Estimula mecánicamente el movimiento de los órganos internos.

Posture Profile 2



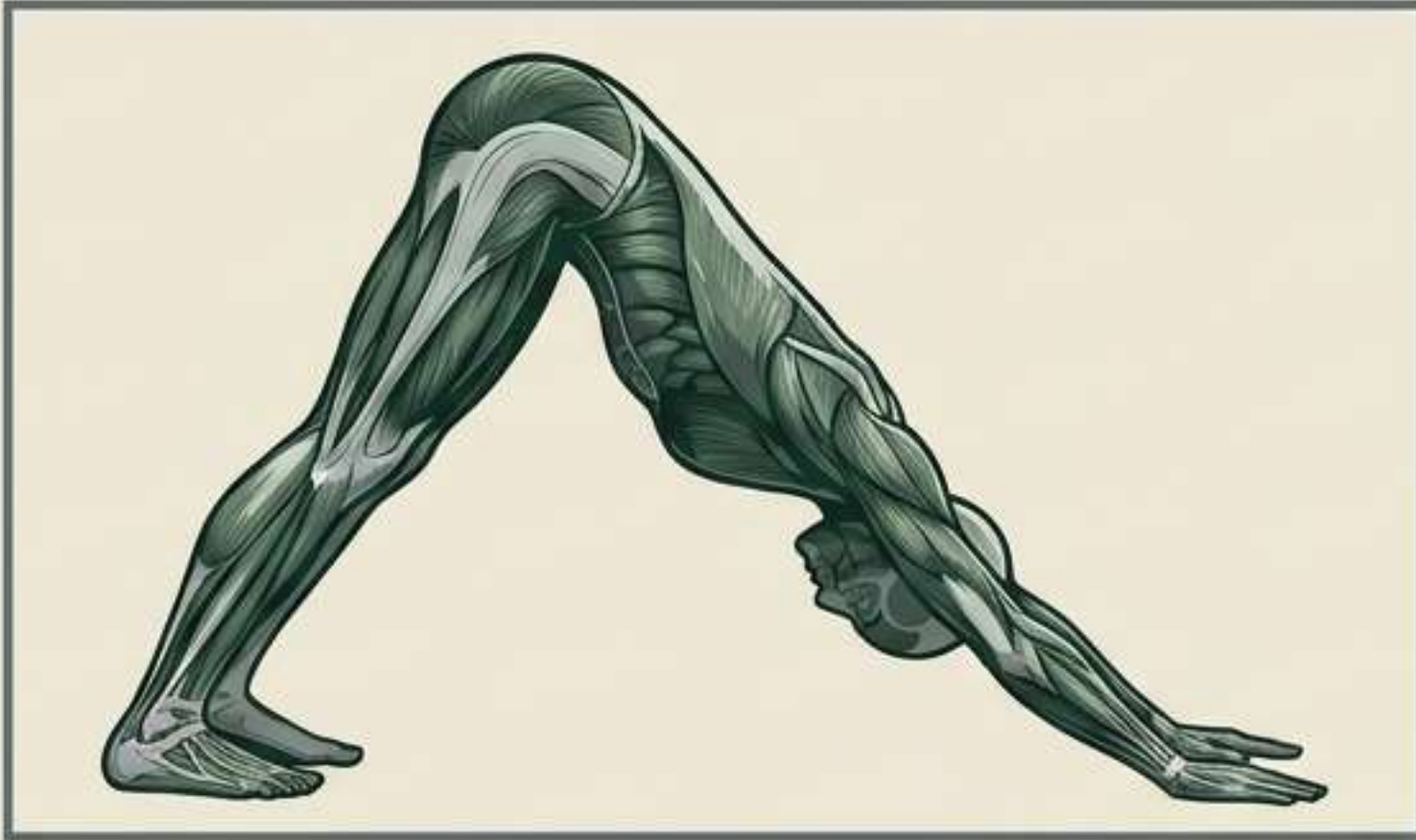
Urdhva Mukha Svanāsana (A24)

Acción: Expansión Respiratoria

Beneficios: Apertura intensa de pecho. Maximiza la expansión torácica para optimizar la oxigenación.



Posture Profile 1



Adho Mukha Svanāsana (A27)

Acción: Inversión Parcial

Beneficios: Inversión segura que favorece el drenaje corporal total y la tracción de la columna.

Posture Profile 2



Halāsana (A29)

Acción: Descompresión Profunda

Beneficios: Estimula el retorno venoso y linfático masivo.

**¡Precaución! Solo para alumnos aptos.
Requiere control cervical absoluto.**

Posture Profile 1



Pāścimottānāsana (A9)

Relajación profunda.
Regulación nerviosa.

Posture Profile 2



Bālāsana (A7)

Relajación restaurativa.
Facilita la respiración
posterior profunda.

Posture Profile 3

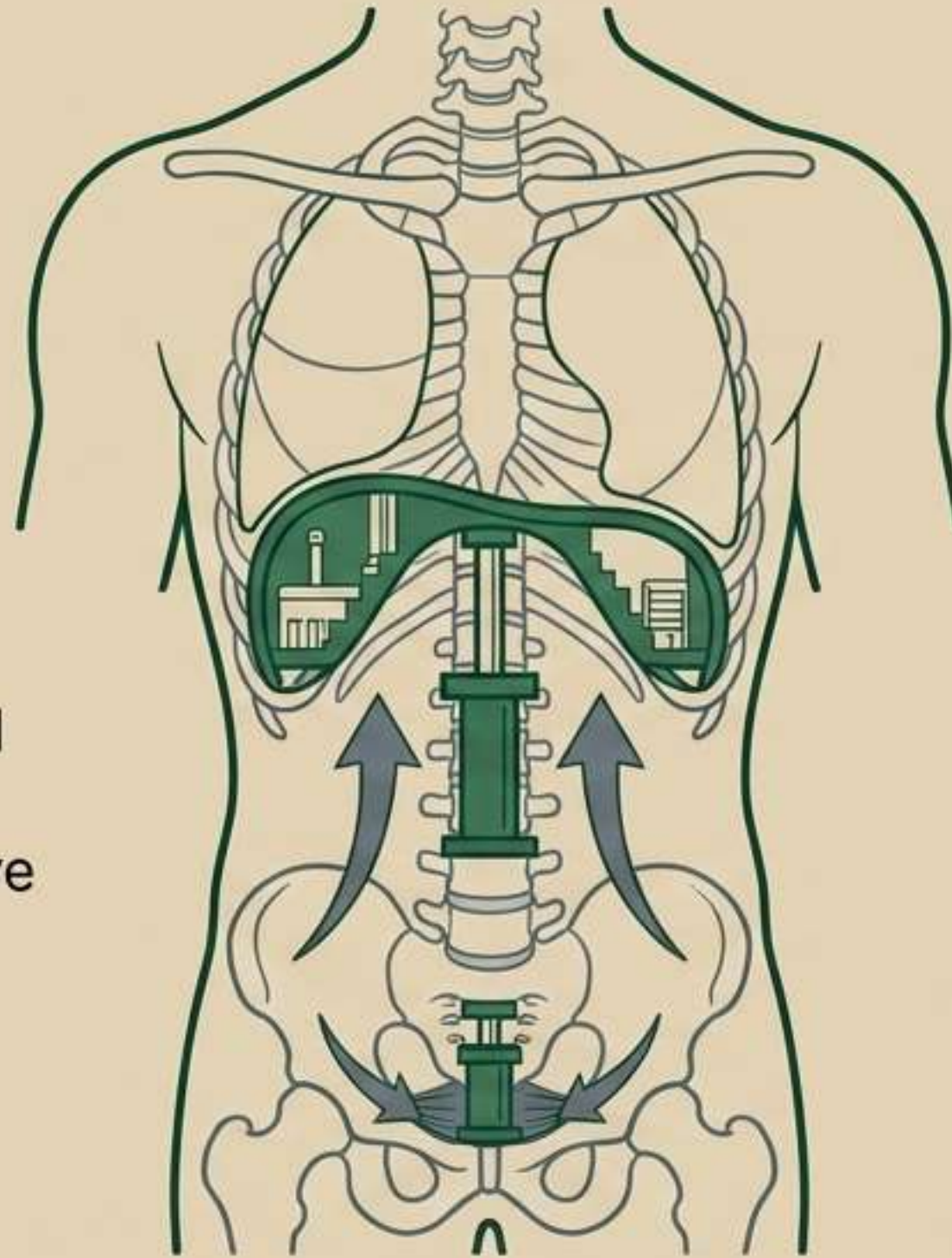


Śavāsana (A30)

Obligatoria. Relajación final
e integración neuromuscular
neuromuscular completa.

Bandhas (UB + MB): La Bomba Linfática Interna

Horario: Mañana | **Ciclos:** 3 a 7
Tiempo: 10 a 60 segundos



Uddiyana Bandha (UB)

Exhalar completamente. Llevar el abdomen hacia dentro y arriba, creando un vacío. Mantener suave y relajado.

Mula Bandha (MB)

Activar el suelo pélvico suavemente. Mantener una respiración tranquila.

Beneficios: La activación combinada actúa como una bomba mecánica que favorece el drenaje linfático central y estimula la circulación vascular profunda.



Kriya Principal: Nauli / Agni Sara (NK)

Horario: Mañana en ayunas | **Ciclos:** 10 | **Repeticiones Progresivas:** 10 → 15 → 30



Procedimiento:

1. Postura de pie con las piernas separadas.
2. Exhalar el aire completamente.
3. Llevar el abdomen hacia dentro (vacío).
4. Realizar un bombeo abdominal suave y rítmico.

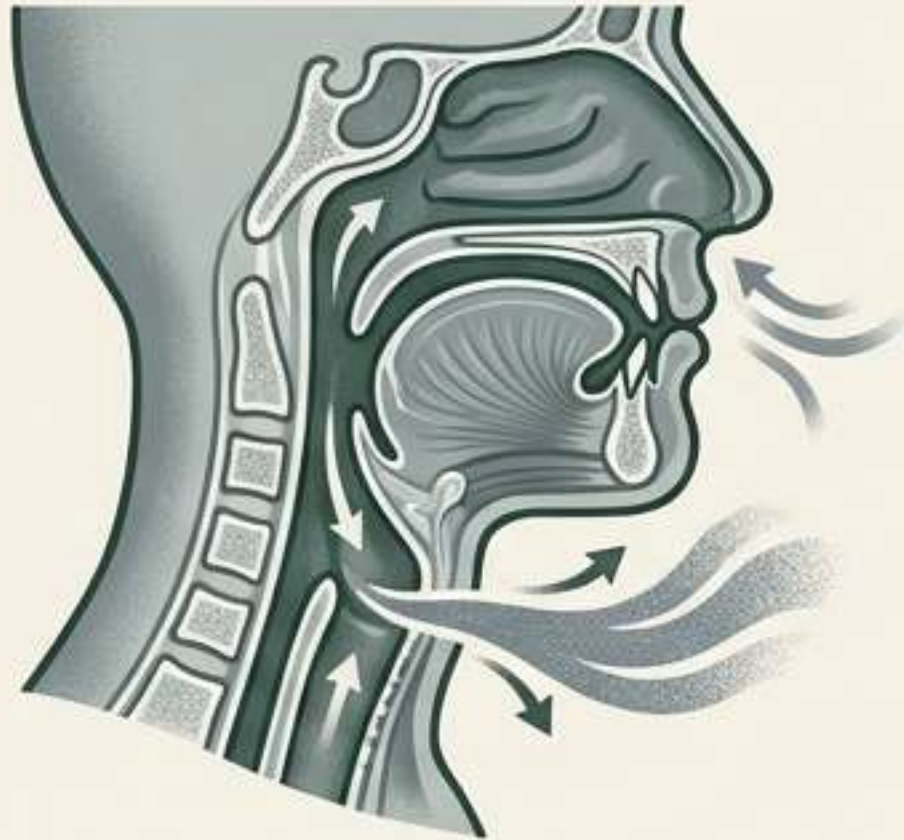
Beneficios Clínicos:

Estimula masivamente el sistema digestivo y linfático. Activa el diafragma abdominal y favorece la limpieza y circulación visceral.



Pranayamas Principales: Circulación Energética (UP + NSP)

Bloque: 1 | Repeticiones: 11 a 21 | Precaución: UP no debe realizarse en la noche.



Ujjayi Prāṇāyāma (UP)

Técnica: Inhalar lentamente por nariz. Generar ligera fricción glótica. Exhalar lentamente.

Efecto: Mejora la oxigenación, regula el sistema nervioso y favorece la circulación energética/vascular.



Nāḍī Śōdhana Prāṇāyāma (NSP)

Técnica: Inhalar izquierda → Exhalar derecha → Inhalar derecha → Exhalar izquierda.

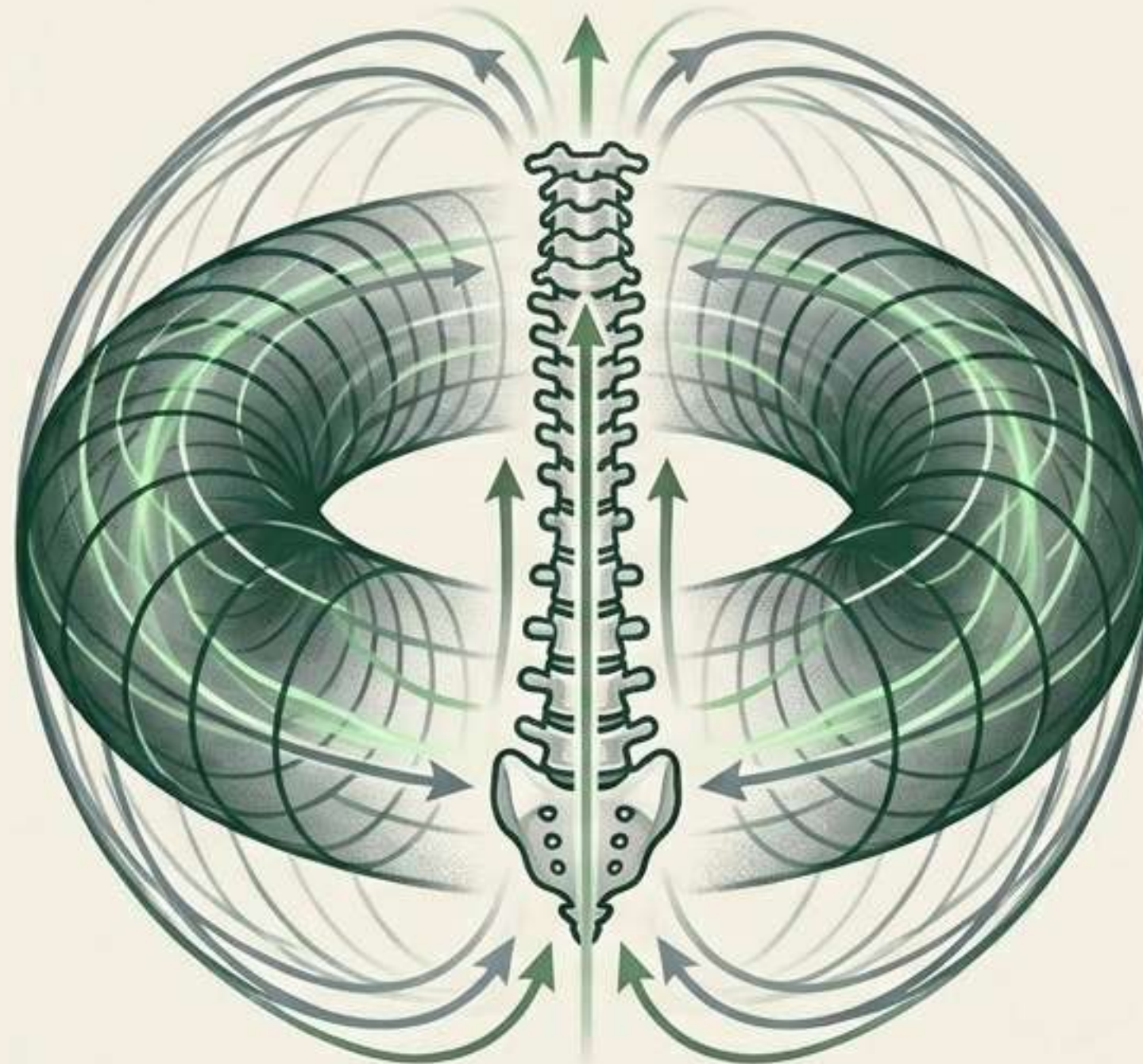
Efecto: Equilibrio nervioso profundo, regulación emocional y mejora de la función respiratoria.

La Integración Terapéutica: Meditación Toroidal (TM)

Horario: Noche | Tiempo: 15 minutos

Procedimiento:

Sentarse cómodamente.
Visualizar la energía subiendo por la columna, saliendo por la coronilla, rodeando el cuerpo el cuerpo físico como un escudo magnético, y regresando hacia el perineo.



Síntesis del Protocolo: El Equilibrio Neuroinmunológico

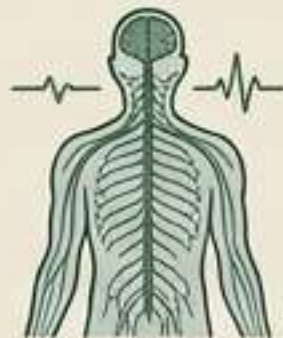
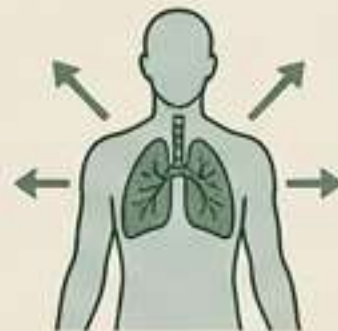
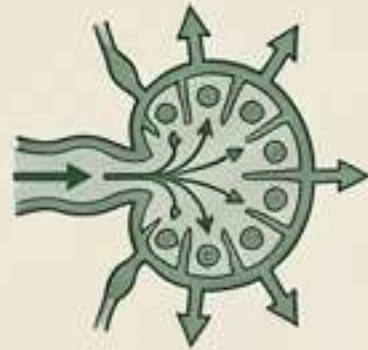
Esta visualización cierra el ciclo: el bombeo físico de las asanas y bandhas se integra con la regulación neurovegetativa profunda, induciendo una relajación total y una disminución drástica del estrés fisiológico.



30 a 90 días

Aplicación Constante (30 a 90 días)

- Mejor drenaje linfático y reducción de la congestión funcional.
- Mayor movilidad corporal y capacidad respiratoria.
- Regulación nerviosa estable y mejor sensación energética.



Precauciones IMPORTANTES

Evitar:



- Esfuerzo excesivo, inflamación activa severa, fiebre.



- Fatiga extrema, retenciones respiratorias intensas.



Suspender si aparece:



- Dolor ganglionar intenso, inflamación progresiva.



- Fiebre, o mareos intensos.

REGLA CLÍNICA: Estimular sin sobrecargar el sistema

