



DOLOR LUMBAR

RESUMEN E INSTRUCCIONES
DE USO DEL CURSO

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. Descripción de la dolencia.
2. La práctica terapéutica con dolor lumbar.
3. Lista de asanas y variantes.
4. Secuencias – Tablas de Posturas
5. Instrucciones de uso.

1

DESCRIPCIÓN DE LA DOLENCIA.

La lumbalgia es uno de los problemas más comunes que limitan nuestro estilo de vida. Su aparición puede tener diversos orígenes, o estar asociada como síntoma de otro problema. Los más comunes son el traumatismo, el "derrumbamiento postural" o pérdida de tono en la musculatura sostén de la columna, una mala postura o mal gesto violento, artrosis, Protusión o hernia, entre otras causas.

En cualquiera de estos casos, el tratamiento con analgésicos solo paliará el síntoma, pero no el origen del problema.

En general (y mucho más si es crónico) el dolor lumbar se produce cuando algún nervio de la articulación intervertebral o de la propia vértebra es presionado por alguna parte de la vértebra o de otra vértebra. Puede ser violentamente, como un accidente o un mal gesto fuerte, o puede deberse a un hábito de compresión constante durante mucho tiempo. Es decir, se trata de un problema mecánico, las piezas de nuestra columna vertebral pierden su espacio vital y se presionan mutuamente generando el dolor.

Poner aquí la explicación de "mantén sana tu columna" del proceso de envejecimiento de la columna.

2

LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA CON DOLOR LUMBAR.

Según la curvatura de la lumbar, su grado de artrosis, su grado de masa ósea y de si existe o no protusión o hernia en sus articulaciones, la aplicación de la práctica terapéutica debe ser más o menos cuidadosa. Por esto hemos diseñado 4 secuencias en orden de intensidad que deben probarse según las instrucciones de la sección 5 (instrucciones de uso).

En casos de osteoporosis, un elevado grado de artrosis, varias hernias lumbares o cualquier otro padecimiento no citado, es importante tener la opinión de su médico especialista, osteópata, fisioterapeuta o profesional rehabilitador del sistema de salud.

En todo caso de dolor lumbar es importante hacer espacio entre las vértebras. La columna debe movilizarse en extensión, rotación y flexión, siempre con apoyo de los brazos en alguna parte del propio cuerpo o de un soporte externo. Es extremadamente importante usar las variantes de las asanas descritas en el módulo. Aunque se conozca el ejercicio original sin soportes, no se debe ir directamente a su ejecución.

El principio de este módulo es la comprensión de la alineación de la columna en bipedestación y decúbito supino, es decir, de pie y acostado boca arriba. Una vez comprendida, esta alineación permitirá desarrollar la movilidad de la columna sin mantener los espacios presionados que generan el dolor.

Luego, respetando esta alineación, movilizar la columna desde la extensión de los costados lumbares, la tonificación de la pelvis y las piernas, la rotación y la extensión de la columna con apoyo de los brazos.

Las secuencias diseñadas están cuidadosamente balanceadas. Cada una de las variantes de asanas usadas tienen un buen margen de error para que los principiantes puedan fallar en su ejecución sin generar dolor, con la excepción de no aplicar la alineación y las instrucciones de seguridad de cada una.

Esto debe lograrse sin sobre-extender y generar dolor por forzar la columna. Hay que respetar los tiempos de ejecución y las repeticiones de cada asana, así como evitar la práctica durante un proceso de inflamación o dolor agudo. Durante estas crisis es mejor detener la práctica y esperar a que pasen para reanudar los ejercicios. Los tiempos en los que se producirán las mejorías variarán de un individuo a otro y del estado de la columna. En muchas ocasiones puede notarse desde las primeras sesiones de práctica, pero en otros puede tardar semanas. Si al término de este tiempo no se consiguen mejorías, es importante consultar a un médico, pues muchas veces el padecimiento que genera el dolor se desconoce y puede tratarse de una dolencia más compleja.

3 LISTA DE ASANAS Y VARIANTES.

IMPORTANTE: Ver el video de cada postura, para su correcta ejecución



TADASANA

VARIANTE: En pared

DESCRIPCIÓN CORTA: Aprender alineación de la columna de pie.



TRIKONASANA

VARIANTE: Hacia la pared

DESCRIPCIÓN CORTA: Extender los costados.



VIRABHADRASANA II

VARIANTE: En pared

DESCRIPCIÓN CORTA: Fortalecer pelvis.



TRIKONASANA

VARIANTE: Hacia la silla

DESCRIPCIÓN CORTA: Extender el costado con más intensidad.



BARADVAJASANA I

VARIANTE: En silla

DESCRIPCIÓN CORTA: Girar la lumbar.



ADHOMUKHA SVANASANA

VARIANTE: Con manos en silla

DESCRIPCIÓN CORTA: Invertir la lumbar, descargar el peso sobre la dorsal.



PARSHVOTTANASANA

VARIANTE: Con manos en pared.

DESCRIPCIÓN CORTA: Flexión de la columna.



TADASANA

VARIANTE: En el suelo.

DESCRIPCIÓN CORTA: Aprende alineación supina.



SUPTA PADANGUSTASANA I

VARIANTE: En pared y con cinto.

DESCRIPCIÓN CORTA: Extensión de la lumbar en el suelo.



ADHOMUKHA VIRASANA

VARIANTE: Apoyo en taco.

DESCRIPCIÓN CORTA: Primera flexión de la columna.



ADHOMUKHA SWASTIKASANA

VARIANTE: Apoyo en silla.

DESCRIPCIÓN CORTA: Expansión de la pelvis y la 5ta lumbar.



ADHOMUKHA SVANASANA

VARIANTE: Apoyo en tacos.

DESCRIPCIÓN CORTA: Extensión de la columna con más intensidad.



SHAVASANA

VARIANTE: Piernas en silla.

DESCRIPCIÓN CORTA: Descansar la lumbar.

(Ver la explicación ampliada de cada secuencia, en sus respectivos documentos)

SECUENCIA 1: Primer Contacto.



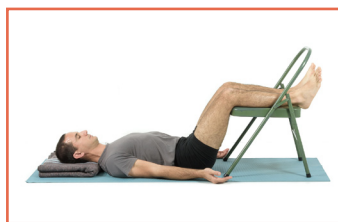
SECUENCIA 2: Ganando Movilidad.



9



10

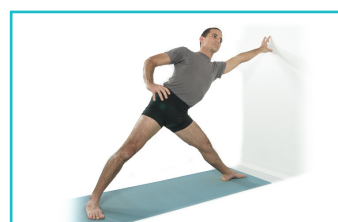


SECUENCIA 3: Ganando Confianza.

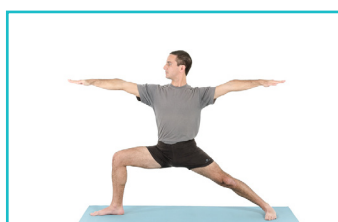
1



2



3



4



5



6



7



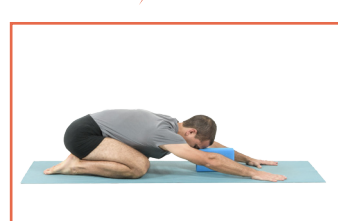
8



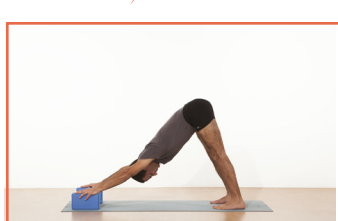
9



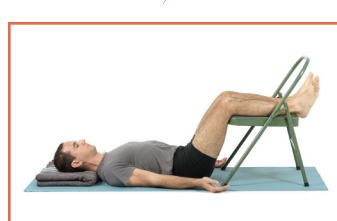
10



11



12



SECUENCIA 3: Ganando Confianza.



5

INSTRUCCIONES DE USO.

- Leer previamente la sección 3 (Cómo aplicar la práctica terapéutica) y tómense las precauciones necesarias acudiendo a su especialista, si aplicase.

Ver los videos del curso, para comprender cómo ejecutar cada postura de forma segura y efectiva

- Este curso está diseñado para ser usado durante un período de 4 semanas a 3 meses. Menos de 4 semanas es insuficiente para dar su beneficio completo. Después de tres meses se necesitarán otras posiciones para evitar que la práctica se desbalancee cuando el cuerpo gane fuerza y movilidad. Dentro de este período óptimo, cualquier dolencia lumbar tratable a través de este módulo debería tener mejorías. Una vez que la práctica se quede "pequeña", plantearse la práctica REGULAR DE YOGA.
- No es obligatorio llegar a usar las 4 secuencias del módulo. Según el estado del cuerpo, podría ser que solo se lleguen a aplicar las primeras secuencias. En ese caso, si se sienten mejorías, mantener durante el tiempo que se necesite.
- Se deben probar todas las secuencias en el orden en el que se dan, **sin saltarse ninguna**.

PROCESO DE LAS SECUENCIAS:


- **Comenzar por la secuencia 1.**


Aprender la alineación de la columna en tadasana y repetir la secuencia 1 o dos veces al día durante un mínimo de 1 semana o hasta que se llegue al máximo de permanencia en todas las asanas, con buena extensión y sin mucho esfuerzo. *Solo en casos de experiencia continuada en la práctica de yoga, pasar a la segunda secuencia en menos de una semana.*

- **Continuar en la secuencia 2.**

Consolidar los tiempos aumentados de las asanas que se repiten de la secuencia 1. Aprender las nuevas variantes y aumentar la movilidad en trikonasana con la silla. Repetir una o dos veces al día durante un mínimo de 1 semana o hasta que se llegue al máximo de permanencia en todas las asanas, con buena extensión y sin mucho esfuerzo. *No pasar a la tercera secuencia en menos de una semana en ningún caso.*

- **Continuar con la tercera secuencia.**

 *En casos de extrema falta de elasticidad, adhomukhasvanasana con apoyo de manos en tacos (asana VI) puede sustituirse inicialmente por la variante de apoyo en silla (asana II) pero hay que mantener la secuencia hasta poder desarrollar VI, sin ella no se puede pasar a la cuarta secuencia.*

 *Hay que desarrollar parshvottanasana con apoyo de brazos en pared (asana VII) con el torso horizontal, es decir, que las manos estén a la altura de los hombros y de la pelvis, ambas caderas a la misma altura y ambas piernas extendidas.*

- **Continuar con la cuarta secuencia.**

Esta secuencia es definitiva para la mejoría de la lumbalgia. Puede sostenerse durante el resto de semanas que queden hasta 3 meses. Si al término de este tiempo ha desaparecido o disminuido sustancialmente la molestia...

¿CUÁL ES EL PRÓXIMO PASO?

Una vez que ha notado los efectos beneficiosos de la práctica del Yoga, le proponemos que comience con la Práctica Regular del Yoga...

Tanto si encuentra un centro de yoga cercano (y de confianza), como si no, puede apoyar su práctica con el Curso de Yoga en Casa: "**Potenciando Tu Vida**"

**LA GUÍA PRÁCTICA DEFINITIVA
PARA INICIARTE EN LA PRÁCTICA
DE YOGA DESDE CASA, DE UNA
FORMA SEGURA.**



**DISEÑADA PARA LLEVARTE DE
LA MANO, PASO A PASO, A LO
LARGO DE LAS 32 PRINCIPALES
POSTURAS DE YOGA.**