

## YOGA EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

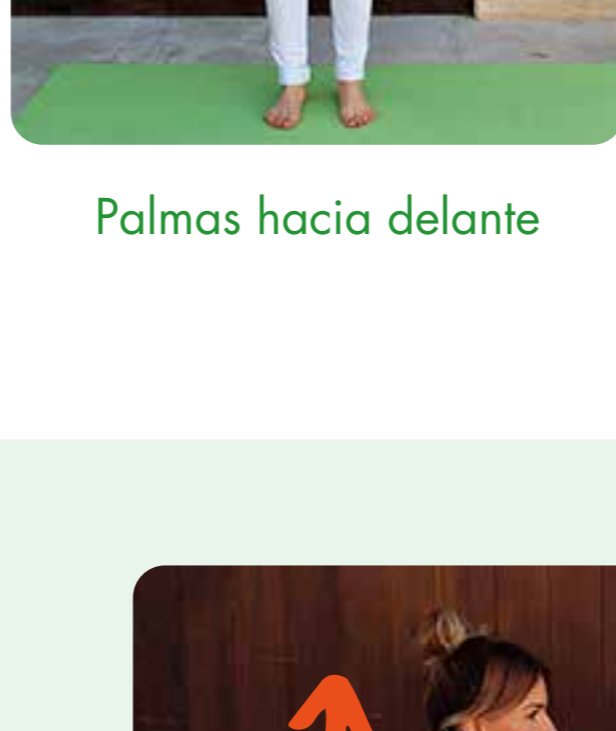
### ANTES DE COMENZAR

- Intenta **mantener cada posición durante 10 segundos**.
- Intercala un **descanso de 30-60 segundos** entre cada una de ellas.
- Comienza realizando **2 sesiones a la semana**, aunque se puede practicar a diario.
- En la práctica de cada asana (postura de yoga) debe aparecer un punto de resistencia, pero **nunca dolor**.
- Se **consciente de la respiración** durante toda la sesión.
- **Toma descansos** cuando necesites o reparte la sesión en diferentes momentos del día.
- Adapta cada postura a tus **posibilidades y capacidades**.
- Se **necesita práctica** para realizar las asanas correctamente, se constante.
- Es recomendable que **consultes con un especialista** si en tu caso concreto el yoga tiene alguna contraindicación.

Si nunca has practicado yoga, es recomendable asesorarse por un profesional para que corrija tus posturas y te facilite recursos para adaptarlas a tu condición. Cuando domines los conceptos básicos, podrás practicar yoga de manera autónoma en casa.

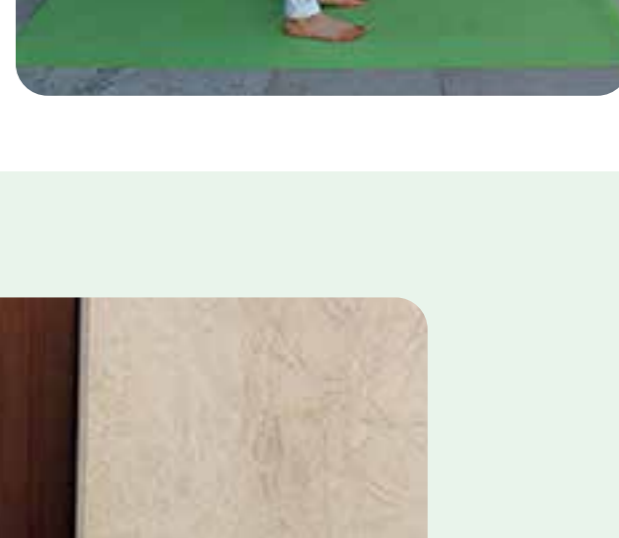
### 1 TADASANA (postura de la montaña)

Colócate de pie, erguido, con las piernas un poco separadas. Distribuye por igual el peso del cuerpo entre los talones y los dedos de tus pies. Nota como se estira tu columna.



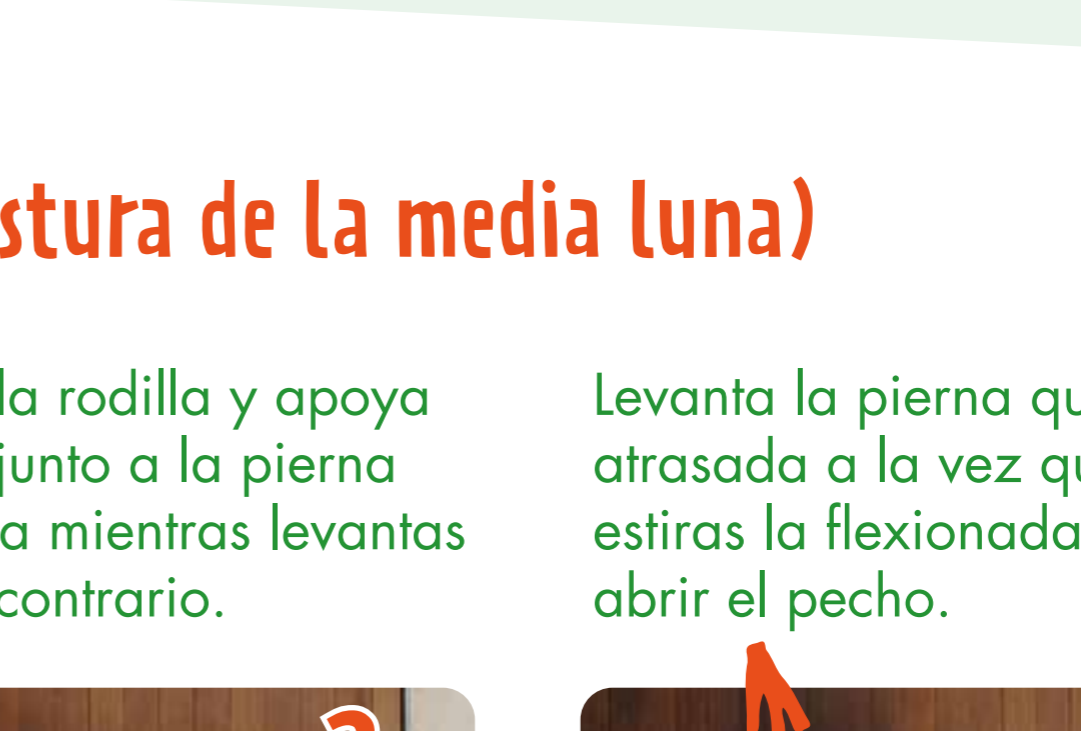
Palmas hacia delante

Imagina que estuvieran tirando hacia arriba con un hilo desde tu cabeza



### 2 DANDASANA (postura del bastón)

Sentado con las piernas juntas y estiradas. Apoya las palmas de las manos en el suelo, al lado de las nalgas, con los dedos apuntando hacia los pies. Empuja el suelo con las manos, estirando la espalda.



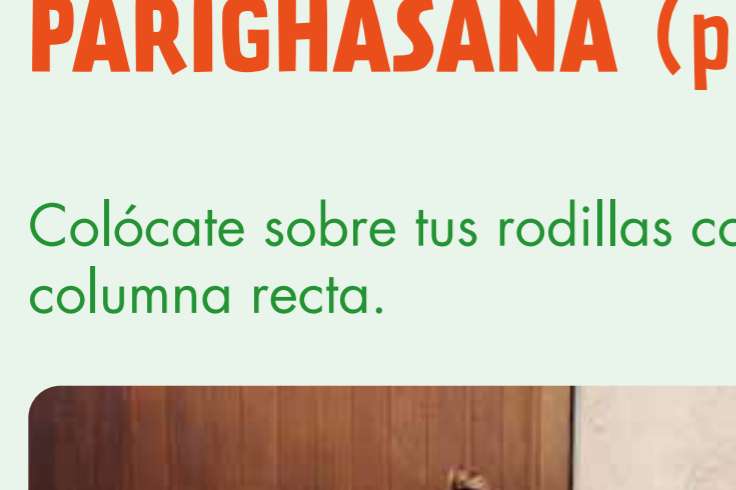
Estira la espalda

### 3 ARDA CHANDRASANA (postura de la media luna)

De pie, abre una pierna hacia un lado, como si quisieras dar un paso y gira el tronco.

Flexiona la rodilla y apoya el brazo junto a la pierna flexionada mientras levantas el brazo contrario.

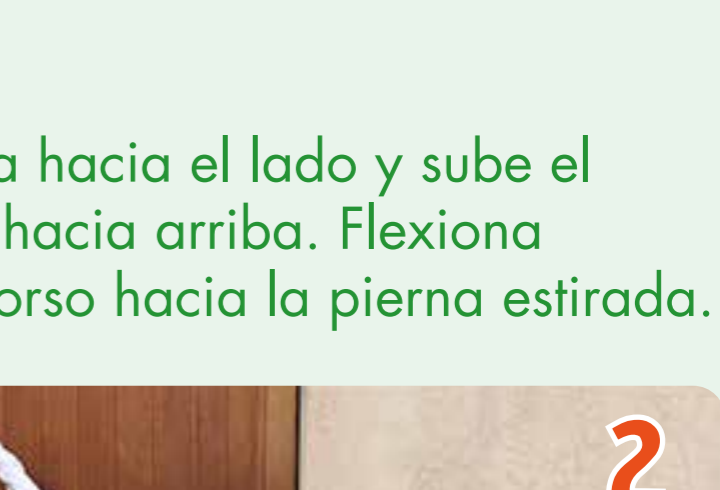
Levanta la pierna que tenías atrasada a la vez que estiras la flexionada. Intenta abrir el pecho.



1 metro aproximadamente



90° 60°



Tira de la mano hacia arriba

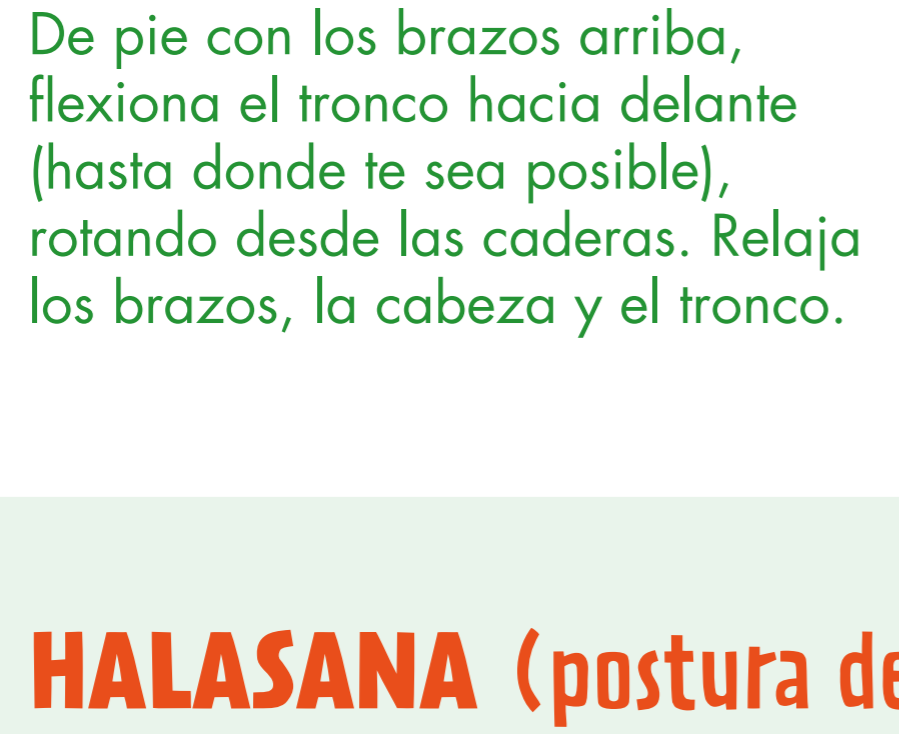
Talón siempre apoyado

Repite el ejercicio hacia el otro lado

### 4 PARIGHASANA (postura de cerrojo)

Colócate sobre tus rodillas con la columna recta.

Estira una pierna hacia el lado y sube el brazo contrario hacia arriba. Flexiona lateralmente el torso hacia la pierna estirada.



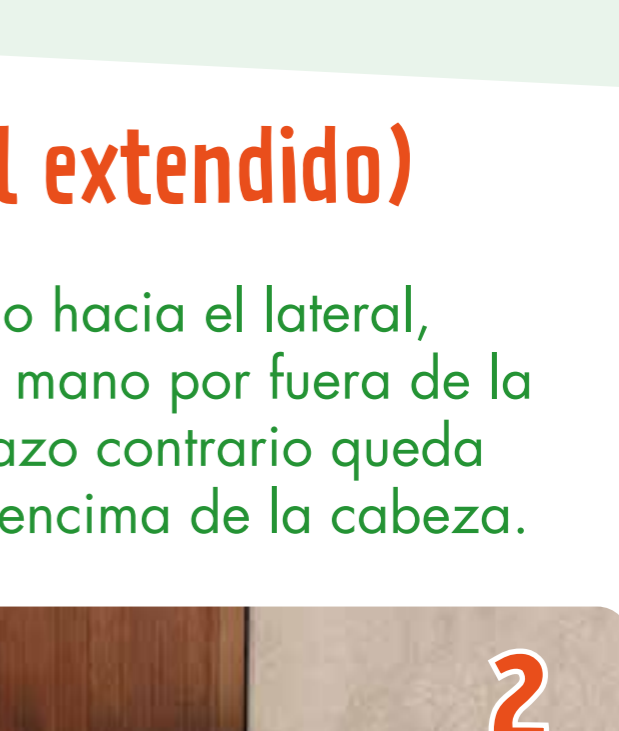
Mano en el muslo o empeine

Pie alineado con la rodilla

Repite el ejercicio hacia el otro lado

### 5 UTTANASANA (postura de media pinza)

De pie con los brazos arriba, flexiona el tronco hacia delante (hasta donde te sea posible), rotando desde las caderas. Relaja los brazos, la cabeza y el tronco.

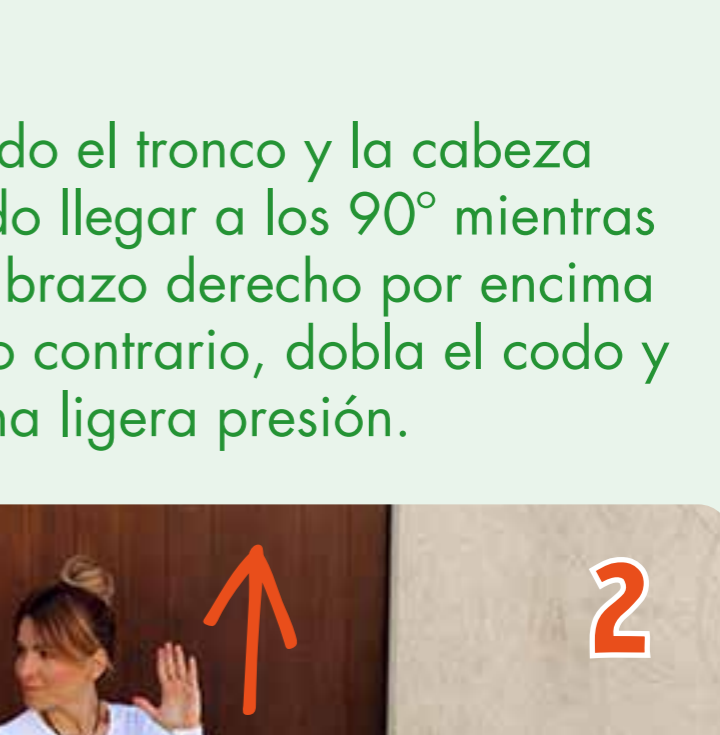
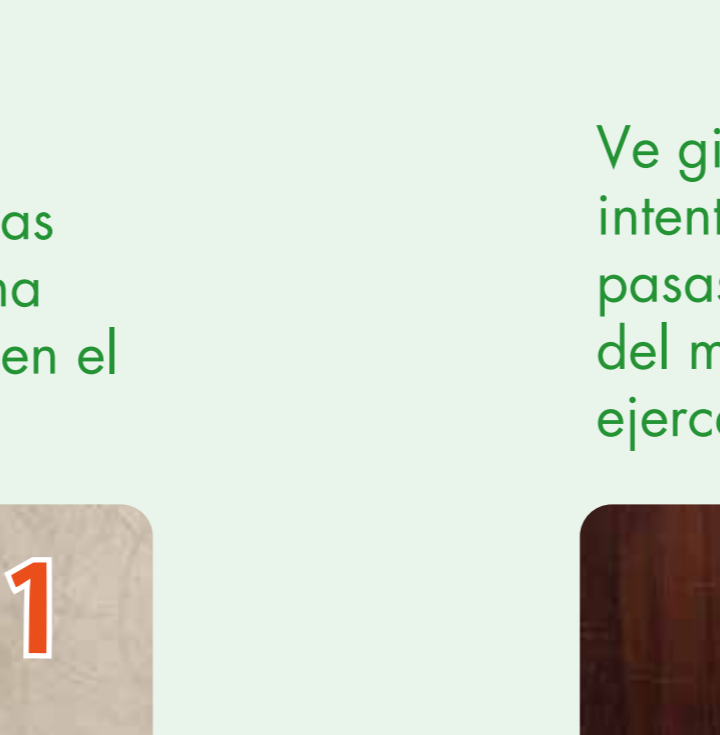


### 6 HALASANA (postura del arado)

Tumbado coloca los brazos a los lados del cuerpo y las rodillas dobladas.

Ejerce presión con las manos sobre la colchoneta y eleva las piernas con las rodillas flexionadas.

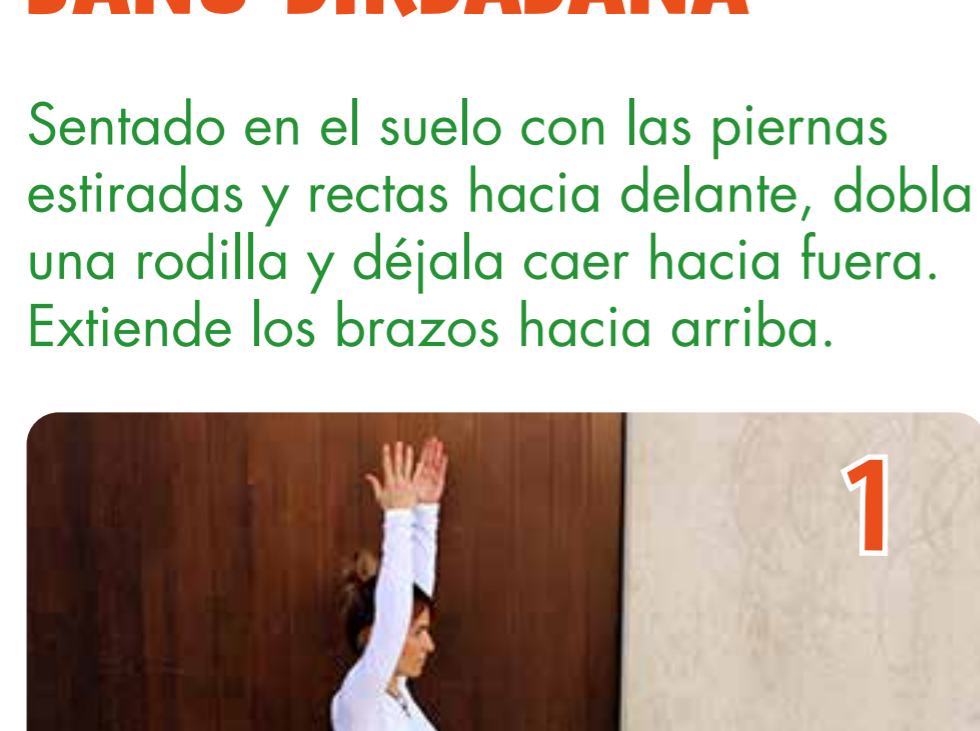
Contrae el abdomen y estira las piernas por encima de tu cabeza.



### 7 PARVAKONASANA (postura del ángulo lateral extendido)

Da un paso largo hacia un lado para separar los pies unos 120-130 cm.

Lleva el tronco hacia el lateral, apoyando la mano por fuera de la rodilla. El brazo contrario queda estirado por encima de la cabeza.



Pie a 90° Pie al frente



Talones en la misma línea

Repite el ejercicio hacia el otro lado

### 8 MARICHYASANA III

Sentado en el suelo con las piernas estiradas hacia delante, dobla una rodilla y apoya la planta del pie en el suelo.

Ve girando el tronco y la cabeza intentando llegar a los 90° mientras pasas el brazo derecho por encima del muslo contrario, dobla el codo y ejerce una ligera presión.



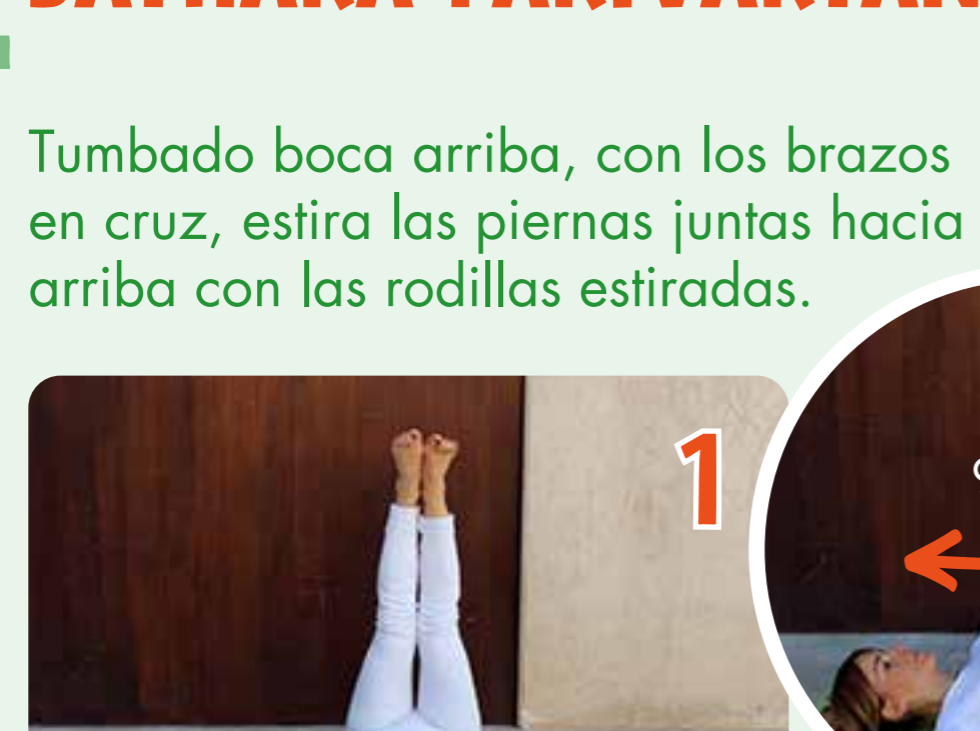
Dedos apuntando hacia arriba

Repite el ejercicio hacia el otro lado

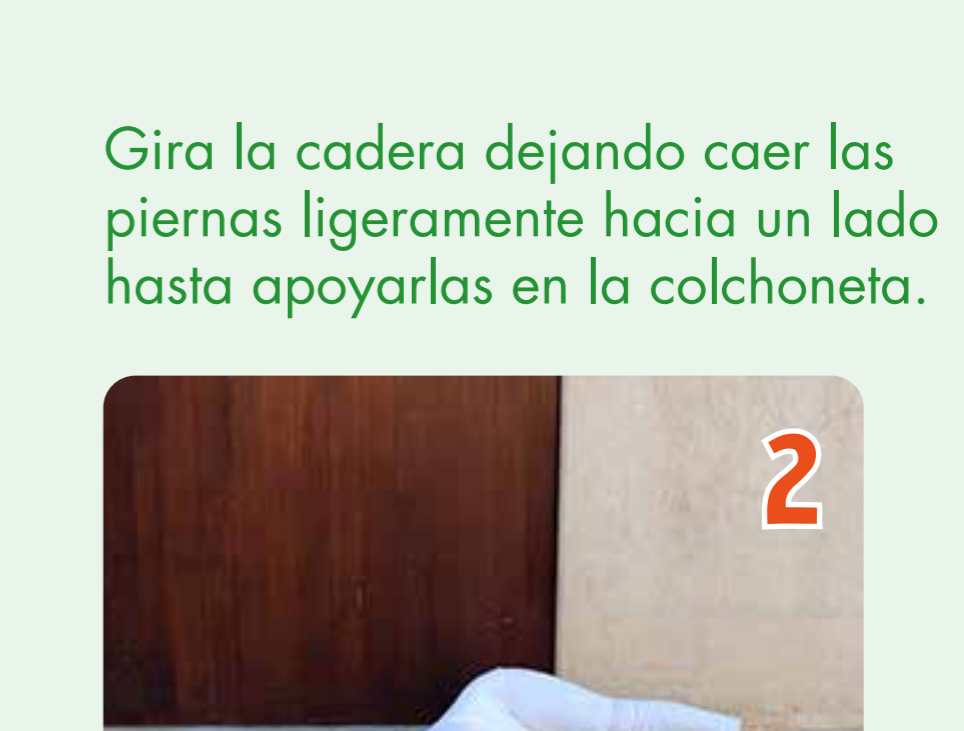
### 9 JANU SIRSASANA

Sentado en el suelo con las piernas estiradas y rectas hacia delante, dobla una rodilla y déjala caer hacia fuera. Extiende el brazo hacia arriba.

Flexiona el tronco para abrazar con los muslos el pie, la pantorrilla o el muslo.



Dedos apuntando hacia arriba



Pie cerca de la ingle

Repite el ejercicio hacia el otro lado

### 10 PACHIMOTTANASANA (postura de la pinza)

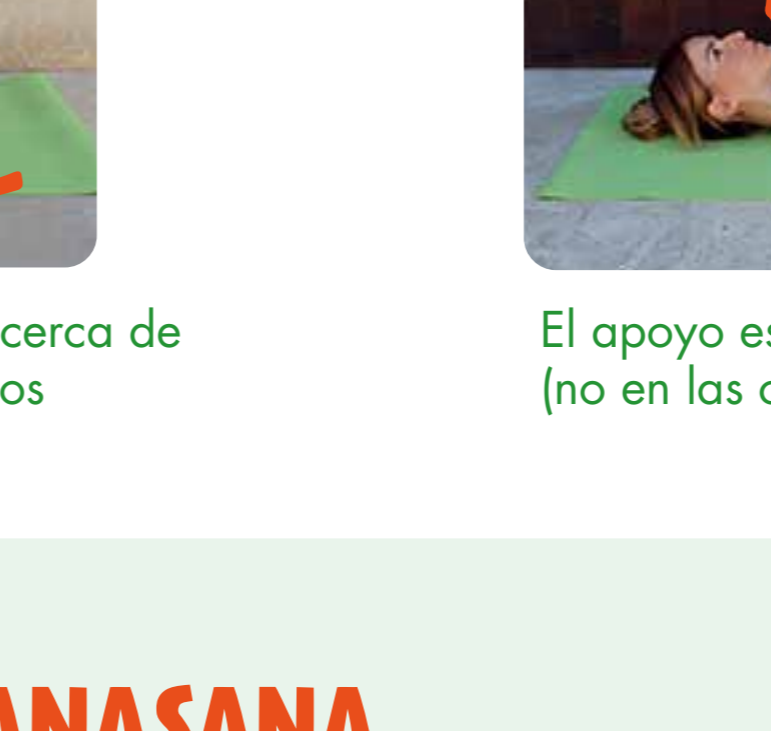
Sentado en el suelo con las piernas rectas, estira la columna y levanta los brazos.

Agarra los pies, el empeine o la pantorrilla y tira de los codos hacia atrás para doblar los brazos y flexionar el tronco.

Lleva el frente hacia las rodillas, llegando hasta donde te sea posible.



Dedos apuntando hacia arriba



Codos tiran hacia atrás



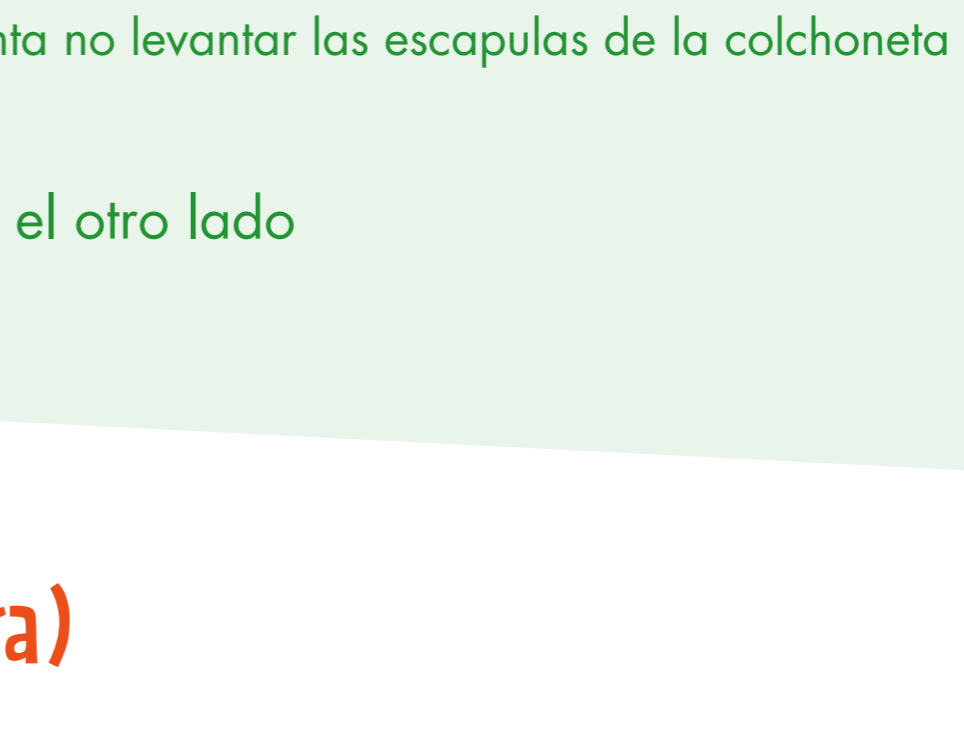
### 11 SETU BANDASANA (postura del puente)

Tumbado boca arriba, flexiona las piernas y apoya la planta de los pies en el suelo.

Con los pies y los brazos haz fuerza para levantar las caderas elevando los glúteos hasta que queden en línea con los muslos.



Palmas hacia abajo Talones cerca de los glúteos



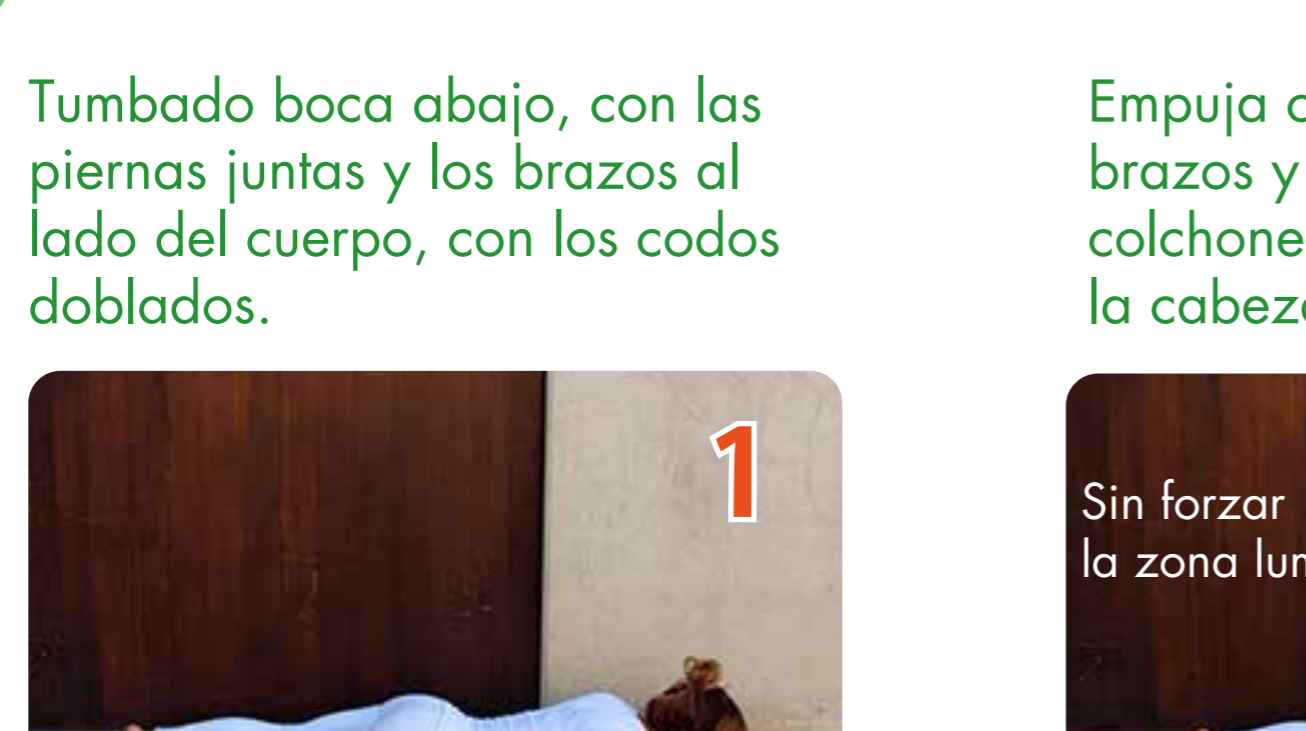
Barbilla separada del pecho

El apoyo está en la parte alta de la espalda (no en las cervicales)

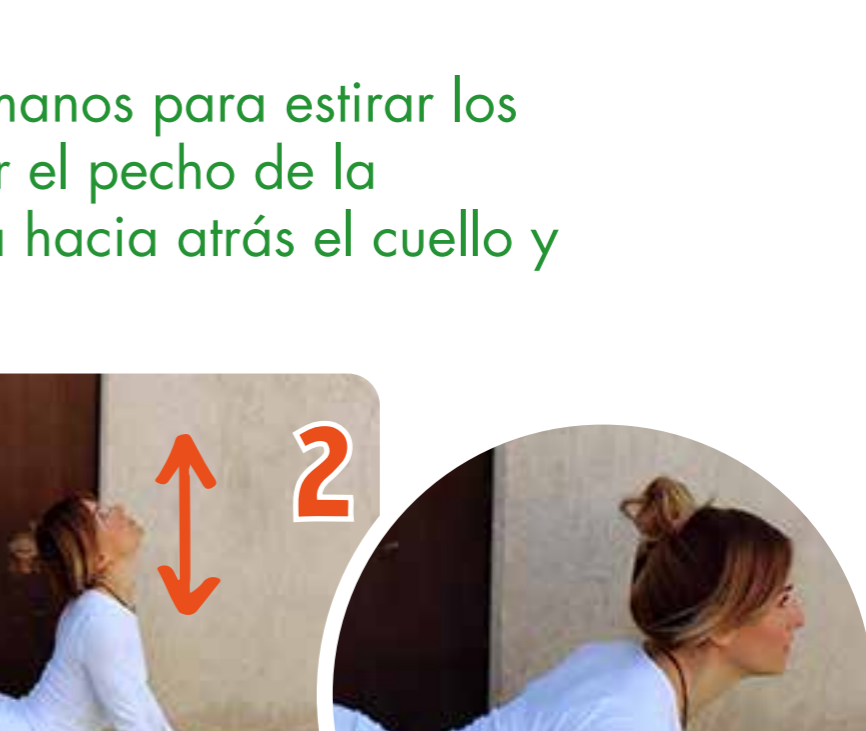
### 12 JATHARA PARIVARTANASANA

Tumbado boca arriba, con los brazos en cruz, estira las piernas juntas hacia arriba con las rodillas estiradas.

Gira la cadera dejando caer las piernas ligeramente hacia un lado hasta apoyarlas en la colchoneta.



90°



Intenta no levantar las escapulas de la colchoneta

Repite el ejercicio hacia el otro lado

### 13 BHUJANGASANA (postura de la cobra)

Tumbado boca abajo, con las piernas juntas y los brazos al lado del cuerpo, con los codos doblados.

Empuja con las manos para estirar los brazos y levantar el pecho de la colchoneta. Lleva hacia atrás el cuello y la cabeza.



Mentón apoyado en la colchoneta



Sin forzar la zona lumbar

Hombros lejos de las orejas



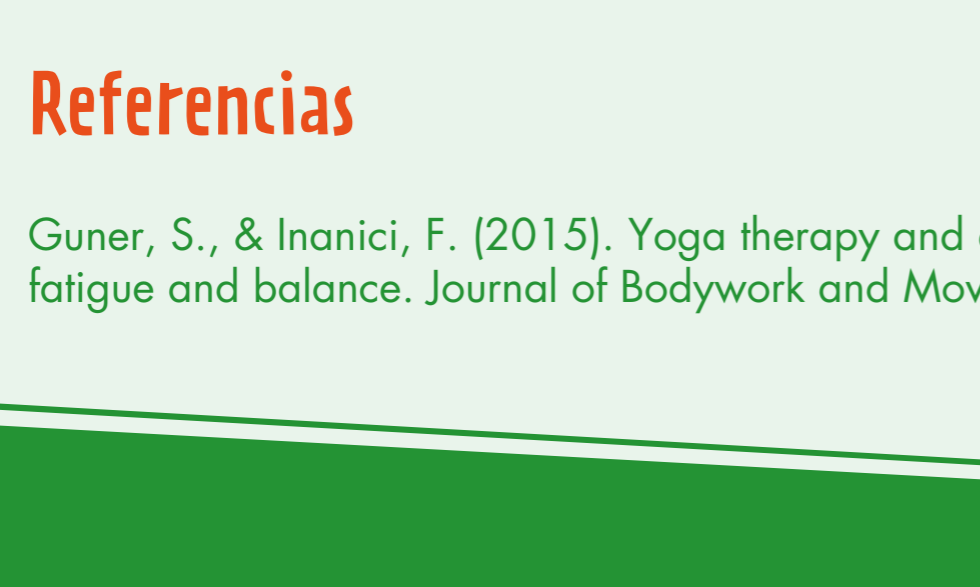
Deja los codos apoyados si no puedes hacer la postura completa

### 14 BADDA KONASANA (postura del zapatero)

Sentado con la espalda recta, junta las plantas de los pies y acércalos lo máximo que puedas las caderas. Agarra con tus manos los pies, estírate intentando sacar el pecho y empuja con las rodillas hacia abajo.

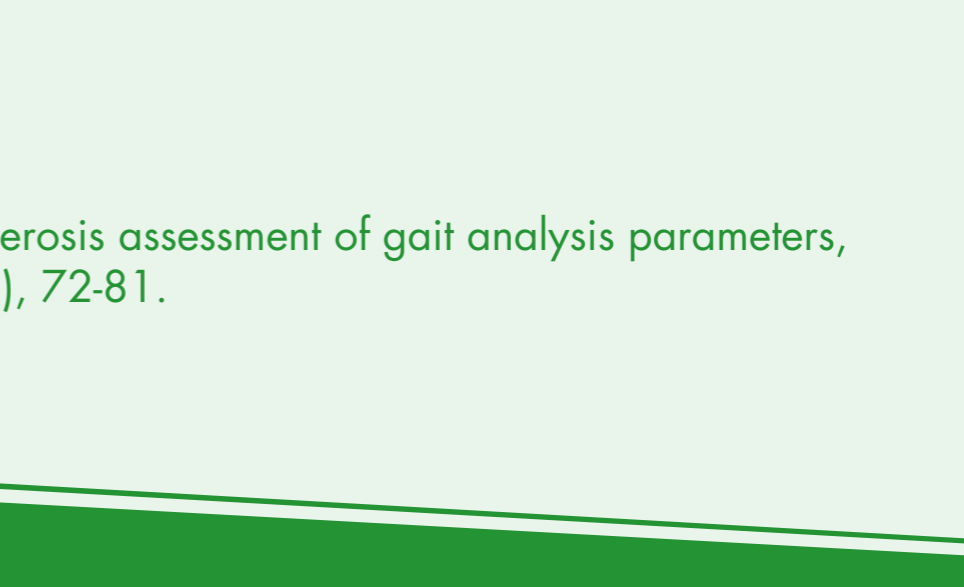
### 15 SAVASANA

Tumbado, deja caer los pies hacia cada lado del cuerpo, mantén las escapulas pegadas a la colchoneta y los hombros lejos de orejas. Todo el cuerpo permanece relajado.



Estira la espalda hacia arriba

Rodillas hacia abajo



Dedos de los pies hacia afuera

Palmas de las manos hacia el techo

### 16 NAVASANA (postura del barco)

Sentado con las piernas juntas, flexiona las rodillas y alarga los brazos.

Bascula un poco la espalda hasta redondear la zona lumbar y levanta los pies del suelo.

Si es posible, estira los pies hacia arriba, hasta que los dedos queden por encima del nivel de tus ojos.



40- 45°

#### Referencias

Guner, S., & Ihanici, F. (2015). Yoga therapy and ambulatory multiple sclerosis assessment of gait analysis parameters, fatigue and balance. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 19(1), 72-81.