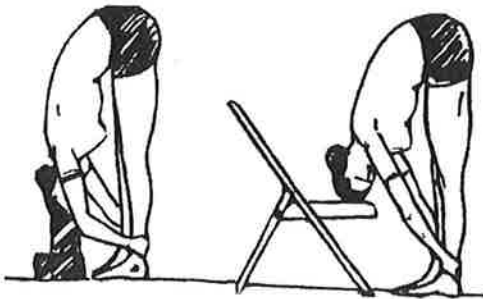


La práctica del yoga durante la menstruación: un resumen

Geeta S. Iyengar

1



2



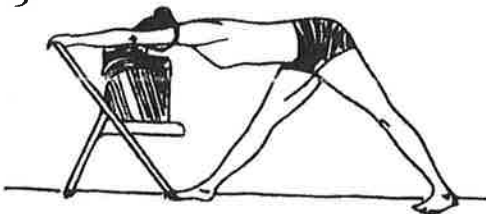
3



4



5



6



Las estudiantes siempre preguntan a sus profesores sobre las *āsanas* que se deben practicar durante la menstruación. Se suele aconsejar a las mujeres que no deben continuar con su práctica regular durante la menstruación incluso aunque no experimenten molestias. Este artículo, ofrece en un resumen fácil de seguir las series de *āsanas*; las modificaciones de las posturas básicas, que las mujeres con trastornos menstruales deben hacer y las que deben evitarse.

Este artículo pretende ser una guía para las practicas regulares del yoga. Para los detalles acerca de las posturas, se recomienda al lector consultar el libro "Luz sobre el Yoga de B.K.S. Iyengar y *Yoga a Gem for Women* por Geeta S. Iyengar".

Posturas de pie (I)

1. *Uttānāsāna*
2. *Adho Mukha Śvānāsana*
3. *Pādāṅguṣṭhanāsana*
4. *Pāda Hāstasana*
5. *Pārsvōttānāsana*
6. *Prasārita Padottānāsana*

Nota: En *Uttānāsana*, *Adho Mukha Śvānāsana* y *Prasārita Padottānāsana*, se puede apoyar la cabeza sobre un banco, silla o bloque.

Efectos:

- El cerebro se relaja más rápidamente; el estiramiento posterior de la columna vertebral rejuvenece los riñones. El esfuerzo del corazón disminuye ya que el corazón descansa debajo de la parte más alta de la columna vertebral.
- Mejora la circulación sanguínea en la región abdominal baja y con ello mejora la función de los ovarios.

Beneficios especiales para quienes sufren de:

- Hipomenorrea u oligomenorrea (menstruaciones escasas).
- Polimenorrea (menstruaciones frecuentes).
- Tensión arterial alta (hipertensión arterial).
- Rigidez del cuerpo.
- Dolor de la parte inferior de la espalda.
- Pesadez en la cabeza.

No deben hacerse estas āsanas si:

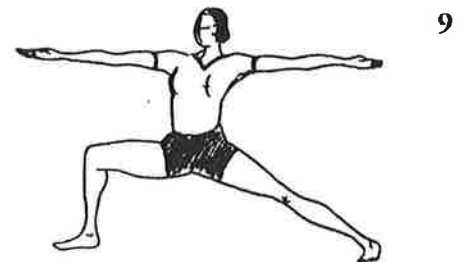
- Se tiene dolor de cabeza.

Posturas de pie (II)7. *Utthita Trikoṇāsana*8. *Utthita Pārśvakoṇāsana*9. *Virābhadrāsana II*10. *Ardha Chandrāsana*

Nota: Normalmente se impide a las mujeres hacer posturas de pie en una clase general. Se tiene la tendencia a mantener la postura durante un periodo de tiempo más largo, con lo cual se realiza un esfuerzo excesivo. Por lo tanto, estas posturas deben intentarse sólo si no se siente fatiga durante la menstruación.

Todas las posturas de pie deben realizarse apoyándose en una pared.

En *Ardha Chandrāsana*, pon la mano en un bloque en vez de ponerla en el suelo.



Efectos:

- Hay una extensión de los órganos pélvicos que alivia los dolores menstruales.
- Las ingles se liberan de tensión.
- *Ardha Chandrāsana* crea una extensión en todo el cuerpo.

No hagas estas posturas si:

- Te sientes agotada o cansada.
- Si se tiene un sangrado menstrual demasiado abundante.

Haz *Ardha Chandrāsana* especialmente si:

- Tienes una hemorragia o sangrado exagerado ya que la reduce, si la ejecutas repetidas veces contra la pared. Asegúrate de no mantener la postura durante mucho tiempo en cada intento.
- Tienes dolores menstruales en el abdomen o rigidez.
- Tienes rigidez pélvica o de las ingles.
- Tienes (miomas) fibromas, quistes o endometriosis.

11



12



13



14



Posturas sentadas (I)

11. *Virāsana*

12. *Swastikāsana*

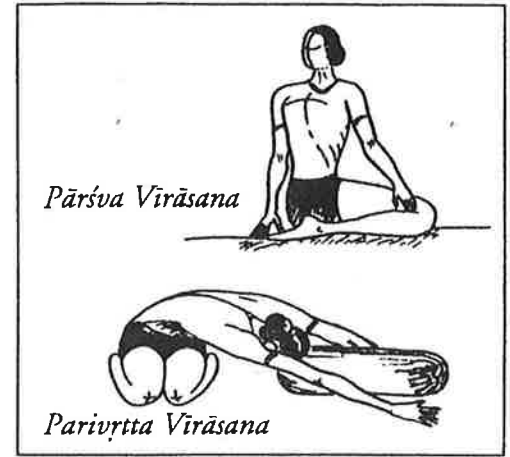
13. *Padmāsana*

14. *Baddha Koṇāsana*

Modificaciones de las posturas arriba mencionadas:

- Todas las posturas inicialmente se pueden hacer de la manera clásica colocando las manos sobre los muslos o a los lados de la cadera.
- *Ūrdhva Hasta-Virāsana, Swastikāsana, Padmāsana, Baddha Koṇāsana*: Las posturas se pueden repetir entrelazando las palmas y extendiendo las manos sobre la cabeza. Asegúrate de que extiendes el cuerpo desde los lados externos de la cintura.

- *Uttāna-Vīrāsana, Swastikāsana, Baddha Koṇāsana*: Puedes hacer una flexión hacia adelante y apoyar tu frente sobre una silla o un bloque.
- *Pārśva-Vīrāsana, Swastikāsana, Padmāsana, Baddha Koṇāsana*: Levantar la columna vertebral hacia arriba y luego con una espiración girar la columna vertebral hacia el lado izquierdo. Mantenerse en esta posición durante unos pocos segundos y luego repetir las posturas hacia el otro lado.
- *Pariṅvṛtta-Vīrāsana, Swastikāsana, Padmāsana, Baddha Koṇāsana*: Hacer *Pārśva-Vīrāsana* y luego hacer una flexión hacia adelante. Apoyar la cabeza sobre una manta o una silla.



Nota: Si no puedes mantenerte mucho tiempo en la postura, sal de ella y repítela.

Efectos:

- Elimina la rigidez de las ingles, rodillas y tobillos.
- *Uttāna*, esto es las flexiones hacia adelante, reducen los dolores abdominales, los dolores de espalda, la fatiga y calman el cerebro.
- *Pārśva*, o sea las posturas de torsión lateral, alivian el dolor: abdominal, pélvico, de la cintura y de la espalda.
- *Pariṅvṛtta*, es decir las posturas de torsión lateral donde se flexiona el cuerpo hacia delante, disminuyen la náusea y la depresión.

Posturas supinas

15. *Supta Baddha Koṇāsana*
16. *Supta Vīrāsana*
17. *Matsyāsana*
18. *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*
19. *Supta Swastikāsana*
20. *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*

15



16



17



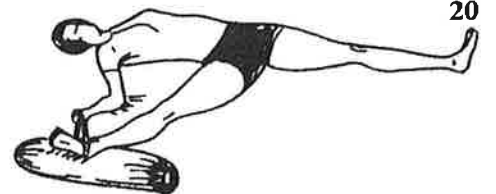
18



19



20



Nota: No tenses el abdomen en estas posturas. Comienza tu práctica con estas posturas si tienes miomas, quistes o prolapso uterino.

Efectos:

- Elimina la fatiga, el insomnio y el letargo.
- Disminuye la congestión mamaria.
- Disminuye la inflamación de los órganos de reproducción.

Beneficios especiales para aquellas que tienen:

- Dismenorrea (menstruación dolorosa).
- Tensión arterial baja (hipotensión).
- Anemia.
- Diarrea.

Posturas de flexión

21. *Jānu Śīrsāsana*
22. *Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana*
23. *Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana*
24. *Marīchyāsana I*
25. *Paśchimottānāsana*

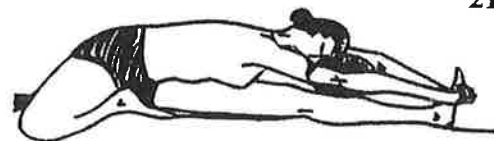
Nota: En estas posturas apoya la frente sobre una manta. Puedes apoyar la cabeza sobre una silla si estás muy rígida. Mantente en la postura en una posición relajada y cambia de posición sólo cuando sientas el cuerpo agotado o tendones de las corvas se vuelvan pesados.

Las posturas se pueden repetir varias veces. Gradualmente intenta incrementar el tiempo de permanencia en cada postura.

Efectos:

- Relajan los órganos abdominales.
- Reducen la retención de líquidos y la inflamación del cuerpo.
- Regulan los niveles de azúcar en la sangre.

21



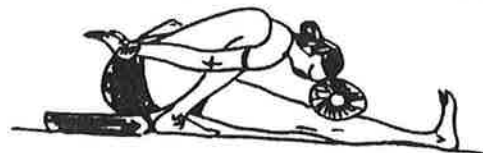
22



23



24



25



26



27



28



Beneficios especiales para quienes padecen:

- Oligomenorrea.

No hagas *Triang Mukhaikapāda Paśchimottānāsana* ni *Ardha Baddha Padma Paśchimottānāsana* si sufres de:

- Dismenorrea.
- Menorragia.

Posturas sentadas (II)

26. *Upaviṣṭha Koṇāsana*

27. *Ūttana Upaviṣṭha Koṇāsana*

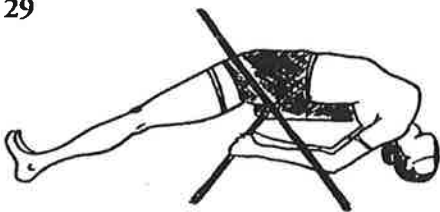
28. *Pārśva Upaviṣṭha Koṇāsana*

Nota: Estas posturas se pueden hacer teniendo como soporte una silla, algunas cajas o espalderas para que puedas elevar la columna vertebral y los órganos abdominales hacia arriba.

Efectos:

- Ensanchan y relajan la pelvis.
- Ensanchan la vagina y reducen cualquier obstrucción del flujo menstrual.
- La columna sacra se hace cóncava reduciendo la pesadez en el abdomen.
- Se reduce la sensación de picor y ardor alrededor de los órganos genitales.

29



30



Beneficios especiales para quienes tienen:

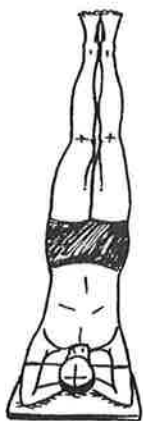
- Endometriosis.
- Obstrucción de las Trompas de Falopio.
- Inflamación pélvica.

Posturas de extensión

29. *Viparīta Daṇḍāsana*

30. *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*

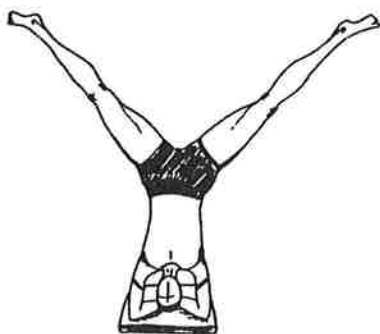
31



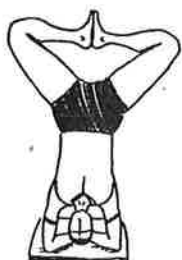
32



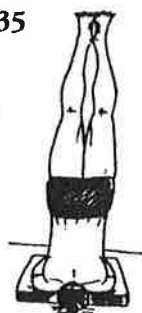
33



34



35



Nota: No hagas un gran esfuerzo en estas posturas. Haz las posturas con la ayuda de un soporte. *Viparīta Daṇḍāsana* debe hacerse en una silla. *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* debe hacerse con soporte de un bloque o una silla.

Efectos:

- Rejuvenecen los órganos pélvicos.
- Mejoran la estabilidad emocional y la confianza en una misma.
- Vencen la depresión.
- Alivian el insomnio.

Prāṇāyāma

Śavāsana

Ujjāyi (inspiración normal-espирación profunda)

Ujjāyi II (inspiración profunda-espирación normal)

Ujjāyi III (inspiración profunda-espирación profunda)

Viloma I (inspiraciones con pausas)

Viloma II (expiraciones con pausas)

Nota: Todos los *prāṇāyāmas* deben realizarse en *Śavāsana* o en *Supta Baddha Koṇāsana*.

Efectos:

- Aumentan la sensibilidad de los pulmones.
- Relajan el cerebro y los nervios.
- Inducen al sueño.

Āsanas a practicar después de la menstruación

31. Śīrṣāsana

32. Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana

33. Upaviṣṭha Koṇāsana en Śīrṣāsana

34. Baddha Koṇāsana en Śīrṣāsana

35. Sarvāṅgāsana

- 36. *Pārśvaika Pāda Sarvāṅgāsana*
- 37. *Upaviṣṭha Koṅāsana en Sarvāṅgāsana*
- 38. *Supta Koṅāsana*

Nota: Cuando haya cesado la menstruación, comience su práctica con estas posturas.

Efectos:

- Mejoran la circulación en los órganos abdominales.
- Restablecen la función de las glándulas endocrinas.
- Ayudan al sistema nervioso a recuperarse de la fatiga y la tensión.
- Aportan un cierto estado de equilibrio mental.

Efectos especiales para quienes padecen de:

- Amenorrea.
- Leucorrea.

Āsanas para la tensión pre-menstrual

- 39. *Ardha Halāsana*
- 40. *Jānu Śīrṣāsana*
- 41. *Viparīta Karanī*

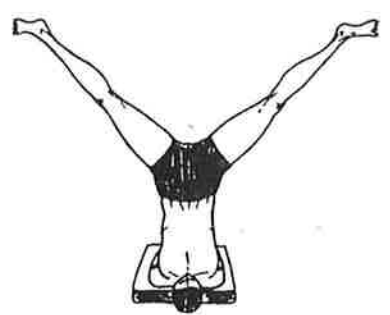
Nota: El síndrome de tensión premenstrual está caracterizado por tensión, cansancio, irritabilidad y depresión. Tiene lugar aproximadamente diez días antes del comienzo de la menstruación.

Efectos:

- Estas posturas ayudan a relajarse rápidamente. ♪



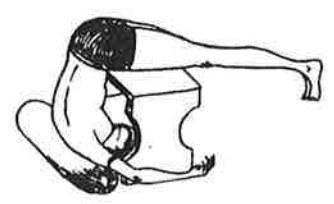
36



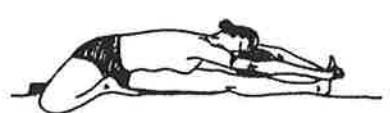
37



38



39



40



41

Este artículo ha sido extraído del vídeo cassette *Yoga in Action & Menstruación* de Smt. Geeta Iyengar.

Traducción: Carmen Nieto.