

# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.



# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

## Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.



\*Es importante recordar que las recomendaciones de asanas para estas tres etapas son de carácter general. Cada mujer es diferente, y ante cualquier dificultad o condición particular, es esencial contar con la orientación de un profesor cualificado que pueda ofrecer un enfoque personalizado.

El Hatha Yoga se practica para cultivar y fortalecer el sistema reproductivo femenino. Se considera su asiento y centro de poder dentro del cuerpo. Cuando la energía en esta zona se cuida de forma saludable, la mujer experimenta una armonía equilibrada en su bienestar.

La práctica de diversas asanas ayuda a crear espacio en el cuerpo, permitiendo un flujo libre del prana (fuerza vital) para que este pueda manifestarse plenamente.

**Lo más importante que una mujer debe cuidar es su sangre**, ya que cada mes se pierde una parte de ella durante la menstruación. Si la sangre no se mantiene en buen estado, pueden surgir todo tipo de enfermedades. Cuando la sangre se debilita, la respiración se vuelve deficiente, los huesos pierden densidad y el agni (fuego interno) se agota, lo que disminuye la fuerza vital (prana). Cuando el agni se debilita, las mujeres son más propensas a sufrir

diversas enfermedades, ya que es este fuego el que mantiene la luz en el cuerpo y se encarga de absorber y digerir desde los alimentos hasta los pensamientos. La acumulación o estancamiento de sangre ocurre cuando el prana (fuerza vital) no fluye correctamente a través del cuerpo. La mayoría de los problemas menstruales se originan en la sangre estancada situada en la zona inferior del abdomen (área reproductiva).

Algunas de las enfermedades comunes causadas por el estancamiento de la sangre son:

**Amenorrea** – ausencia de menstruación  
**Dismenorrea** – menstruación dolorosa  
**Hemorragias uterinas, tumores, fibromas & quistes ováricos.**

La práctica de yoga para mujeres difiere de la de los hombres en tres momentos clave de transición: la menstruación, el embarazo y la menopausia. Durante estas etapas, es fundamental integrar las prácticas de yogasana, mudra y pranayama para apoyar y facilitar estos cambios naturales en el cuerpo.

### Menstruación

La menstruación empieza sobre los 12 años y termina entre los 45-55 años. Cuando la menstruación aparece entre los 12-20 años es normal. Cuando aparece antes de los 9 o 10 años, y más tarde de los 28, se debería considerar anormal. En muchos casos la edad adecuada son los 13-20 años, ya que en esta edad los órganos ya son maduros.

Hay varios tipos de fluido menstrual; cada tipo de secreción menstrual requiere 24 horas para manifestarse completamente.

El número de enfermedades conectadas con la menstruación responde bien cuando es tratada con yogasana (posturas de yoga). El tratamiento varía en función de los síntomas de cada mujer.

# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes- menstruación, embarazo & menopausia.



La menstruación es el tiempo de limpieza y reflexión para la mujer. Durante los 3 primeros días del ciclo cuando la sangre es más abundante, la mujer debería descansar y solo hacer asanas con soporte para obtener los máximos beneficios.

Las asanas recomendadas son:

**Supta baddha konasana**

**Upavistha konasana**

**Supta Padmasana o**

**Supta Swastikasana**

Beneficios de practicar las asanas recomendadas durante la menstruación:

**Supta Baddha Konasana** trabaja en el hígado y en los canales dormidos para aliviar el estrés de estos órganos que se agotan durante la menstruación.

También tiene una acción muy refrescante y es muy beneficioso para las mujeres que quieren concebir.

**Upavishta Konasana** estabiliza apana vayu, el viento responsable de la expulsión, que se convierte demasiado activo durante la menstruación. Esta posición promueve incluso la inhalación y la exhalación. Cuando se practica por más tiempo en la menstruación, elimina todas las enfermedades del útero.





# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

## Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.

**Supta Padmasana o Supta Swastikasana** relajan la ingle, limpian los ovarios y alivian el calor. Ambas también son buenas para aliviar los calambres.

**Todas las asanas anteriores deben realizarse con el uso de una almohada o almohadón, ya sea en la espalda** (en el caso de supta) **o en la parte delantera** (en el caso de inclinación hacia adelante) **del cuerpo.**

Cuando hay calambres, solo se deben hacer posturas que relajen la columna vertebral, como supta virasana, supta mandukasana, supta baddha konasana, supta padmasana. Para las mujeres con presión arterial baja, es importante aumentar la inhalación durante el ciclo, ya que la exhalación es naturalmente más larga debido a la actividad apana vayu de expulsar la sangre. Por lo tanto, solo se deben hacer posturas en decúbito supino(?) para aumentar la inhalación y mantener la salud de la sangre durante este tiempo.

Cuando exista dolor de cabeza (presión en los oídos, ojos o fosas nasales), se recomienda usar una venda que cubra la cabeza, los ojos y los oídos para liberar la presión y poder realizar las asanas según las necesidades del cuerpo en ese momento. Sigue las recomendaciones sobre asanas y respiración mencionadas anteriormente en relación con la presión arterial baja, calambres, etc.

Los dolores de cabeza suelen aparecer antes o después de la menstruación debido a la agravación de Pitta, causada por el calor que no se reduce y se mantiene demasiado en la cabeza. Es importante prestar atención a la dieta y las actividades diarias para evitar un exceso de calor durante, antes o justo después del ciclo. Es muy común que las mujeres de entre 30 y 40 años sufran estos síntomas debido a los cambios hormonales en este momento y a un aumento del fuego interno.

*\*Nota: No se deben practicar relaciones sexuales ni actividades físicas intensas durante la menstruación, ya que causa problemas en los huesos en los próximos años de vida.*

### Premenstrual & Postmenstrual

Uno o dos días antes de que empiece el ciclo, no se debe practicar ninguna asana que ejerza presión sobre el abdomen: mayurasana, etc. Tampoco se debe practicar uddiyana bandha. Una vez que el sangrado rojo se detiene el cuarto o quinto día y, si solo hay un manchado leve, se puede realizar una práctica suave y luego se debe terminar con las posturas menstruales mencionadas anteriormente.



# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

## Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.



### Embarazo

Durante el embarazo, se pueden realizar la mayoría de las cosas, excepto aquellas asanas que ejerzan presión sobre el abdomen. A partir del quinto mes, la práctica debe adaptarse para que la mujer pueda crear más espacio para el bebé que está creciendo en el matriz. No se debe practicar uddiyana bandha durante el embarazo ni durante la lactancia.

A partir del quinto mes, se recomienda practicar posturas anchas para crear espacio en la ingle. Realizar cuclillas subiendo y bajando, es beneficioso para la respiración rítmica. También es importante trabajar las piernas durante todo el embarazo para fortalecer la salud de las piernas y mantener Apana Vayu fuerte. Apana Vayu es el viento que sostiene al bebe dentro de la matriz y es responsable de expulsar el bebe en el momento de su nacimiento.

A continuación, se detalla información general sobre las prácticas recomendadas después del quinto mes de embarazo. Sin embargo, estas recomendaciones deben adaptarse a las necesidades individuales de cada mujer, ya que dependiendo de cada caso, se podrían incluir otras asanas específicas.

No se deben realizar invertidas después del quinto mes.

Las asanas recomendadas son: Mandukasana, Samakonasana/Hanumanasana, Upavistha Konasana, Baddha Konasana, Bhadrasana, Bharadvajasana 1 y 2, Padmasana, todas las posturas supinas para terminar, Viparita karani (piernas contra la pared).

Asanas que deben evitarse durante el embarazo:

Ardha baddha padma, paschimottanasana, Jaanu sirsasana 2,

# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

## Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.



Supta padangustasana, Trikonasana, Baddha padmasana, Ubhaya padanguasthasana, Marichyasana, Yoga nidrasana, Buddhasana, Durvasana, Cakorasana, Gandabherundasana, Bakasana, Kaundinyasana, Urdhva kukkuttasan, Garbha pindasana, Tolasana. Dhanurasana, Salabhasana.

Las posturas que deben evitarse durante el parto son Krounchasana, Supta konasana, dwipada sirsanasana.

Las inversiones se pueden realizar solamente hasta el quinto mes, luego deben suspenderse.



### Cuidado durante el embarazo

Masaje diario con aceite (dejar el aceite actuar en el cuerpo durante 30-40 minutos y después retirarlo en la bañera o ducha). Evitar el uso de aceites perfumados. Se recomienda usar aceites corporales ligeros, como el de jojoba o el de almendras.

### Menopausia

La menopausia es la época de la sabiduría para la mujer. La sangre de toda su vida ha salido de su cuerpo durante la menstruación, y en la menopausia este fuego se invierte y se mueve hacia arriba. Durante este ciclo, es muy importante mantener la salud de los huesos, por lo que se aconsejan las asanas que soporten peso.

Todas las posturas y formas del sol son beneficiosas en este momento en el que las piernas tienen que soportar peso. Apana vayú necesita fortalecerse a medida que el cuerpo envejece ya que las piernas se debilitan. Cuando las piernas se debilitan, el resto del cuerpo también lo hace. Como dice el refrán, "los ancianos mueren de los pies hacia arriba."

La fuerza del agni y la sangre se mantendrán con el trabajo de piernas en las posturas y formas del sol. Para las mujeres que sufren dolencias como sofocos, tensiones mentales o dolores de cabeza, la orientación del maestro es importante, ya que las necesidades de cada mujer son diferentes.

Por lo general, los sofocos se deben al exceso de pitta en el cuerpo, que debe salir.

Las asanas que ayudan a reducir el exceso de pitta son: Ardha baddha padma paschimottanasana, Ardha matsyendrasana, and Supta padmasana.

También se recomienda el pranayama Sitali o sheetali por sus beneficios refrescantes.



# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

## Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.

Durante los periodos de transición, la mente puede volverse inestable. Después de los cincuenta años, el Vata puede aumentar fácilmente, ya que esta es la etapa de Vata tanto para hombres como para mujeres. Cualquier cosa hecha con demasiada rapidez aumentará la perturbación de la mente. Los movimientos deben ser lentos y con carga de peso, prestando mucha atención al ritmo de la respiración y a la posición de la lengua en el paladar durante la práctica. Esto permitirá estabilizar la mente.

### Pechos

El cuidado de los pechos es muy importante, ya que los pechos y los pezones están conectados con los ovarios. Cualquier problema en los pechos afectará directamente a los ovarios y viceversa. Un masaje diario con aceite antes de ducharse puede ser muy útil para los pechos con bultos o inflamación. Según la Medicina China, la estagnación del hígado es la principal causa de los bultos en los pechos. Un motivo puede ser que el meridiano del hígado (canal energético) está conectado mediante caminos internos con los pechos. La estagnación del hígado causada por el estrés emocional es especialmente común entre las mujeres.

### Quistes & Fibromas

Tanto los quistes como los fibromas se desarrollan debido al estrés, la genética, la dieta y el estilo de vida. La aplicación de aceite de ricino con una compresa tibia puede ayudar a disolver los quistes o fibromas en la zona del seno o el útero. Cuando son demasiado grandes, a menudo es necesario extirparlos quirúrgicamente. Las yogasanas y las hierbas pueden ayudar a la recuperación tras la cirugía. En general, las mejores asanas son Ardha Baddha Padma Paschimottanasana, Upavistha Konasana, Supta Baddha Konasana y Supta Padmasana.



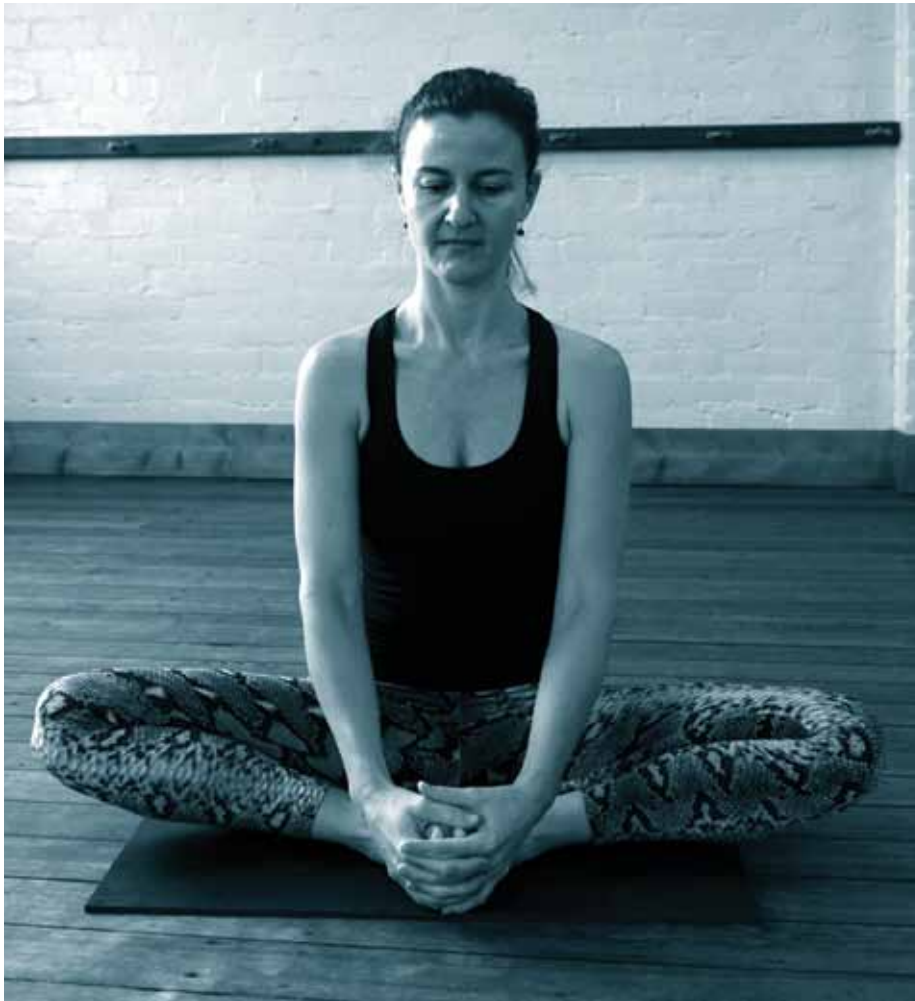
# Yoga para Mujeres

De Emma Balnaves

---

Una guía práctica para mujeres en sus tres ciclos vitales más importantes - menstruación, embarazo & menopausia.

---



## Bibliografía

**Shadow Yoga** – Natanaga Zhander (Shandor Remete)

**Yoga Makaranda** – Sri TK Krishnamacharya

**Salutations to the Teacher and the Eternal One** –

Sri TK Krishnamacharya

**Damara Tantra** – traducido por Ram Kumar Rai

## Fotografía

Sophie Howarth

## Traducción

Alumnas de Yogaroom Barcelona

© Emma Balnaves 2010