



# DOLOR CERVICAL

RESUMEN E INSTRUCCIONES  
DE USO DEL CURSO



## ÍNDICE DE CONTENIDO

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



# RESUMEN

0

1

## DESCRIPCIÓN DE LA DOLENCIA.

La cervicalgia 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, un exceso de curvatura cervical, 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 cervical se produce cuando **algún nervio del cuello es pinzado en la articulación intervertebral** o a nivel del hombro o los omoplatos. 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. Junto a este derrumbe vertebral se desplazan y adoptan malas posturas los hombros y los omoplatos, que también juegan un papel fundamental junto al cinturón escapular en la salud del cuello.

2

## LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA CON DOLOR CERVICAL.

Según la curvatura de la cervical, 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 uso que explicamos en este curso.

En casos de elevado grado de artrosis, rectificación cervical (hipo-lordosis cervical) varias hernias cervicales 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 cervical, es importante hacer **espacio entre las vértebras**. La columna dorsal debe moverse en extensión, rotación y flexión, moderando los movimientos del cuello (especialmente si hay hernia) siempre con el **cinturón escapular bien sujeto y los brazos activos**. Es altamente aconsejable apoyar la frente a una altura razonable durante las flexiones hasta no controlar del todo la musculatura de los trapecios y el cuello.

**NOTA:** 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 espalda dorsal y el cuello desde los costados cervicales y los hombros, la tonificación de la espalda, la rotación y la extensión desde la columna dorsal hacia el cuello con mucha activación 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.

Los practicantes con hernia o protusión cervical, **deben limitar todos los movimientos del cuello** hasta lograr una buena extensión intervertebral. Tras ese tiempo, las rotaciones deberán seguir siendo moderadas, aunque con más movilidad; las flexiones de adhomukhasvanasana y parshvottanasana podrán hacerse sin soporte de calzo; y finalmente las extensiones podrán hacerse siempre que se respete el espacio posterior del cuello mientras se produzcan.

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.



### TADASANA

**VARIANTE:** En pared con giro en el cuello.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Aprender el giro correcto cervical.

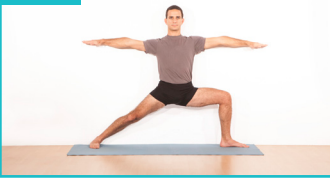


### TRIKONASANA

**VARIANTE:** En pared (vista al frente).

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Extender los costados cervicales y tonificar la espalda dorsal.

Nº: 4



### VIRABHADRASANA II

**VARIANTE:** En pared (vista al frente).

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Fortalecer los hombros y brazos para extender mejor el cuello. Girar el cuello.

Nº: 5



### VIRABHADRASANA I

**VARIANTE:** Con manos en las caderas (fase inicial, con vista al frente).

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Extender el costado con más intensidad.

Nº: 6



### PARSHVOTTANASANA

**VARIANTE:** Con manos en tacos y frente en silla.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Activar la espalda y extender el cuello.

Nº: 7



### ADHOMUKHA SVANASANA

**VARIANTE:** Con manos en silla.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Invertir la cervical, descargar el peso usando la cabeza.

Nº: 8



### TRIKONASANA

**VARIANTE:** En pared (girando el cuello a uno y otro lado).

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Movilización de la cervical en rotación.

Nº: 9

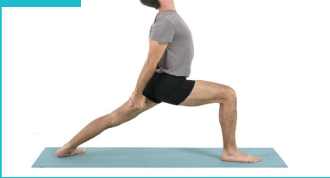


### VIRABHADRASANA II

**VARIANTE:** En pared (girando el cuello a uno y otro lado).

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Movilización de la cervical en rotación.

Nº: 10



### VIRABHADRASANA I

**VARIANTE:** Con manos en la espalda, vista arriba.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Independencia del cuello y la espalda en extensión.

Nº: 11



### PARSHVOTTANASANA

**VARIANTE:** Con manos a las caderas, sin soporte.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Independencia del cuello y la espalda en flexión.

Nº: 12

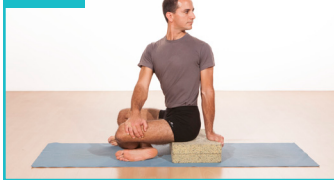


### SWASTIKA

**VARIANTE:** Con soporte en la pelvis y flexión del cuello con calzo enrollado bajo el mentón.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Aprendizaje de la correcta flexión cervical.

Nº: 13

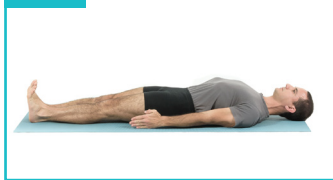


## PARSHVA SWASTIKASANA

**VARIANTE:** Con soporte en la pelvis (si aplica)

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Independencia del cuello y la espalda en rotación.

Nº: 14



## TADASANA

**VARIANTE:** En el suelo.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Aprender alineación supina.

Nº: 15



## VIPARITA DANDASANA

**VARIANTE:** En el suelo con extensión del cuello.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Aprendizaje de la correcta extensión cervical.

Nº: 16



## SUPTA PADANGUSTASANA II

**VARIANTE:** Con manta bajo la cabeza.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Extensión y giro de la cervical en el suelo.

Nº: 17



## JATHARA PARIVARTANASANA

**VARIANTE:** Con manta bajo la cabeza.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Extensión y giro de la cervical en el suelo.

Nº: 18



## ADHOMUKHA SVANASANA

**VARIANTE:** Con apoyo de las manos y frente en tacos (si aplica).

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Extensión de la columna con más intensidad.

Nº: 19



## SHAVASANA

**VARIANTE:** Con mantas en la espalda y el cuello.

**DESCRIPCIÓN CORTA:** Descansar la cervical.

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

### SECUENCIA 1: Primer contacto.

1



2



3



4



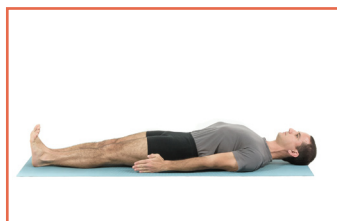
5



6



7



8



9



10



## SECUENCIA 2: Ganando movilidad.

1



2



3



4



5



6



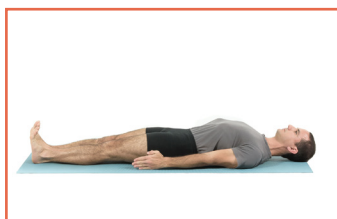
7



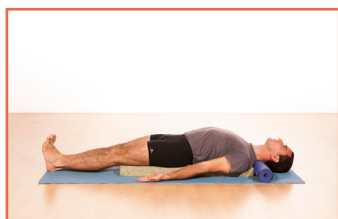
8



9



10



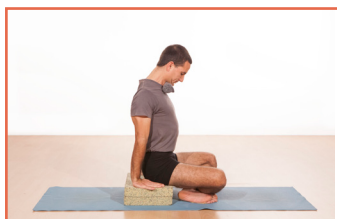
11



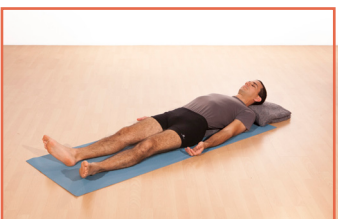
12



13



14





## SECUENCIA 3: Ganando confianza.

1



2



3



4



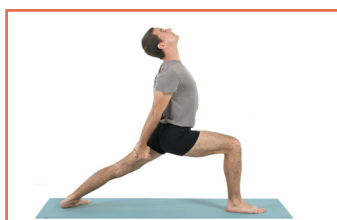
5



6



7



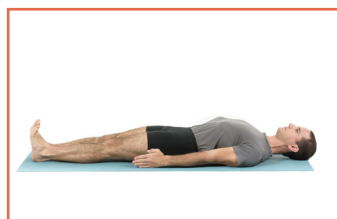
9



10



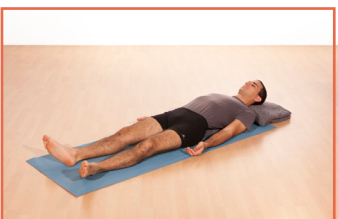
11



13



14



## SECUENCIA 4: Superando la limitación.

1



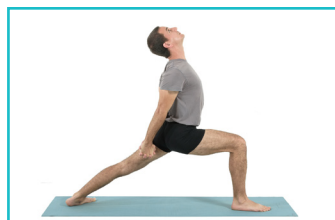
2



3



4



5



6



7



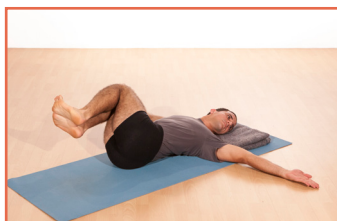
8



9



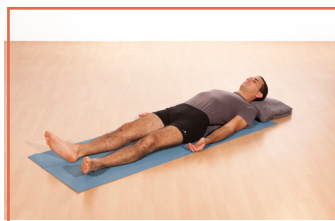
10



11



12



5

### INSTRUCCIONES DE USO.

Leer previamente la sección 2 (Cómo aplicar la práctica terapéutica) y tómense las precauciones necesarias acudiendo a su especialista si aplicase.

Este módulo 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" ver la sección 6 (¿cuál es el próximo paso?).

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 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. 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 ásanas que se repiten de la secuencia 1 y aumentar su movilidad. Aprender las nuevas variantes que introducen los movimientos del cuello. 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.**

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

**2** *Hay que desarrollar Virbhadrasana I y II con pleno movimiento del cuello y sin molestias, así como prescindir (si la dolencia lo permite) del calzo en la frente en adhomukhasvanasana y parshvottanasana.*

- **Continuar con la cuarta secuencia.**

Esta secuencia es definitiva para la mejoría de la cervicalgia. 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, ver la sección siguiente:

## ¿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.**