



YOGA TERAPIA

PARA EL DOLOR DE HOMBROS

El enfoque neuro-mecánico de Yoga Terapia

Con Yoga Terapia reprogramamos el movimiento. Nuestro abordaje se basa en tres pilares:

- **Descompresión Articular:** Crear espacio intra-articular para reducir la fricción mecánica.
- **Propiocepción y Control Motor:** Reeducar al sistema nervioso para que active la musculatura correcta en el momento adecuado.
- **Higiene Postural Funcional:** Integrar la alineación del hombro con la columna torácica y cervical.

Acciones para el alivio inmediato

Garudasana (Variante de Tracción Escapular)

Al cruzar los codos y elevarlos sutilmente, provocamos una protracción escapular consciente.

- **Efecto Terapéutico:** Estira el tejido conectivo de los romboides y trapecio medio, liberando la tensión que suele traccionar el húmero hacia una rotación interna excesiva.



Anahatasana (Variante con Bio-feedback y soporte)

Utiliza un bolster para elevar las manos y antebrazos, mientras la frente descansa sobre un bloque. Esta elevación mecánica facilita la extensión torácica profunda sin comprometer la estabilidad cervical.

- **Efecto Terapéutico:** Mejora la movilidad de la columna dorsal (cifosis). El apoyo en la frente actúa como *bio-feedback*, enviando una señal de seguridad al cerebro para inhibir la tensión en el trapecio superior.



Vashistasana (Variante de Carga de Peso Controlada)

Apoyo en trípode con énfasis en el empuje activo del suelo.

- **Efecto Terapéutico:** Co-activación de los estabilizadores del hombro. El empuje activa el serrato anterior, fijando la escápula a la parrilla costal y estabilizando la cabeza del húmero en la cavidad glenoidea.



La importancia de la Formación en Yoga Terapia

El abordaje del dolor crónico requiere un conocimiento profundo que trasciende la práctica general.

Formarte como Instructor de Yoga Terapia te permite:

- **Evaluación Funcional:** Aprender a identificar si el dolor es de origen mecánico, postural o referido.
- **Prescripción Individualizada:** Diseñar secuencias basadas en la patología específica del alumno, minimizando riesgos de lesión.
- **Visión Integradora:** Unir la sabiduría milenaria del yoga con la anatomía funcional moderna.



El yoga no se limita al mat.

Su verdadero propósito es llevar esa conciencia y equilibrio a nuestra vida cotidiana.



info@govindayoga.com.ar

