Yoga Anatómico

ANATOMÍA DEL YOGA

FIBROMIALGIA Y EL YOGA

Impartido por Joan Sendra

www.yoganatomico.com

FIBROMIALGIA

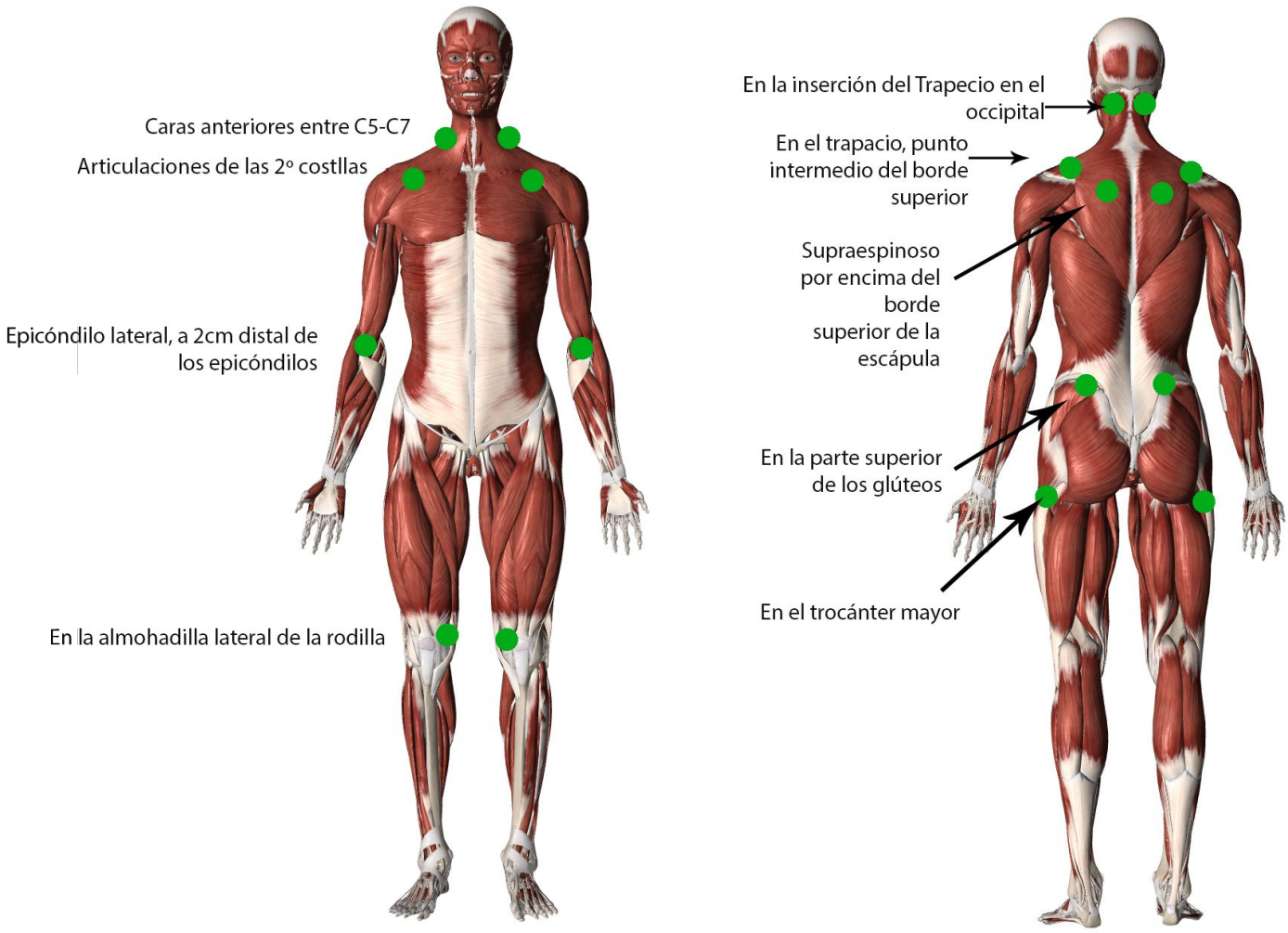
Es una enfermedad de origen desconocido que se caracteriza por una disfunción de la modulación del dolor músculo-esquelético, con la presencia de puntos dolorosos a la presión y suele estar acompañado por alteraciones del sueño, fatiga crónica, disfunción cognitiva, colon irritable, bruxismo…

Para poder desarrollar este enfermedad se necesita una predisposición genética a alteraciones emocionales y algún desencadenante como una trauma, estrés, un virus, una intervención quirúrgica, agentes químicos, transfusión sanguínea…

Es un estado doloroso generalizado no articular, que afecta en especial a las zonas musculares con una presencia exagerada de la sensibilidad en diferentes puntos, que afecta más al sexo femenino.

Hay una alteración en la respuesta al dolor, una hipersensibilidad del sistema nervioso central, o alteraciones en el eje hipotalámico-hipofisiario.

Hay 18 puntos de dolor y si se tiene 11 de ellos, se considera que se padece esta enfermedad.



Si observamos los puntos de dolor coinciden con articulaciones o inserciones musculares, pero en cambio no hay nada patológico, es decir no hay desgastes o roturas musculares que justifiquen ese dolor.

En toda articulación e inserción de los músculos hay micro-roturas fibrilares o desgastes de la capa mas externa del cartílago. Cuando no padecemos esta enfermedad, estas mini-roturas no son procesadas por el sistema nervioso, pero en cambio cuando la padecemos, estas mini roturas sí son procesadas afectando a la modulación del dolor.

Instinto de supervivencia

Para poder tener una visión adecuada de este síndrome, tenemos que conocer cómo funciona nuestro cerebro y qué herramientas tiene para manejar el organismo.

El ser humano biológico tiene una función o objetivo, principal que es el mantenimiento de la especie y para ello se basa en varios aspectos:

- **La alimentación:** Para poder mantener el organismo, la evolución de todos los seres vivos es captar nutrientes y para ello disponemos de una herramienta que es la sensación de hambre. Esta sensación nos hace activar el 3er chakra para poder buscar alimentarnos. Es un impulso muy intenso que nos obliga a buscar y movernos , e incluso lo hemos transformado en un acto social.
- **La reproducción:** Toda especie no puede desarrollarse sin reproducirse y para ello tenemos una herramienta que es el impulso sexual, que junto la alimentación, son la base de todo instinto de supervivencia.

Con estos dos factores el ser humano ha ido desarrollando la inteligencia dentro de la evolución de la cadena trófica, ya que no disponemos de la fuerza de otros animales. A medida que hemos ido desarrollando esta inteligencia, se fueron también desarrollando unos patrones de conducta sociales, donde el mas fuerte e inteligente era el "Jefe" de la tribu.

Con el devenir de las sociedades gregarias, el instinto de supervivencia no sólo era aplicado a obtener alimento, sino que empezó una "lucha" social y se generó el estrés emocional ante los demás pertenecientes de la comunidad, ante las normas sociales.

Con la transmisión del estrés emocional, el instinto de supervivencia adoptó como una forma más de lucha las sensibilidades emocionales, y estas sensibilidades modificaron el código genético de instinto de supervivencia, que se va transfiriendo de generación en generación.

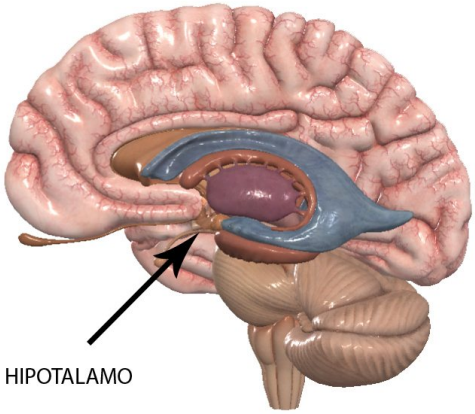
Cada generación que tiene esa "sensibilidad" emocional va aportando su granito de arena, y cada vez llevamos más información sensible, y así es como esa información sensible se transforma en miedos, en ansiedad, tristeza, sufrimiento, impotencia…

Con el paso de las generaciones estos paquetes de información sensible se van transfiriendo y aumentando llegando a nuestros días. Si disponemos de esa sensibilidad emocional, que no deja

de ser una sensibilidad del sistema nervioso, más un desencadenante, podemos desarrollar este síndrome fibromiálgico.

Funcionamiento del hipotálamo

La función principal del hipotálamo es la supervivencia de la especie, y para ello dispone de diferentes herramientas, una de ellas es la activación del sistema sensorial para determinar si hay algún peligro cerca, para eso se vale de los sentidos y de la información que recibe externamente. El hipotálamo lee la información del instinto de supervivencia del código ADN.



Cuando el hipotálamo percibe peligro activa todos los sensores para poder reaccionar y cuando este sistema de alerta se mantiene en el tiempo puede producir ansiedad, estrés y todos los efectos que surgen en la fibromialgia. Nuestro sistema nervioso puede soportar gran cantidad de presión por un corto plazo de tiempo, pero en cambio no está diseñado para mantenerlo durante mucho tiempo.

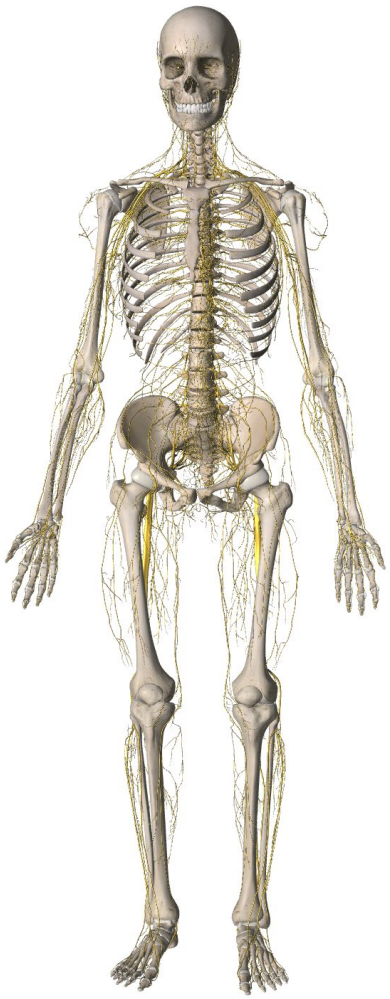
Cuando el estrés se mantiene, el hipotálamo empieza a dar órdenes a todo el organismo como si en "un estado de guerra" se tratase. Tensa los músculos, inhibe o sobredimensiona en parte las ondas peristálticas sobre el sistema digestivo y dar órdenes hormonales a todas las glándulas. Tanta información eléctrica enviada por el sistema nervioso e información hormonal hacia las glándulas genera un caos orgánico generalizado.

Tiene dos vías de comunicación con el cuerpo:

- Sistema nervioso
- Hormonas

SNC (Sistema Nervioso Central)

La comunicación eléctrica (Nerviosa) puede ser originada desde el hipotálamo hasta el resto del cuerpo (nervios eferentes) o desde la periferia (nervios aferentes) hacia el hipotálamo. Este continuo intercambio de información eléctrica mantiene permanentemente informado al cerebro sobre todo los que pasa dentro y fuera, para mantener un equilibrio y una respuesta adecuada en cada situación.



Dentro del sistema nervioso hay dos diferencias importantes:

- **Sistema nervioso voluntario:** Con la palabra ya lo define, es aquel sistema eléctrico que nosotros voluntariamente controlamos, cómo por ejemplo mover una extremidad. Esta información eléctrica viajan por los nervios hasta los músculos motores que nosotros queremos accionar.
- **Sistema nervioso involuntario o vegetativo:** Es aquel sistema nervioso que nosotros no podemos controlar, que lo gestiona

directamente el hipotálamo, como por ejemplo la digestión. Aunque la respiración puede ser voluntaria hasta que compromete al organismo y es el hipotálamo el que gestiona la información eléctrica.

En el sistema nervioso involuntario podemos distinguir:

- **El sistema nervioso simpático:** Que a grandes rangos es el que activa, por ejemplo el inicio de la digestión o el aumento de la pulsación del corazón.
- **El sistema nervioso parasimpático:** Es también a grandes rasgos el que desactiva, como por ejemplo el fin de la digestión o descender la pulsación del corazón.

El hipotálamo no piensa, sino ejecuta un plan pre-establecido según el código genético de la supervivencia, pero también aprende de las nuevas situaciones ambientales. Por ejemplo la educación recibida, tanto familiar como de la sociedad, más la propia interpretación de esa información, va a generar un tipo de respuesta del SNC, es decir que estas combinaciones de factores pueden derivar a la respuesta ante situaciones de estrés, con respuesta "excesiva" en cuanto otras personas no van a responder de la misma manera.

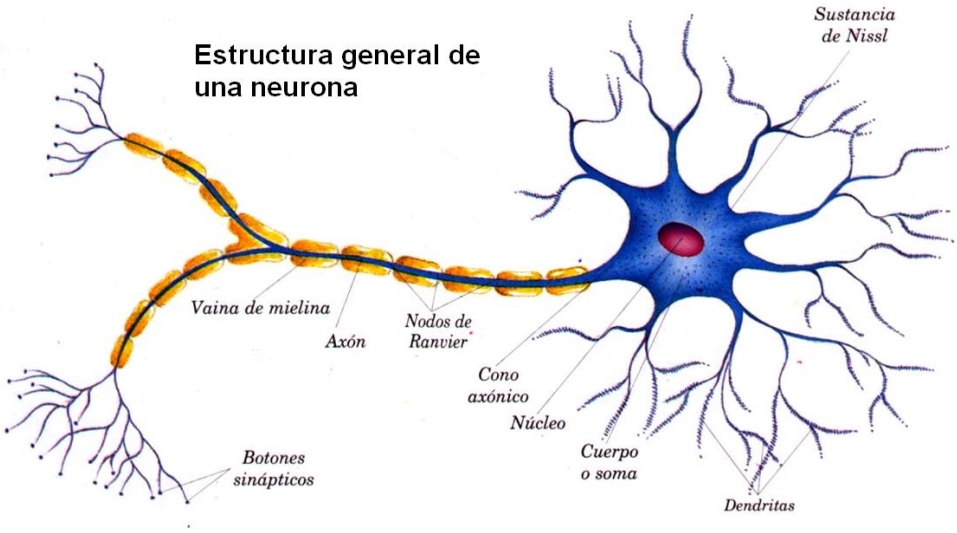
Cuando hay una incidencia traumática-emocional más una predisposición a la gestión inadecuada del estrés que se mantiene en el tiempo, el hipotálamo entra en un estado de "alerta" y empieza a enviar respuestas estimuladoras del SNC y hormonal. El resultado de esta sobre estimulación es una hipersensibilidad nerviosa y puede desencadenar diferentes disfunciones.

Las células nerviosas son las unidades funcionales del sistema nervioso. Se cree que el sistema nervioso tiene diez mil millones de estas células, llamadas neuronas y células gliales.

LA NEURONA

La neurona es un tipo de célula que representa la unidad estructural y funcional del sistema nervioso. Su función consiste en transmitir información a través de impulsos nerviosos, desde un lugar del cuerpo hacia el cerebro y viceversa.

Las neuronas forman una extensa red en el cuerpo por donde circula el impulso nervioso en forma de mensaje químico y eléctrico. Este impulso viaja siempre en el mismo sentido, es decir, llega a la neurona a través de las dendritas, se procesa en el soma y posteriormente se transmite al axón, el cual se comunica con las dendritas de la neurona contigua.



Las neuronas no están en contacto entre sí, existe un espacio de separación entre ellas denominado sinapsis o espacio sináptico. Cuando el impulso nervioso llega al extremo del axón se liberan neurotransmisores al espacio sináptico transformando la señal eléctrica en otra química que penetra en la dendrita de la neurona contigua. Se desencadena un impulso eléctrico en la neurona receptora y se vuelve a repetir el proceso con la neurona contigua.

Existen tres tipos de neuronas en el!sistema nervioso!(SN):

- **Neurona sensorial:**! Son las responsables de la conversión de los estímulos externos del medio en estímulos internos.
- **Neurona motora:**! Estimulan el movimiento, son las encargadas de transmitir información desde el!SNC.
- **Interneurona**:!De tamaño pequeño y axón corto se encuentra en el SNC. Son multipolares que conectan neuronas sensoriales con motoras. Las interneuronas son el tipo más abundante de neuronas y participan en el procesamiento de información, tanto en circuitos de reflejos simples (como los provocados por objetos calientes), como en circuitos más complejos en el cerebro

Las funciones básicas de una neurona

- Recibir señales (o información).
- Integrar las señales recibidas (para determinar si la información debe o no ser transmitida).
- Comunicar señales a células blanco (músculos, glándulas u otras neuronas).

Las neuronas forman redes

Una sola neurona no puede hacer mucho por sí misma y la función del sistema nervioso depende de grupos de neuronas que trabajan juntas. Las neuronas individuales se conectan a otras neuronas para estimular o inhibir su actividad y forman circuitos que pueden procesar la información entrante y producir una respuesta. Los circuitos neuronales pueden ser muy simples, compuestos de solo unas pocas neuronas, o pueden componerse de redes neuronales más complejas.

NEUROTRANSMISORES

Los! neurotransmisores! son sustancias químicas creadas por las neuronas en el soma o en las terminaciones nerviosas, que transmiten información desde una neurona hasta la siguiente a través de unos puntos de contacto llamados!*sinapsis*. Cuando esto ocurre, la sustancia química se libera por las vesículas de la neurona pre-sináptica, atraviesa el espacio sináptico y actúa cambiando el potencial de acción en la neurona post-sináptica.

En el síndrome de Fibromialgia también se ven afectados estos neurotransmisores, inhibiendo su creación y por lo tanto va afectar al estado de ánimo, cognitivo y orgánico, por eso es de vital importancia el trabajo yóguico sobre los neurotransmisores.

LOS PRINCIPALES NEUROTRANSMISORES

Serotonina

Este neurotrasmisor es sintetizado a partir del!triptófano, un aminoácido que no es fabricado por el cuerpo, por lo que debe ser aportado a través de la dieta y se encuentra en una mayor parte en el tracto gastrointestinal, en las plaquetas de la sangre y el resto es sintetizado por las neuronas cerebrales.

La serotonina (5-HT)! es comúnmente conocida como la hormona de la felicidad, porque los niveles bajos de esta sustancia se asocian a la depresión y la obsesión. Este neurotrasmisor participa en los procesos neuropsicológicos como en el estado de ánimo, la percepción, la recompensa, la ira, la agresión, el apetito, la memoria, la sexualidad y la atención.

Además de su relación con el estado de ánimo, desempeña distintas funciones dentro del organismo, entre los que destacan: su papel fundamental en la digestión, el control de la temperatura corporal o su papel en la regulación del ciclo sueño-vigilia.

Dopamina

La dopamina es otro de los neurotransmisores más conocidos, este neurotrasmisor es modulado por la serotonina,!está implicado en las conductas adictivas y es la causante de las sensaciones placenteras. Es secretada en la sustancia negra (están en los ganglios basales del mesencéfalo) y por el hipotálamo donde su función principal es inhibir la liberación de la prolactina del lóbulo anterior de la Pituitaria.

Sin embargo, entre sus funciones también encontramos la coordinación de ciertos movimientos musculares, la regulación de la memoria, los procesos cognitivos asociados al aprendizaje y la toma de decisiones. El aumento de la frecuencia y presión cardíaca, regula el sueño, la atención y la actividad motora.

En personas con fibromialgia se ha encontrado que tienen menos cantidad de Dopamina en la amígdala, que es a groso modo donde se almacenan las emociones, influyendo en los medios y en la gestión del estrés. También este índice bajo está relacionado con la obesidad y la retención de líquidos.

Los trastornos mas frecuentes asociados a la Dopamina son la esquizofrenia y el párkinson como TDAH.

Una de las mejores técnicas yóguicas son las meditaciones y pranayamas suaves que combaten el estrés y ayudan a subir el índice de este neurotrasmisor.

Endorfinas

Las endorfinas son liberadas por nuestro cuerpo, produciendo una sensación de placer y euforia.! En general no producen señal nervioso por sí misma, pero que ayudan a modular y alteran la sensibilidad neuronal de otros neurotransmisores y neuronas.

Son sintetizadas principalmente en la pituitaria o en la pineal y también en el sistema gastrointestinal y su ausencia o bajo nivel induce a la depresión y ansiedad.

Algunas de sus funciones son:

- **Relacionada con las sensaciones de placer:** Ayudar a crear una sensación de bienestar y calma tanto física como mental que induce los estados de felicidad. Su segregación es percibida por el organismo como una recompensa, lo cual nos lleva a repetir la conducta o la acción que provoca ese estado.
- **Inhibición del dolor:** Cuando recibimos un impacto o algún corte, automáticamente la pituitaria y la pineal segregan las endorfinas, es una respuesta adaptativa de supervivencia.
- **Inhibición del dolor psicoemocional:** Al igual que en el dolor físico, actúa de la misma manera sobre las emociones y sobre la amígdala cerebral, mitigando el estrés y la tensión emocional.
- **Influencia en el sistema inmune:** Los estados depresivos o de estrés emocional inhiben la acción inmunológica, pero en cambio la expulsión de endorfinas ayuda a fortalecer la actividad inmunológica.
- **Memoria y atención:** Como la segregación ayuda a inhibir el dolor físico-emocional, nuestra atención tiene más protagonismo ya que el cerebro no tiene la distracción de sentirse atacado o que tenga que ponerle energía en la reconstrucción.

Adrenalina (epinefrina)

La adrenalina es un neurotrasmisor que desencadena mecanismos de supervivencia, pues se asocia a las situaciones en las que tenemos que estar alerta y activados ya que permite reaccionar en situaciones de estrés, alarma, miedo, peligro o excitación, que son secretadas por las suprarrenales.

La adrenalina cumple tanto funciones fisiológicas de regulación de la presión arterial o del ritmo respiratorio y la dilatación de las pupilas sobre todo delante las situaciones de shock.

Es un broncodilatador esencial para abrir las vías respiratorias, sobre todo cuando hay una crisis asmática.

En los aspectos psicológicos, nos mantiene en alerta y ser mas sensibles ante cualquier estímulo.

Noradrenalina (norepinefrina)

Actúa en prácticamente en todas las regiones del cerebro y sus funciones son variadas.

- **Foco de atención:** Tiene una especial implicación en el mantenimiento de la atención, excitando toda la corteza cerebral y especial el prefrontal, generando una gran atención al entorno que nos rodea. Pero sobre todo ayuda a enfocar y mejorar el rendimiento a la hora de llevar a cabo tareas con un objetivo.
- **Mantenimiento de la vigilancia y la consciencia:** Cuando estamos despiertos o tenemos que estar atentos este neurotrasmisor nos ayuda en la activación cognitiva y orgánica, sobre en estados de vigilia. Y al contrario, una disminución causa somnolencia y dificultades de atención.
- **Influencia en el sistema cardiovascular:** Actúa elevando la frecuencia cardíaca y el tono muscular, produciendo un aumento de la presión sanguínea. En cambio su disminución genera hipotensión, braquicardia e hipotermia.
- **Respuesta de lucha/huida:** Está muy enfocado en la respuesta ante una agresión, lucha o la huida para la supervivencia. Incrementa el flujo de sangre hacia el sistema muscular, permitiendo una mejora de la respuesta de huida.
- **Motivación:** Tiene un efecto sobre el estado motivacional y enérgico, y junto con la dopamina están presente en el aprendizaje y la memoria, como también en la respuesta de recompensa.
- **Regulación del estado de ánimo:** Los niveles bajos se han visto vinculados de manera importante en los estados depresivos.
- **Estrés, agresividad y conducta sexual:** Participa de una manera activa sobre el sistema nervioso simpático ante situaciones de estrés. También está implicada en la sensación de placer en la relaciones sexuales y también acelera las contracciones en la hora del parto.

Glutamato

El glutamato! es el neurotrasmisor excitatorio mas importante del sistema nervioso central. Es especialmente importante para la memoria y su recuperación, y es considerado como el principal mediador de la información sensorial, motora, cognitiva y emocional. De algún modo, estimula varios procesos mentales de importancia esencial.

- **Mediador de las señales excitadoras:** Es una gran mediador para favorecer las sinapsis nerviosas de las neuronas, si hay un déficit dificulta la transmisión y un exceso puede ser contraproducente para las sinapsis cerebrales, como accidentes cerebrales, ataques epilépticos, Parkinson o Alzheimer, ya que el propio glutamato participa en la muerte celular.
- **En el metabolismo de la glucosa:** Modula la actividad de las células beta pancreáticas para favorecer la producción de insulina. El cerebro no puede extraer energía a partir de los lípidos, por lo tanto necesita glucosa y esta necesidad la cubre el glutamato.

Las investigaciones afirman que este neurotrasmisor está presente en el 80-90% de sinapsis del cerebro. El exceso de glutamato es tóxico para las neuronas y se relaciona con enfermedades como la epilepsia, el derrame cerebral o enfermedad lateral amiotrófica. Este exceso de glutamato puede ser obtenido por los alimentos envasados, ya que es un potenciador del sabor.

GABA

El GABA (ácido gamma-aminobutírico)! actúa como un mensajero inhibidor, por lo que frena la acción de los neurotrasmisores excitatorios. Está ampliamente distribuido en las neuronas del córtex, y contribuye al control motor, la visión,!regula la ansiedad, entre otras funciones corticales. Por otro lado, este es uno de los tipos de neurotrasmisores que no atraviesan la! barrera hematoencefálica, por lo cual debe ser sintetizado en el cerebro. Concretamente, se genera a partir del glutamato.

Ayuda a ralentizar la actividad cerebral y sobre todo está vinculado en la visión, el sueño, el tono y el control muscular. Está presente en casi todo el organismo, en los intestinos, el estómago, la vejiga, los pulmones, el hígado, la piel, el bazo, los músculos, los riñones, el páncreas y en los órganos reproductivos.

Una de sus funciones es minimizar el estrés y la ansiedad, si tenemos una deficiencia podemos sentirnos decaídos, ansiosos o abrumados, o por el contrario este neurotrasmisor puede disminuir los pensamientos no deseados que alimentan el estrés y la ansiedad.

La presencia de GABA aumenta las ondas cerebrales asociadas al estado de relajación (ondas alfa) y disminuye las asociadas al estrés y la ansiedad (ondas beta).

EL YOGA PARA EL SISTEMA NERVIOSO

El objetivo es la reconstrucción y la desactivación de las hipersensibilidades. Ya hemos visto que en este síndrome no hay nada patológico que justifique los dolores, el insomnio, las alteraciones hormonales, digestivos o emocionales, "solo" por decirlo de alguna manera es que todo el organismo está en alerta permanente dando esa explosión de información eléctrica y hormonal.

Por lo tanto vamos a trabajar tanto el sistema nervioso parasimpático, la regulación de los neurotrasmisores y la reconstrucción nerviosa.

SURYA NAMASKAR B

Es una serie dinámica que facilita la regulación del sistema nervioso. Para la regulación, primero activamos el sistema nervioso simpático (3er chakra), para dar una respuesta al sistema nervioso parasimpático y así regularlo.
Para al Fibromialgia esta serie equilibra también el sistema glandular y estira las grandes cadenas musculares para luchar contra la fatiga crónica y el dolor. No hay que practicarla de una manera muy intensa, sino orgánica y suave, para mover la sangre y el sistema respiratorio.
Podemos repetir 5 ciclos al día, coordinándolo con la respiración, aportando O2 al cerebro para su mejor funcionamiento.

EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

En la fibromialgia hay un exceso de sensibilidad nerviosa, una activación del sistema nervioso involuntario simpático. Para poder remitir el cansancio crónico hacemos una activación del parasimpático, que es el que permite la reconstrucción física y mental. Nos podemos encontrar que hay una hipersensibilidad nerviosa y emocional y para ello promover la calma de la mente es imprescindible en la reconstrucción.

SERIE PARA EL SISTEMA NERVIOSO PARASIMPÁTICO

1. **Uttanasana:** Relaja y refresca la mente. Al dejarnos caer activa nuestro sistema nervioso parasimpático, reconstruyendo el organismo.

2.

2. Marjaryasana-Bitilasana: Los movimientos espinales suaves resetean nuestro sistema nervioso central.

3. Balasana: Las ásanas que apoyan la frente al suelo, tienen la capacidad de calmar la mente y los estados anímicos como la depresión y la ansiedad.

4. Paschimottanasana: Estira la cadena muscular posterior, da una sensación de placentera y relaja la mente.

5. Janu Sirsasana: Esta ásana es una variante de la anterior y hace los mismo efectos para el sistema nervioso parasimpático.

6. Eka Pada Rajakapottanasana: Estira los glúteos y todas las ásanas que llevan la frente al suelo activan el sistema nervioso parasimpático, relajando los pensamientos y las emociones.

7. Jathara Parivartaranasana: Es una ásana de estiramiento y torsión en pasivo, aprovechando la gravedad. Esta ásana al abrir los intercostales y el diafragma mejora la respiración y a su vez calma la mente por el aporte de O2 en el cerebro.

8. Savasana: Esta es la ásana por excelencia para la reconstrucción del sistema nervioso.

KRIYA PARA MANTENER EL SISTEMA NERVIOSO FUERTE Y SANO

En la fibromialgia casi lo más importante es el sistema nervioso, para ello tenemos una serie para fortalecerlo y poder combatir la depresión, la ansiedad y poder relacionarnos con el mundo.

1. **Vajrasana:** Nos sentamos en esta postura, sobre los talones, las manos sobre los muslos, columna estirada y relajada. Respiramos larga y profundamente de 2 a 3 minutos, concentrándonos en Ajna Chakra (3er chakra). Esta manera de sentarse facilita la ascensión de la energía por el canal Sushumna hasta el hipotálamo, permitiendo al relajación del Sistema Nervioso Central.

2. **Eka Pada Paschimottanasana:** Estiramos la pierna izquierda hacia delante y nos cogemos de los dedos del pie, llevando la frente lo más cerca que puedas de la rodilla. Respiramos larga y profundamente de 2 a 3 minutos. Cambiamos y repetimos y al final estiramos las dos piernas en Paschimottanasana y repetimos la respiración. Las ásanas que llevan la cabeza hacia delante calman el Sistema Nervioso Central.

3. **Ustrasana:** Nos apoyamos sobre las rodillas, nos arqueamos hacia atrás y nos apoyamos en los talones, empujamos la pelvis hacia delante y si podemos dejamos caer la cabeza totalmente hacia atrás, si no, llevamos la barbilla hacia el esternón, como en **Jalandara bandha.** Respiramos larga y profundamente en esta postura de 1 a 3 minutos. Comprimimos las suprarrenales relajando el estrés.

4. **Sarvangasana:** Desde el suelo, lentamente vamos subiendo las piernas hacia el cielo, apoyando bien los codos y las manos en la espalda, manteniéndola recta. Si podemos mantenemos de 1 a 3 minutos. Esta ásana relaja los órganos y el sistema nervioso. Si tienes la presión arterial alta mejor que te abstengas.

5. **Virabhadrasana II:** Nos ponemos de pie, abrimos las piernas y giramos el pie izquierdo a 90º y el derecho a 45º. Doblamos la rodilla izquierda, estiramos el brazo izquierdo y doblamos el brazo derecho que queda doblado a la altura del pecho y el codo extendiéndolo hacia atrás. Respira larga y profundamente de 1 a 3 minutos. Cambia de lado y repite.

6. **Balasana:** Nos sentamos sobre los talones, llevamos la frente al suelo y los brazos hacia atrás. Respiramos larga y profundamente de 1 a 3 minutos. Esta ásana al hacer contacto la frente al suelo tiene una acción de relajación del SNC.

7. **Dhanurasana:** Nos estiramos en el suelo en decúbito prono, nos cogemos de los tobillos y con la fuerza de las piernas subimos el torso. Respiramos larga y profundamente de 1 a 3 minutos. La compresión de las suprarrenales facilitan la relajación del estrés.

8. **Salabhasana:** Seguimos en decúbito prono y ponemos los puños debajo de las ingles, con la barbilla apoyada en el suelo levantamos las piernas estiradas hacia arriba. Respiramos larga y profundamente de 1 a 3 minutos.

9. **Bitilasana:** Rodillas separadas a la altura de nuestras caderas, las manos debajo de los hombros, arqueamos la columna y extendemos y subimos la cabeza lo máximo que puedas. Respira larga y profundamente de 1 a 3 minutos.

10. **Marjaryasana:** Seguimos en la misma posición pero en cambio arqueamos la columna hacia el cielo y llevamos la barbilla hacia el pecho. Mantén la postura respirando larga y profundamente de 1 a 3 minutos.

11. **Ardha Navasana:** En decúbito supino levantamos la cabeza y las piernas a unos 30 cm del suelo. Los brazos a los lados del cuerpo y respiramos con Bhastrika o Agni Prana de 1 a 3 minutos. Este ejercicio activa el punto Jara y aumenta la elevación de la energía y quita el estrés. Si tienes problemas con tu espalda puedes doblar un poco las piernas.

12. **Savasana:** Es una ásana para recuperar y reconstruir el cuerpo y el sistema nervioso. 1 minuto.

13. **Sat Kriya:** Nos sentamos en Vajrasana extendiendo los brazos por encima de la cabeza, entrelazando los dedos en Cerradura de Venus, excepto los dedos índices que apuntan hacia arriba. Aplicamos Jalandhara Bandha, inhalamos y cantamos SAT contrayendo el punto del ombligo y luego cantamos NAM relajando el punto del ombligo. Continuamos por 5 minutos

SERIE PARA REACTIVAR EL SISTEMA NERVIOSO Y RECONSTRUIRLO.

Aquí tenemos otra serie para reactivar el sistema nervioso y sobre todo su reconstrucción, ya que la Hipersensibilidad una vez adquirida es muy difícil extirparla.

1. **Marjariasana-Bitilasana:** Los movimientos suaves de la columna vertebral ayudan a relajar el SNC, ampliamos la capacidad respiratoria y mejoramos la circulación sanguínea, movemos el Líquido Cefalorraquídeo y aportamos sangre al encéfalo para que se nutra.

2.Janu Sirsasana: Los estiramientos de la cadena muscular posterior, relaja la mente y oxigena los músculos, dando una sensación de placidez y de enlongación.

3.Parvritta Janu Sirsasana: Esta ásana es muy parecida a la anterior solo que un poco mas exigente.

4. Paschimottanasana: Estiramos la musculatura de la cadena muscular posterior y tiene un efecto sobre el sistema nervioso parasimpático.

5. Prasarita Padottanasana: Las posturas inversas o semi-inversas aportan mas O2 al cerebro favoreciendo la relajación mental muy necesario en las personas que sufren de fibromialgia.

6. Parighasana: Las inclinaciones laterales tienen una doble función, el estiramiento de los músculos tanto esqueléticos como respiratorios y comprimir los órganos digestivos.

7.Jathara Parivartaranasana: Las torsiones y en este caso pasivas, es decir que utilizamos la gravedad, ayudan a relajar el SNC y los órganos digestivos.

8. Uddiyana Bandha: Las compresiones abdominales en vacío relajan el SNC, mueven la linfa, la sangre y masajean los órganos y glándulas abdominales.

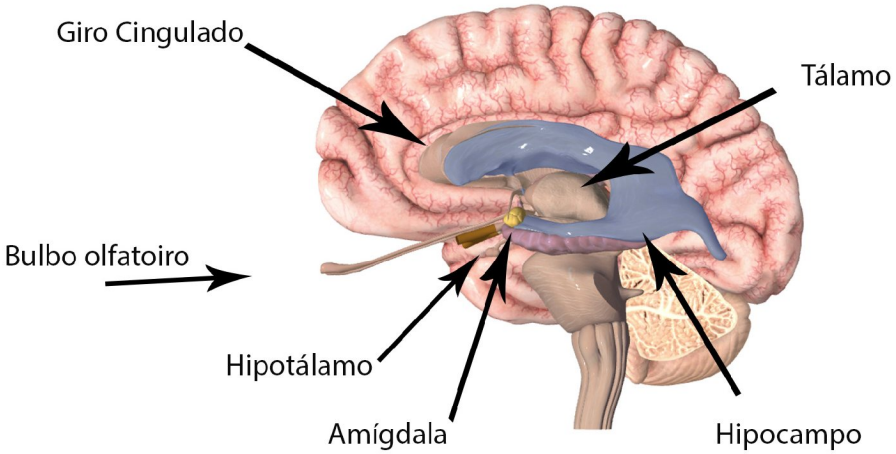
9.Savasana: Es una de las mejores ásanas para el SNC.

10.Chandra Bhedana: Respirar por la fosa nasal izquierda, activa el Sistema Nervioso Parasimpático ayudando a la relajación metal y además combate el insomnio.

Meditación para el Anahata Chakra

Nos sentamos en Sukhasana, con la columna bien erguida y cerramos los ojos enfocando en el entrecejo. Descasamos la mano izquierda sobre el corazón y la mano derecha encima de la izquierda. Respiramos larga y profundamente de 3 a 11 minutos. Esta meditación calma la mente, combate el estrés y facilita la regulación del sueño si se practica antes de ir a dormir.

EL SISTEMA LÍMBICO



El sistema límbico es un conjunto de estructuras encefálicas cuyos límites son bastante difusos, ya que se mezcla con muchas partes del cerebro diferentes. Sus funciones están relacionadas con la aparición y regulación de las emociones y de las respuestas corporales. Es por eso que a veces se le considera "el cerebro emocional" en contraposición al "cerebro racional" que correspondería a las zonas ocupadas por la corteza cerebral (y especialmente el lóbulo frontal).
Sin embargo,!ni el sistema límbico ni el córtex pueden funcionar bien de manera independiente, y por lo tanto esta distinción entre zonas racionales y emocionales resulta muy artificial, y más teniendo en cuenta que no somos tan racionales como podría parecer.
!
!

Hipocampo
El!hipocampo!es una estructura alargada situada en la parte interna de los lóbulos temporales, una de las regiones de la corteza cerebral más antigua. Su función está relacionada con el almacenamiento y la recuperación de recuerdos, el aprendizaje y la navegación espacial.!

Amígdala
La!amígdala cerebral!es un conjunto de neuronas que se agrupan en la cara interna del lóbulo temporal de cada uno de los hemisferios. Es decir, que al igual de lo que ocurre con el hipocampo, es una de esas partes del cerebro que se encuentran por duplicado en cada cerebro humano, habiendo una en cada mitad (izquierda y derecha) del encéfalo.!
La amígdala cerebral!forma parte del sistema límbico, y es una de las estructuras cerebrales que tienen más importancia a la hora de relacionar estados emocionales con situaciones que vivimos; es por eso que juega un papel clave en los procesos mentales relacionados con la!memoria emocional!y los aprendizajes.

Tálamo
Es la parte más grande del diencéfalo, y es el núcleo en el que se integra por primera vez toda la información que nos llega a través de los sentidos!(a excepción del olfato, que llega al cerebro directamente a través del bulbo olfatorio de cada hemisferio cerebral). El tálamo manda esta información a áreas del cerebro más altas, para que allí se siga procesando la información que ha empezado a sintetizarse en él, y además es capaz de hacer posible que el Sistema Nervioso Autónomo reaccione rápidamente ante estímulos que pueden significar la presencia de un peligro.

Hipotálamo
El hipotálamo está situado justo debajo del tálamo, y se encarga principalmente de hacer que todo el organismo se encuentre constantemente en un estado de homeostasis, es decir, en equilibrio en todos los sentidos: temperatura corporal, niveles de hormonas en sangre, ritmo de la respiración, etc.
Además, gracias a su capacidad para hacer que diferentes glándulas del cuerpo segreguen hormonas, nos induce a estados más o menos altos de estrés y activación general dependiendo de lo que esté ocurriendo en otras partes del cerebro. También es la estructura responsable de la aparición del estado de sed y hambre.

Es por eso que el cerebro límbico es de los sistemas más importantes que tenemos que llegar a regularizar para que no haya esa respuesta masiva nerviosa, glandular y emocional.

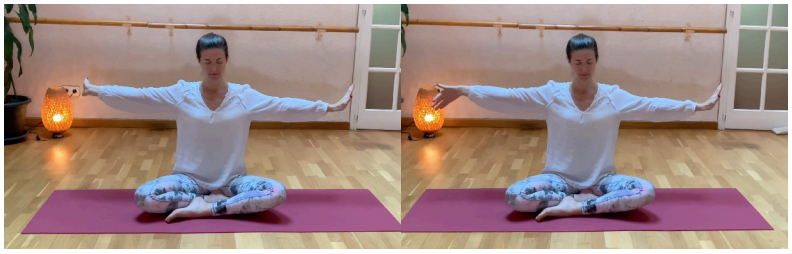
PRANAYAMA PARA EL SISTEMA LÍMBICO
Una de las mejores técnicas para equilibrar y regular todo el sistema emocional son los pranayamas y en este caso el que mejor funciona es Chandra bhedana.

Técnica: Nos sentamos en Sukhasana o en una postura cómoda y con el dedo pulgar derecho taponamos la fosa nasal derecha a la vez que hacemos una inhalación larga y profunda por el canal izquierdo. Al final de la respiración, también taponamos la fosa nasal izquierda con los dedos anular y meñique y hacemos una pequeña retención (antara kumbhaka) y luego dejamos de oprimir la fosa nasal izquierda y exhalamos por derecha. Al final de la exhalación volvemos a taponar la fosa nasal izquierda con el dedo anular y meñique y hacemos una pequeña retención (bhaja kumbhaka) y volvemos a repetir el ciclo.

Beneficios: Consigue calmar la mente por el aporte de O2 dentro del sistema límbico, al respirar por la fosa nasal izquierda estamos equilibrando el hemisferio cerebral derecho que es el más emocional.

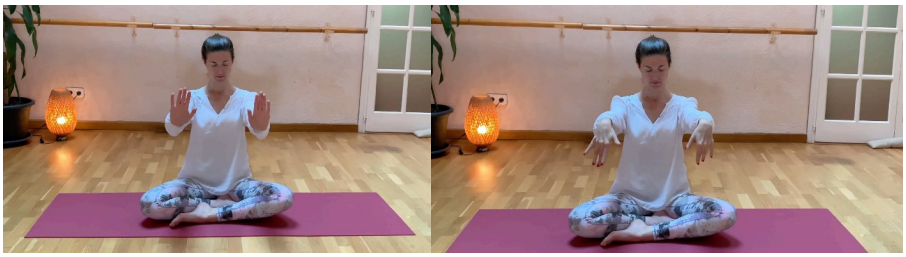
RENOVANDO EL SISTEMA NERVIOSO

El sistema nervioso como transporte de información y de conexión neuronal es muy complejo y puede estar afectado por influencias externas como radiaciones, tóxicos…, como también las influencias internas como el estrés emocional. Esta serie ayuda a la reconstrucción de los caminos neuronales, mediante el equilibrio emocional interno.



1. **En Sukhasana:** Nos sentamos con la columna erguida, levantamos y abrimos el pecho, a la vez que llevamos el mentón hacia adentro. Extendemos los brazos a los costados y paralelos al suelo con los codos estirados. Doblamos ambas muñecas para que los dedos apunten hacia arriba. Rotamos la mano derecha desde la muñeca, moviendo sólo la mano y los dedos. Movemos las manos en un movimiento circular hacia dentro manteniendo el codo estirado. Movemos cuidadosamente y llevando la mano hacia a tí, usando la muñeca, la mano, la palma y los dedos, pero no el brazo, mientras mantenemos la mano izquierda quieta con los dedos apuntando hacia arriba durante 7 minutos. Luego cambia de mano y muévela por 2:30 minutos. Es te ejercicio afecta directamente a las Tiroides y las Paratiroides, además produce una sincronización de los dos hemisferios cerebrales mediante el cuerpo calloso.

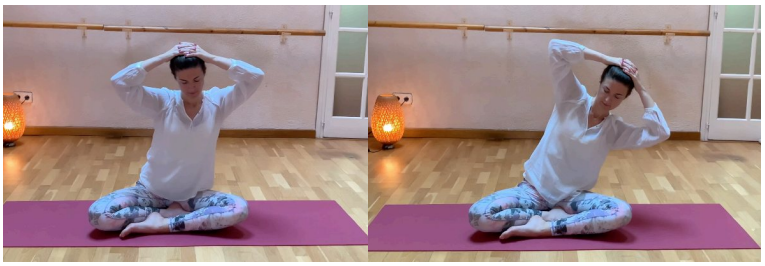
2. **Seguimos en Sukhasana:** Seguimos sentados y aplaudimos vigorosamente. Este ejercicio produce una gran irrigación al Timo, a las Tiroides, Paratiroides y a las dos hemisferios cerebrales por las arterias cervicales y por las carótidas, oxigenando todo el campo neuronal.



3. **Seguimos en Sukhasana:** Seguimos sentados con el mentón hacia dentro, cerca del esternón y el pecho abierto. Estiramos los brazos enfrente de nosotros, paralelos al suelo, con las palmas mirando hacia abajo. Las manos estás separadas a unos 23 cm. Movemos las dos manos juntas: doblamos las manos hacia arriba desde las muñecas y las regresamos a la posición horizontal; luego doblamos las manos hacia abajo desde las muñecas y las regresamos a la posición horizontal y continuamos con esta secuencia con movimientos fuertes y cortantes por 3:30 minutos. Estamos irrigando todo el plexo solar, el Timo, las Tiroides y las Suprarrenales.

4. **Seguimos en Sukhasana:** Seguimos sentados con la columna erguida y los brazos estirados a los costados. Las palmas miran hacia delante y nos inclinamos hacia atrás manteniendo la columna recta y moviendo las manos y el torso como una unidad. Regresamos a la vertical y continuamos con este movimiento. Nos inclinamos hacia atrás hasta el punto máximo antes de caer y manteniendo las piernas en el suelo. Tonifica las lumbares, los riñones y las suprarrenales, continuamos por 6:30 minutos.

5. **Seguimos en Sukhasana:** Seguimos sentados y entrelazamos los dedos en el Mudra de Venus sobre la cabeza. Nos movemos rápidamente a través de la siguiente secuencia con todo el torso y los brazos como una unidad: Nos giramos hacia la izquierda, giramos a la derecha, nos inclinamos hacia el lado izquierdo y luego hacia la derecha por 7 minutos. Este secuencia produce una irrigación sobre todo en las suprarrenales que ejerce una efecto difuminador del estrés emocional.



6. **Seguimos en Sukhasana:** Seguimos sentados y estiramos los brazos a los costados y las palmas mirando hacia abajo. Mantenemos los brazos estirados a través de los hombros como si fueran alas de avión. Levantamos el brazo izquierdo a sesenta grados a medida que el brazo derecho baja a sesenta grados. Nos movemos despacio y rítmicamente. Luego añadimos una rotación hacia la izquierda y hacia la derecha. Los brazos se mueven arriba y abajo al mismo tiempo el torso gira de un lado a otro por 21:30 minutos.

7. **Seguimos en Sukhasana:** Seguimos sentados y cruzamos los brazos sobre el pecho, el derecho sobre el izquierdo a la vez que cantamos "Har Harí" en un monotono. Nos concentramos en el sexto chakra elevando la energía desde el ombligo hasta el "tercer ojo" por 5 minutos. Al cantar el mantra estamos moviendo el diafragma y bombeando sangre a las suprarrenales, además la energía ascendente por el canal Sushusmna renueva el sistema nervioso.

8. **En Balasana:** nos sentamos sobre los talones y nos inclinamos hacia delante, descansando la frente en el suelo por 2 minutos. Esta ásana relaja las suprarrenales y la frente al suelo relaja la mente y las emociones.

9. **Desde Vajrasana:** Erguidos sobre las rodillas con las manos entrelazadas detrás del cuello. Presionamos las rodillas al suelo y levantamos el pecho arqueando la columna hacia atrás. Nos inclinamos lo más que podamos hacia atrás sin perder el equilibrio por 2 minutos. Esta ásana está comprimiendo el Timo y las Suprarrenales.

10. **En Savasana:** Nos relajamos estirados en el suelo por 11 minutos.

SERIE PARA EL SISTEMA LÍMBICO

Una seria para poder gestionar de una manera más eficiente las emociones, que en la Fibromialgia es más acusado.

1. **Sukhasana:** Nos sentamos en Sukhasana, con la columna erguida y las manos en Chin Mudra encima de las rodillas, esta posición de las manos promueve el asentamiento en los primeros chakras.

2. **Balasana:** Una ásana que actúa directamente sobre el cerebro Límbico, sobre todo en el Hipotálamo y en las amígdalas cerebrales.

3. **Adho Mucha Svanasana:** Las posturas inversas tienen una directa acción sobre las glándulas intercraneales y sobre la relajación del Diafragma.

4. **Eka Pada Kapotanasana:** Esta ásana con la variante de las manos en Gian Mudra a la altura de las orejas, favorece la apertura del corazón y de las emociones enquistadas en el Diafragma y los pulmones.

5. **Eka Pada Paschimottanasana:** Los estiramientos en flexión dan una sensación placentera y de relajación mental. Si apretamos la uña del dedo pulgar del pie estamos activando el Hipotálamo y la Pituitaria.

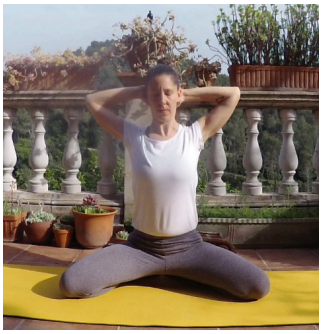
6. **Jathara Parivartaranasana:** Es una ásana en torsión de apertura de los Pectorales, del Diafragma y los intercostales, que están vinculados con la apertura del pecho.

7. **Sarvangasana:** Una de las posturas principales para la activación del cerebro límbico.

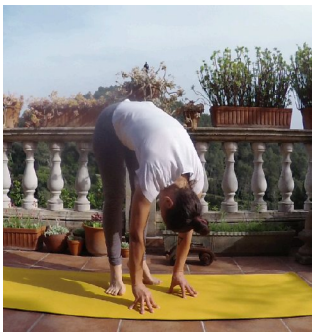
KRIYA PARA INCREMENTAR LA ENERGÍA VITAL

Una de las consecuencias de la Fibromialgia es una falta de energía en el 3er chakra, una falta de fuerzas para poder hacer acciones como levantarse de la cama y arrancar el día. Esta Kriya de Kundalini favorece la creación de esa energía.

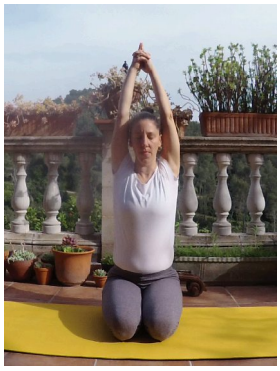
1. **En Virasana:** Nos sentamos sobre los talones con las rodillas separadas lo máximo posible y ponemos las manos en Cerradura de Venus, detrás del cuello. Inhalamos y exhalamos profundamente por 5 minutos.



2. **En cuclillas:** Hacemos este movimiento dinámico de "Ranas". Nos ponemos en cuclillas con las manos en el suelo y los talones separados a unos 30 cm. Inhalamos y levantamos la cadera bajando la cabeza, exhalamos y regresamos a la posición inicial. Repetimos unas 26 veces. (Si tienes problemas en las rodillas es mejor hacer menos repeticiones o abstenerse)



3. **Sat Kriya:** Nos sentamos sobre los talones, estiramos los brazos por encima de la cabeza. Entrelazamos los dedos menos los índices que apuntan hacia el cielo. Cuando cantamos "Sat" encogemos el suelo pélvico y el ombligo y al cantar "Nam" lo relajamos. Continuamos unos 90 segundos a una velocidad de 8 repeticiones por cada 10 segundos. Al acabar aplicamos Mul Bhan para elevar la energía por el canal Shushusmna.



4. **Repetimos el ejercicio n° 2 con 10 repeticiones.**
5. **Repetimos el ejercicio n° 3 por 30 segundos.**
6. **Repetimos el ejercicio n2 por 15 repeticiones**
7. **Repetimos el ejercicio n° 3 por 30 segundos**
8. **Repetimos el ejercicio n° 2 por 10 veces**
9. **Nos sentamos en Sat Kriya:** Nos sentamos en Sat Kriya con los brazos elevados, inhalamos y exhalamos y aplicamos Mul Bhan llevando la atención en el 6° Chakra, en el entrecejo. Repetimos una vez mas y nos relajamos.

EL EJE HIPOTALÁMICO

El encéfalo como ya sabemos, es el encargado de la gestión de todas las acciones homestáticas y para eso tiene que tener unas vías de comunicación rápidas y efectivas. Una de ellas es el sistema nervioso y el otro son las hormonas que son secretadas por las glándulas. Las hormonas son moléculas que viajan por sangre y transportan información bioquímica especializada hacia otra glándula, órgano o respuesta celular.

LAS GLÁNDULAS:

Las glándulas endocrinas están formadas por grupos de células secretoras que están rodeadas por tejido conjuntivo.

Las glándulas propiamente dichas son:

- Pituitaria
- Pineal
- Tiroides
- Paratiroides
- Suprarrenales

Además hay órganos que contienen tejido endocrino, que no son una glándula propiamente dicha como por ejemplo:

- Hipotálamo
- Timo
- Corazón
- Páncreas
- Hígado
- Los ovarios
- Los testículos
- La placenta

La hormona es una sustancia química que es secretada por una célula o grupo de células que ejercen efectos fisiológicos sobre las células del organismo.

Hay hormonas generales afectan a casi todas las células del organismo, otras afectan solo a tejidos específicos. Las secreciones hormonales se producen en concentraciones muy bajas pero en cambio tienen poderosos efectos sobre el cuerpo, la mente y las emociones, a veces los efectos son por unos minutos u horas.

Hay glándulas que son activadas por impulsos nerviosos, como por ejemplo las suprarrenales o también parte de la pituitaria. Pero a su vez el sistema endocrino libera hormonas que pueden producir o inhibir los impulsos nerviosos.

El sistema nervioso y el endocrino están coordinados en un sistema de control llamado sistema neuroendocrino.

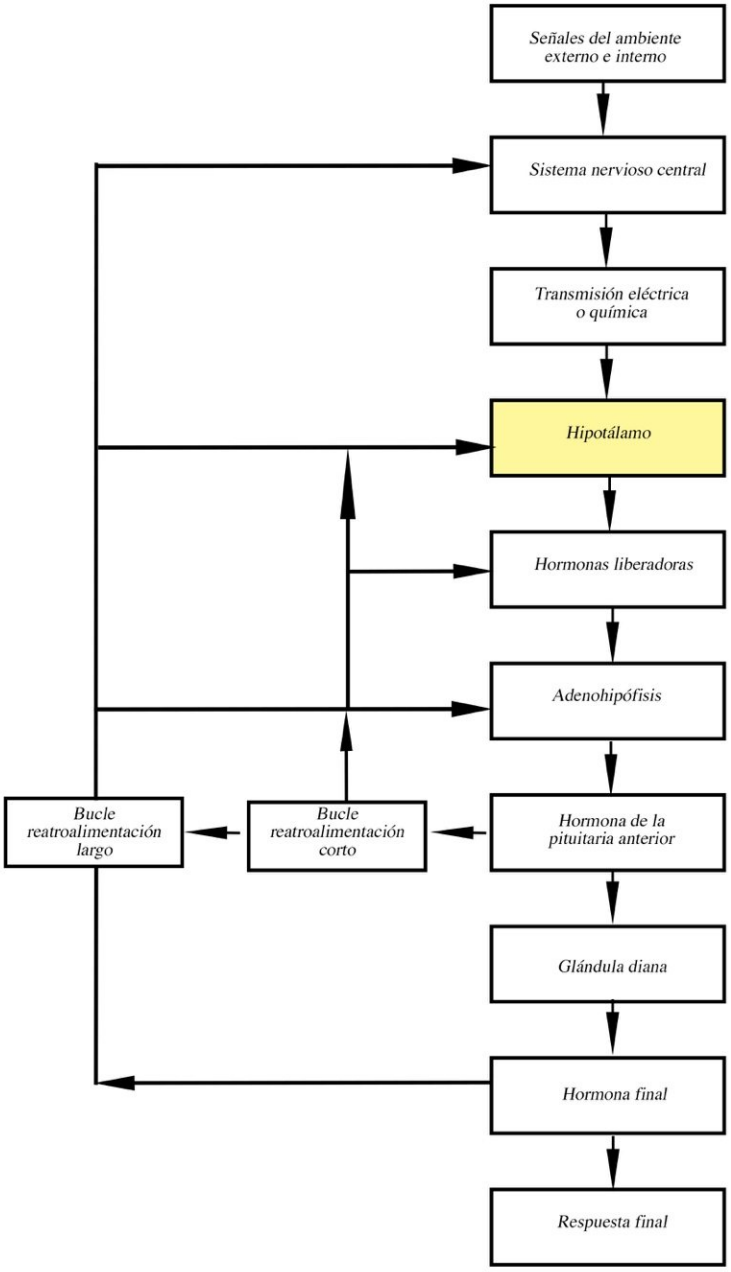
Algunas glándulas liberan hormonas después de una estimulación y su acción puede ser de segundos a minutos, por ejemplo la adrenalina y la noradrenalina que son activadas tras el estímulo simpático nervioso y luego son destruidas con rapidez.

Las hormonas como las tiroideas, se almacenan hasta incluso meses antes de ser liberadas y su acción pueden durar horas o semanas.

Las glándulas endocrinas son uno de los tejidos más vascularizados del organismo facilitando la liberación y el transporte de las hormonas en sangre, con la ayuda de las proteínas sintetizadas por el hígado como la globulina, además las proteínas tienen tres funciones principales:

- Mejorar el transporte de las hormonas
- Retrasar la pérdida de hormonas por filtración del riñón
- Proporcionar reserva de hormonas en sangre.

La respuesta celular en la hormona depende tanto de la hormona como de la célula Diana y cada una de ellas reacciona diferente a la misma hormona. Casi de una manera invariable, las hormonas se combinan primero con receptores hormonales y una célula puede tener diferentes receptores simultáneamente.



EJE HORMONAL

Para que el sistema hormonal sea efectivo consta de una jerarquía de funcionamiento, y la glándula principal es el Hipotálamo, ya que desde esta glándula parten casi todas las órdenes glandulares.

La función principal del cerebro reptiliano, la parte mas primitiva del cerebro, es la supervivencia y el mantenimiento de la especie. Para ello el hipotálamo tiene una información proveniente del ADN para poder reaccionar hormonalmente según las

influencias internas o externas corporales.

Una vez que la hipotálamo reacciona le da un orden (hormona) a la Pituitaria, que es la encargada de gestionar hormonalmente las órdenes recibidas por el hipotálamo. La Pituitaria reacciona expulsando una serie de hormonas con diferentes objetivos glandulares o orgánicos. Una vez que el Hipotálamo detecta la respuesta a esa orden inicial hormonal, puede expulsar más hormonas con la información original o puede corregir la acción dando una contraorden hormonal, que a su vez va a desencadenar en cadena, la secreción de otras hormonas mediante la gestión de la Pituitaria. Esta jerarquía hormonal se le llama eje Hipotalámico - Pituitario.

DISFUNCIONES GLANDULARES

En el síndrome de fibromialgia una de las consecuencias son las disfunciones glandulares por el eje hormonal y estas disfunciones pueden afectar a multitud de glándulas y hormonas.

Como partimos de que este síndrome es una hipersensibilidad del sistema nervioso y el hipotálamo reacciona de una manera excesiva a nivel nervioso, también va afectar a la respuesta hormonal por exceso o por deficiencia.

Puede afectar al ciclo menstrual, con desajustes del ciclo, como en equilibrio de la expulsión de sangre, puede afectar al sistema inmunológico de la glándula Timo, puede afectar a órganos-glándulas como el hígado o el páncreas, puede afectar a los ciclos del sueño, afectaciones cardíacas de origen glandular, problemas en la piel…

ÁSANAS PARA LAS GLÁNDULAS

Para un mejor funcionamiento de las glándulas, las ásanas que comprimen y expulsan las hormonas no secretadas, linfa y tóxicos, como las posturas en extensión cervical, que las descomprimen, permiten la entrada de sangre nueva para su limpieza y mejor funcionamiento.

Ejemplo de ásanas

Hipotálamo-Pituitaria-Pineal: Todas las posturas inversas o semi-inversas, por el efecto de la sangre por la gravedad, comprimen las glándulas intercraneales, mejorando su funcionamiento. El Hipotálamo y la Pituitaria pertenecen al 6° Chakra y la Pineal al 7° Chakra, de esta manera también las posturas pueden influir sobre la acción energética sutil.

- **Sarvangasana:** Una de las posturas reina para la activación de las glándulas intercraneales.

- **Adho Mukha Svanasana:** Una semi-inversa para aquellas personas que la postura anterior no es asequible.

- **Halasana:** Otra maravillosa ásana para la activación de las glándulas superiores.

- **Matsyasana:** Esta ásana tiene la característica que al apoyar la coronilla en el suelo hace una incidencia directa sobre la Pineal.

Tiroides-Paratiroides

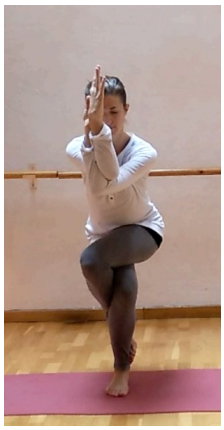
Estas dos glándulas están una detrás de la otra, cuando comprimimos una, descomprimimos la otra y pertenecen al 5º Chakra.

- **Karnapidasana:** Una de las ásanas por excelencia para la activación Tiroidea.

- **Jalandhara Bandha:** Para aquellas personas que no pueden realizar Karnapidasana, esta bandha ayuda de una manera más suave a la compresión de las Tiroides.

- **Ustrasana:** Si no hay problemas cervicales, esta ásana desbloquea el 5º Chakra y permite la entrada de sangre limpia. También se puede realizar medio Ustrasana si es demasiado exigente.

Timo: Pertenece al 4° Chakra (Anahata) que es el chakra principal para las emociones.



- **Garudasana:** Todas las ásanas que cruzan los brazos por delante, ayudan a la compresión Timoidea.

- **Purvottanasana:** Las extensiones permiten la expansión de esta glándula para su apertura y limpieza.

Hígado-Páncreas: Son órganos pero también tienen tejido limfoideo para la expulsión de hormonas, como son órganos que están situados en los lados, las posturas en inclinación lateral y las torsiones, comprimen y descomprimen estos dos órgano-glándulas.

- **Utthita Trikonasana:** Una postura fácil que casi todo el mundo puede practicar. Cuando nos inclinamos hacia el lado derecho comprimimos el Hígado y a la vez descomprimimos el páncreas y cuando nos inclinamos hacia el lado izquierdo, comprimimos el Páncreas y descomprimimos el Hígado.

- **Paschimottanasana:** Las flexiones son una buena manera de comprimir estos dos órganos-glándulas y si es dinámico aumenta el efecto.

- **Matsyasana:** Las ásanas nos sirven para diferentes propósitos, por ejemplo esa ásana activa la Pineal, pero al ser una extensión nos permite dejar espacios a los órganos para la entrada de sangre nueva.

- **Parivrtta Trikonasana:** Las ásanas en torsión permiten el "estrujado" de las glándulas y los órganos.

Suprarrenales: Como estás situadas más hacia la parte posterior del tronco, las extensiones las van a comprimir y las flexiones las descomprimen.

- **Marjaryasana-Bitilasana:** Los movimientos dinámicos de la columna "masajean" los órganos y las glándulas.

- **Parighasana:** Como tenemos dos riñones y dos suprarrenales, las inclinaciones laterales también nos sirven para el mismo objetivo.

- **Parivrtta Sukhasana:** Las torsiones también son una buena manera de mejorar el funcionamiento de estas glándulas.

Las gónadas: Tanto para la mujer como para el hombre, las compresiones como las flexiones o las aperturas pélvicas, mejoran y quitan la tensión sobre estas glándulas.

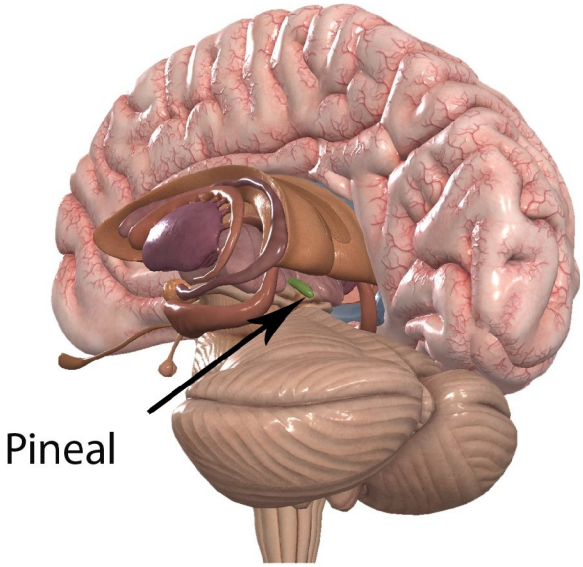
- **Balasana:** Es una buena ásana para comprimir los ovarios.

- **Upavistha Konasana:** Las aperturas pélvicas permiten la relajación y la entrada de sangre nueva en las gónadas.

- **Sarvangasana con las piernas abiertas:** La gravedad es uno de los factores que podemos ayudar para nuestro beneficio y además al abrir las piernas estiramos la musculatura del suelo pélvico ayudando a su relajación y limpieza.

SUEÑO NO REPARADOR

Todo organismo necesita un descanso para la reconstrucción física y mental, es durante la noche que el cuerpo tiene la oportunidad de recuperarse. El sistema nervioso parasimpático es el que facilita la "desconexión" física y mental, y ayuda a la pineal para que expulse la melatonina que es la encargada de la inducción al sueño.



Pero cuando se sufre de fibromialgia, el hipotálamo está permanentemente en un estado de "alerta". Por las noches que es cuando teóricamente descansamos y nos reconstruimos. El hipotálamo es muy sensible a las señales externas e internas y no permite entrar en modo sueño, ya que cuando dormimos es cuando más vulnerable somos. Si se consigue dormir el sueño es muy ligero y no permite la reconstrucción corporal, el resultado es que la persona que sufre de este síndrome se levanta cansada y con sensación de no haber dormido adecuadamente. Esto solo sería anecdótico sino fuese que ese sueño no reparador se instala todos los días y va generando un desgaste energético que tiene consecuencias emocionales, cognitiva y físicas.

El Hipotálamo es el centro del eje hormonal y es el que induce a las otras glándulas a la secreción de las hormonas, y en este caso hay una comunicación muy directa entre el hipotálamo y la

pineal. Esta se encarga entre otras cosas, de la expulsión de la melatonina y depende de las órdenes hipotalámicas y como todo el sistema nervioso está en alerta no permite la secreción de la melatonina.

Una ásana que podemos practicar antes de ir a dormir es Sarvangasana, ya que todas las posturas inversas o semi-inversas, por el efecto de la gravedad sanguínea sobre el cráneo van activar las glándulas superiores, en este caso va activar la pineal para favorecer la expulsión de la melatonina, si se puede esta postura se puede realizar 3 minutos antes de ir a dormir.

También podemos hacer Chandra Bhedana, que tiene la característica que influye en la calma del hemisferio cerebral derecho, permitiendo la desconexión mental y da pie a la secreción de la melatonina. 11 minutos cada día antes de ir a dormir.

CONQUISTA EL SUEÑO

Se puede practicar esta Kriya durante 90 días para poder hacer un cambio de hábitos y activar la glándula Pituitaria y Pineal.

1. **En Vajrasana:** Nos sentamos sobre los talones y las manos encima de los muslos , mantén la columna erguida y e inclina hacia atrás a un ángulo de 30º. Mantén la postura respirando larga y profundamente por 1 minuto. Estamos comprimiendo las suprarrenales, las Tiroides y las Paratiroides.

2. **En Vajrasana:** Seguimos en la misma posición pero cruzamos los brazos a la altura del pecho y nos cogemos de los codos. Empieza a girar el torso de derecha a izquierda durante 3 minutos. Seguimos haciendo una activación de las suprarrenales, todas las posturas que elevamos los brazos por encima de la cadera estamos tensando la musculatura de la baja espalda para hacer una acción sobre estas glándulas y lo sobre lo riñones.

3. **Desde Dandasana:** Estiramos las piernas y colocamos las manos en el suelo al lado de la cadera. Con la inhalación levantamos los talones y el cuerpo del suelo. Con la exhalación dejas el cuerpo al suelo. Respira unas 20 veces. Si tenemos problemas con el suelo pélvico o tienes la menstruación, hacerlo suave o abstenerse.

4. **En Vajrasana:** Repetimos el segundo ejercicio durante 3 minutos.

5. **Desde Dandasana:** Repetimos el tercer ejercicio dejando caer el cuerpo 15 veces.

6. **Chatus Pada Pitam:** Levantamos la cadera y doblamos las rodillas. Las palmas de las manos miran hacia delante y deja caer la cabeza hacia atrás o llevas la barbilla hacia el esternón si tienes problemas cervicales. Mantenemos la postura 1 minuto retirando larga y profundamente y luego sigue pero con respiración de Agni Pran o Bhastrika por 3 minutos. Al final inhala, retén, aplica Mul Bhand y luego te relajas.

7. **Desde Dandasana:** Repetimos el tercer ejercicio cayendo 1o veces.

8. **Chatus Pada Pitam:** Repetimos el sexto ejercicio con Agni Pran o Bhastrika por 3 minutos.

9. **Savasana:** Nos relajamos en Savasana por 1 minuto.

10. **Eka Pada Chatus Pada Pitam:** Vamos de nuevo en Chatus Pada Pitam pero levantando la pierna derecha hacia arriba a un ángulo de 60° y apuntando los dedos hacia delante. Aplica Agni Pran o Bhastrika por 1 minuto y medio. Después inhala profundamente, exhala totalmente y aplica Muy Bhand. Repetimos el ejercicio levantando la otra pierna. Luego te relajas.

11.Desde Malasana: Nos sentamos de cuclillas con los talones apoyados en el suelo (sino se llega podemos poner una manta o un grueso debajo de los talones). Extendemos los brazos hacia delante paralelo al suelo y con las palmas mirando hacia abajo. Inhalamos y nos ponemos de pie, al exhalar venimos de cuclillas manteniendo siempre las rodillas paralelas y la espalda lo mas erguida que se pueda. Hacemos 30 repeticiones.

12.Desde Bhujangasana: Mantenemos las postura respirando larga y profundamente por 1 minuto. Luego damos coces en las nalgas con el talón izquierdo durante 2 minutos. Exhalando un poco cada vez que el talón toca en el glúteo. Cambia de pierna haciendo el ejercicio con el talón derecho durante 2 minutos más. Luego te relajas.

13.En Vajrasana: Extendemos os brazos por encima de la cabeza con las palmas juntas. Baja un poco los brazos, las manos quedan por encima de la coronilla y los codos doblados ligeramente. Levantamos los ojos y los enfocamos en la Pineal en el centro del cráneo, y desde allí, nos proyectamos por encima de la coronilla. Sigue durante 3 minutos.

CANSANCIO CRÓNICO

Cuando acumulamos un sueño no reparador consumimos nuestras energías, generando el cansancio permanente o crónico. Los músculos no han conseguido la reconstrucción ni la carga de nutrientes ni el O2 para un óptimo funcionamiento, y eso genera un músculo deficiente, dolor y acortamientos musculares.

Los ejercicios y los estiramientos tienen que ser suaves, sin forzar. Un músculo que arrastra cansancio más un exceso de trabajo produce un desgaste energético que luego el descanso no es capaz de reconstruir y por el contrario, sino no hacemos ejercicio muscular no tiene la tonicidad necesaria y no puede tener fuerza ni energía. En definitiva, hacer estiramientos de las cadenas musculares todos los días de una manera suave.

El ejercicio físico también tiene efectos sobre las endorfinas, dopamina, serotonina… y de esa manera podemos empezar a cambiar nuestro estado de ánimo con las ásanas y el movimiento muscular.

El cansancio crónico acorta las cadenas musculares:

Ásanas para las cadenas musculares posteriores

- **Adho Mukha Svanasana:** Esta ásana, estira sobre todo los isquiotibiales y los gemelos en las extremidades inferiores. En la parte superior estira los paravertebrales, el romboides, los dorsales y los trapecios.

- **Paschimottanasana:** Es una ásana suave par estirar también la cadena muscular posterior, no hay que forzar, solo utilizar la exhalación y la fuerza de la gravedad.

Ásanas para estirar la cadenas musculares anteriores

- **Bhujangasana:** Es una ásana para estirar la cadena anterior, pero todas las ásanas que hacen esta función tienen una repercusión directa sobre las lumbares y las cervicales. Siempre haremos estas ásanas sin forzar.

- **Matsyasana:** Es una buena extensión que no va a afectar tanto a las lumbares pero si a las cervicales, por eso hay que practicarlas con suavidad o ayudándonos de apoyos.

Ásanas para estirar las cadenas musculares laterales

- **Utthita Trikonasana:** Una muy buena ásana relativamente fácil para las laterales.

- **Parighasana:** Ásana fácil que casi todo el mundo puede hacer para las cadenas musculares laterales.

Ásanas para las cadenas musculares cruzadas (torsiones)

- **Ardha Matsyendrasana:** Las torsiones son las ásanas más complejas a nivel de la coordinación muscular, pero son las más efectivas para la compresión de las glándulas y de los órganos.

- **Parivrtta Trikonasana:** Esa ásana es un poco más exigente pero fantástica para combatir la fatiga y el cansancio crónico.

SERIE PARA LA FATIGA Y EL CANSANCIO CRÓNICO

El objetivo de esta serie es el aporte de O2, dar fuerza al 3er chakra y la reconstrucción energética.

1. **Virabhadrasana II:** Es una ásana maravillosa para estirar el Psoas y el diafragma que están unidos en la cadena muscular.

2. **Uttanasana:** El O2 es uno de los componentes principales para remitir la fatiga muscular y las ásanas en extensión o semi-inversas permiten relajar el diafragma y mejorar la capacidad respiratoria.

3. **Setu Bandha Sarvangasana:** Es una semi-inversa que ayuda al drenaje de la sangre venosa y activa la circulación sanguínea para distribuir mejor el O2 y los nutrientes.

4. **Paschimottanasana (dinámico):** Las ásanas dinámicas ayudan a la circulación sanguínea, en este caso es una postura dinámica suave, no hay que forzar ni hacerlo muy rápido, sino que sea una repetición (Japa) placentera.

5. **Navasana:** El 3er Chakra es el que nos ayuda en el movimiento, es el que ayuda a salir de la energía estancada. Todas las ásanas que tonifiquen la musculatura abdominal activan este chakra.

6. **Anjaneyasana:** Energéticamente si el abdomen está por delante del cuerpo estamos empujando al 3er chakra, en este caso es una semi-extensión donde empujamos el pubis hacia delante, liberando este punto chakral.

7. **Halasana:** Las tiroides son la que gestionan el biorritmo y la energía, por eso tenemos que activarlas y desbloquearlas, en esta ásana las estamos comprimiendo.

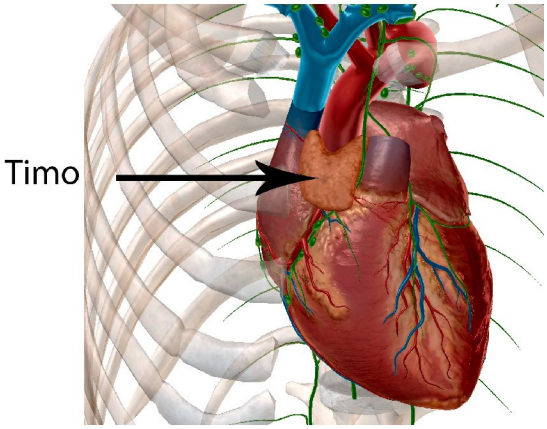
8. **Matsyasana:** Para desbloquear las tiroides, las extensiones cervicales ayudan al drenaje sanguíneo y linfático en el 5 chakra.

9. S**arvangasana:** La activación de la Pineal es imprescindible para conciliar el sueño, poder recuperar energía y generar la reconstrucción orgánica.

10. **Savasana:** Todo este trabajo físico, glandular y energético es gestionado cuando hacemos Savasana, las hormonas necesitan de un tiempo para que lleguen a su objetivo y puedan reaccionar. Para que sea efectiva esta postura por lo menos tenemos que estar unos 11 min.

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y EL TIMO

En las personas que sufren de fibromialgia, el sistema inmune suele estar inmunodeprimido, es decir que no funciona correctamente, ya que una de los efectos que hace el estrés emocional es bajar las defensas.



El timo no es una glándula propiamente dicha, sino que un órgano con tejido endocrino. Una de sus funciones es segregar los linfocitos, que son parte de la defensa de patógenos externos. Estos linfocitos se alojan en los ganglios linfáticos y es allí donde hacen la gran parte de su trabajo de defensa.

Uno de lo efectos de la fibromialgia es un sistema inmune bajo y de allí se pueden contraer otras patologías derivadas por esta disfunción.

Es necesario poder activar el sistema inmune y hay tres elementos implicados, el Timo, el Bazo y el sistema linfático.

- **El timo:** Es el que genera la creación de linfocitos
- **El bazo:** Es donde los linfocitos recién creados son madurados.
- **Ganglios linfáticos:** Es dónde se alojan y hacen su función.

ÁSANAS PARA EL SISTEMA INMUNE

Para el Timo

- **Garudasana:** Es una ásana que comprime el Timo que favorece la expulsión de linfocitos.

- **Gomukhasana:** Todo lo contrario, estamos abriendo el Timo para que entre sangre nueva y lo regenere.

Para el Bazo

- **Parivrtta Sukhasana:** Las torsiones son magníficas para comprimir todos los órganos en el plexo solar.

- **Parivrtta Janu Sirsasana:** Las inclinaciones laterales son otra manera de afectar al bazo, en este caso hacia el lado derecho para descomprimirlo y que se regenere.

Linfático

- **Viparita Karani:** Es una semi-inversa que va ayudar al vaciado de los ganglios linfáticos de las extremidades inferiores

- **Sarvangasana:** Una inversa completa que nos va a ayudar al vaciado de todo el sistema linfático.

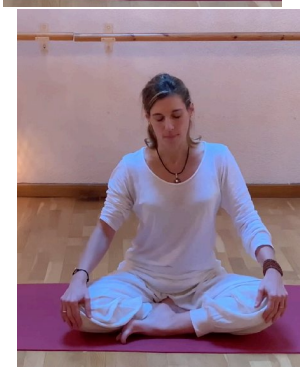
SERIE PARA HACERNOS INMUNES (Serie de Kundalini)

1. **En Sukhasana:** Dobla los codos y coloca los brazos a los lados del cuerpo con las palmas hacia delante. Las manos se sitúan a la altura de las orejas, con los dedos separados entre sí. Comienza a mover las manos rápidamente, formando pequeños círculos enfrente el rostro, como si estuvieras limpiando un espejo con un trapo, enfrente de ti. El movimiento es tan vigoroso que las nalgas llegan a levantarse ligeramente del suelo, al girar las manos. Mantén los ojos abiertos durante el ejercicio. 5 1/2 minutos.

Este ejercicio trabaja sobre la glándula timo, que controla todas las enfermedades de la sangre y favorece la circulación en la zona del pecho: Trabajando sobre el área comprendida entre las clavículas y los hombros, y sentirás perfectamente los efectos de este movimiento.

2. **Seguimos en Sukhasana:** Toca el pecho con la barbilla y repite el ejercicio 1 durante 2 1/2 minutos. Este ejercicio estimula la glándula paratiroides, manteniéndonos jóvenes. Inclinando el cuello hacia delante, estimulamos las glándulas tiroides y paratiroides. No es Jalandhara Bandha la postura que estamos adoptando, sino una variación de ella. Relájate durante 1 minuto. Mantén los ojos abiertos y estate alerta.

3. **Todavía en Sukhasana:** coloca las manos sobre las rodillas, descansando cómodamente. Utilizando la fuerza de las manos, comienza a hacer flexiones espinales durante 4 minutos. Relájate, pero mantén los ojos abiertos durante 1 minuto.



4. **Siéntate en la misma posición** que en el ejercicio 3, y comienza a girar la zona del estómago, en sentido de las agujas del reloj. Gira con potencia para mover las vértebras próximas al hueso sacro. 4 1/2 minutos. Esto llevará a tus músculos una importante cantidad de sangre suplementaria. El principal sistema glandular es controlado por el hueso del área pélvica y este ejercicio ajusta esa zona.

5. **Comienza a girar las muñecas** durante 30 segundos. Relájate 5 minutos. Tómate este tiempo para permitir que las secreciones glandulares se distribuyen por todo el cuerpo.

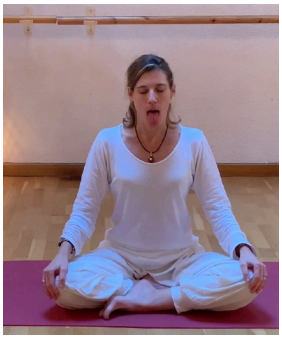
6. **Siéntate de nuevo en Sukhasana** con las manos sobre las rodillas y comienza a bombear el punto del ombligo hacia dentro y hacia fuera. Respira normalmente. Mantén los ojos abiertos. 6 1/2 minutos.

7. **Coloca los pulgares** sobre la base del dedo meñique (Mercurio), y forma un puño con el resto de los dedos. Levanta los codos, doblándolos, situando las manos en forma de puño, enfrente del pecho. Comienza a hacer círculos con los codos hacia delante. Esto estimula el campo magnético del corazón.

8. **Comienza a entrecruzar las manos y los antebrazos rápidamente,** enfrente el rostro. Mira hacia delante. Los dedos están juntos con los pulgares en contacto con las palmas y las palmas mirando hacia el cuerpo. La mano derecha es la que se encuentra más próxima al cuerpo, en cada movimiento entrecruzado. Inclínate ligeramente hacia atrás. Muévete rápidamente. Este ejercicio fortalece el sistema nervioso. 2 minutos.

9. **Coloca los puños en el centro del pecho,** y los codos suelo. Desde esta posición, baja los codos y la parte los brazos, golpeando la caja torácica y regresa, a continuación, a la posición inicial. (Como un pollo Las axilas son el centro del sistema nervioso y deben durante este ejercicio. Los brazos golpean fuerte y la caja torácica. Esto te ayudará a mantenerte joven. 3

10. **Siéntate en Sukhasana,** extiende la lengua fuera y comienza a hacer Respiración de Fuego a través de la boca. 1 minuto. Para completar el ejercicio, inhala, retén la respiración 20 segundos, tensa todo el cuerpo y exhala. Siente la energía recorriendo todo tu cuerpo. Hazlo dos veces más.



LAS SURPARRENALES Y EL ESTRÉS

Las suprarrenales están situadas encima de los riñones y secreta dos tipos de hormonas: la adrenalina y el cortisol.

La función de las hormonas, sobre todo de las suprarrenales, se fundamenta en la respuesta en situaciones de peligro. Ante estas situaciones, el hipotálamo da ordenes nerviosas y hormonales , de una manera explosiva y abrupta para defenderse de un posible ataque.

Pero en la vida actual, la presión de la sociedad y de las ciudades, generan la misma respuesta nerviosa y hormonal que una situación de peligro, generando un estado de alerta permanente con la consiguiente expulsión de adrenalina y cortisoles.

La secreción alta y permanente de estas hormonas genera toda una batería de efectos orgánicos y cognitivos, ya que el ser humano no está diseñado para poder aguantar el estrés durante mucho tiempo sin que haya consecuencias físico-mentales.

Efectos de la adrenalina

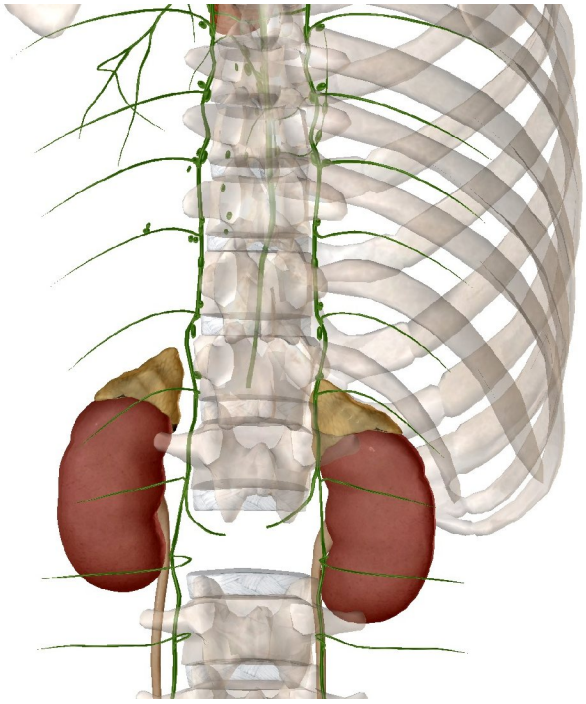
Las descargas de adrenalina de forma brusca no llegan al cerebro sino que su efecto está sobre el sistema nervioso y estas descargas se producen en situaciones de tensión, miedo o estrés.

- **Estimulan el sistema nervioso:** Su expulsión no está controlada por el sistema nervioso voluntario, pero en cambio afecta al sistema nervioso involuntario simpático, haciendo una activación corporal, actuando como un neurotrasmisor.
- **Actúa sobre el corazón:** Tiene efectos sobre el aumento de la velocidad de la contracción del corazón, produciendo taquicardias.
- **Dilata los vasos sanguíneos:** Provoca la dilatación venosa para poder recoger el aumento del volumen de sangre por la activación del corazón.
- **Aumenta el ritmo respiratorio:** Al activar el corazón y el sistema nervioso también produce un consumo mayor de O2 y eso provoca un aumento del bombeo del diafragma.
- **Dilata las pupilas:** Al dilatar las pupilas tenemos mas amplitud periférica de luz y de visión, ya que cuando tenemos una ola de adrenalina es que estamos en "alerta" y el instinto de supervivencia está activo.
- **Alteración de las grasas y los hidratos de carbono:** Cuando tenemos esta ola de adrenalina, también necesitamos más energía para los músculos y aumenta la energía disponible en sangre.
- **Disminuye la actividad digestiva:** Se relajan las fibras musculares de las paredes del tubo digestivo mediante la inhibición de la información del nervio vago.

- **Efectos emocionales:** Cuando desciende el "chute" puede provocar angustia, irritabilidad y tensión.

Efectos del Cortisol

El estrés tanto físico como mental son la causa principal para su segregación



- **El Cortisol fomenta la movilización de ácidos grasos** desde el tejido adiposo al disminuir la captación de glucosa, se ve obligado a buscar alternativas para la obtención de energía en caso de estrés o inanición. También tiene un efecto en el incremento de grasa por el aumento del apetito por un efecto de la insulina.
- **Produce la disminución** de reservas de proteínas excepto en el hígado
- **El exceso de Cortisol** condiciona la pérdida de colágeno, adelgazamiento de la piel, aparición de estrías y un retraso de la curación de las heridas.
- **También inhibe** la formación de hueso por la disminución de la proliferación celular, aumentando la expulsión por la orina las células óseas.
- **Reducen la absorción** de calcio en los intestinos.
- **Disminuye la producción** de anticuerpos y su procesamiento.
- **Disminuye la proliferación** de linfocitos T.
- **Producen un aumento** del gasto cardíaco.
- **Actúa de forma decisiva** en la distribución del agua en el organismo.
- **Retiene el Na+** aumentando la hipertensión renal.
- **Un exceso de cortisol** produce inicialmente euforia, pero a largo plazo genera inestabilidad emocional y depresión.
- **Una disminución de cortisol** puede producir estados de apatía, depresión, irritabilidad, anorexia.

SERIE PARA ALIVIAR EL ESTRÉS EN LAS GLÁNDULAS SUPRARRENALES Y EN LOS RIÑONES

1. **En Sukhasana:** Con una inhalación estira los brazos hacia los lados, paralelos al suelo y las palmas mirando hacia afuera. Luego exhala y trae las manos juntas, golpeando las bases de las palmas y estirando los dedos en Mudra de Loto, abre los brazos y los juntas por 3 minutos. Para terminar, inhalamos con las palmas juntas.

2. **En Sukhasana:** Seguimos sentados en Sukhasana y entrelazamos los dedos meñiques y enrollamos los otros dedos hacia los montes de las manos, justo debajo de dónde comienzan los dedos, en la parte superior de las palmas y estiramos los pulgares hacia arriba. Colocamos las manos enfrente al centro del corazón y aprieta hacia afuera. Baja las manos hacia el plexo solar y continuamos con respiración de Bhastrika o Agni Pran desde abajo del ombligo. De uno a tres minutos. La tensión de la musculatura de la baja espalda como los Dorsales, cuadrado lumbar y los paravertebrales producen una compresión de las glándulas suprarrenales, favoreciendo su mejor funcionamiento.

3. **En Sukhasana:** Seguimos sentados con la columna erguida, y con la boca como si fuéramos a silbar, aplicamos Bhastrika o Agni Pran. De 1 a 3 minutos. Para terminar inhalamos y nos concentramos en el plexo solar. En la comisura de los labios tenemos puntos de acupuntura de los Riñones y el Estómago.

4. **En Sukhasana:** Seguimos sentados con la columna erguida, ponemos la mano izquierda en la espalda, justo debajo de las escápulas y con la palma mirando hacia afuera. El brazo derecho está estirado hacia el frente con la palma viendo hacia el frente y hacia arriba a 60º. Mantenemos la columna derecha y abrimos los hombros. Con los ojos muy abiertos cantamos "Har", "Har", "Har"… y cada vez que cantamos, metemos el ombligo hacia dentro. De 1 a 3 minutos.

5. **En Padmasana o Sukhasana:** Colocamos las manos sobre el suelo a los lados del cuerpo. Inhalamos, y apoyándonos en las manos, alzamos el cuerpo entero, y luego lo dejamos caer. De uno a tres minutos. Estamos activando el suelo pélvico y accionando la secreción de las hormonas suprarrenales.

6. **En Sukhasana:** con las manos enfrente del plexo solar, la mano derecha presionando la muñeca de la mano izquierda con la base de la mano, que también mira hacia el cuerpo. Miramos hacia abajo y comenzamos a respirar larga y profundamente. De 1 a 3 minutos. Al tener los brazos en alto, mediante la tensión de los músculos Dorsales, paravertebrales y cuadrado lumbar hay una acción directa sobre los riñones.

7. **En Dandasana:** Nos sentamos con las piernas estiradas en frente, los brazos también estirados al frente paralelos al suelo. Cerramos los puños, pero con los pulgares extendidos hacia arriba. Inhalamos estirándonos hacia el frente, y exhalamos inclinándonos hacia atrás. Todo el tiempo mantenemos los brazos paralelos al suelo. Continuamos con respiración poderosa de 1 a 3 minutos. El movimiento de la cintura facilita la irrigación sanguinea de los riñones y las suprarrenales.

8. **En Setu Bandha Sarvangasana:** Nos tumbamos en el suelo y llevamos los talones hacia los glúteos y nos cogemos de los tobillos. Inhalamos y subimos la cadera y al exhalar bajamos la cadera al suelo. Mantenemos este movimiento dinámico por 3 minutos. Los efectos son muy parecidos que el ejercicio anterior, pero con la diferencia de que es una semi-inversa, facilitando el vaciado sanguíneo de los riñones y las suprarrenales.

9. **Maryarasana-Bitilasana:** Inhalamos y extendemos la cabeza y la pierna izquierda, al exhalar llevamos la rodilla y la barbilla hacia el pecho. Hacemos un movimiento sin brusquedades y fluido para masajear las suprarrenales, el Timo y las Tiroides, durante 3 minutos. Luego Cambiamos de pierna.

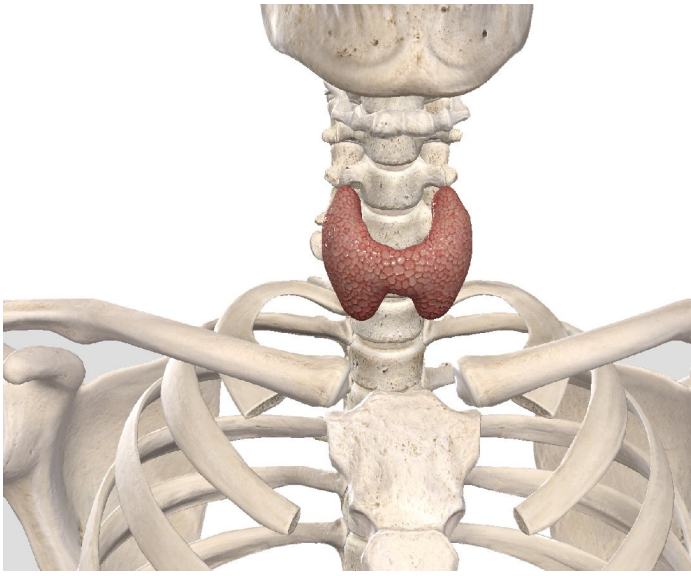
10. **En Vajrasana:** Nos sentamos sobre los talones, traemos los antebrazos al suelo, enfrente de las rodillas, con las palmas juntas y los pulgares apuntando hacia arriba. Al inhalar nos estiramos sobre las palmas, estirando también la cabeza hacia arriba. Al exhalar regresamos a la postura original, seguimos de 1 a 3 minutos. Mantenemos la barbilla arriba para crear tensión sobre las suprarrenales.

11. **En Savasana:** Nos acostamos en el suelo en decúbito supino y llevamos las rodillas hacia el pecho, abrazándolas con los brazos y la nariz entre las rodillas. Comenzamos a rodar sobre la espalda para masajear toda la columna vertebral, los riñones y las suprarrenales, además al llevar la cabeza arriba, tensionamos el Timo y las Tiroides. Seguimos con este movimiento de 1 a 3 minutos.

12. **En Savanasana:** Nos relajamos totalmente al menos 11 minutos.

LAS TIROIDES

Producen, almacenar y liberan T3 (3 veces más potente) y T4 que influyen en casi todas las células del cuerpo. Su función principal es el control de la energía y el metabolismo corporal. Si el organismo produce pocas hormonas se le llama Hipotiroidismo y si expulsa en exceso se llama Hipertiroidismo.



Cuando el hipotálamo esta hipersensible a los sensores corporales y externos para poder mantener permanentemente este nivel de gasto energético, necesita de la colaboración de las Tiroides.

Las personas que sufren fibromialgia suelen tener una disfunción Hipotiroidea, sobre todo afecta a la T3 que disminuye la tasa metabólica para reducir los daños colaterales del estrés sobre el organismo y se considera que es una respuesta adaptativa para ahorrar calorías y proteínas.

Algunos efectos secundarios.

- **Fatiga:** La falta de T3 tiene una influencia directa sobre la recuperación muscular por la falta de glucosa y proteínas.
- **Aumento a la sensibilidad al frío:** La falta de calorías por ahorrar de a T3 genera falta de Agni (fuego) interno y sensación de frío y humedad corporal.
- **Estreñimiento:** La falta de energía en el metabolismo también afecta a las ondas nerviosas peristálticas hacia todo el tracto digestivo.
- **Aumento de peso:** La T3 va a afectar directamente sobre las suprarrenales y en especial sobre el cortisol, que este induce a la retención de líquidos.
- **Debilidad muscular:** La falta de glucosa, de calorías y proteínas afecta directamente sobre la nutrición muscular y a su vez a su fortaleza.
- **Nivel de colesterol en sangre elevado:** También va afectar a los órganos digestivos, en especial sobre el hígado, ya que la falta de glucosa a va a obligar al hígado a fabricar mas grasas para la nutrición corporal.
- **Inestabilidad gonadal:** En el eje hormonal, las tiroides influyen directamente sobre la secreción hormonal sobre las gónadas, afectando a la menstruación.
- **Ritmo cardíaco lento:** La T3 inhibe las pulsaciones cardíacas por el efecto del ahorro energético, generando una hipofunción del corazón.

ÁSANAS PARA LAS TIROIDES

Las ásanas que afectan directamente por compresión y descompresión sobre las Tiroides, van a ayudar a regularla.

Ásanas para comprimir las Tiroides: Al comprimir las tiroides estamos ayudando a al expulsión de la T3 y de la T4.

- **Setu Bandha Sarvangasana:** Es una compresión suave que casi todo el mundo puede hacer, esta ásana propicia la expulsión de T3.

- **Karnapidasana:** Es un poco más complicada pero en cambio es más efectiva sobre las Tiroides.

- **Sarvangasana:** Esta ásana es una inversa y además de comprimir las Tiroides, el efecto de la gravedad hace descender toda la sangre hacia el Hipotálamo, activando el eje hormonal Hipotalámico.

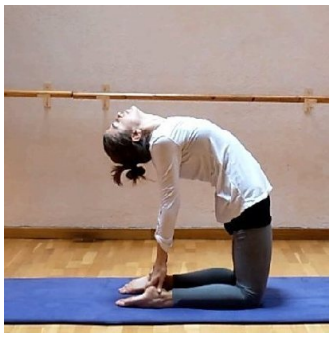
- **Jalandhara Bandha:** Es una bandha, una cerradura que tendríamos que aplicar en todas las ásanas.

Ásanas para la descomprimir las Tiroides: Al descomprimir las Tiroides, ayudamos a la entrada de sangre y su limpieza.

- **Matsyasana:** Todas las extensiones cervicales ayudan a la entrada de sangre nueva y además liberamos el 5° chakra.

- **Urdhva Mukha Svanasana:** Es una ásana un poco exigente, pero si conseguimos abrir el pecho y la garganta, mejoramos la circulación sanguínea y linfática Tiroidea.

- **Ustrasana:** Una de las ásanas mas efectivas para descomprimir las Tiroides.



SERIE PARA EL EQUILIBRIO TIROIDEO

Una serie done vamos a comprimir y descomprimir la glándula Tiroides y a su vez también haremos una regulación del eje hipotalámico.

1. **Marjaryasana-Bitilasana:** Es una buena ásana dinámica suave para masajear tanto las Tiroides como las Suprarrenales.

2. **Balasana:** Las ásanas que llevan la frente o la cabeza al suelo equilibran el eje Hipotalámico.

3. **Vajrasana:** Nos sentamos sobre los talones y aplicamos Jalandhara Bandha, esta cerradura acciona las Tiroides y las Paratiroides.

4. **Matsyasana:** Una buena extensión cervical para abrir el 5° chakra.

5. **Paschimottanasana dinámico:** Las ásanas suaves dinámicas masajean los órganos y las glándulas, en este caso las Suprarrenales y las Tiroides.

6. **Adho Mukha Svanasana:** Una postura semi-inversa para accionar el eje Hipotalámico.

7. **Parivrtta Parsvakonasana:** Las torsiones también son otra manera de accionar las glándulas

8. **Halasana:** Una ásana que comprime directamente las Tiroides y relajan las Suprarrenales.

9. **Desde Vajrasana:** Nos sentamos en Vajrasana sobre los talones y ponemos las manos en Pran Mudra delante del esternón. Con una inhalación llevamos la cabeza suavemente hacia atrás a la vez que estiramos los brazos a 60°. En la exhalación llevamos las manos y la barbilla al pecho.

AFECTACIONES DE LA FIBROMIALGIA EN LAS GLÁNDULAS REPRODUCTIVAS

Con la Fibromialgia y la menstruación se juntan varios aspectos que empeoran el insomnio, las migrañas, colon irritable, infecciones como la cistitis, la fatiga y el dolor generalizado, la hipersensibilidad del sistema nervioso para la modulación del dolor y el aumento hormonal del estrógeno y la progesterona.

También hay un aumento del sangrado y los coágulos, como también menstruaciones más descompensadas y un aumento de los ovarios poliquísticos y problemas de fertilidad.

Para poder intentar regular estas disfunciones hormonales que producen esta batería de dolores y desajustes tenemos que regular todo el eje hormonal, desde el hipotálamo, pituitaria, pineal, tiroides y gónadas.

Justamente las personas que sufren este síndrome, les cuesta más poder realizar un yoga con relativa normalidad, por eso tendremos que hacer ásanas suaves que no generen mas cansancio ni un excesivo desgaste energético. Buscaremos las elongaciones de las cadenas musculares e intentar hacer un equilibrio tanto del sistema nervioso como hormonal.

SERIE PARA LAS GLÁNDULAS REPRODUCTIVAS Y LA FIBROMIALGIA

El objetivo es regular los estrógenos, calmar el sistema nervioso, estirar las cadenas musculares que rodean las gónadas y la pelvis y desinflamar el tracto intestinal.

1. **Virabhadrasana II:** Es una ásana que estira el Ilio-psoas para descomprimir los ovarios.

2. **Prasarita Padottanasana:** Estira la musculatura del suelo pélvico y activamos las glándulas intercraneales.

3. **Purvottanasana:** Estira y tonifica la musculatura abdominal, como el Transverso Abdominal, también ayuda a desbloquear el Diafragma y el nervio vago, para que las ondas peristálticas funcionen correctamente.

4. **Baddha Konasana (dinámico):** Al subir y bajar las rodillas, favorece el tránsito intestinal y quita presión al suelo pélvico.

5. **Janu Sirsasana:** Una ásana para abrir la pelvis y quitar presión a los ovarios.

6. **Setu Bandha Sarvangasana:** Las ásanas inversas o semi-inversas ayudan a relajar el suelo pélvico y además regulan las glándulas intercraneales.

7. **Jathara Parivartaranasana:** Las torsiones son una buena manera de facilitar el tránsito intestinal para disminuir la inflamación digestiva.

8. **Sarvangasana:** Como es una inversa ayuda a relajar el suelo pélvico y activa las glándulas superiores.

9. **Balasana:** Tradicionalmente es una ásana que se utiliza para la calma mental.

10. **Meditación para el 6° chakra:** Las dos glándulas que pertenecen a este chakra son el Hipotálamo y la Pituitaria. Nos sentamos en Sukhasana y fijamos la vista en la punta de la nariz para activar sobre todo la Pituitaria, que es la que gestiona el eje hormonal.

ALTERACIONES MUSCULARES

Un estado crónico de microtrauma originado por la tensión muscular aumentada y mantenida en el tiempo, genera un déficit de nutrientes hacia los músculos, provocando una falta de O2 y un aumento de la sensibilización de los receptores del dolor.

Las personas que sufren de Fibromialgia tienen alteraciones postulares, bruxismo y la falta de adaptación al estrés mecánico que desarrolla a largo plazo afectaciones emocionales, cognitivas y conductuales.

También un traumatismo agudo, como un accidente o una lesión y un trastorno psicoemocional complejo puede instaurar una Fibromialgia secundaria. Los accidentes de tráfico que implican el latigazo cervical es una de los orígenes mas frecuentes de la Fibromialgia secundaria por las implicaciones de excitación nerviosa craneal, siendo 13 veces mayor que en traumatismos en otras partes del cuerpo.

La hiperexcitabilidad neuronal en la vías nerviosas implicadas pueden dar a lugar a modulaciones a la baja del umbral del dolor, alteraciones en los niveles de transmisión sináptica y el aumento del dolor en el tiempo condicionan patrones de hiperrespuesta.

Hay una inexistencia de alteraciones estructurales, pero si un aumento y mantenimiento de los dolores a los microtraumas, por la hiperexcitabilidad nerviosa.

La hiperexcitabilidad modifican los fenómenos de la modulación del dolor y a su vez una hipersensibilidad emocional que a su vez altera la susceptibilidad de las vías nerviosas, y se establece un círculo vicioso, de forma que la hipersensibilidad al dolor facilita la excitabilidad emocional, y viceversa, lo que condiciona la vida y donde empeora en situaciones de estrés y mejoran en situaciones de condiciones de relax.

A partir de una afección viral o una infección local, el agente infeccioso da lugar a una activación química celular con la liberación de los mediadores del dolor y desarrollo de procesos de inflamación neuronal e hiperexcitabilidad y afectaciones de la modulación del dolor muscular.

El pánico y la ansiedad generan procesos de hiperventilación y un desbalance O2-CO2, generando una oxidación a nivel fibrilar y una mala gestión energética a nivel muscular por una mala circulación sanguínea.

El cansancio crónico y la falta de nutrición muscular conlleva tensión y acortamientos musculares, esta tensión muscular aumenta y empeora la sensación de dolor crónico. Los acortamientos musculares son producidos por las tensiones musculares y pueden desarrollar irritaciones y desgastes articulares, y a largo plazo artrosis o una hernia discal.

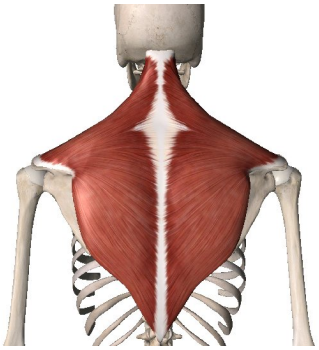
El agotamiento muscular originado por la insuficiencia hormonal de las Tiroides y de la Pineal, se va acumulando en el cansancio crónico y con el insomnio, que a su vez genera una desnutrición celular de los músculos.

La falta de nutrición en los músculos puede venir por diferentes caminos:

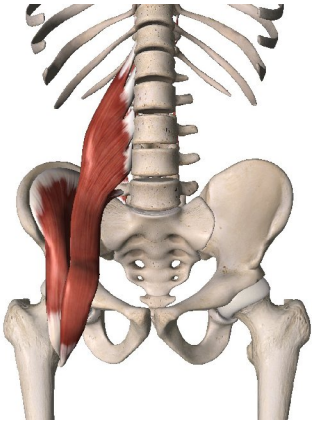
- **Insuficiencia respiratoria:** El Diafragma es el músculo principal respiratorio y el estrés emocional afecta directamente sobre el 4º chakra y el diafragma, generando insuficiencia respiratoria, aportando menos O2 y aumentando el CO2, que es tóxico para el hábitat celular.
- **Hipofunción digestiva:** La Fibromialgia también afecta al sistema digestivo, ocasionando una mala absorción de los nutrientes en los músculos.
- **Hipofunción sanguínea:** El estrés emocional genera una hipofunción sanguínea por el ahorro de energía de la Tiroides. El sistema nervioso parasimpático es el que favorece la hipofunción sanguínea y al transporte de nutrientes a los músculos.

Los músculos más sensibles a la tensión y al estrés son:

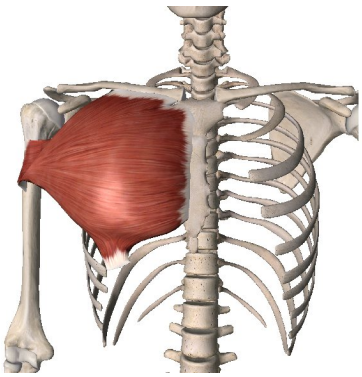
- **Trapecio:** Una tensión excesiva de este músculo genera tensión en la zona cervical como bruxismo o dolores cervicales y migrañas.

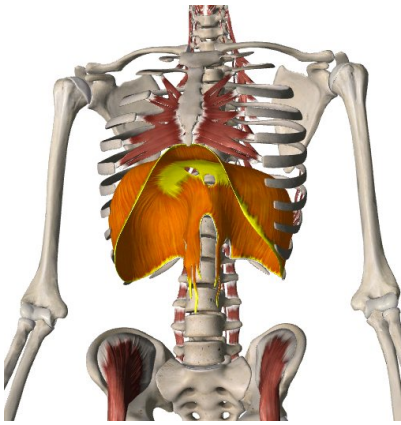


- **El Psoas:** La tensión de este músculo puede aumenta la hiperlordosis lumbar y generar hernias discales.



- **Pectorales:** La tensión y el acortamiento muscular hace cerrar el pecho y producir hipercifosis.





- **El Diafragma:** Su tensión como ya hemos visto antes genera insuficiencia respiratoria.

ASANAS PARA LAS ALTERACIONES MUSCULARES

Desde el Yoga no podemos correr el riesgo de provocar el agotamiento y la fatiga muscular, ya que aumentaría el cansancio crónico, y por el contrario la falta de movimiento también genera más cansancio crónico por la falta de movimiento y el riego sanguíneo. Por lo tanto intentaremos hacer estiramientos suaves para no generar agotamiento energético y muscular.

Trapecio: El trapecio superior es el que más afectaciones ocasiona a las cervicales.

1. **Setu Bandha Sarvangasana:** Es un estiramiento suave del trapecio superior y además es una semi-inversa que ayuda al retorno venoso.

2. **Paschimottanasana:** Esta flexión hacia delante estira la cadena muscular posterior.

Psoas-Ilíaco: Es el grupo muscular que más va a influir sobre la hiperlordosis y los problemas estructurales, en lumbares y rodillas.

1. **Virabhadrasana II:** Una de las mejores ásanas para estirar este grupo muscular.

2. **Anjaneyasana:** Es un poco más exigente para la zona lumbar pero es una excelente ásana para estirar el Psoas.

Pectorales: Es afectado sobre todo por el 4° chakra, las alteraciones emocionales contraen los pectorales por miedos y sufrimientos.

1. **Matsyasana:** Una extensión para abrir los pectorales, pero compromete a las cervicales, podemos utilizar bloques de apoyo debajo del occipital y las dorsales para reducir la tensión cervical.

2. **Ustrasana - Media Ustrasana:** Como es una ásana intensa para las lumbares y cervicales, podemos hacia media Ustrasana.

Diafragma: Las extensiones y las posturas inversas ayudan a relajarlo.

1. **Adho Mukha Svanasana:** Utilizamos los efectos de la gravedad para que el peso de las vísceras aflojen el Diafragma.

2. **Ardha Matsyendrasana:** Las torsiones en apertura, también nos ayudan al estiramiento muscular Diafragmático.

KRIYA PARA LA COLUMNA VERTEBRAL
(Yogi Bhajan)

1. **Flexiones de columna.** Sentado es Sukhasana, nos cogemos los tobillos con las manos. Inhala y lleva el pecho y la pelvis hacia delante y extendiendo la columna y al exhalar llevas el pecho y la pelvis hacia atrás. Intenta mantener la cabeza estable y los hombros relajados. Repite este movimiento 108 veces, al final inhala, aplica antara Kumbhaka, exhala y relaja durante un minuto.

(Estos movimientos de columna van a calentar las articulaciones de la columna vertebral y favorece su flexibilidad, al poner la intención en la basculación de la pelvis, podemos ayudar a rotar la articulación sacro lumbar, desbloqueando la pelvis)

2. **Nos ponemos en Vajrasana.** Sentado sobre los talones, ponemos las manos encima de los muslos e intentar no moverlas. Repetimos las flexiones hacia delante y hacia atrás, intentando mover las dorsales. Repite 108 veces intentando concentrarte en el Drishti del entrecejo y cantando Sat cuando vas hacia delante y Nam cuando vas hacia atrás. Al terminar descansa durante 2 minutos.

(En este ejercicio ponemos más intención en las vértebras dorsales, esto facilita la apertura de esta sección vertebral. Cuando inhalamos hacia delante abrimos toda la parrilla costal y permitiendo la extensión de los músculos respiratorios, como el diafragma, los intercostales… Cuando vamos hacia atrás, estamos abriendo los espacios intervertebrales posteriores, los ligamentos interespinosos, además ayudamos a la exhalación, comprimiendo los pulmones.)

3. **Desde Sukhasana.** Ponemos las manos encima de los hombros, con los pulgares detrás y el resto de los dedos delante. Inhala y gira el tronco hacia la izquierda, exhala y gira el tronco hacia derecha. La cabeza siempre está alineada con el corazón, el mentón recogido y los codos a la altura de los hombros. Repite estos movimientos 26 veces, luego inhala en el centro, exhala y te relajas. Descansa 1 minuto.

(Las torsiones tienen la capacidad de ser mucho más intensas para la columna, ya que intervienen más micro movimientos articulares. Si se te tensan los hombros puedes bajar un poco los codos para provocar tanta tensión en las cervicales.)

4. **Cerradura de Oso:** Coloca el Mudra a la altura del corazón. Inhala y levanta el codo izquierdo al mismo tiempo que bajas el derecho. Las manos estás pivoteando a la altura de la garganta. Exhala y levanta el codo derecho al mismo tiempo que bajas el izquierdo. Repite el ciclo 26 veces y al acabar inhala y tira suavemente de las manos, exhala y relájate. Descansa 30 segundos.

(Con este ejercicio estamos abriendo la articulación escapo humeral, separando la escápula y moviendo la articulación del hombro. En el movimiento ayuda a relajar los trapecios y al tener las manos en forma de asa desbloqueamos las costillas, además el Mudra estimula el corazón e intensifica la concentración).

5. **Flexiones de columna.** En sukhasana pon las manos en las rodillas manteniendo los codos rectos. Haz de nuevo las flexiones dirigiendo el movimiento hacia las dorsales altas. Inhalas abriendo el pecho y exhalas abriendo las escápulas, intentando no mover la cabeza. Repite 108 veces y luego descansa 1 minuto.

(Con este ejercicio estamos abriendo y cerrando sobre todo las primeras vértebras dorsales. Si tienes problemas en las cervicales hacerlo con suavidad).

6. **Levantamiento de hombros.** En Sukhasana con las manos en la rodillas, levanta los hombros hacia las orejas mientras inhalas y los relajas mientras exhalas. Mantén el mentón recogido. Repite este ejercicio 1-2 minutos y al final inhala, mantén los hombros arriba, retén la respiración durante unos 15 segundos, exhala y relaja.

(Este ejercicio relaja los trapecios, los esternocleidomastoideos y los escalenos. Si tienes problemas cervicales este ejercicio hay que realizarlo con suavidad, sobre todo la bajar los hombros. Intenta que cuando bajes los hombros no sea un movimiento brusco para no comprimir las vértebras cervicales, es una bajada de hombros con relativa suavidad).

7. **Círculos con la cabeza.** Gira la cabeza en sentido contrahorario de las agujas del reloj 5 veces y luego en sentido horario 5 veces más. Para terminar, inhala con la cabeza en el centro, exhala y relaja.

(Las torsiones con la cabeza se tienen que realizar con suavidad, ya que muchas personas sufren de tensiones cervicales, si te mareas o te entran vértigos desmontar).

8. **Mudra Cerradura de Oso.** Lleva el Mudra por encima de la Cabeza. Inhala, retén el aire y aplica Mul Bandh; manteniendo la postura, exhala, retén y aplica Mul Bandh. Después baja el Mudra a la altura de la garganta y otra vez inhala, retén y aplica Mul Bandh, exhala, retén y aplica Mul Bandh. Repite la secuencia dos veces más.

(Este ejercicio permite mover la articulación del hombro como también la alineación de las cervicales)

9. **Sat Kriya.** En postura de Vajrasana, estiramos los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas y los dedos apuntando hacia arriba. Cantamos Sat llevando el punto del ombligo hacia dentro y arriba; cantamos Nam y relájalo. Seguimos durante 3-5 minutos. Después, inhalamos, retenemos el aire y aplicamos Mul Bandh sintiendo como la energía se eleva desde la base de la columna hasta la coronilla.

(Si tienes la presión alta o estás embarazada no hay ni meter el ombligo y el Mul Bandh tiene que ser suave).

10. **Savasana.** Te relajas en esta postura de 3 a 5 minutos.

Comentarios de Yogui Bhajan: *si quieres mantenerte joven conserva la flexibilidad de tu columna vertebral. Esta serie trabaja desde la base de la columna hasta la coronilla. Las 26 vértebras se estimulan y los chakras reciben una buena dosis de energía. La práctica de esta Kriya aporta claridad mental. Es una buena serie para practicar antes de meditar. Aumenta la circulación del fluido espinal que está conectado con la memoria. Es una clase para principiantes, se puede reducir las 108 repeticiones a 26 repeticiones y los periodos de descanso de 1 minuto se puede incrementar a 2 minutos.*

SERIE PARA LA FATIGA

El objetivo de la serie es la recuperación energética, física y glandular.

1. **Marjaryasana-Bitilasana:** Las ásanas dinámicas ayudan a masajear los órganos y las glándulas, como el transporte de nutrientes hacia los músculos y drenar los tóxicos resultantes de la combustión celular.

2. **Paschimottanasana:** Al estirar la cadena muscular posterior, ayudamos a relajar las suprarrenales y mejoramos la flexibilidad de la columna vertebral.

3. **Adho Mukha Svanasana:** Estira la cadena muscular posterior y activa las glándulas intercraneales.

4. **Eka Pada Adho Mukha Svanasana (con la pierna derecha arriba):** Fortalece la musculatura de la pierna izquierda y además estira los isquiotibiales de la misma pierna. Vaciamos la linfa y la retención de líquidos de la pierna derecha.

5. **Eka Pada Rajakapottanasana (pierna derecha delante):** Desde Eka Pada Adho Mukha Svanasana, llevamos la pierna derecha cruzada por delante, esta ásana estira el Glúteo y el Piramidal de la pierna derecha.

6. **Adho Mukha Svanasana:** Desde Eka Pada Rajakapottanasana vamos hasta Adho Mukha Svanasana.

7. **Eka Pada Adho Mukha Svanasana (con la pierna izquierda).** Desde Adho Mukha Svanasana, levantamos la pierna izquierda hacia el cielo.

8. **Eka Pada Rajakapottanasana:** Desde Eka Pada Adho Mukha Svanasana, llevamos la pierna izquierda cruzada por delante hasta Eka Pada Rajakapottanasana, estira el Glúteo y el Piramidal de la pierna izquierda.

9. **Adho Mukha Svanasana:** Desde Eka Pada Rajakapottanasana vamos hasta Adho Mukha Svanasana.

10. **Balasana:** Relaja la mente y las suprarrenales.

11. **Karnapidasana:** Las posturas inversas tienen efectos sobre el hipotálamo, la pituitaria y la pineal.

12. **Savasana:** Es una de las mejores ásanas para la recuperación física, hormonal y energética.

ALINEACIONES PARA NO SOBRECARGAR LAS ESTRUCTURAS

Las alineaciones en las posturas de yoga es una tarea crucial y para corregir las estructuras más comunes tenemos las diferentes ásanas.

Posturas para rectificar la Hiperlordosis lumbares

- **Paschimottanasana:** Las ásanas en flexión, estiran la musculatura posterior y empujan las lumbares hacia atrás, ayudando a la alineación de las vértebras lumbares.

- **Virabhadrasana II:** El Psoas es uno de los músculos mas lordóticos, con esta ásana ayudamos a estirarlo.

Posturas para la Rectificación lumbar (lo contrario que la Hiperlordosis)

- **Bhujangasana:** Las extensiones ayudan a estirar la cadena muscular anterior y empuja las vértebras hacia delante, corrigiendo la rectificación.

- **Ustrasana:** Una de las mejores ásanas para la rectificación lumbar, siempre y cuando no hayan problemas estructurales lumbares.

Posturas para rectificar la Hipercifosis dorsal (joroba)

- **Matsyasana:** Las extensiones en especial las dorsales ayudan a rectificar la postura dorsal.

- **Dhanurasana:** Las ásanas "ligadas" con los brazos, podemos relajar las lumbares y con los cuádriceps empujar para abrir el pecho y empujar las vértebras dorsales hacia delante.

Posturas para rectificar la Hiperlordosis cervicales

- **Setu Bandha Sarvangasana:** Una magnífica ásana para estirar el trapecio superior y rectificar las cervicales.

- **Halasana:** Sirve para lo mismo pero es un poco más exigente, se puede hacer sin problemas siempre y cuando no hay patología cervical estructural.

Posturas para la Rectificación cervical

- **Utthita Trikonasana:** Las torsiones cervicales ayudan a estirar la musculatura del cuello, como los Esternocleidomastoideos.

- **Jathara Parivartaranasana:** Es una ásana en torsión que nos va ayudar a aflojar la musculatura cervical.

Posturas pare rectificar las rodillas en "Valgo" (en X)

- **Baddha Konasana:** Las aperturas de rodillas ayudan a estirar la musculatura interna de las piernas y mejoran la alineación de las rodillas.

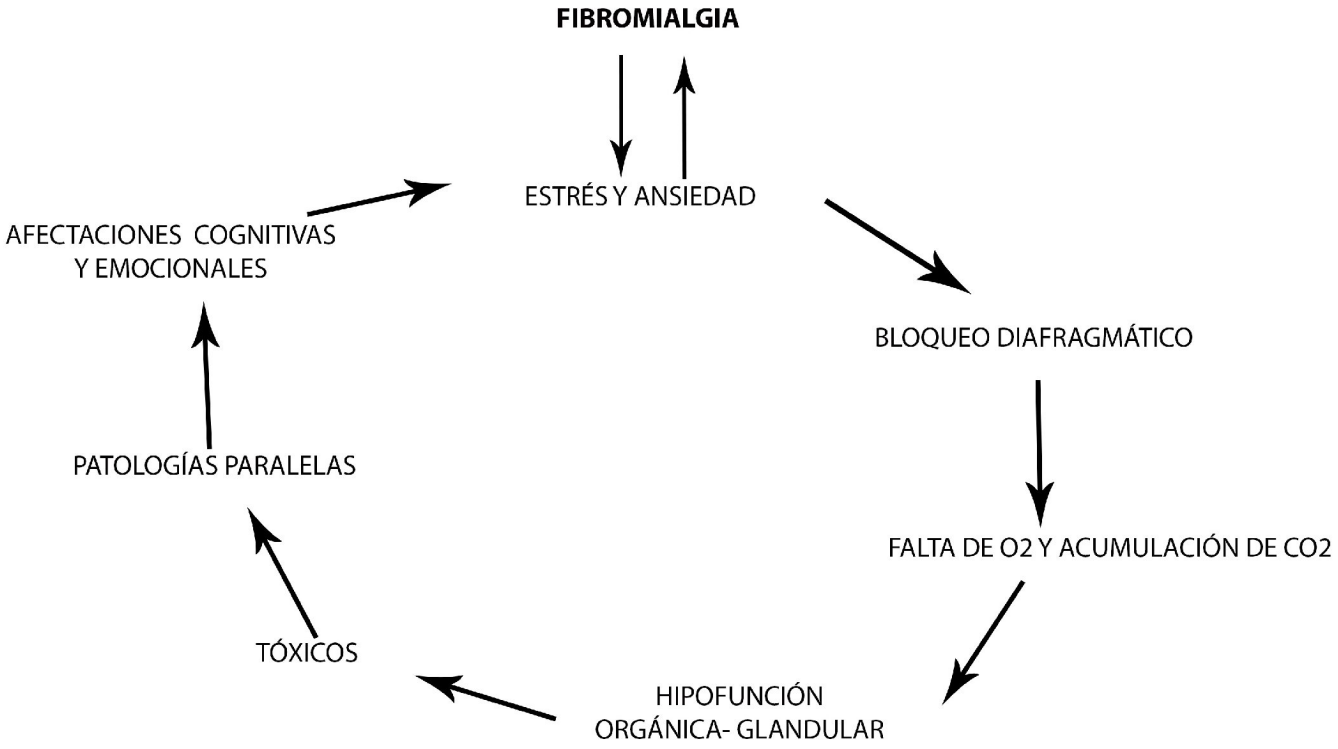
- **Upavista Konasana:** Una postura un poco más intensa para estirar y rectificar las rodillas.

Posturas pare rectificar las rodillas en "Varo".

- **Virasana:** Sino tenemos problemas de meniscos, es una buena ásana para empujar las rodillas hacia dentro.

- **Supta Virasana:** Esta postura solo es aconsejable para personas que no tienen ninguna afectación estructural ni ligamentosa de las rodillas.

DISFUNCIONES RESPIRATORIAS



Este cuadro es un bucle de retroalimentación de la Fibromialgia y a nivel respiratorio puede desembocar en:

- **Hipofunción sistema nervioso:** La hipofunción del sistema nervioso, sobre todo el simpático y las emociones hacen que el Diafragma no trabaje adecuadamente, produciendo un bloqueo progresivo Diafragmático.
- **Bloqueo Diafragmático:** Cuando este músculo no trabaja adecuadamente, tenemos una falta de O2 y un exceso de CO2 (que es ácido y tóxico) por la disminución de la presión atmosférica sobre los alveolos.
- **Hipofunción linfática:** El circuito linfático no tiene un motor propio que mueva la linfa, sino que son los músculos los que se encargan de esta función, sobre todo los músculos grandes como los cuádriceps en las extremidades y en el tronco es el Diafragma el encargado de mover la linfa por la succión que produce la exhalación respiratoria.
- **Tóxicos en sangre:** Cuando hay una mal intercambio de gases aumenta los tóxicos, sobre todo el CO2 y los restos de la combustión celular.
- **Secuelas orgánicas:** La falta de O2 y acumulación de CO2, toxifica otros órganos y glándulas, generando otras patologías orgánicas.
- **Afectaciones cognitivas:** Los tóxicos acumulados en los órganos, como por ejemplo en el Hígado, generan emociones como la ira y la rabia, que se añaden al estrés y la ansiedad, aumentando los efectos en la Fibromialgia.

ÁSANAS PARA LOS MÚSCULOS RESPIRATORIOS

- **Adho Mukha Svanasana:** Las ásanas inversas o semi-inversas ayudan a relajar al Diafragma por el efecto del peso de la gravedad de los órganos sobre el Diafragma, ayudándole a estirarse y relajarse.

- **Utthita Parsvakonasana:** Es una postura lateral para estirar la musculatura respiratoria, como los pectorales, el diafragma, los intercostales y los serratos. Primero empezamos hacia el lado izquierdo para abrir primero el pulmón derecho que es un poco más grane.

- **Ardha Matsyendrasana:** Es una postura en torsión en apertura para abrir la musculatura respiratoria.

- **Purvottanasana:** Una buena ásana en extensión para abrir el pecho y la musculatura respiratoria.

- **Virabhadrasana II:** Estira la cadena musculatura Diafragma-Psoas, ya que los dos están íntimamente ligados.

- **Camatkarasana:** Una ásana exigente pero es una buena ásana en apertura para abrir el 4° chakra.

- **Parighasana:** Es una buena ásana en inclinación lateral, ya demás incidimos en el meridiano del pulmón mediante el Serrato Mayor.

SERIE DE KUNDALINI PARA AJUSTAR LA CAJA TORACICA Y LA COLLUMNA INFERIOR

1. **Desde Purvottanasana:** Partimos desde Purvottanasana, que es una buena ásana para abrir el pecho y al musculatura respiratoria , levantamos la pierna derecha a unos 60° y aplicamos Agni Pran o Bhastrika de 1 a 3 minutos y luego cambiamos de pierna.

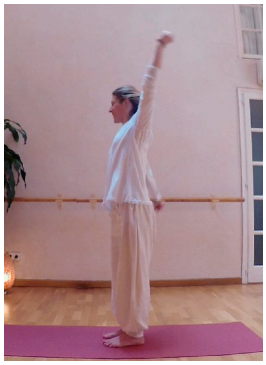
2. **Desde Purvottanasana:** Con una inhalación levantamos la pierna derecha lo máximo que puedas y al exhalar bajamos la pierna, luego repetimos con la otra pierna. Ayuda a los movimientos peristálticos ya hacemos un buen trabajo Diafragmático.

3. **Desde Utthita Chaturanga Dandasana:** Con una inhalación levantamos la pierna derecha lo máximo que se pueda y con la exhalación bajamos la pierna y vamos alternando las piernas. De 1 a 3 minutos. Aumenta la pulsación del corazón y la respiración por minuto ya que es una ásana dinámica de fuerza.

4. **"Ranas":** Desde cuclillas hacemos una inhalación y con la exhalación levantamos la pelvis hasta uttanasana y con la inhalación descendemos a cuclillas de nuevo, repetimos este ciclo una 25 veces. Si tienes problemas de rodillas es mejor hacerlo suave o no realizar este ejercicio.

5. **Desde Cuatro apoyos:** Con una inhalación estiramos la pierna derecha y el brazo izquierdo a la vez y con la exhalación retornamos al inicio, luego con la próxima inhalación estiramos la pierna izquierda y el brazo derecho, repetimos este ciclo unos 3 minutos. Las ásanas dinámicas tienen la característica de favorecer la activación del sistema nervioso simpático.

6. **Desde Tadasana:** Tenemos que girar los brazos en sentido contrario, y al cabo de un minuto cambiamos de sentido por un minuto mas. Es una ásana abre el pecho y el Diafragma, favoreciendo el aumento de la capacidad respiratoria.



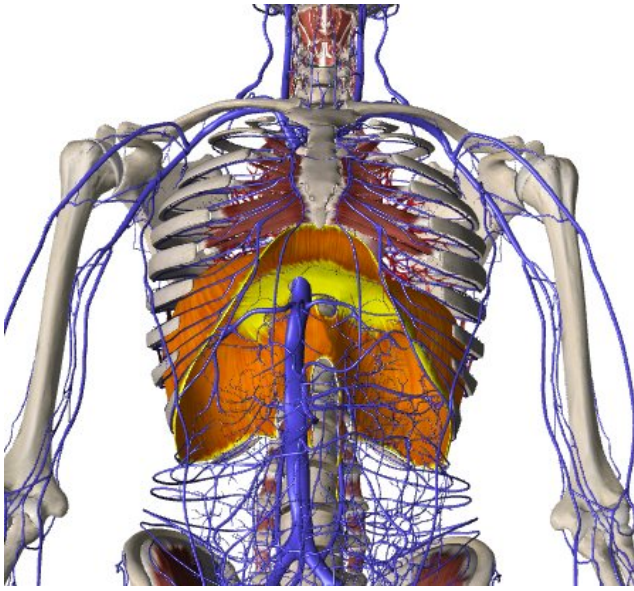
7. **En Sukhasana:** Hacemos mover todos los músculos para hacer una activación del sistema nervioso simpático.

8. **En Sukhasana:** Podemos las manos en el suelo, al lado del cuerpo y nos balanceamos delante y atrás.

9. **Savasana:** Nos relajamos en esta postura unos 11 minutos.

DISFUNCIONES EN LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

El estrés emocional y la sensibilidad nerviosa produce una disfunción circulatoria. Las alteraciones emocionales desencadena un aumento del sistema nervioso, consumiendo mucho O2 y produciendo mucho CO2, y cuando el organismo lo consume en grandes cantidades automática hace dos cosas, una aumenta el funcionamiento del diafragma y simultáneamente aumenta las pulsaciones del corazón. Las afectaciones emocionales bloquean el diafragma haciendo una respiración insuficiente y en consecuencia aumenta la pulsación del corazón y este empieza a bombear más rápido.



Por el Diafragma pasa la vena cava superior y esta se ve estenosada cuando el Diafragma se bloquea y puede producir acumulación de sangre venosa, sobre todo en las extremidades inferiores, retención de líquidos y varices.

Estas disfunciones circulatorias transitorias a largo plazo pueden desencadenar afectaciones más importantes en el corazón.

La dosis constante de adrenalina expulsada por las suprarrenales, irritan los nervios que modulan y transportan la información del dolor, dando lugar a un dolor generalizado, calambres y alteraciones de la pulsación cardíaca, aumentado la sensación de fatiga.

El sistema nervioso autónomo que da una respuesta no equilibrada, no permite la reconstrucción y la regeneración energética, muscular y orgánica, esto a la largo plazo puede iniciar procesos de arritmias en la pulsación del corazón, y poco a poco el músculo del Pericardio va sufriendo heridas y cansancio, generando diferentes patologías cardíacas.

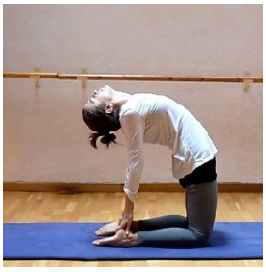
Cuando tenemos afectaciones respiratorias y cardíacas, se suele tener una acumulación de tóxicos en los órganos como el Hígado que poco a poco el nivel de solutos en el torrente sanguíneo va aumentando y taponando las arterias.

ÁSANAS PARA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

- **Adho Mukha Svanasana:** Es una postura semi-inversa y en este caso el Diafragma se estira y se relaja por la presión de los órganos por la gravedad, además ayudamos al vaciado venoso.

- **Parighasana:** Cuando nos inclinamos hacia el lado derecho, el Diafragma "izquierdo" se abre descomprimiendo la arteria aorta; cuando levantamos el brazo izquierdo también estiramos la salida de la arteria aorta desde el corazón, mejorando la circulación arterial. Cuando nos inclinamos hacia el lado izquierdo, abrimos el Diafragma "derecho", descomprimiendo la vena cava superior.

- **Eka Pada Setu Bandha Sarvangasana:** Otra postura contra-gravedad que ayuda a relajar el Diafragma; al levantar la pierna facilitamos el vaciado venoso y linfático.



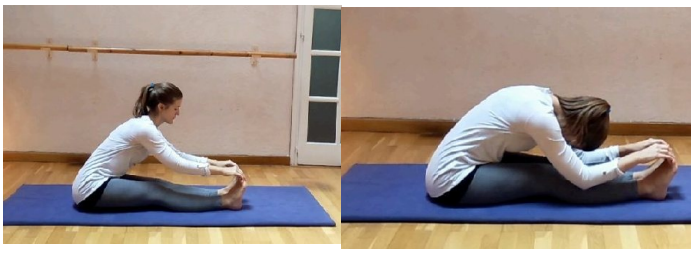
- **Ustrasana:** Las posturas en extensión permiten abrir el pecho y rebajar la presión arterial, ya que las posturas inversas están contraindicadas con presión arterial alta. Al abrir el pecho estiramos el Diafragma para mejorar la circulación sanguínea y rebajar la ansiedad y el estrés, equilibrando Anahata Chakra.

- **Sarvangasana:** Una muy buena ásana para las personas que tienen la presión sanguínea baja, lo que tenemos que tener en cuenta en esta postura, es desmontar con suavidad para que los cambios de presión no produzcan mareos.

- **Chandra Bhedana:** Si padecemos de arritmias, sobre todo de taquicardias, este pranayama consigue bajar la ansiedad y a su vez regular el sistema nervioso autónomo.

- **Parivritta Janu Sirsasana:** Las posturas laterales en torsión, comprimen los órganos, que a su vez mejora la expulsión de los tóxicos sanguíneos.

- **Paschimottanasana dinámico:** Las ásanas dinámicas mejoran el movimiento sanguíneo, y la compresión repetida de los riñones ayudan a expulsar estos tóxicos.



EJERCICIOS PARA EL CORAZÓN Y LA CIRCULACIÓN

1. **En Sukhasana:** Cerrar el orificio nasal izquierdo con el pulgar de la mano izquierda, taponando por debajo. La mano derecha reposa sobre la rodilla en gran mudra. Respira larga y profundamente y a la vez empuja tu estómago hacia dentro y hacia fuera sin interrupción. Al cabo de 1 a 3 minutos cambia de lado.

Este ejercicio disminuye o aumenta la tensión sanguínea: disminuye cuando el orificio derecho está cerrado y aumenta cuando se cierra el izquierdo.
El efecto del movimiento del diafragma sobre la tensión sanguínea se combina con la poderosa acción energética de la respiración por un solo orificio.

2. **Ranas:** En cuclillas sobre la parte anterior de las plantase los pies y los talones juntos. Las puntas de los dedos apoyan en el suelo entre las rodillas separadas. Inhalamos y levantamos las nalgas, manteniendo la cabeza entre los brazos. Exhalamos y retornamos a la postura inicial.

Este ejercicio tonifica el corazón, y la intensa actividad de los músculos de las piernas favorece la circulación venosa.

3. **Erradicados el ego:** En sukhasana, levantamos los brazos lateralmente a 60º. Cerrar los puños sacando los pulgares hacia arriba. llevar los brazos hacia atrás hasta notar una tracción en el centro despecho y aplicamos Agni Pran. Nos relajamos brevemente en savasana unos 2 minutos.

En el lenguaje yóguico de los dedos, el pulgar simboliza el ego. La intervención del músculo indicador (extensor del pulgar) y la tracción torácica sirven de la estimulación cardíaca.

4. **En savasana:** Estiramos las puntas de los dedos de los pies hacia delante y tensar las pantorrillas. Aplicamos respiración de Agni Pran.

Al provocar y soportar un ligero calambre de los gemelos (síntoma habitual de las anomalías de circulación) mejoramos el riego sanguíneo de las piernas.

5. **En Sarvangasana:** Nos tumbamos sobre la espalda, vamos las cadera con ayuda de las manos, apoyado los codos en el suelo. Estiramos las piernas y las abrimos a 60°. Respiración larga y profunda.

Esta postura invierte las condiciones naturales de la tensión, lo cual resulta sumamente tónico para la circulación. Tradicionalmente es recomendado para las varices.

6. **En sukhasana:** Abrir los brazos horizontalmente a 60°, como si quisiéramos abrazar a alguien, los dedos tensos y muy separados. Aplicamos respiración de Agni Pran un minuto aproximadamente.

Retenemos la respiración y cerramos los puños, puños, que llevaremos poco a poco hacia el pecho com superando una imaginaria resistencia, tensos los músculos del pecho.

Exhalamos cuando los puños llegan a contacto con el pecho. Este ciclo se repite varias veces y por último hacemos relajación breve sobre la espalda durante dos minutos.

Moviliza el músculo indicador del corazón (subescapular y subclavio) y lleva energía al chakra (4° chakra).

7. **Setubandhasana:** Tumbados sobre la espalda, apoyamos los pies en el suelo por debajo de las rodillas. Tomando apoyo sobre los codos, elevamos las caderas. Cerramos los puños sin tensarlos, dejamos colgar la cabeza hacia atrás y practicamos respiración larga y profunda por la boca.

El efecto sobre la tensión está en función de la postura invertida; además se obtiene una tensión en el centro del pecho.

8. **En Sukhasana:** Las manos en cerradura de Venus descansan en el regazo, con las puntas de los pulgares hacia arriba. Inhalamos y efectuamos mulabandha (contracción del suelo pélvico y bajo vientre). Exhalamos y relajamos la mulabandha.

Este ejercicio y los dos siguientes utilizamos las cerraduras musculares para estimular la circulación mediante el control de la tensión sanguínea. Al mismo tiempo despertamos la energía Shakti para llevarla hacia el corazón.

9. **En Sukhasana:** Las manos en gyan mudra (índice y el pulgar juntos) sobre la rodillas. Inhalamos y exhalamos pero mantenemos las costillas en posición elevada, para hace fuelle con el estómago mientras podamos contener la respiración. Entonces inhalamos y exhalamos de nuevo para otra fase de contracciones alternativas con el estómago. Etc…

Es una cerradura de diafragma, de esta manera se apoya la función del diafragma que consiste en absorber sangre hacia el corazón. Además conduce la energía hacia la cavidad torácica.

10. **En Sukhasana:** La mano derecha sobre la rodilla en gyan mudra. La izquierda, con la palma hacia fuera, irá a colocarse a la espalda, entre las escápulas. Inhala y exhala conteniendo la respiración mientras podamos, efectuar mulabandha y uddiyana bandha. Respirar y repetir el ciclo.

11. **Savasana:** Relajación prolongada y profunda sobre l espalda (de 10 a 15 minutos)

Aquí se combina el efecto de los dos ejercicios anteriores con una postura de la mano que conduce la energía movilizada hacia el centro del corazón. Además, se estira con fuerza del músculo indicador. (Subaescapular y subclavio).

DISFUNCIONES DIGESTIVAS

La Fibromialgia tiene una especial afectación sobre el sistema digestivo, el sistema nervioso autónomo, por la inhibición de las Tiroides suele afectar a las ondas Peristálticas digestivas, generando una hipofunción del tránsito intestinal, como mala absorción de nutrientes o estreñimientos.

Por otro lado, las afectaciones emocionales y la ansiedad pueden desarrollar un exceso de ácidos estomacales, generando irritaciones en todo el tubo digestivo, como úlceras, irritaciones, inflamaciones, síndrome de Crohn… Y esto se junta con un tránsito intestinal lento, produciendo afectaciones de diversa índole digestiva.

ÁSANAS PARA EL SISTEMA GASTROINTESTINAL

- **Setu Bandha Sarvangasana:** Abre el pecho, desbloquea el Diafragma mejorando las circulación eléctrica intestinal.

- **Utthita Parsvakonasana:** Las inclinaciones laterales, comprimen los órganos y ayudan a la expulsión del Quimo.

- **Ardha Matsyendrasana:** Las torsiones "estrujan" los órganos digestivos, mejorando su funcionamiento.

- **Balasana:** Para controlar la ansiedad y el estrés, esta postura ejerce una relajación sobre las suprarrenales y equilibra el Hipotálamo y la Pituitaria.

- **Uddiyana Bandha:** Si practicamos esta cerradura más un Pranayama como por ejemplo Kapalabhati, masajeamos los órganos mejorando su funcionamiento.

- **Supta Virasana:** Es una ásana que estira los cuádriceps, que es un músculo indicador del intestino delgado.

- **Navasana:** Las compresiones abdominales masajean los órganos intestinales, y si además aplicamos Kapalabhati, aumenta el efecto de bombeo y masaje.

EJERCICIOS PARA EL CENTRO DEL OMBLIGO

Da fuerza y a la vez la flexibilidad el centro Hara y nos va a permitir equilibrar el sistema digestivo.

1. **Ustrasana:** Nos sentamos sobre los talones y con una inhalación nos erguimos encima de las rodillas y exhalamos arriba. Inhalamos y al exhalar enlongamos la columna y la arqueamos hacia atrás para cogernos de los tobillos y descansar la cabeza hacia atrás. Presionamos la pelvis hacia delante llevando el fémur perpendicular al suelo y aplicamos Agni Pran o Bhastrika. Si puedes mantén la postura de 1 a 3 minutos. Inhala, mantén la respiración unos segundos, exhala y lentamente desmonta la postura. Esta ásana ayuda a relajar el Diafragma y despinzar el nervio vago, ayudando al tránsito .

2. **Desde Supta Vajrasana:** Nos sentamos en Vajrasana y lentamente nos inclinamos hacia atrás hasta llegar al suelo, colocando las manos en el suelo debajo de los hombros. Empujamos con moderación para intentar tocar la cabeza en el suelo y los codos al lado de la cabeza, empujando las dorsales hacia delante. Aplicamos Agni Pran o Bhastrika de 3 a 5 minutos. Inhalamos y en la exhalación desmontamos la postura. Es una ásana que tiene casi los mismos efectos que la anterior pero un poco más intensa.

3. **Salabhasana:** Nos tumbamos en el suelo sobre el estómago y entrelazamos los dedos en Cerradura de Venus detrás de la espalda. Con una inhalación elevamos los brazos, la cabeza y los pies con las piernas estiradas. Mantenemos las postura y aplicamos Agni Pran o Bhastrika por 3 minutos. Inhalamos, exhalamos y aplicamos Mulbandha y nos relajamos. Esta ásana comprime todos los órganos digestivos, favoreciendo la expulsión del quimo.

4. **Ardha Navasana:** Nos tumbamos en el suelo sobre la espalda, levantamos las manos, los pies y la cabeza a unos 15 cm del suelo, manteniendo las piernas y los brazos rectos y estirados. Mantenemos las postura con Agni Pran o Bhastrika por 3 minutos. El pranayama conjuntamente con la compresión de la musculatura abdominal masajean los órganos digestivos, favoreciendo el tránsito intestinal.

5. **Sat Kriya:** Nos sentamos en Vajrasana, y juntamos las manos por encima de la cabeza (o las entrelazas en Cerradura de Venus, extendiendo los dedos índices). Los brazos permanecen rectos y envolviendo las orejas. Cantamos SAT a la vez que contraemos el punto del ombligo hacia dentro y luego cantamos NAM y relajamos el abdomen. Seguimos este ciclo por 3 minutos. Es un ejercicio poderoso para mover todos los órganos digestivos y fortalecer el punto HARA.

6. **Upavista Konasana con las piernas elevadas (Loto de Kundalini):** Levantamos las piernas a 60º y nos cogemos de los dedos de los pies con las manos, manteniendo los brazos y las piernas estiradas. Nos equilibramos elegantemente sobre las nalgas, manteniendo la postura con Agni Pran o Bhastrika de 3 a 5 minutos. Inhalamos, aplicamos Mulbandha y elevamos la energía por la columna vertebral. Es una ásana intensa que con la respiración masajeamos los órganos digestivos y ademas activamos el nervio vago.

EJERCICIOS PARA EL NERVIO VAGO

El nervio vago como ya hemos visto es uno de los principales actores para el buen funcionamiento peristático digestivo. Un exceso o una falta de estas ondas nerviosas pueden provocar una disfunción digestiva. Estos ejercicios si los hacemos vigorosamente realiza un equilibrio digestivo, ya que promueve las ondas aferentes y eferentes eléctricas (ida y venida) para mejorar la absorción de alimentos.

1. **Desde Savasana:** Levantamos ambos brazos a 90° y entrelazamos los dedos en Cerradura de Venus y los mantenemos estirados hacia arriba sin doblarlos. Inhalamos y levantamos las piernas juntas también a 90°, y al exhalar las bajamos. Repetimos este movimiento con fuerza, con los brazos inmóviles y solo movemos las piernas. De 3 a 9,5 minutos.
   Con este ejercicio estamos desbloqueando el Diafragma y a la vez activando el nervio vago.

2. **Detenemos el movimiento** de las piernas a 90° y respiramos larga y profundamente en esta posición 1,5 minutos.

Conseguimos la relajación Diagramática y el reequilibrio nervioso del nervio vago.

3. **Seguimos en la misma posición** pero en este caso estiramos los brazos por detrás de la cabeza, llevando los brazos y las manos al suelo y volvemos a subir y bajar las piernas a 90°.

Al llevar los brazos por detrás estamos ayudando a estirar y relajar el Diafragma.

4. **Seguimos en la misma posición** y con las piernas a 90º, pero cuando las bajamos las abrimos unos 30 cm y las juntamos al tocar el suelo y luego las llevamos a arriba a 90º de nuevo. Seguimos este movimiento unos 30 segundos.

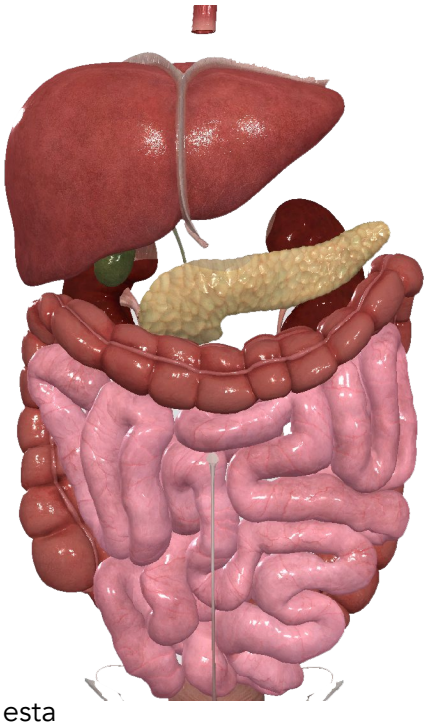
5. **Sarvangasana:** Construimos esta ásana pero con la diferencia que una vez estamos arriba al exhalar llevamos los talones hacia las nalgas con un golpe seco y al inhalar volvemos a subir las piernas. Seguimos por 2 minutos.
Los golpes sobre las nalgas induce a al activación peristáltica y la postura inversa relaja el diafragma y recoloca los órganos en su sitio.

6. **Seguimos en Sarvangasana** pero bajamos alternativamente las piernas por detrás de la cabeza hacia el suelo. Seguimos por 1 minuto. Luego seguimos cantando el mantra **SA TA NA MA** con cada movimiento de las piernas por 2,5 minutos.

7. **Halasana** desde Sarvangasana llevamos las piernas hacia el suelo por detrás de la cabeza y con las manos nos cogemos los dedos de los pies por 1,5 minutos.

8. **Savasana** nos tumbamos en el suelo y nos relajamos por 15 minutos para que el sistema nervioso se auto-equilibre.

DISFUNCIONES ORGÁNICAS



La hipofunción del sistema nervioso autónomo provoca un mal funcionamiento de los órganos, en especial el Hígado.

El hígado

Es uno de los órganos más importantes por la cantidad de funciones que desarrolla y una de las funciones principales es filtrar la sangre. Si esta función no la realiza correctamente, hay una acumulación de tóxicos en sangre y al final el hígado acaba también lleno de estos tóxicos.

Cuando el hígado está lleno de grasas y tóxicos, estos son expulsados del hígado por dos vías, mediante la bilis hacia la vesícula y el duodeno y por la sangre hacia los riñones, provocando un mal funcionamiento en la vesícula biliar, al páncreas, al duodeno, los riñones y en el corazón (sobre todo en las arterias).

La vesícula biliar

Su función principal es acumular la bilis procedente del hígado y expulsar esta bilis cuando el organismo la necesite mediante las ondas peristálticas proveniente del nervio vago. Cuando recibe muchos tóxicos mezclados con la bilis, se acumulan en la vesícula produciendo las piedras o un cólico biliar.

Páncreas

La función principal orgánica es la captación de azúcar y transformarla en energía, pero este órgano puede sufrir por el excesivo consumo de azúcar, una de las razones es el estrés y la ansiedad y la otra manera por un disfunción de la información eléctrica del sistema nervioso autónomo. También un exceso de bilis puede entrar en el páncreas, haciendo un daño en el tejido pancreático

Cuando este órgano no funciona correctamente puede producir una insuficiencia de secreción de insulina, que es la que se encarga de transformar el azúcar en energía, y por lo tanto al no poder hacer esta transformación, hay una acumulación de azúcar en sangre, pudiéndose desarrollar una diabetes.

Riñones

Se encargan de filtrar la urea (orina) de la sangre y expulsarla hacia el exterior. La urea es un compuesto que fabrica el hígado para la expulsión de tóxicos y residuos. Cuando tenemos una hipofunción del sistema nervioso autónomo también va a afectar al funcionamiento de los riñones, acumulando tóxicos de la urea y desarrollando acúmulos de pequeñas piedras en los riñones o un cólico nefrítico.

ÁSANAS PARA EL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR

Las posturas en inclinación lateral, sobre todo hacia el lado derecho van a comprimir estos dos órganos, facilitando la expulsión de los tóxicos y cuando hacemos hacia el otro lado, permitimos que entre sangre nueva para ayudar a limpiar. La torsiones realizan un "estrujado" de los órganos, que también ayudan a la expulsión.

- **Utthita Trikonasana:** Cuando nos inclinamos hacia la derecha comprimimos estos dos órganos, y cuando la practicamos hacia la izquierda los descomprimimos.

- **Utthita Parsvakonasana:** Es una ásana más intensa que la anterior, pero realiza los mismos efectos.

- **Parivrtta Parsvakonasana:** Las torsiones son muy efectivas para la limpieza orgánica.

- **Parivrtta Janu Sirsasana:** Otra postura en torsión e inclinación, primero hacemos hacia la derecha y luego haca la izquierda.

ÁSANAS PARA EL PÁNCREAS

Como este órgano está situado en la parte central e izquierda del hemitórax, las inclinaciones laterales hacia el lado izquierdo van a comprimir y hacia el lado derecho lo van a descomprimir, junto con las flexiones y torsiones.

- **Parighasana:** Cuando nos inclinamos hacia el lado izquierdo es cuando estamos comprimiendo y hacia el lado derecho lo descomprimimos.

- **Ardha Baddha Padma Paschimottanasana:** Es una flexión con inclinación, si puedes poner el talón derecho encima del muslo izquierdo, hacemos una mejor compresión del Páncreas.

- **Ardha Matsyendrasana:** Las ásanas en torsión son una de las mejores técnicas para la limpieza orgánica.

- **Jathara Parivartaranasana:** Otra ásana en torsión, ayudándonos de la gravedad.

ÁSANAS PARA LOS RIÑONES

Como están situados en la parte posterior, las extensión facilitan la compresión y la expulsión, y las flexiones relajan estos órganos. Así como también las inclinaciones y las torsiones.

- **Bhujangasana:** Esta extensión (aunque se puede hacer más suave apoyando los codos en el suelo), permiten la compresión de los riñones.

- **Ustrasana:** Esta ásana es más efectiva que la anterior, pero también mas exigente.

- **Paschimottanasana:** Las flexiones nos permiten relajar estos órganos y facilitar la entrada de sangre nueva.

- **Parivrtta Sukhasana:** Una ásana fácil para la compresión por torsión.

VINCULACIONES EMOCIONALES Y LOS ÓRGANOS

El hipotálamo es el encargado de gestionar el funcionamiento y el mantenimiento orgánico y está permanente en alerta para poder salvaguardar el cuerpo y para ello utiliza los sentidos y las emociones.

En la evolución del ser humano ha ido desarrollando diferentes emociones para poder sobrevivir y la primera emoción que desarrolló es el miedo, impulsado por el instinto de supervivencia. A partir de esta primera emoción se fueron desarrollando otras emociones , a la vez que la convivencia del ser humano fue expandiéndose.

El resultado de esta evolución los órganos han ido vinculando con ciertas emociones y este vínculo es de doble sentido, es decir que cuando un órgano no funciona correctamente puede influir a la emoción vinculada y viceversa, la emoción puede afectar al funcionamiento del órgano. En este último caso se necesita de la prevalencia en el tiempo de la emoción para que se vea afectado el órgano y normalmente son emociones "negativas" intensas

CORAZÓN E INTESTINO DELGADO

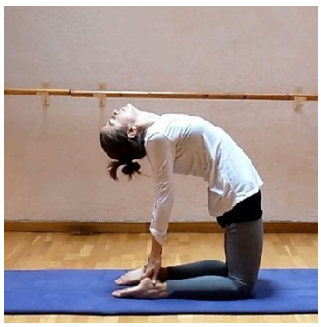
Se les relaciona con la alegría y esta emoción estimula el funcionamiento estos órganos, cuando tenemos un exceso de esta emoción puede producir nerviosismo, taquicardia, insomnio, falta de concentración …

También puede ocurrir que si hay afectación de estos órganos suelen ser personas sensibles, extrovertidas y conservadoras.

Si controlamos la euforia, la agitación. La excitabilidad o el exceso de emotividad ayuda al buen funcionamiento de estos órganos.

Ásana para el corazón:

Cualquier extensión permite dejar espacio para que el corazón funcione mejor, como por ejemplo **Ustrasana.**



Ásana para el intestino delgado:

La circulación intestinal es básica para el organismo y las emociones, y una ásana que ayuda al tránsito intestinal es como por ejemplo **Balasana** con los puños cerrados en las ingles.

HÍGADO-VESÍCULA BILIAR

Se relacionan con la rabia y la ira, si tienes afectados estos órganos puedes tener un exceso de dinamismo pero también un exceso de preocupación o agresividad. La frustración y la indignación son otras de las emociones asociadas a estos órganos.

Se considera al hígado como un órgano resolutivo, da la capacidad de decisión, provee de energía al organismo y un espíritu indoblegable.

Ásana para el Hígado y vesícula

Necesitamos la limpieza de estos órganos que ayudarán a sus emociones vinculadas, y las compresiones y descompresiones laterales son una buena herramienta, como por ejemplo **Utthita Trikonasana**

BAZO Y ESTÓMAGO

Se les asocian la obsesión, la nostalgia y la reflexión y son personas tranquilas pero que les cuesta tomar decisiones. El equilibrio de la energía de estos órganos potencia la compasión y la empatía.

El Bazo alberga el pensamiento Yi, es el encargado de la concentración, la memoria de estudio, y fijar la atención. Si hay alteraciones a este nivel intelectual el bazo estará afectado, pero por el contrario el exceso de pensamiento o de trabajo generará enfermedad sobre este órgano.

El estómago es muy sensible al estrés y a las obsesiones y puede generar una úlcera estomacal, exceso de jugos digestivos y reflujos.

Ásana para el bazo

Como es una órgano que está alojado en el lado izquierdo, las compresiones facilitan su limpieza como por ejemplo **Parivrtta Janu Sirsasana.**

Ejercicio para el estómago

Una buena manera de activar el funcionamiento del estómago es por ejemplo **Uddiyana bandha.**

PULMÓN

Se les relaciona con la melancolía, la tristeza y la aflicción. Si hay disfunción en estos órganos puede producir personas independientes y muy racionales pero con cerraduras internas emocionales.

Esta afectada por la tristeza y la pena, la retraen y genera retención en la respiración por lo tanto una persona con depresión siente un respiración corta y superficial por bloqueo diafragmático.

Provee la capacidad sensorial, ver, oír y percibir, la capacidad de movimiento, agilidad, balanceo y coordinación del movimiento y expresa instintos primarios en particular el de conservación.

Ásana para el Pulmón

Las extensiones o las inclinaciones laterales permiten abrir la capacidad respiratoria y mejorar la amplitud de los intercostales y del diafragma, como por ejemplo **Purvottanasana.**

RIÑON Y VEGIJA

Se les relaciona con el miedo y la angustia y estas emociones pueden producir dolor lumbar y afectaciones en el funcionamiento de la filtración y la expulsión de la orina.

El riñón alberga la Fuerza de Voluntad Zhi, esta determina la fuerza para llevar a cabo las metas propuestas y la determinación de estas. Íntimamente relacionado con la depresión ya que uno de sus síntomas principales es la falta de voluntad y de motivación ante la vida.

También se relacionan los aspectos de memoria a corto plazo, es decir del día a día, y del desarrollo cerebral y de sus funciones. La emoción que lo afecta es el miedo en extremo que lo puede dañar o si hay una alteración de base lo puede generar.

Ásana para los riñones

Normalmente los riñones sufren de estrés y miedos, para quitar "presión" y facilitar su buen funcionamiento las ásanas que permiten drenar los circuitos renales son como por ejemplo **Paschimottanasana.**

Ásana para la vejiga

Puede ser que se sufra de Ptosis de la vejiga (descolgamiento) una buena manera de ayudar a su recolección son las posturas inversas como por ejemplo **Sarvangasana**

SERIE PARA EL HÍGADO Y LA VESÍCULA BILIAR

Cómo estos órganos están situados en el lado derecho todos los ejercicios van a comprimir y descomprimir los dos órganos.

Los tóxicos eliminados del hígado se eliminan por la sangre y por la bilis que desemboca en la vesícula, por eso tenemos que tratarlos conjuntamente.

1. **Nos sentamos en Sukhasana:** Subimos los brazos a la altura de los hombros y paralelos al suelo. Inhalamos y desplazamos el torso hacia la derecha sin inclinar los brazos ni la cabeza y el cuello. Al desplazarnos hacia la derecha estamos comprimiendo el hígado y la vesícula biliar. Al exhalar nos desplazamos hacia la izquierda para descomprimir los dos órganos. Además el diafragma realiza un masaje sobre los órganos digestivos.

2. **Janu Sirsasana:** Estiramos la pierna derecha y con el pie izquierdo lo apoyamos encima del cuádriceps, cerca de la ingle o con la palma del pie izquierdo sobre la cara anterior del muslo derecho. Cogemos los dedos del pie derecho y nos inclinamos con la espalda recta. Aplicamos respiración de Agni Pran o Bhastrika. Estamos estirando los isquitibiales que son indicadores de la vesícula biliar. Como estos órganos está situados en el lado derecho solo haremos una lado.

3. **Desde Dandasana:** Nos sentamos sobre el talón izquierdo y estiramos la pierna derecha y apoyamos las manos en el suelo por detrás. Levantamos las caderas y dejamos caer hacia atrás la cabeza. La pierna está levantada a 60° y aplicamos Agni Pran o bhastrika. La postura de los brazos actúa sobre el meridiano del hígado por mediación del romboides y el pectoral mayor. La elevación a 60° estimula el hígado y la irrigación sanguínea por la extensión y la apertura del torso.

4. **En Savasana:** Cruzamos las manos en cerradura de Venus por detrás de la nuca. Elevamos la pierna derecha con la rodilla extendida a 90°, aplicando Agni Pran o Bhastrika. Esta postura ayuda a la circulación sanguínea en el lado derecho que es donde está situado el hígado.

5. **En Vajrasana:** Nos sentamos sobre los talones y llevamos el pié izquierdo encima del muslo derecho, cerca de la ingle. Levantamos el brazo izquierdo con Gian Mudra y apoyamos la mano derecha en el suelo al lado del cuerpo. Aplicamos Agni Pran o Bhastrika. El deltoides es músculo mediador de la vesícula y con el tipo de respiración masajeamos los órganos digestivos.

6. **Desde Vajrasana:** Estiramos hacia atrás la pierna izquierda, lo más recta posible. Los brazos acodados y con las manos en Gian Mudra a la altura de los oídos, con las palmas mirando hacia delante. Llevamos los codos hacia atrás y arqueamos la espalda de manera que las escápulas estén juntas. Llevamos la cabeza hacia atrás y fijamos la mirada en un punto fijo en el techo con Agni Pran o Bhastrika. El hígado está comprimido hacia abajo por el Diafragma y hacia adelante por la extensión corporal.

7. **En Tadasana:** Los pies separados a la anchura de los hombros, inclinamos el torso hacia delante y doblamos un poco las piernas. Las manos en Cerradura de Venus debajo de las costillas derecha. Aplicamos Agni Pran o Bhastrika por la boca con la lengua fuera. Cada vez que exhalamos aplicamos un poco de presión con las manos en el hígado y la vesícula.

8. **En Savasana:** Al inhalar levantamos las piernas a 60° y mantenemos la postura por 10 segundos. Exhalamos y llevamos las piernas dobladas hacia el pecho y mantenemos 10 segundos. Inhalamos y llevamos las piernas a 60 °. Exhalamos y llevamos las piernas estiradas al suelo por 10 segundos. Repetimos de cuatro a ocho veces. AL levantar las piernas a 60° ejercemos un estímulo sobre el hígado y además estamos trabajando los abdominales que ejercen presión sobre los órganos digestivos.

9. **Supta Virasana:** Nos sentamos en Vajrasana y nos inclinamos hacia atrás ayudándonos con los codos hasta llegar a apoyar la espalda en el suelo. Juntamos las manos en Cerradura de Venus encima del ombligo y con los dedos índices apuntando al cielo. Aplicamos Agni Pran o Bhastrika.

10. **En Savasana:** Nos relajamos larga y profundamente en esta posición de 10 a 15 minutos.

11. **Meditación para los enfados que castigan al hígado:** Esta meditación ayuda a superar los enfados reprimidos cantando el Mantra Jio, Jio, Jio, Jio…. Que quiere decir "alma querida". El objetivo nos es suprimir la cólera sino transformar su destructividad en creatividad. Nos sentamos en Suhkasana y con las manos en Gyan Mudra encima de las rodillas y la concentración en el tercer ojo.

SERIE PARA EL PÁNCREAS

1. **En Sukhasana:** Nos sentamos en Sukhasana y enrollamos la lengua en forma de "U". Inhalamos por la boca y exhalamos por la nariz. Es un pranayama enfriador pero también tiene efecto sobre el páncreas.

2. **Maha Mudra:** Nos sentamos sobre el Talón izquierdo y estiramos la pierna derecha. Inhalamos profundamente y levantamos los brazos, al exhalar bajamos hasta cogernos el dedo gordo del pie. Aplicamos Jalandhara Bandha, para que la columna esté erguida, retenemos la exhalación en Bhaja Kumbhaka y aplicamos mulbandha. Relajamos e inhalamos y repetimos el ciclo de 1 a 3 minutos. Luego repetimos con la otra pierna. La tensión del dorsal mayor y el trapecio activan el meridiano del páncreas y el bazo.

3. **En Sukhasana:** Colocamos el pie delante, descansando en el suelo y masajeamos a un centímetro por debajo de la linea de separación de la prominencia del dedo gordo del pie, poniendo todo el peso del cuerpo. Al cabo de 3 minutos cambiamos de lado.

4. **Desde Adho Mukha Svanasana:** Elevamos una pierna en Eka Pada Adho Mukha Savanasana con la inhalación. Al Exhalar doblamos los codos y al inhalar los estiramos. Al cabo de 1 a 3 minutos cambiamos de pierna. Todas las ásanas inversas o semi-inversas quitan presión sobre los órganos digestivos y mejoramos el síndrome de "órgano caído".

5. **En Tadasana:** Con las piernas separadas, acodamos los brazos hacia delante y dejamos colgar las manos. Describimos un círculo amplio con la pelvis, inhalamos al tiempo que llevamos la pelvis hacia delante y al exhalar hacia atrás. Al cabo de 1 a 3 minutos cambiamos de lado. Masajeamos los órganos abdominales, el bazo y el páncreas.

6. **Dhanurasana:** Nos cogemos de los tobillos y con la fuerza de los cuádriceps nos elevamos. Giramos la cabeza hacia la izquierda hasta llegar al hombro y aplicamos Agni Pran o Bhastrika. Al cabo de 1 a 3 minutos cambiamos de lado. Esta postura comprime todos los órganos abdominales incluido el páncreas.

7. **En Vajrasana:** Unimos las palma de las manos delante del pecho, aprestándolas. Inhalamos y exhalamos y aplicamos Bhaja Kumbhaka. En vacío bombeamos el abdomen todo los que se pueda. Repetimos el ciclo de 1 a 3 minutos. Es un extraordinario masaje sobre los órganos digestivos.

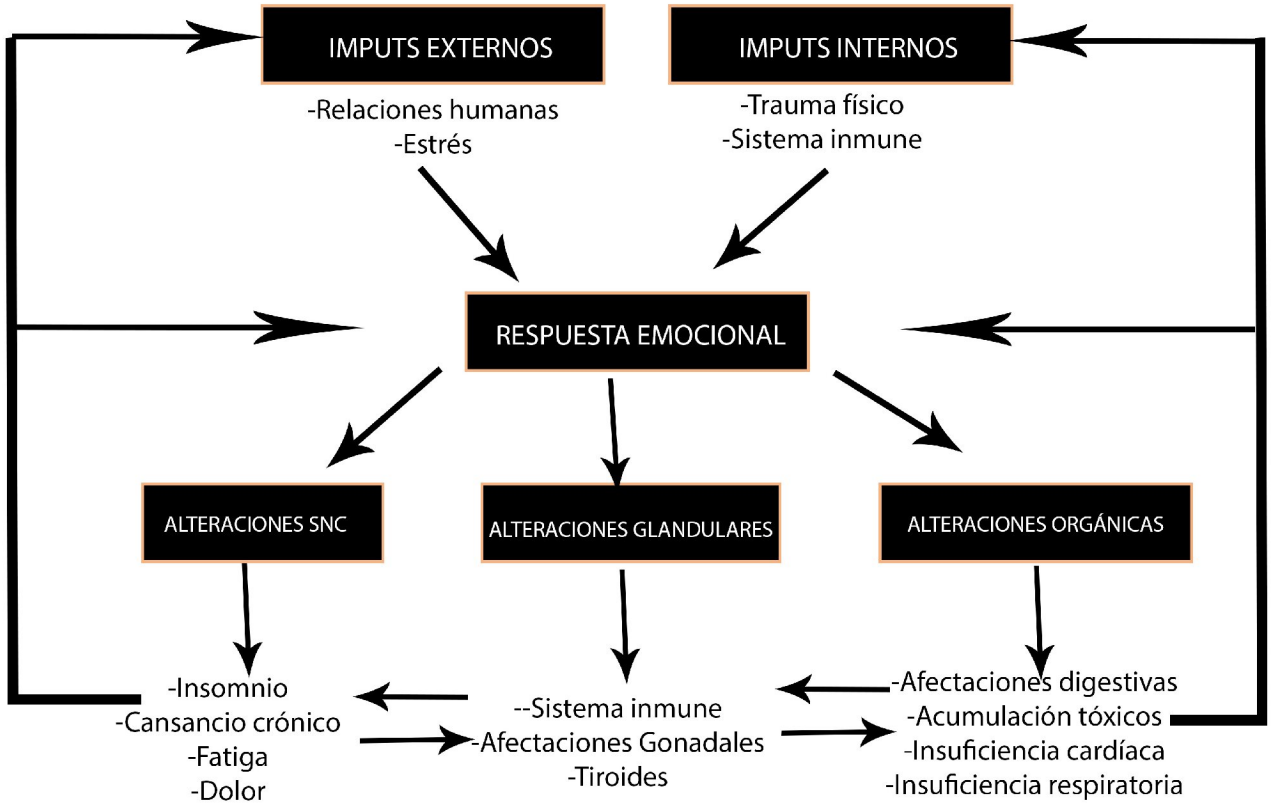
8. **En Vajrasana:** Sentados sobre los talones unimos las manos con los dedos en forma de gancho (cerradura de oso). Inhalamos y al exhalar aplicamos bhaja Kumbhaka y tensamos los brazos hacia fuera, mientras aplicamos Mulbandha. Repetimos el ciclo de 1 a 3 minutos.

9. **En Vajrasana:** Nos sentamos sobre los talones y cruzamos las manos detrás de la nuca en cerradura de Venus con los codos hacia atrás. Inhalamos y al exhalar llevamos la frente al suelo. Inhalamos y recuperamos la posición. Repetimos este ejercicio de 1 a 3 minutos.

10.Savasana: Descansamos en esta posición de 10 a 15 minutos.

11.Meditación de protección frente a la negatividad: Nos sentamos en Sukhasana y cerramos los puños con el dedo pulgar dentro de los otros dedos. Al tiempo que cantamos SA apretamos el dedo índice sobre el pulgar. Al tiempo que cantamos TA apretamos el dedo medio sobre el pulgar. Al tiempo que cantamos NA apretamos el dedo anular sobre el pulgar. Al tiempo que cantamos MA apretamos el dedo meñique sobre el pulgar. Esta meditación es una defensa energética activa.

ALTERACIONES COGNITIVAS



Como podemos observar hasta ahora es una patología compleja, ya que no hay nada que justifique todas las alteraciones orgánicas, sino que es una repuesta desmesurada, tanto a nivel nervioso y glandular, que acaba afectando a todo el organismo, siendo el origen sensitivo-emocional.

Realmente es complicado erradicar la Fibromialgia, el sistema sensorial-sensitivo-emocional, siempre está en alerta constante y la respuesta del instinto de supervivencia está alterada. Si ponemos un símil, es como aprender a montar en bicicleta, una vez que se aprendido, cómo se desaprende?. En la Fibromialgia las emociones y el sistema nervioso han aprendido a dar una respuesta excesiva delante estímulos, tanto internos como externos, y desde el yoga podemos ir desactivando de una manera paulatina las respuestas emocionales y orgánicas, y el primer trabajo es conseguir reconciliar el sueño reparador para empezar a romper el bucle, falta de sueño-cansancio-respuesta sistema nervioso involuntario.

Las emociones como la ansiedad, el miedo, el estrés, la depresión… No son un buen aliado y tenemos que intentar modular estas emociones para empezar a romper el bucle de las emociones y las respuestas del sistema nervioso involuntario.

ANSIEDAD

Es la más común y universal de las emociones y es la anticipación temerosa de peligro inminente, acompañada de un sentimiento intenso que puede generar diferentes afectaciones corporales, la primera es la tensión de los músculos y luego en cascada afectaciones orgánicas y hormonales.

La función evolutiva de esta emoción es de ayudar a enfrentarnos a diferentes amenazas, pero delante de la presión de la sociedad actual, produce un enquistamiento de esta emoción, volviéndose crónica, perdiendo su función adaptativa y se convierte en un problema para el individuo, cuando no guarda una relación con la causa que lo provoca, o cuando surge aún sin ser invitada.

Cuando la ansiedad es "normal", nos alerta y nos protege, pero cuando es patológica, nos causa sufrimiento. Por otro lado está muy vinculada a otras emociones como al miedo, al pánico y al estrés, generando una situación de apremio, inquietud y aprehensión que se acompaña de un aumento en la vigilancia del entorno.

SINTOMAS MOTORES

- Temblor, contracciones o sensación de agitación.
- Tensión o dolor de los músculos.
- Inquietud.
- Fatigabilidad fácil.

SINTOMAS DE HIPERACTIVIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO

- Dificultad para respirar o sensación de ahogo.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Sudoración o manos frías y húmedas.
- Boca seca.
- Mareos o sensación de inestabilidad.
- Nauseas, diarrea u otras molestias abdominales.
- Sofocos o escalofríos.
- Micción frecuente.
- Dificultad para deglutir o sensación de "nudo en la garganta".

SINTOMAS DE HIPERVIGILANCIA

- Sensación de que va a suceder algo.
- Respuesta de alarma exagerada.
- Dificultad para concentrarse o "mente en blanco".
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Irritabilidad.

DEPRESIÓN

Son sentimientos o emociones que engloba la tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, sensación de malestar e impotencia frente a experiencias. Se podría hablar de una afectación global de la vida psíquica, haciendo énfasis en la esfera afectiva.

La depresión puede ocurrir a cualquier edad, pero a menudo comienza en la adolescencia o a principios de la edad adulta, es decir, aproximadamente entre los 20 y los 35 años de edad. En los adultos, la mayoría de los trastornos de estados de ánimo o de ansiedad crónica comenzaron como niveles altos de ansiedad cuando eran niños. De hecho, un nivel alto de ansiedad en la niñez podría significar un mayor riesgo de depresión en la edad adulta.

La depresión puede ocurrir al mismo tiempo que otras enfermedades médicas graves, como diabetes, cáncer, enfermedades cardíacas o enfermedad de Parkinson. A veces los medicamentos que se toman para estas enfermedades pueden causar efectos secundarios que contribuyen a la depresión.

Hay muchos factores que pueden desempeñar un papel en la depresión, incluyendo la genética, la biología y la química del cerebro, y acontecimientos de la vida, tales como un trauma, la pérdida de un ser querido, una relación difícil, una experiencia de la primera infancia o cualquier situación estresante.

Puede producir:

- Deterioro del aspecto personal
- Lentitud de movimientos
- Marcha cansina
- Tono de voz bajo
- Llanto fácil o espontáneo
- Escasa concentración
- Alteraciones del sueño
- Perdida de apetito
- Insomnio
- Fatiga

- **Caída de la Dopamina:** La exposición prolongada a las hormonas del estrés puede aumentar el riesgo de depresión con la caída de la Dopamina. Este neurotrasmisor forma parte integrante de la vía neuroquímica del placer, en la que interviene el córtex prefrontal entre otras estructuras cerebrales.
- **Caída de la Noradrenalina:** Cómo la estimulación procede del núcleo del rafe (núcleos cerebelos profundos) disminuye tras el estrés crónico, se segrega menos noradrenalina con lo que se merma la capacidad de atención.
- **Caída de la Serotonina:** El estrés frena la secreción del neurotrasmisor serotonina.
- **Encogimiento del Hipocampo:** El estrés provoca la muerte de las células en el hipocampo sobre un 10-20%, que puede producir problemas con la memoria.

ESTRÉS

El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan.

También se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y conuctuales a fin de restaurar el balance homeostático ideal.

Cuando hay un entorno que produce una presión sobre el individuo o colectivo, y dependiendo de la intensidad, va a generar unas respuestas de intolerancia o evitación que modifican la respuesta sobre el organismo físico-emocional.

La respuesta al estrés tiene mucho que ver con el sistema nervioso autónomo; parte de este sistema se activa, parte se inhibe. La parte que se activa es el sistema nervioso simpático. Originadas en el cerebro irradian desde la médula espinal y contactan casi todos los órganos, vasos sanguíneos y glándulas sudoríparas del cuerpo. Este sistema se activa durante lo que nuestro cerebro considera una emergencia. Su activación aumenta la vigilancia, la motivación y la activación general. Cuando se activa este sistema el hipotálamo desencadena la activación de las glándulas adrenales o suprarenales, en particular de la médula de estas glándulas que liberan catecolaminas: adrenalina y noradrenalina (también llamadas epinefrina y norepinefrina).

La otra mitad del sistema nervioso autónomo, el sistema nervioso parasimpático, se ve inhibida. Este sistema media las funciones vegetativas que promueven el crecimiento y el almacenamiento de energía.

Efectos del estrés

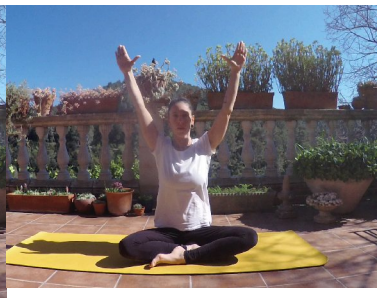
- Aumento del sistema nervioso simpático
- Inhibición del sistema nervioso parasimpático
- Activación hormonal de las suprarrenales, hipotálamo, tiroides, timo y páncreas
- Alteraciones de la glucosa
- Alteraciones del Colesterol
- Alteraciones digestivas
- Úlceras estomacales e intestinales
- Alteraciones el en sistema inmune
- Alteraciones musculares y tolerancia al dolor
- Agotamiento
- Afectaciones de la memoria
- Insomnio

KRIYA DE KUNDALINI PARA DAR LA BIENVENIDA AL ÉXITO Y A LA FELICIDAD.

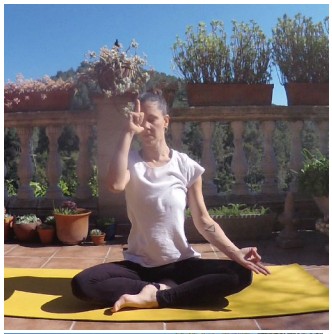
Según Yogui Bhajan esta kriya es para sanar el cuerpo y quitar los bloqueos de la mente. Para aprovechar al máximo esta kriya, del aconseja comer poco y practicarla durante la noche por 40 días. Te atreves?

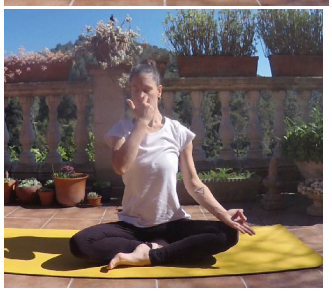
1. **En Sukhasana:** Nos sentamos en Sukhasana con la columna vertebral alineada y con los ojos abiertos. Las manos descansan sobre las rodillas con las palmas mirando hacia arriba. Inhalamos por la nariz y exhalamos por la boca sacando la lengua hacia fuera y hacia abajo, en el mismo momento levantamos las manos en una arco, por encima de los hombros, como si quisiéramos tirar agua por encima y hacia atrás de la espalda. Inhalamos poderosamente por la nariz volviendo a la posición inicial con la lengua dentro de la boca. Alternamos entre estas dos posiciones, exhalando subiendo los brazos e inhalando bajándolos hacia las rodillas, respirando con fuerza de 6 a 11 minutos. Para terminar: inhalamos profundamente, retenemos las respiración en antara kumbhaka por 20-30 segundos, apretando la lengua en el paladar. Repetimos dos veces más. Este ejercicio se llama Siddh Shiva Kriya. Abre los pulmones y mejora la digestión por el desbloqueo del nervio vago. Yogui Bhajan dice que quita la pena y el dolor de vidas pasadas. Este ejercicio te centra en el presente con la visión puesta en el futuro mientras cambias los viejos patrones.

2. **En Sukhasana:** Seguimos en Sukhasana con la columna recta. Extendemos ambos brazos hacia arriba con los codos rectos, las palmas hacia delante y los pulgares apuntando uno hacia el otro. Apretamos los ojos hacia arriba, como mirando a la coronilla, activando la pineal. Empezamos a girar los brazos desde los hombros moviendo el brazo izquierdo en el sentido del reloj, y el derecho en el sentido contra-horario. Seguimos por 11 minutos moviendo los brazos continuamente. Al terminar: inhalamos y estiramos la columna y los brazos hacia arriba. Cambia el balance de los Tattwas, al mover los brazos en círculos potenciamos el elemento éter y la acción mejora la perspectiva de futuro, reduciendo el impacto de las emociones sobre el tercer chakra, la acción, permitiendo la capacidad de recibir estas experiencias de una manera positiva.

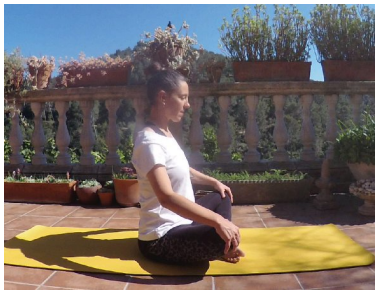


3. **En Sukhasana:** Seguimos en Sukhasana con la columna recta. Inhalamos por la fosa nasal izquierda, bloqueando la fosa nasal derecha con el pulgar de la mano derecha y el resto de los dedos apuntando hacia el cielo. Exhalamos por la fosa nasal derecha con los dedos anular y meñique con la mano derecha. Seguimos de 3 a 11 minutos. Equilibra los canales energéticos Ida y Pingala, que son los canales principales de energía de la columna vertebral que hacen rodar los vórtices chakrales.





4. **En Sukhasana:** Seguimos sentados en Sukhasana con la columna recta. Colocamos las manos sobre las rodillas, las palmas mirando hacia abajo agarrando las rodillas fuertemente. Mantenemos la columna recta y nos balanceamos hacia delante y hacia atrás con un ritmo constante. Seguimos de 3 a 11 minutos. Luego inhalamos, tensamos el cuerpo y lo sacudimos de 15-30 segundos. Repetimos las sacudidas unas 4 veces más. Este ejercicio ayuda a distribuir la energía por el canal Shushusmana, reajustando las energías y activando las energías sanadoras del cuerpo.



CAMBIOS EN EL ADN

Las hipersensibilidades tienen un origen genético en el código del ADN, que lleva la información de supervivencia, es difícil o prácticamente imposible hacer cambios géneticos en la persona que la padece, pero nosotros si podemos hacer un cambio profundo interno, un cambio emocional y cognitivo, para que la plasticidad de la codificación de la memoria de supervivencia, permita el cambio en el ADN de una generación a la siguiente, rompiendo la cadena de transmisión de la hipersensibilidad.

Los cambios en el ADN, son pequeños y sutiles, que generación tras generación con el impulso de supervivencia, han ido creando unos patrones de respuesta del sistema nervioso autónomo. Nosotros tenemos la llave para hacer las modificaciones mentales, emocionales y del sistema nervioso para que en la transmisión esté modificada, y el instinto de supervivencia tenga otras herramientas de reacción.

Una de las maneras es ir desconectando las "alarmas" del sistema nervioso autónomo, y las mediaciones y los pranayamas tienen la capacidad de modificar los patrones de funcionamiento de los mapas neuronales que generan los patrones de conducta.

LAS MEDITACIONES

Es una técnica maravillosa para poder intentar hacer cambios cognitivos y emocionales. Hay una gran variedad de meditaciones para poder conseguir este objetivo.

En las meditaciones podemos utilizar los enfoques, podemos con la mirada dirigir la atención hacia un punto concreto, los Mudras que ayudan a los meridianos y a los circuitos energéticos que conforman nuestro organismo o los mantras que nos ayudan a calmar la mente.

Para que las meditaciones tengan el efecto deseado a corto y a largo plazo, tenemos que practicarlas todos los días, al menos 11 minutos.

Los efectos:

- **Sobre el sistema nervioso autónomo:** Las meditaciones tienen un especial implicación sobre la modulación de la respuesta del sistema nervioso sobre el organismo, en especial sobre el sistema nervioso autónomo parasimpático.
- **Efectos sobre la modulación de las emociones:** En las meditaciones utilizamos una respiración larga y profunda (en la mayoría de los casos), el aporte de O2 consigue la desconexión del estado de Alarma del sistema nervioso.
- **Efectos sobre el sistema circulatorio:** La frecuencia de la pulsación del corazón está muy condicionada por las influencias emocionales, como la ansiedad, el miedo, el estrés… Al conseguir modular el sistema nervioso autónomo, influye directamente sobre el gasto cardíaco.
- **Efectos sobre las glándulas:** El O2 que ayuda a desactivar el sistema de Alarma, también ejerce una gran influencia sobre el eje Hipotalámico, regulando las glándulas en especial las suprarrenales, (que gestionan el estrés) y las Tiroides que regulan el sistema nervioso autónomo.
- **Efectos sobre la respiración:** La respiración consciente, permite la entrada de O2 y la expulsión del CO2 de una manera más óptima, regulando la gestión de reacción del sistema nervioso.

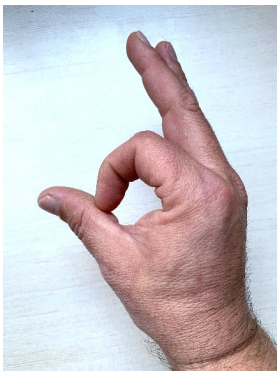
MEDITACIÓN PARA EL HIPOTÁLAMO

Es necesario tener concentración y enfoque y podemos hacerlo de diferentes maneras. Hay una tecnología Yóguica que son los enfoques de los ojos en puntos determinados que activan ciertas glándulas intercraneales.

En este caso, nos sentamos en Sukhasana o en una postura cómoda y ponemos las manos en Gyan mudra, con las puntas de los dedos índice y pulgar tocándose. La columna erguida y con los ojos cerrados nos enfocamos en el entrecejo ya que el nervio óptico comprime esta glándula. Respiramos larga y profundamente por 11 minutos

MEDITACIÓN PARA LA PITUITARIA

Nos sentamos en Sukhasana, con las manos en Gian Mudra y apretando con el dedo índice la base de la primera falange del dedo pulgar, punto reflejo de la Glándula Pituitaria. Con los ojos una décima parte abiertos, enfocamos la mirada en la punta de la nariz. Respiramos larga y profundamente por 11 minutos.

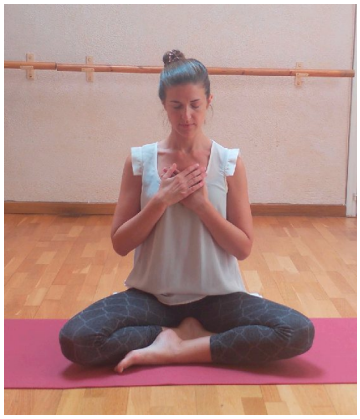


MEDITACIÓN PARA LA PINEAL

Nos sentamos en Sukhasana, con las manos en Gian Mudra y con el dedo índice apretamos sobre la mitad de la primera falange del dedo pulgar, punto reflejo de la Glándula Pineal. Con los ojos cerrados enfocamos la mirada en la coronilla. Respiramos larga y profundamente por 11 minutos.

MEDITACIÓN PARA EL ANAHATA CHAKRA

Nos sentamos en Sukhasana, con la columna bien erguida y cerramos los ojos enfocando en el entrecejo. Descasamos la mano izquierda sobre el corazón y la mano derecha encima de la izquierda. Respiramos larga y profundamente de 3 a 11 minutos. Esta meditación calma la mente, combate el estrés y facilita la regulación del sueño si se practica antes de ir a dormir.



MEDITACIÓN PARA EL ESTRÉS:

Nos sentamos en Sukhasana, la columna erguida y el mentón recogido. Cerramos los ojos y nos concentramos en la respiración: Inhalamos por la nariz en 8 partes iguales y exhalamos por la nariz en una sola vez y de una manera poderosa. Al menos 11 minutos.

MEDITACIÓN: PARA LA ARMONIA Y LA FELICIDAD.

Nos sentamos en Sukhasana o en Padmasana
Juntamos el dedo pulgar y el dedo medio de la mano derecha (Shuni Mudra). Con la mano izquierda juntamos el pulgar y el dedo anular (Surya Mudra). Los hombres los mudras al revés. Descansamos las manos sobre las rodillas y manténemos los ojos prácticamente cerrados. Respiramos larga y profundamente al menos 11 minutos para calmar la mente y el corazón

MEDITACIÓN PARA AUMENTAR TUS PROPIOS RECURSOS

Nos estamos en Sukhasana con los codos doblados y los brazos a los lados. Colocamos las manos a nivel de los hombros, las palmas hacia delante y los dedos en Gian Mudra. Tiramos de los hombros hacia atrás con la columna recta. Nos concentramos en la punta de la nariz, que va a influir sobre la Pituitaria.

Cantamos con un monotono el mantras HAR HAR WAHE GURU, y tocamos el paladar mientras cantamos. Sigue así de 11 a 31 minutos.

Al cantar el mantra, el sonido sube por la columna por el canal Shushumna, facilitando el equilibrio de los cinco elementos y los chakras. A través de esta meditación se consigue aclarar la mente, la percepción y las habilidades.

PRANAYAMA

Una de las mejores técnicas para poder acceder al Hipotálamo, ya que si aportamos O2 y sobre todo expulsamos el CO2, vamos a conseguir disminuir la ansiedad y estrés. La bajada de la ansiedad está vinculada a una mejora cognitiva y la gestión emocional

CHANDRA BHEDANA: RESPIRACIÓN LUNAR

La respiración se efectúa inhalando y exhalando siempre por la fosa nasal izquierda con ayuda de *prâna mudra*. En este ejercicio es fundamental la retención del aliento con los pulmones llenos y una profunda concentración.

Chandrabheda, la respiración lunar, es una práctica muy sutil de *prânâyâma*.

Mediante la halación a través de *ida nâdî*, se estimula la fuerza mental. Durante la retención con los pulmones llenos se activa la región del pecho y el *nâdî sushumnâ*.

TÉCNICA

- Exhalar profundamente y prepararse para taponar las fosas nasales con *prâna mudra.*
- Taponar la fosa nasal derecha (*pingala*) y efectuar una inhalación completa a través de la fosa nasal izquierda (*ida*), lo más profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*) y las dos fosas nasales taponadas con *prâna mudra*.
- Exhalar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal izquierda.
- Permanecer con la respiración suspendida, sin aire en los pulmones (*bhaya kumbhaka*), dos o tres segundos.
- Empezar de nuevo y repetir todo el proceso anterior varias veces más respirando siempre en el mismo orden.

BENEFICIOS:

- Calma la mente.
- Equilibra las emociones ya que es regulada por el hemisferio cerebral derecho.

NÂDÎSODHANA: purificación de los nâdîs

Nâdîsodhana es, junto con *ujjayi* y *kapalabhati*, la técnica de *prânâyâma* más clásica y difundida. El objeto de este ejercicio es "limpiar" o "purificar" los canales de energía sutil (*nâdî*), "equilibrando" de esta forma la circulación de *prâna* y *apana* en el cuerpo. Una vez equilibrados *prâna* y *apana*, la energía sutil penetra en *sushumna*, el *nâdî* central.

La respiración se efectúa alternando los flujos de inspiración y espiración entre las dos fosas nasales con ayuda de *prâna mudra.* Cuando se domina este ejercicio, se prescinde de *prâna mudra* y la respiración se alterna mentalmente, con una profunda concentración.

TÉCNICA

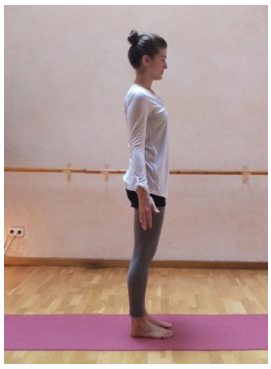
- Exhalar profundamente y prepararse para taponar las fosas nasales con *prâna mudra.*
- Taponar la fosa nasal derecha (*pingala*) y efectuar una inhalación completa a través de la fosa nasal izquierda (*ida*), lo más profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*) y las dos fosas nasales taponadas con *prâna mudra*.
- Mantener tapada la fosa nasal izquierda (*ida*) y exhalar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal derecha (*pingala*).
- Permanecer con la respiración suspendida, sin aire en los pulmones (*bhaya kumbhaka*), dos o tres segundos.
- Taponar la fosa nasal izquierda (*ida*) y efectuar una inhalación completa a través de la fosa nasal derecha (*pingala*), lo más profunda posible y con control de la cintura abdominal.
- Detener la respiración dos o tres segundos con los pulmones llenos de aire (*antara kumbhaka*) y las dos fosas nasales taponadas con *prâna mudra*.
- Mantener tapada la fosa nasal derecha (*pingala*) y exhalar lenta y profundamente todo el aire de los pulmones por la fosa nasal izquierda (*ida*).
- Permanecer con la respiración suspendida, sin aire en los pulmones (*bhaya kumbhaka*), dos o tres segundos.
- Empezar de nuevo y repetir todo el proceso anterior varias veces más por cada fosa nasal.
- Hacer coincidir la exhalación final por la fosa nasal izquierda.

BENEFICIOS:

- Equilibra la mente
- Equilibra los Nadi Ida y Píngala
- Expande los pulmones
- Masaje los órganos digestivos

SERIE PARA PRACTICAR ANTES DE LOS PRANAYAMAS

Es aconsejable poder practicar una serie antes de los pranayamas para estirar toda la musculatura respiratoria, dejar espacio al diafragma, oxigenar la mente y masajear los órganos digestivos.



1. **Tadasana:** Es una ásana para preparar la mente, para calmar el corazón, alinear correctamente las articulaciones y ser consciente de nuestra respiración.

2. **Utthita Trikonasana:** Las ásanas en inclinación lateral son fantásticas para abrir los intercostales y estirar la musculatura respiratoria. Para empezar, es aconsejable inclinación izquierda, de esta manera abrimos el pulmón derecho que es más grande que el izquierdo. De 1-3 minutos y luego cambiamos de lado para abrir el pulmón izquierdo.

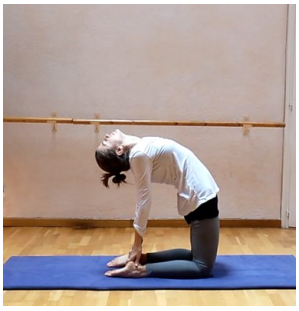
3. **Utthita Parsvakonasana:** Es muy parecida a la anterior pero es un poco más intensa. Estiramos la musculatura respiratoria y los pulmones. Esta ásana te da amplitud en la caja torácica.

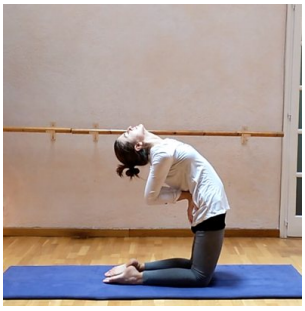
4. **Parivrtta Trikonasana:** En esta ásana añadimos la torsión a una inclinación lateral. Muy intensa pero si podemos estar de 1 a 3 minutos, aumentamos la capacidad respiratoria, aumentas el consumo de O2 y además expulsamos más cantidad de CO2.

5. **Adho Mukha Svanasana:** Una semi-inversa, este tipo de ásanas ayudan a relajar el diafragma por el peso de lo órganos digestivos, en especial el hígado. Además, en esta postura los brazos están abiertos favoreciendo la apertura de los intercostales.

6. **Setu Bandha Sarvangasana:** Otra ásana semi inversa que nos ayuda a relajar el diafragma con la ayuda de los órganos digestivos. Los brazos estás estirados favoreciendo la circulación del meridiano del pulmón.

7. **Ustrasana:** Una de las mejores ásanas en extensión, abre el pecho y toda la musculatura respiratoria. El inconveniente de esta ásana son la compresión de las lumbares. Si tienes problemas en esta zona, como por ejemplo protrusiones o hernias discales puedes hacer media Ustrasana.





8. **Parivrtta Janu Sirsasana:** Las inclinaciones en el suelo suelen costar un poco más porque no tenemos la ayuda de la gravedad, pero vale la pena probarlas para ampliar la capacidad respiratoria.

9. **Sarvangasana:** Una de las ásanas reina de las inversas, tiene muchísimos beneficios. En nuestro caso ayuda a relajar el diafragma por el peso de los órganos digestivos, abrimos los intercostales y a la que llevas un minuto tu respiración empieza a ser muy activa. Si se puede de 1 a 3 minutos. Contraindicaciones: problemas cervicales, presión alta y glaucoma.

10. **Savasana:** Es una postura necesaria para finalizar cualquier serie, estabilizamos la respiración, calma la mente y obtenemos la recompensa hormonal de las ásanas. De 3 a 11 minutos.