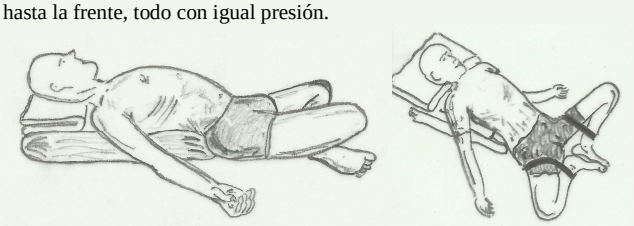
Dolor de cabeza y Migrañas

por www.yogaescuela.es

El dolor de cabeza y las migrañas (jaquecas) se producen habitualmente por dilatación excesiva de los vasos sanguíneos del cerebro. Muchas son las causas que pueden provocar dolor de cabeza esporádico o jaquecas crónicas. Los analgésicos solo calman el dolor pero es necesario averiguar la causa primera para poder curar la migraña.
Las posturas pasivas mantenidas largo tiempo sin esfuerzo permiten al sistema nervioso relajarse. La suave presión de la venda quita tensión en el interior de la cabeza.
Las flexiones hacia delante con la cabeza apoyada hacen que el cerebro se relaje.
Las posturas invertidas con apoyo llevan sangre con oxigeno al cerebro, lo cual puede reducir la inflamación.

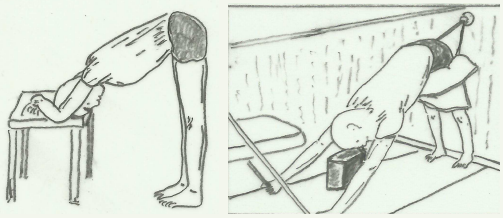
Desde Swastikhasana, poner la venda en la cabeza: las dos primeras vueltas tapando a los ojos y las dos siguientes desde la base del cráneo hasta la frente, todo con igual presión.



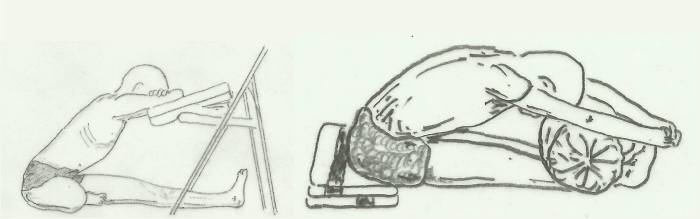
1. Supta Svastikasana, 2min c/l + Supta Baddha Konasana, 5min.

5. Setu Bandha Sarvangasana, 5min + Supta Virasana, 2 min.

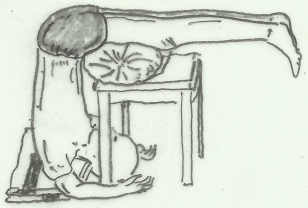
1. Adho Mukha Virasana, 3min + Adho Mukha Svastikasana, 2min c/l.



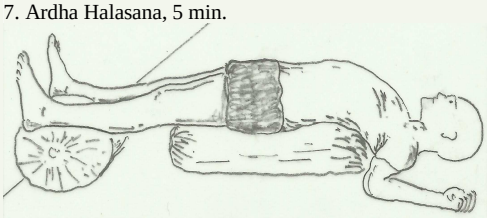
2. Ardha Uttanasana, 2min + Adho Mukha Svanasana, 3min. (cabeza apoyada)



6. Janu Sirsasana, 2min c/l + Pascimottanasana, 2min.

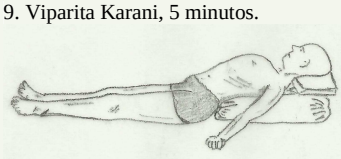


7. Ardha Halasana, 5 min.



8. Setu bandha Sarvangasana 5 min.

9. Viparita Karani, 5 minutos.



15. Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para superar el Dolor de cabeza y las Migrañas. Son varias las causas por las que se puede sufrir de dolor de cabeza y migrañas, por lo que se deberá tratar su origen si se quiere una recuperación duradera. En caso de que usted tenga alguna enfermedad importante, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado.

Advertencia: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y que lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, trabajo, forma física y actitud mental.