

A colorful illustration of a woman with long, wavy dark hair, eyes closed, and a serene expression. She is sitting in a meditative lotus position on a light blue surface. She wears a light beige long-sleeved top and dark blue shorts. The background is a soft, dreamy landscape with various flowers, including red and yellow daisies, and green foliage. Numerous hearts of different colors (red, blue, orange) are scattered around, with a large red heart at the top center emitting golden rays. The overall style is soft and artistic.

# El Yoga como Terapia Física

Monografía por Ghiglione Constanza

Profesorado de Yoga 2do año

Las Tierras de Avalon

## ***Introducción***

Para poder situarnos en esta paradoja comencemos describiendo qué es el yoga... para nuestro caso, el yoga es una disciplina física y mental que une el cuerpo, la mente y la respiración a través de posturas (asanas), ejercicios de respiración (pranayamas) y meditación, buscando armonizar cuerpo y mente, alcanzando un estado de bienestar y autoconocimiento. Ahora bien, ¿qué es la terapia física?, ésta es una disciplina de salud que restaura, previene, mejora y potencia el movimiento del cuerpo humano después de una lesión, enfermedad o discapacidad.

## ***Desarrollo***

El yoga, ha evolucionado de practicarse plenamente en un sentido espiritual, hacia un conjunto de prácticas corporales con una gran implicancia en el campo de la salud. Esto me lleva a pensarlo desde esta perspectiva, pudiendo así relacionarlo con la terapia física y/o la kinesiología. Por su parte, la terapia física y la kinesiología han incorporado diversas técnicas y ejercicios derivados del yoga por sus beneficios biomecánicos, neuromusculares y psicoemocionales.

### ***Beneficios del yoga aplicados a la terapia física:***

#### Beneficios biomecánicos:

Mejora la flexibilidad global y del grupo articular;  
Fortalecimiento de cadenas musculares profundas (abdomen, erectores espinales, glúteos);  
Alineación postural y corrección de desequilibrios musculares;  
Incremento de la estabilidad articular (especialmente en rodilla, tobillo, cadera y hombro).

#### Beneficios neuromusculares:

Aumento de la propiocepción;  
Activación equilibrada del sistema nervioso autónomo (reducción del estrés del sistema simpático);  
Mejor coordinación y equilibrio dinámico.

#### Beneficios psicofísicos:

Reducción del estrés, ansiedad y dolor crónico;  
Mejora de la respiración funcional y la capacidad vital;  
Mayor percepción del bienestar general.

## ***Evidencia Científica***

- Estudios recientes muestran que el yoga reduce el dolor lumbar crónico con eficacia comparable a la fisioterapia estándar
- El yoga terapéutico mejora la movilidad cervical y disminuye la frecuencia de migrañas
- En pacientes con artrosis de rodilla, programas de yoga de 8-12 semanas mejoran el dolor, la función y el equilibrio
- La práctica regular reduce marcadores de inflamación sistémica

- En rehabilitación respiratorio, el pranayama mejora la función pulmonar, el control diafragmático y el tono vagal

### ***Aplicaciones clínicas por patología***

#### Dolor lumbar:

Asanas útiles: gato bueno-gato malo, postura del niño, esfinge

Objetivo: movilidad lumbar suave + fortalecimiento de abdomen profundo.

#### Cervicalgia postural:

Movilidad suave + trabajo de hombros.

Respiración consciente para disminuir tensión del trapecio superior.

#### Artrosis de rodilla:

Fortalecimiento progresivo con guerrero I y II, silla, puente.

Enfoque en alineación de cadera-rodilla-tobillo.

#### Recuperación de lesiones deportivas:

Secuencias de movilidad + activación neuromuscular.

#### Alteraciones respiratorias leves / estrés:

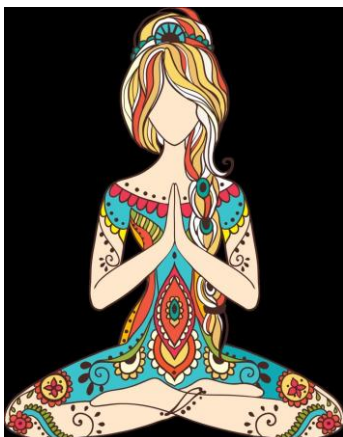
Pranayama: respiración diafragmática, nadi shodhana, Ujjayi suave

### ***Limitaciones y contraindicaciones***

- Evitar hiperextensiones en pacientes con hiperlaxitud
- Precaución en hernia de disco aguda, posquirúrgicos recientes y patologías descompensadas
- Requiere supervisión kinésica en casos complejos.

### ***Conclusión***

La integración del yoga en la kinesiología representa una herramienta valiosa y complementaria para mejorar el movimiento, reducir el dolor y favorecer la recuperación funcional. Su abordaje holístico ofrece beneficios físicos y emocionales, alineándose con los objetivos de la terapia física moderna, centrada en el paciente y en la optimización integral del bienestar.



## ***Bibliografia***

McAll, T. (2007). Yoga as medicine: The yogic prescription for health and healing. Bantam Dell.

Lasater, J. H., & Futornick, R. (2016). Yoga for relaxation and stress reduction. Shambhala Publications.

Iyengar, B. K. S. (2013). Light on yoga. Schocken Books.