

PRÁCTICA INDIVIDUALIZADA DE YOGA CON FINES TERAPÉUTICOS EJEMPLO 3)

Descripción:

Mujer, 63 años, divorciada, constitución fuerte, pensionada.

Síntomas y contexto de manifestación:

Fibromialgia, se despierta muy dolorida por la mañana. Tensión en zona occipital que percibe fría y reducida movilidad hombros y cuello, con desgaste articular en vértebras cervicales y lumbares. Cepita de ciervo y falta de tono en la musculatura de la espalda y musculatura abdominal. Malas digestiones. Afectada por la muerte reciente de un hermano.

Punto débil de salud:

Hombros, cuello. Brotes de fibromialgia.

Necesidad:

Aliviar los síntomas.

Tiempo que puede dedicar al yoga:

30 minutos por la mañana.

Claves de lectura de la tabla propuesta:

El objetivo va a ser trabajar la barrera clavicular para liberar la tensión acumulada, además de fortalecer la musculatura posterior de cuello y espalda para que le sostenga la cabeza. Hay que reforzar el tono abdominal que influye en la debilidad cervical. Trabajaremos la fascia cervico-diafragmática que al estar acortada está influyendo en las molestias cervicales, generando rigidez del diafragma y mala digestión.

Resultados a los dos meses de practicar a diario:

Declara que su energía ha aumentado mucho. La molestia en cuello y hombros ha casi desaparecido. Las digestiones han mejorado. Se siente mas ligera al despertarse y no ha vuelto a tener brotes de fibromialgia.



PRÁCTICA PERSONALIZADA

DURACIÓN	30 min.	MOMENTO DÍA	tarde
OBJETIVO	Aliviar síntomas en hombros y cuello. Fibromialgia.		
RESPIRACIÓN	Alargar la EX		
SAMKALPA	Dejo que el pasado pase y lo dejo pasar amandolo		

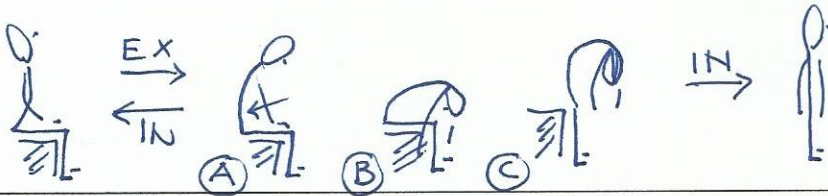
1 Por la mañana, antes de hacer yoga, poner aceite templado en cuello, hombros y zona occipital.

2



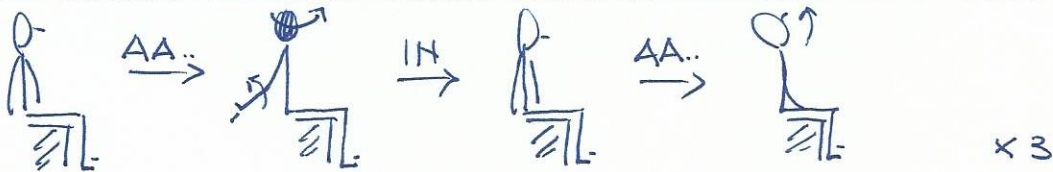
IN – dirigir los ojos al cielo
EX – dirigir los ojos a los pies
Permitir un ligero movimiento de la cabeza.

3



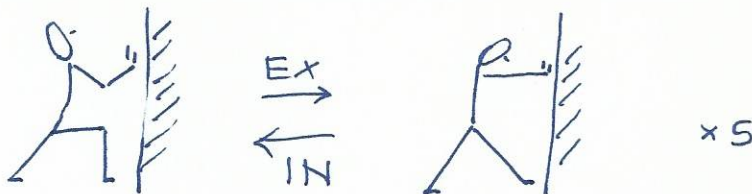
A – Empezar la EX desde el bajo abdomen redondeando solo la parte baja de la espalda
B – En la segunda parte de la EX dejarse enroscar sobre las piernas
C – Terminar la EX levantando las nalgas del asiento y desenroscarse inhalando.
Repetir 3 veces cada fase.

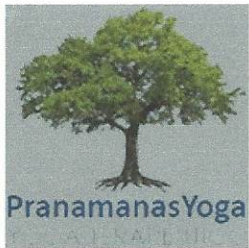
4



EX – por la boca como un suspiro girando la cabeza a un lado y al mismo tiempo activando la paletilla opuesta, rodando el codo hacia atrás.
IN – volviendo al centro
Repetir al otro lado.
EX – por la boca subiendo la barbilla al techo

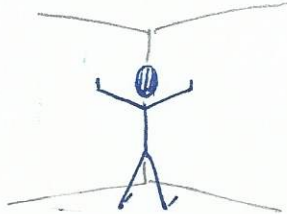

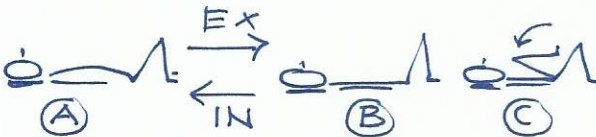


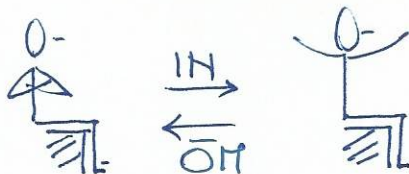
5





PRÁCTICA PERSONALIZADA

DURACIÓN	30 min.	MOMENTO DÍA	tarde
OBJETIVO	Aliviar síntomas en hombros y cuello. Fibromialgia.		
RESPIRACIÓN	Alargar la EX		
SAMKALPA	Dejo que el pasado pase y lo dejo pasar amandolo		

6		Cada mano en una pared. Doblando los brazos dejarse caer hacia la esquina de la pared y volver. X 5
7		Kramas en inspiración: IN – pausa – IN EX – libre X 10 respiraciones
8		A – peso al sacro dejando que se eleve la cintura B – apoyar la cintura al suelo C – al final de la EX subir una rodilla X 5 ciclos
9		Viparita karani en la pared con soporte. EX – AA.. X 10 respiraciones
10		Mejilla iz. sobre el dorso de la mano dc. A – levantar el codo en inspiración x 3 B – levantar el codo, la mano y la cabeza en IN x 3 Repetir al otro lado C – levantar codo y pierna opuesta en IN Repetir al otro lado D – postura del niño con la frente sobre las manos
11		x 5