



## Yoga para el dolor de cuello

El cuello es uno de los damnificados en nuestro modo de vida. Aquí te explico en detalle esto ([link articulo cuello](#)). El yoga puede ayudarnos, aunque es importante como forma preventiva más que paliativa, esto es, no “acordarse de Santa Bárbara cuando truena”, que dice mi madre, es decir, justo cuando se produce el dolor y la inflamación puede ser mal momento para las posturas, pero, a poco que pase, vamos con ellas. Para el momento agudo puede venir bien algo de pranayama, Mindfulness ([link](#)) o relax ([link](#)). Cuando estemos mejor, le sumamos las posturas, y... verás como mejora ese cuello.

Posturas recomendadas:

**CUIDADO**—Posturas invertidas: repetimos, no hacerlas en fase aguda o de mucho dolor, hacerlas cuando estés mejor y con mucho cuidado, al mínimo dolor deshaces la postura. A medio plazo irá bien, pero con mucho cuidado.

### Arado



Postura excepcional de descanso y relajación; es importante empezar con poco tiempo e ir avanzando hasta 10 minutos o más, y siempre con el estómago vacío. Si duele el cuello, te aconsejo colocar una toalla o manta doblada debajo de cervicales

### Vela



Excelente postura invertida; relajante, estimula tiroides, gran ansiolítico... desde 1 minuto hasta 5 ó 10 y con una manta doblada en las cervicales si duelen o se tienen vulnerables.

### Postura sobre la cabeza



Postura reina del yoga, con extraordinarios y numerosos efectos; se puede empezar haciéndola con apoyo en la pared. Cuidado con el cuello. Empezando con poco tiempo y avanzando hasta varios minutos.



## Libro o pinza



Excelente estiramiento, postura muy completa, desde un minuto, todo lo que sea posible sin forzar.

## Flexión adelante



Postura que induce una gran relajación; llevamos sangre a la parte superior; desde un minuto en adelante; subir lentamente para no marearse.