



YOGA TERAPIA

PARA EL DOLOR CERVICAL



No es solo tensión, es biomecánica.

El dolor cervical suele ser el resultado de la proyección anterior de la cabeza (síndrome del Text Neck). Por cada centímetro que tu cabeza se adelanta, el peso real que soportan tus vértebras aumenta drásticamente.

Esto genera un sobreesfuerzo en el trapecio y los músculos suboccipitales, provocando no solo dolor, sino también mareos y falta de movilidad.

¿Por qué estirar no siempre es la solución?

En una clase de Yoga tradicional, solemos buscar flexibilidad. En Yoga Terapia, buscamos espacio articular y estabilidad.

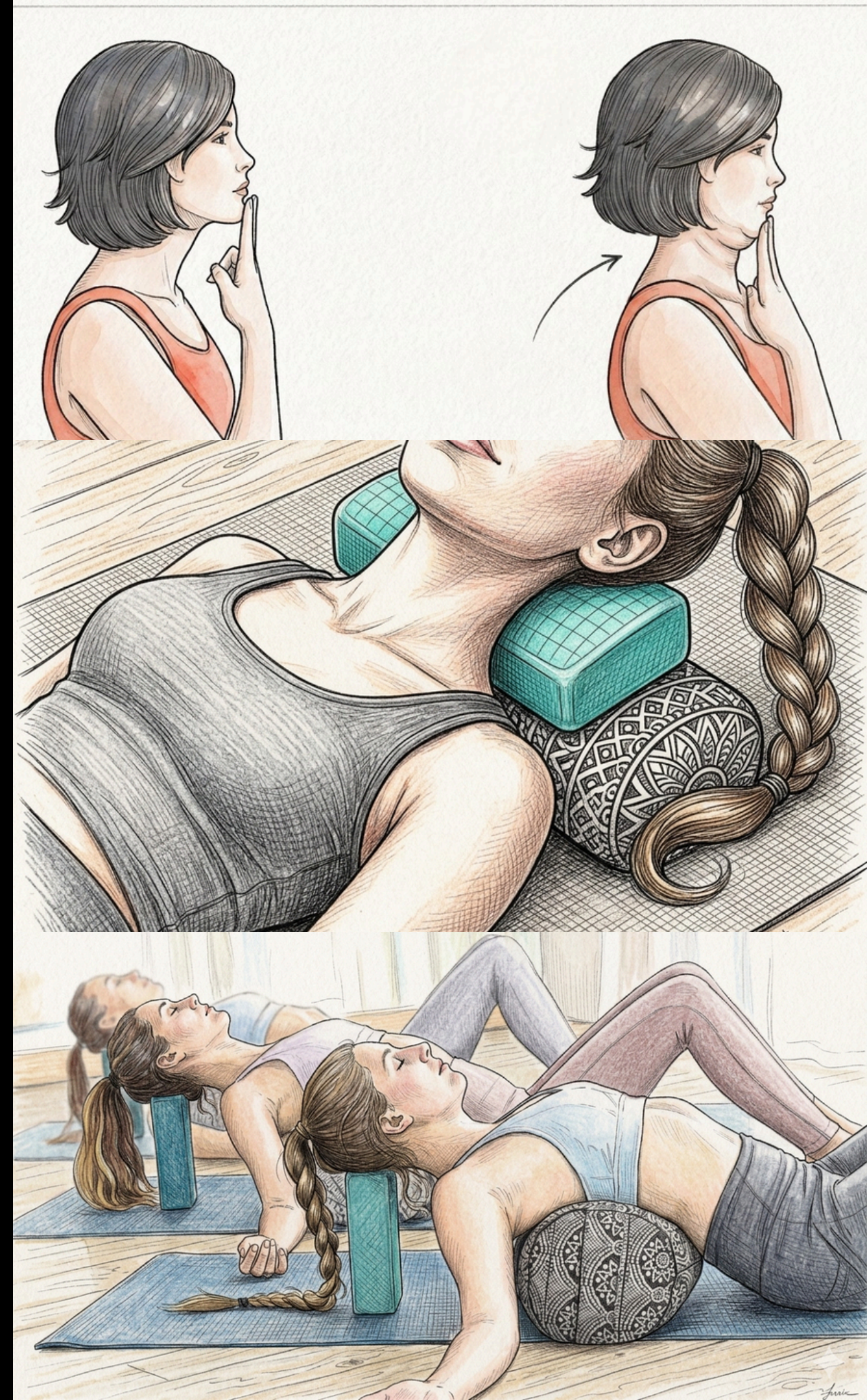
No sirve de nada estirar un músculo que está "gritando" por una mala alineación ósea. Usamos elementos (props) para que el cuerpo se sienta lo suficientemente seguro como para soltar la tensión profunda.

Acciones para el alivio inmediato

1. Retracción Cervical: Sentado alto, llevá el mentón hacia atrás (haciendo "doble mentón") sin bajar la mirada. Repetí 10 veces para despertar los flexores profundos.

2. Descompresión con Manta: Enrollá una manta pequeña bajo la nuca (no bajo el cuello) para permitir que la curva cervical se recupere pasivamente.

3. Apertura de Pecho: El dolor cervical suele venir de un pecho cerrado. Abrir las fibras del pectoral libera la tracción que tira del cuello hacia adelante.



Transformá tu manera de enseñar.

Si sos instructor y querés dejar de dar "*recetas generales*" para empezar a ofrecer **soluciones terapéuticas**, nuestra formación es para vos.

Aprendé a leer el cuerpo de tu alumno y a intervenir con precisión en patologías reales.

El Curso incluye:

- Anatomía y Biomecánica aplicada.
- Protocolos para Hernias y Rectificaciones.
- Certificación Internacional YOGA ALLIANCE®.



El yoga no se limita al mat.

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



info@govindayoga.com.ar

