

## PRÁCTICA INDIVIDUALIZADA DE YOGA CON FINES TERAPÉUTICOS EJEMPLO 2)

### **Descripción:**

Hombre, 48 años, casado, constitución fuerte, profesor, deportista.

### **Síntomas y contexto de manifestación:**

Hemorroides desde hace 10 años, coincidieron con una crisis emocional profunda que generó ansiedad, miedo a la muerte y depresión.  
Dolor en zona dorsal derecha.

### **Punto débil de salud:**

Estomago. Operado de quiste en el sacro. Colesterol alto.

### **Necesidad:**

Aliviar los síntomas de las hemorroides y el dolor de espalda.

### **Tiempo que puede dedicar al yoga:**

30 minutos por la mañana.

### **Claves de lectura de la tabla propuesta:**

El impacto emocional sufrido hace 10 años vivido desde la inseguridad, la desvalorización personal y a falta de sentido debilitó el eje 1º - 7º centro, el eje de la voluntad. Las hemorroides tienen relación con el 1er centro y la energía ancestral, y también con una congestión del hígado como demuestra el colesterol elevado y la debilidad del sistema digestivo, junto al dolor reflejo de la paletilla.

Trabajaremos reforzando estos centros energéticos.

### **Resultados a los dos meses de practicar a diario:**

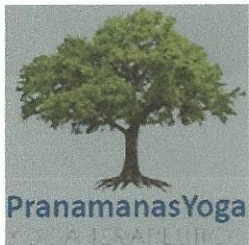
La mejoría de las hemorroides la valora en un 80%. El dolor de espalda desapareció durante el primer mes de práctica. El hígado ha reducido su toxicidad. Ha tenido mucha actividad onírica.







# PRÁCTICA PERSONALIZADA

DURACIÓN	30 min.	MOMENTO DÍA	Mañana
OBJETIVO	Aliviar las hemorroides y el dolor dorsal derecho		
RESPIRACIÓN	Ex intensa activando el bajo abdomen		
SAMKALPA	Sano la historia de mis ancestros y los honro		

1		<p>A – IN activando el arco plantar/Ex relajo          B – como el anterior activando también las manos          C – en Ex subir los brazos          Repetir 3 respiraciones cada.</p>
2		<p>IN – subir el brazo y flexionarse a un lado          EX – rodar de ese lado y al final abandonarse          Repetir 3 veces alternando los lados</p>
3		<p>Mano iz. en la nuca.          IN – subir la pierna dc. atrás y abrir el codo          EX – acercar el codo iz y la rodilla dc.          Repetir 3 veces y cambiar.</p>
4		<p>IN - la mirada a lo lejos, palmas adelante, manos vivas          EX – con el sonido AAA.. y al final colocar las manos en la nuca subiendo un poco la barbilla          Repetir 5 veces.</p>
5		<p>IN – pasiva          EX – activar el arco plantar (como haciendo garras) con un ligero mula bandha y uddiyana bandha al final (tirar desde el periné)          Repetir 5 veces.</p>
6		<p>IN – desenroscando la espalda          EX – con el sonido SSSS.. enroscando la espalda sobre la pierna y al final hacer un ligero uddiyaha bandha          Repetir 3 veces cada lado</p>
7		<p>Mano iz. en el corazón, mano dc. en el ombligo          IN – del corazón al ombligo          EX del ombligo al corazón</p>



PRÁCTICA PERSONALIZADA			
DURACIÓN	30 min.	MOMENTO DÍA	Mañana
OBJETIVO	Aliviar las hemorroides y el dolor dorsal derecho		
RESPIRACIÓN	Ex intensa activando el bajo abdomen		
SAMKALPA	Sano la historia de mis ancestros y los honro		

8		Viparita Karani: EX profunda llegando hasta el vacío IN pasiva  Mantener 5 respiraciones.
9		
	A – IN abrir un brazo lateralmente mirando la mano B - EX por la boca manteniendo el brazo y girando la cabeza en sentido contrario C – IN volver pasivamente al centro D – EX por la boca subiendo la barbilla Repetir 3 veces.	
10		Colocar las manos mas arriba que las orejas y hacer una presión alternada de las manos.
11		Repetir mentalmente 3 veces: Sano la historia de mis ancestros y los honro.  Dejar fluir la energía del cóccix a la cabeza.