

Yoga para la escoliosis



Las principales claves a tener en cuenta, con los alumnos de yoga con escoliosis.

1.- Tanto el profesor como el alumno tienen que tener muy claro cómo son las curvas de la columna. Suelo aconsejar que se la dibujen y que la tengan delante durante la práctica hasta que la interioricen.

2.- Estabilizar y equilibrar la pelvis en las diferentes âsanas, tanto en su desplazamiento lateral como en la asimetría posicional de los ilíacos. En este sentido se le enseña al alumno a que perciba el alineamiento de la pelvis. Esto es fundamental.

3.- Una vez estabilizada la pelvis, y buscando la axialidad de la columna vertebral, se lleva la inspiración hacia las zonas cerradas, hacia la concavidad de la curva. En la fase de la espiración se intenta mantener las zonas cóncavas abiertas.

4.- Los brazos se colocan de tal manera que favorezcan la abertura de las zonas cerradas, en este sentido si por ejemplo la concavidad dorsal es a la izquierda el brazo izquierdo se estirara y el derecho se colocara en una posición que desplace el omoplato en aducción.

5.- Es aconsejable trabajar con apoyos, para facilitar el proceso de integración de los puntos anteriores.

6.- Se trabajan las posturas asimétricas que favorezcan la abertura de las curvas, pero siempre incluir y finalizar con

posturas simétricas.

7.- Las rotaciones deben ser muy simples evitando que sean muy amplias. En este movimiento el eje es esencial.

8.- Trabajar posturas que en especial fortalezcan y equilibren los abdominales, los gluteos, los cuadrado lumbares y los psoas-ilíacos. Procurar que la musculatura de la espalda tenga muy buen tono, es decir que sea una espalda fuerte y al mismo tiempo flexible. En el trabajo de yoga hacer notar las diferencias entre la musculatura de las piernas para ir buscando con el fortalecimiento y los estiramientos un buen equilibrio.

9.- Ergonomía postural. Se trata de enseñar que perciban las posturas cotidianas y la tendencia de “dejarse caer” hacia las zonas cerradas. En este sentido es muy importante enseñar ejercicios sencillos para poder ponerlos en práctica en los diferentes actividades cotidianas.

10.- Incluir los trabajos de lateralidades, así como el equilibrio de los nadis ida y pingala.

Notas:

Se aconseja que haya un seguimiento con algún fisioterapeuta, que evalúe los efectos de la práctica. Esto es esencial en el caso de personas jóvenes que están en pleno desarrollo, mi experiencia me ha demostrado que la combinación del yoga con la fisioterapia y la osteopatía constituye una ayuda muy eficaz para los jóvenes con escoliosis. En los adultos siempre que no manifiesten dolor con una o dos revisiones

al año es suficiente.

Los profesores interesados les recomiendo que lean textos sobre las desviaciones de la columna vertebral.

Victor Morera
