

Yoga para aliviar el dolor lumbar

Guía exprés



Pulso Prana

Yoga - Movimiento - Meditación

Antes de empezar

El dolor lumbar es una de las molestias más comunes en personas que pasan muchas horas sentadas o cargan tensión física y mental. Esta guía no busca "curarlo" en cinco minutos, sino darte herramientas simples y seguras para reducir la tensión, mejorar la movilidad y prevenir que el dolor empeore.



Pulso Prana
Yoga - Movimiento - Meditación



El dolor lumbar suele estar relacionado con rigidez en cadera y isquiotibiales, debilidad en el core, y malas posturas mantenidas por tiempo prolongado. El yoga trabaja tres frentes a la vez

- **Moviliza** las articulaciones de cadera y columna
- **Fortalece** la musculatura profunda que sostiene la zona lumbar
- **Libera tensión** acumulada en la espalda baja y los glúteos



Precaución:

- Si el dolor es agudo, reciente o irradia hacia la pierna, consulta **primero con un profesional de salud**
- Muévete dentro de un rango sin dolor: la molestia leve por estiramiento es distinta al dolor agudo
- Respira de forma natural, sin contener el aire
- Mejor pocos minutos todos los días que una sesión larga una vez por semana



Pulso Prana
Yoga - Movimiento - Meditación

Gato- Vaca

Moviliza la columna vértebra por vértebra y activa los músculos que sostienen la espalda y el core. **El movimiento de ida y vuelta lubrica las articulaciones de la columna, reduciendo la rigidez matutina o tras estar sentada mucho tiempo.**



Repeticiones: 8-10

Cómo hacerla:

1. Apoyate en cuadrupedia, muñecas bajo hombros y rodillas bajo caderas
2. Al inhalar, arquea suavemente la espalda llevando el pecho y el coxis hacia arriba (vaca)
3. Al exhalar, redondea la columna llevando el ombligo hacia la columna y el mentón hacia el pecho (gato)
4. Repite el movimiento de forma lenta y continua, sincronizando con la respiración

Cuidado con: Si tienes dolor con la extensión (vaca), reduce el rango de movimiento en esa dirección



Postura del niño

Gira suavemente la columna, un movimiento que se pierde con el sedentarismo. **Ayuda a descomprimir los discos de la espalda y libera tensión en los músculos que rodean la columna y la cadera.**



Tiempo:
1-2 minutos

Cómo hacerla:

1. Desde cuadrupedia, lleva los glúteos hacia los talones
2. Estira los brazos hacia adelante o déjalos al costado del cuerpo
3. Apoya la frente en el suelo o en un cojín
4. Deja que el peso del tronco se hunda con cada exhalación

Cuidado con: Si sientes presión en las rodillas, coloca una manta doblada detrás de ellas; si hay molestia lumbar al flexionar, separa más las rodillas para reducir la compresión



Torsión suave acostada

Gira suavemente la columna. **Descomprime los discos de la espalda y libera tensión en los músculos que la rodean y en la cadera, tensos por pasar mucho tiempo sentada.**



Tiempo:

30-45 segundos por lado

Cómo hacerla:

1. Acuestate boca arriba y lleva las rodillas al pecho
2. Deja caer ambas rodillas hacia un lado, manteniendo los hombros apoyados en el suelo
3. Gira suavemente la mirada hacia el lado contrario
4. Sostén la posición respirando profundo, sin forzar el rango

Cuidado con: El movimiento debe salir de la cadera, no forzando la zona lumbar; si sentís tensión en la parte baja de la espalda, reducí la rotación



Estiramiento de isquiotibiales

Los músculos detrás del muslo, cuando están tensos, limitan el movimiento de la cadera y aumentan la carga en la zona lumbar. **Estirarlos mejora la movilidad de cadera y alivia esa sobrecarga.**



Tiempo:

30-40 segundos por pierna

Cómo hacerla:

1. Acústate boca arriba y extiende una pierna hacia el techo
2. Sujetá el muslo, la pantorrilla o el pie con una correa o toalla
3. Mantén la pierna de apoyo flexionada y el pie en el suelo, o extendida si no genera molestia lumbar
4. Empujá suavemente el talón hacia el techo hasta sentir el estiramiento en la parte posterior del muslo

Cuidado con: La zona lumbar debe permanecer apoyada en el suelo durante todo el estiramiento; si se despegas, reduce el ángulo de la pierna



Puente

Activa los glúteos, la parte posterior del muslo y el core, que sostienen la pelvis y la espalda baja. **Cuando el glúteo está débil, la zona lumbar termina compensando en el día a día; fortalecerlo alivia esa carga.**



Tiempo:

8-12 repeticiones o
sostener 20- 30 seg.

Cómo hacerla:

1. Acuestate boca arriba, rodillas flexionadas y pies apoyados a la altura de las caderas
2. Apoya los brazos a los costados con las palmas hacia abajo
3. Al exhalar, eleva la cadera activando glúteos, sin arquear en exceso la zona lumbar
4. Sostén arriba activando el core, y baja con control

Cuidado con: Evita elevar la cadera más allá de lo que el control lumbar permite; la sensación debe estar en glúteos, no en la zona baja de la espalda



Piernas en la pared

Postura de descanso que ayuda a que la sangre circule mejor en las piernas y calma el sistema nervioso. **Al quitarle peso a la columna, permite que los músculos de la espalda baja se relajen por completo.**



Tiempo:
3-5 minutos

Cómo hacerla:

1. Sientate de lado junto a una pared
2. Giráael cuerpo y lleva las piernas hacia arriba, apoyando los glúteos cerca de la pared
3. Recosta la espalda en el suelo, brazos relajados a los costados
4. Cerra los ojos y permanecé quieta, respirando de forma natural

Cuidado con: Si sientes hormigueo o adormecimiento, aleja un poco la cadera de la pared o flexiona levemente las rodillas



Rutina rápida

5-10 minutos, ideal para hacer al final del día

Esta secuencia combina las 6 posturas en un orden pensado para ir de más activo a más pasivo, cerrando con relajación completa del sistema nervioso.

Cómo hacerla:

- Gato-vaca — 8-10 repeticiones
- Postura del niño — 1-2 minutos
- Torsión suave acostada — 30-45 segundos por lado
- Estiramiento de isquiotibiales — 30-40 segundos por pierna
- Puente — 8-12 repeticiones
- Piernas en la pared — 3-5 minutos



Consejo: No hace falta hacer la rutina completa todos los días. Incluso 5 minutos de práctica constante generan más beneficio que una sesión larga ocasional.

Esta guía es un punto de partida. Si quieres un acompañamiento más personalizado, con seguimiento de tu progreso y ajustes según tu cuerpo, puedes conocer más sobre mis clases en www.pulsoprana.com.



Pulso Prana

Yoga - Movimiento - Meditación



Esta guía tiene fines educativos e informativos, no sustituye diagnóstico ni tratamiento médico o psicológico.