

# LA PRÁCTICA DE LA MUJER DURANTE TODO EL MES

Dra. Geeta S. Iyengar



Tanto su vida como su muerte fueron extraordinarias...  
Geeta S. Iyengar 7 de diciembre de 1944 – 16 de diciembre del 2018

---

Debemos agradecer a la Dra. *Geeta S. Iyengar* por permitirnos publicar la Conferencia que dio en Polonia durante su visita a Europa en el año 2002. Ella Amablemente ha dado permiso para que nosotros la publiquemos, coincidiendo con su visita a Londres este año (2009) en el que se ofrece en solidaridad al Fideicomiso de Bellur.

Con su usual generosidad cuidadosamente ella misma ha editado y ha añadido su lectura para este propósito.

Sucinta y clara, explica cómo las mujeres deben ajustar su Práctica a los cambios hormonales del ciclo menstrual. Todos los maestros, hombres Y mujeres, y todas las mujeres practicantes encontrarán esta conferencia de un valor incalculable

Fuente de conocimiento y sabiduría que mejorará su práctica y Comprensión del tema maravilloso y vasto del Yoga.

Fotografía: Tig Whattler  
Modelos: Julie Anderson, Anne Bevan, Nathalie Blondel,  
Lydia Holmes y Lucy Willis  
Edición para Copiar: Elaine Pidgeon con la ayuda de  
Natalie Blondel, Judith Jones y Meg Laing  
Maquetación y diseño: Jo Duffin y Philippe Harari  
Impreso y publicado por la Asociación de Yoga Iyengar (Reino Unido)  
04 2009  
Traducción al español María Leticia Córdova Loza

[www.iyengaryoga.org.uk](http://www.iyengaryoga.org.uk)

---

## LA PRÁCTICA DE LA MUJER DURANTE TODO EL MES *Dra. Geeta S. Iyengar*

*En 2002 Geetajī recorrió Europa enseñando y dando conferencias en muchos países. En este artículo se da la transcripción de una conferencia que dio en Czestochowa (Polonia), el 29 Abril de 2002, la cuál fue editada por Geetajī en diciembre del 2008.*

### **iAmigos! iPracticantes de yoga!**

Hoy en día, se me ha pedido que hable acerca de la práctica del yoga de las mujeres con respecto a los cambios que tienen lugar en su cuerpo debido a los cambios hormonales mensuales de la mujer. Antes de tocar el tema, permítanme aclarar los factores universales en relación con el yoga.

El *yoga* es para todos. Nadie está excluido de ella. Ya sean hombres, mujeres o niños, personas mayores o ancianos, enfermos o discapacitados, el camino del *yoga* está abierto a todo el mundo. Sin embargo, ustedes tienen que practicar de acuerdo a su capacidad física, mental y espiritual. El *yoga* es para darnos una oportunidad de descubrir o redescubrirnos a nosotros mismos. Nos enseña cómo encontrar el margen de máxima capacidad que tenemos dentro de nosotros para que podamos descubrirnos a nosotros mismos y exponer lo que realmente somos. Cuando yo digo que hay que adaptarse de acuerdo a su capacidad, quiero decir que ustedes tienen que averiguar su potencial, o la energía potencial, que cada uno de ustedes tienen en su interior y la forma de traerlo a la superficie con el fin de utilizarlo correctamente. El *yoga* expone potencialidades ocultas interiores. De hecho, no hay nada en el *yoga*, que diga "que tiene que hacer qué...". El *yoga* es universal en este sentido. No es apropiado decir: "Qué hacer y no hacer". No decimos que esto no se va a hacer o que se va a hacer aquello. Para hacer esa diferenciación tiene que haber alguna causa. *Patañjali* dice que tenemos que averiguar en qué etapa estamos, en qué nivel nos encontramos.

Necesitamos saber lo que es nuestra energía, lo que es nuestra fuerza, lo que podemos hacer, etc. A medida que avanzamos más, debemos darnos cuenta de lo que logramos a cada paso, poco a poco.

En otras palabras, no hay barrera, no hay ninguna restricción, no hay límite como tal. Las palabras que utiliza *Patañjali* como potencialidades o capacidades, son ciertamente muy significativas, ya que no todo el mundo tiene los mismos niveles de energía, no todo el mundo puede poner la misma cantidad de esfuerzo. El poder de comprender no es el mismo en todo el mundo. El practicante tiene que entender subjetivamente las potencialidades que él o ella tienen y tratar de exponerlos en la senda del *yoga* en lugar de explotarlos.

Cuando surge la pregunta acerca de los hombres y las mujeres, *Patañjali* no dice en ninguna parte que una cosa es para los hombres y otra cosa es para las mujeres. Él, no

considera a nadie, ya sea hombre o mujer, más importante uno que el otro. Básicamente, es el practicante, el *sādhaka*, él mismo o ella misma, el que tiene que ser honesto en todo momento y mantenerse siempre tratando de llevar sus debilidades internas a la superficie para que empiece a entenderse a sí mismo y con más claridad. Puedes tratar directamente contigo mismo. Así que en lo que se refiere a la práctica de *yoga*, no hay diferencia entre hombres y mujeres.

Sin embargo, hay que reconocer algunas diferencias básicas en cuanto al cuerpo biológico se refiere. *Yoga* es uno, pero las mujeres y los hombres difieren entre sí, y cada individuo difiere uno de otro. Constitucionalmente aunque no hay ninguna diferencia en lo que se refiere al funcionamiento fisiológico del cuerpo, sin embargo, constitutivamente hay diferencias entre hombres y mujeres. Esto no quiere decir que el *yoga* es diferente para un determinado tipo de cuerpo, pero la capacidad o habilidad es diferente para cada persona. Es sólo una cuestión de cómo nos adaptamos a la práctica de modo que nos aporte un equilibrio adecuado y sea adecuada en cuanto al cuerpo físico y la capacidad mental se refiere. Así que se supone que debemos entender este hecho básico en cuanto a la adopción de ajustes en la práctica. Por otra parte, los cuerpos de las mujeres tienen ciertas funciones biológicas a realizar, que deben ser tenidas en cuenta. Hombres y mujeres tienen órganos genitales o de reproducción, pero en las mujeres el funcionamiento del sistema reproductivo difiere del de los hombres. Debido a esta diferencia la práctica difiere. En lo que se refiere a los principios del *yoga*, la sinceridad en el enfoque y la aplicación de la metodología no hacen la diferencia. Sin embargo cuando se trata de la práctica de *āsana* y *Prāṇāyāma* su adaptación en el *Sādhana* (la práctica) si difiere. Esto tiene que ser observado por las mujeres con el fin de mantener la salud física y mental.

Hoy en día el tema principal es; cómo las mujeres tienen que ajustar su práctica durante su ciclo mensual. Toda mujer sabe que su cuerpo sufre ciertos cambios durante todo el mes, porque cada mes tiene su menstruación. Es una función significativa, lo que la diferencia de un hombre y en este sentido hay que reconocer en lo que se refiere a su *práctica de yoga*.

Un hombre también tiene ciertas hormonas que crean cambios en su cuerpo, pero estos cambios no son tan visibles como los cambios en el cuerpo de una mujer. Sí, la menstruación es la indicación de la condición de mujer y obviamente, una necesidad para la maternidad. Una menstruación saludable es una indicación importante de un estado saludable del cuerpo y la mente. Tenemos que respetar nuestra condición de mujer, tenemos que respetar nuestros cuerpos que han adquirido esta importante función a realizar. Obviamente, tenemos que ajustar nuestra práctica. Si no respetamos este hecho, entonces estamos faltando al respeto a nuestra propia existencia, así como a la de las generaciones futuras. Y cuando digo que faltamos el respeto a nuestra propia existencia, esto se aplica a los hombres también. Aunque esta charla se relaciona con las mujeres, es necesario que los hombres lo sepan también. ¿Por qué? Debido a que es una cuestión de hecho que cada hombre viene del mismo lugar a la existencia, a través de la existencia de una mujer, es su madre, que estaba menstruando. Si los hombres comprenden a sus madres, que entiendan a sus esposas también.

Los hombres tienen un gran papel que desempeñar para mantener la salud de las mujeres. Como un padre, un hombre tiene que ver que su hija mantenga una buena salud para su condición de mujer. Como esposo que tiene que aprender a respetar la salud de su esposa. A menudo los hombres no piensan profundamente acerca de la fuerza física, capacidad fisiológica y la salud emocional de una mujer. A menudo vienen los malentendidos, sobre todo cuando una mujer se siente débil físicamente, emocionalmente molesta, cansada, deprimida o de mal humor. Si un hombre sabe cómo hacer frente a tales condiciones puede ser capaz de ayudarla de una mejor manera. Entonces la vida será regulable y amistosa. Por lo tanto, doy la bienvenida a los hombres que asisten a esta conferencia.

Todo ser vivo tiene la tendencia interna de procrear. Incluso la pequeña ameba, que vive sólo por unos pocos segundos o minutos, quiere ver existir a su progenie. Del mismo modo los hombres y las mujeres tienen esta tendencia interna, que según *Patañjali* es un deseo fuerte, una voluntad fuerte, para reproducirse. *Asmitā* (el egoísmo, el orgullo, la inconciencia), que en una forma sutil existe en todo el mundo, conduce a la procreación. Una mujer, estando orientada a la reproducción, tiene que cuidar de sí misma. Cuando sembramos una semilla en el campo, nosotros nos encargamos del campo primero. Tenemos que ver que el campo sea fértil, que el suelo sea de buena calidad. Tenemos que hacer muchas cosas antes de sembrar la semilla para que el campo esté listo para un cultivo adecuado para crecer. Las malas hierbas tienen que quitarse. Por lo tanto, en el proceso de labranza, las malas hierbas, arbustos y la hierba se queman. Del mismo modo, también es más importante para una mujer prepararse a sí misma de una manera apropiada y cuidar que su cuerpo tenga esa potencia interior. Ella tiene que limpiar su sistema reproductivo desde el interior a través de la correcta circulación de la sangre. Ella tiene que mantener el correcto funcionamiento de los ovarios. El óvulo debe estar limpio. Necesitan que la producción y el equilibrio hormonal se mantengan. Las trompas de Falopio tienen que permanecer abiertas. No debe haber ninguna obstrucción. La pared del útero debe ser ni demasiado gruesa ni muy delgada. Su posición tiene que ser la correcta. Así que la práctica del yoga tiene que ser de un enfoque integral para llevar no sólo buena descendencia, sino también para tener continuidad en el *yoga sādhanā*. Si usted sabe esto, sabe por qué nosotras las mujeres necesitamos cambiar nuestra práctica a lo largo del mes, de una menstruación a la siguiente menstruación.

El mes se calcula a partir del primer día de la menstruación a la siguiente menstruación y uno tiene que conocer los cambios que se producen entre dos menstruaciones. Estos cambios se producen en los niveles hormonales, por lo tanto, tenemos que prestar atención a ellos. Déjame que te cuente un hecho aquí. En el pasado, cuando una mujer practicaba, ella lo hacía por su cuenta. Por lo tanto los demás no eran conscientes de lo que estaba haciendo. Ahora las clases de práctica en grupo o de masas se han generalizado. Las clases se llevan a cabo, incluso donde las mujeres embarazadas pueden reunirse y practicar. Por lo tanto, en las clases grupales o en las clases masivas, cuando una mujer está menstruando a menudo no quiere separarse del grupo. Ella se

siente avergonzada. Pero insisto en el hecho de que durante la menstruación debe ceñirse a un determinado tipo de práctica, un programa diferente.

Todos tenemos necesidades diferentes, por lo tanto, todas las mujeres deben tener discriminación. Aunque en una práctica general durante la menstruación, se practiquen *āsanas* como:

- » *Extensiones al Frente* y
- » *Āsanas en Posición Supina*

Y en la que se evitarán todas las *Inversiones*, aun así, como practicante de *yoga* una mujer debe entender sus propios problemas, su debilidad y las necesidades particulares de su propio cuerpo. La práctica regular trae una nueva conciencia en ella. Ella se vuelve sensible a su cuerpo. El cuerpo le dice a ella si quiere descansar, quiere dormir, Ella quiere aprender por sí misma para que los ajustes necesarios y correctos pueden hacer la diferencia de la práctica de rutina.

Debemos entender claramente que las diferencias en los niveles hormonales hacen que el cuerpo físico femenino esté sometido a ciertos cambios junto con los cambios en las actitudes mentales. Así, la salud de las mujeres se mantendrá con esta particular forma de práctica. Durante este período, de una menstruación a la siguiente menstruación, un gran cambio se producirá en los niveles hormonales. Las diferentes hormonas en nuestro cuerpo van a cambiar día con día.

A veces sentimos que estamos muy activas; somos capaces de soportar más estrés en esos momentos que los hombres. A veces sentimos que estamos tan agotadas que no podemos hacer nada. A veces nos sentimos muy bien equilibradas desde el interior por lo que a nuestro equilibrio mental se refiere. En otras ocasiones nos encontramos con que nuestro desequilibrio emocional es tan grande que a pesar de ser personas fuertes, si alguien dice algo, de repente nos sentimos perturbadas y temblorosas. Nos sentimos saludables o no saludable, normales o en pleno sufrimiento tanto en el cuerpo cómo en la mente, debido a las subidas y bajadas hormonales que tienen lugar en nosotras. Nos volvemos más sensibles.

A veces nos sentimos absolutamente sanas y a veces nos sentimos sin esperanza. Si observas el mismo cuidado al practicar *āsanas*, encontrarás que de repente estás inesperadamente rígida. Por mucho que lo intentes, es como si algo se está llevando a cabo desde dentro. No eres capaz de hacer mucho. No eres capaz de flexionarte, no eres capaz de cambiar. Otras veces encontrarás que eres capaz de hacer todo tan fácil y no entiendes cómo funcionan las cosas, pudiendo ser tan fácil. Todos estos estados de ánimo del cuerpo dependen de las hormonas, de acuerdo con la ciencia moderna. Así que primero tenemos que encontrar la manera de deshacernos de estos estados de ánimo del cuerpo y de la mente y tratar de mantener un equilibrio hormonal.

En el *Āyurveda*, no existe el concepto de hormonas. Sin embargo, el *Āyurveda* no descarta situaciones como ser emocionalmente sensible, experimentar cambios de humor, perder los estribos, tener temblores del cuerpo, etc. Obviamente todos estos

problemas tienen su origen en *tridoṣa*; a saber, *vāta*, *pitta* y *kapha*. Estos tres humores del cuerpo quedan como viciados por la propia constitución durante la menstruación.

- *Vāta*: El inicio del sangrado menstrual ocurre con el agravante de *vāta*. Menos sangrado o paro repentino del sangrado se debe a *vāta*. Dolores y dolores del cuerpo son causa de *vāta*.
- *Pitta*: Náuseas, Sensación de vómitos, sangrado excesivo, repentino calor o frío o una fiebre, ocurren debido a *pitta* agravado.
- *Kapha*: La lentitud, falta de brillo, retención de líquidos, hinchazón en el cuerpo y senos, aumento de la brecha entre los dos períodos de 30 a 35 días se debe a *kapha*.

Aunque *vāta* inicia el proceso de sangrado, *pitta* mantiene la continuidad del flujo y *kapha* trae el paro al flujo. Básicamente, el ingrediente llamado *rakta* (sangre), que es uno de los siete ingredientes (*sapta dhātu*), sufre una transformación debido a los tres humores y *ārtava*, (la sangre menstrual), se lanza como *mala* (los desechos). Por lo tanto, el *Āyurveda* se ocupa de la corrección y el proceso de limpieza desde el primer día siguiente al último día del período. *Yoga* también se mantiene confinado a esta idea. Tan pronto como termine el período mensual, es muy importante comenzar la práctica con las *Inversiones* con el fin de establecer el equilibrio constitucional de *vāta*, *pitta* y *kapha*. *Vāta*, *pitta* y *kapha* no sólo afectan a las funciones fisiológicas y el metabolismo del cuerpo, sino que también afectan la mente y los nervios. Uno experimenta trastornos emocionales, cambio en las actitudes mentales y cambios de humor. Afectan el poder de la determinación, la discriminación, el pensamiento y el poder de la memoria también. El nivel de energía es diferente por lo que el rendimiento es diferente. Por lo tanto, durante la menstruación, las niñas y mujeres de mediana edad son atendidas. La comida también se administra de una manera tal que se acumulan fuerza física y mental. A menudo se aíslan de su rutina habitual con el fin de descansar. Ellas se entretienen con un buen *Śavāsana*, un largo tiempo de sueño, con buena música, a salvo de trabajo mental o trabajos extenuantes. Ninguna responsabilidad se lanza sobre ellas. De hecho, los días de la menstruación son como una licencia ocasional y no una licencia por enfermedad. Se trata de unas merecidas vacaciones para las mujeres. A menudo las mujeres no pueden tener vacaciones de las responsabilidades de la cocina y del hogar. Pero en la forma de vida India, una mujer está completamente libre de estas responsabilidades durante la menstruación.

Ahora, echemos un vistazo a la práctica del *yoga*. Hay una tendencia general en los practicantes de *yoga* a considerar la práctica de *āsanas* como si fueran ejercicios físicos. En primer lugar uno debe saber cómo generalizar la práctica personal o cómo hacer la práctica general cuando no esté menstruando. Normalmente la selección de *āsanas* se hace en la práctica general. Todos ustedes deben entender que si tratan el *āsana* como un ejercicio, entonces podrían hacer simplemente *Posturas de Pie*, sin prestar atención al ajuste estructural. También pueden hacer *Extensiones al frente y extensiones hacia atrás* con el fin de tener el control sobre los músculos y la transpiración. Sin embargo, se descuidan las *Inversiones* como *Śīrṣāsana* Y *Sarvāṅgāsana* (parado de cabeza y

parado sobre los hombros). Mientras que en una sesión de práctica general se deberían hacer:

- *Āsanas de Pie,*
- *Extensiones al Frente*
- *Extensiones hacia atrás,*
- *Torsiones Laterales, e*
- *Inversiones,*

Todas son necesarias para mantener la salud general. Las *āsanas* que pertenecen a estos grupos se harán cargo de la salud general, tales como la corrección postural y funcional del cuerpo. Ellas se encargarán de la circulación, la digestión, excreción, etc. A menudo se evita la *práctica* de *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* a pesar de que:

1) *Śīrṣāsana*, junto con variaciones como:

- *Pārśva Śīrṣāsana*
- *Parivṛttaikapāda Śīrṣāsana*
- *Śīrṣāsana en Baddha Koṇāsana*
- *Prasārita Pāda Śīrṣāsana y*

2) *Sarvāṅgāsana*, con variaciones tales como:

- *Supta Koṇāsana,*
- *Prasārita Pāda Sarvāṅgāsana,*
- *Sarvāṅgāsana Baddha Koṇāsana*

Ambas son muy importantes para mantener el equilibrio hormonal. Así como tomamos un baño todos los días, vamos a comer alimentos, bebemos agua y dormimos por la noche, de manera similar tenemos que practicar estas *āsanas* todos los días. Tenemos que hacer un hábito y asegurarnos que en nuestro programa de práctica, incluso si nada se hace, *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* y *variaciones* siempre se practiquen. Si continuas con esta práctica entenderás cuánto ayuda para mantener el equilibrio hormonal. Es sólo durante la menstruación que debes evitar *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* y otras *Inversiones*.

Debes saber la causa detrás de esta precaución. Se evitan *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* y otras *Inversiones* durante la menstruación ya que las *Inversiones* son un obstáculo para el flujo de la menstruación. Las *inversiones* detienen el flujo. Cuando te encuentras sobre la cabeza o sobre los hombros tiendes a conservar aquello que sólo es apto para ser echado fuera. Según el *Āyurveda* la salud se mantiene cuando sacamos fuera todo lo que tiene que ser expulsado por el cuerpo. Conservarlo en el interior significa invitar a la enfermedad. Las toxinas son para ser echadas fuera. Si las toxinas, las materias de desecho, tales como el sudor, la orina, las heces, los gases, la sangre menstrual y la pus se conservan, entonces el cuerpo sufre. Cuando no puede funcionar así, el médico te preguntará ", ¿Está usted estreñido? ¿Orina correctamente? ¿La cantidad de orina es suficiente?". A veces se te pide medir la orina que produces. Del mismo modo, durante la menstruación, la sangre que tienes que tirar definitivamente tiene que ser echada fuera y no retenida. Así que durante el período menstrual se evitan *Śīrṣāsana* y



*Sarvāṅgāsana* con el fin de asegurarte de no conservar los desechos que deben ser expulsados.

Junto con las *Inversiones* también deben evitarse: *Adho Mukha Vr̥kṣāsana*, *Pincha Mayurāsana* y *los Equilibrios sobre los Brazos*. También es necesario saber que las piernas no deben cansarse y esa es la razón por la cual se evitan *las Āsanas de Pie*.

Las piernas son básicamente el campo de acción del elemento tierra. Sin embargo, si pensamos en la principal acción de las piernas, estas son nuestros "automóviles". Podemos caminar gracias a las piernas. Por lo tanto, como los "caminantes", son del elemento fuego. Mientras se hace el *āsana* se requiere sobre todo la firmeza de las piernas, que las cabezas de los fémures entren en su cavidad, requerimos de todo su apoyo para nuestros movimientos. Aunque las piernas son controladas por la columna lumbar y los nervios en las piernas que provienen de la zona lumbar, el elemento fuego en las piernas tiene que ser encendido desde el elemento básico tierra. El pesado *apāna vāyu* necesita hacerse liviano. Todas estas actividades provocan estos cambios que pasamos inadvertidos. Pero durante la menstruación, cuando el cuerpo tiene fatiga o ya se calienta por su función especial, como formar "una placenta para el bebé por nacer" o "un funeral del bebé por nacer" o "tirar la sangre no utilizada", entonces Las piernas necesitan descansar. Los cinco elementos deben ser aquietados. Por consiguiente las *Āsanas Invertidas* y las *Āsanas de Pie* deben evitarse. Especialmente en las *Inversiones* es necesario mantener las piernas firmes, de lo contrario la columna vertebral paga un alto precio por la flojedad de las piernas. El *mala* es retenido dentro, lo cual es perjudicial. Esta es la razón detrás de la precaución de evitar estas posturas.

Ahora que sabes que la sangre menstrual debe ser descartada, no deberás mantener apretado el abdomen. Así que hay que elegir aquellas *āsanas* que no mantienen duro ni apretado el abdomen. Por ejemplo:

*ĀSANAS SUPINA (SUPTA STHITI)*, tales como:

- *Supta Swastikāsana*
- *Supta Baddha Koṇāsana*
- *Supta Vīrāsana*
- *Matsyāsana*
- *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*

*Las Āsanas Supinas* no endurecen el abdomen, lo suavizan. Estas *Posturas Supinas* se realizan durante la menstruación, las cuales lo liberan de las compresiones (apretones) abdominales y de los cólicos (calambres). Ahora debes saber que *āsanas* son más fáciles y cuales son más difíciles y proceder de más fáciles a más complicadas. Si tienes un bolster bajo la espalda, encontrarás que no hay sujeción ni tensión abdominal. La respiración se vuelve más suave y el diafragma también obtiene espacio para su libre movimiento.

Muchas mujeres y niñas sufren de cólicos (calambres) y dolores abdominales durante la menstruación. Dolores en las piernas, dolor de cuerpo, transpiración excesiva, y la fatiga son quejas muy comunes.

*Āsanas Supinas (Supta Sthiti)*



*Supta Swastikāsana*



*Supta Baddha Koṇāsana*



*Supta Vīrāsana*



*Matsyāsana*



*Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*



*Setu Bandha Sarvāṅgāsana con  
bolsters cruzados*

Estas son las *āsanas* que le ayudan. Para las mujeres que no pueden doblar las rodillas, especialmente las occidentales, pueden colocar las piernas cruzadas simples en *Svastikāsana* y acostarse en *Supta Svastikāsana* la cual da un gran alivio.

#### *DISMENORREA O MENSTRUACIÓN DOLOROSA*

En la cual los ovarios, las trompas de Falopio o el útero sufren de inflamación y espasmos, es extremadamente doloroso. En tales casos, Las *Āsanas Supinas* ayudan a obtener alivio. Algunos ajustes menores se deberán realizar en las *āsanas*, aunque básicamente son las siguientes *Āsanas Supinas* sugeridas:

- *Supta Pādānguṣṭhāsana II (Pārśva Supta Pādānguṣṭhāsana)* se realiza con apoyo para aliviar la hinchazón, los espasmos y el agotamiento.
- *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*, realizado con bolsters transversales, con las piernas ya sea en el suelo o elevadas, separadas o juntas, ayuda en casos individuales para aliviar los calambres abdominales, dolor, nerviosismo, la ansiedad, el miedo, la neurosis, presión arterial baja, tensión mental, etc. .

Ahora, después de las *Āsanas Supinas* deberás hacer:

#### *Āsanas de Extensión Al Frente (Paśchima Pratana Sthiti):*

- *Adho Mukha Virāsana*
- *Adho Mukha Svastikāsana*,
- *Adho Mukha Baddha Koṅāsana*
- *Jānu Śīrṣāsana*
- *Trianga Mukhaikapāda Paśchimōttānāsana*
- *Ardha Baddha Padma Paśchimōttānāsana*
- *Marīchyāsana*
- *Adho Mukha Upaviṣṭha Koṅāsana*
- *Pārśva Upaviṣṭha Koṅāsana*
- *Paśchimōttānāsana*

Son la principales *āsanas* que vienen bajo esta categoría. En estas posturas las mujeres deberán tener apoyos para que descansen la frente sobre ellos. En una práctica habitual, no se utiliza el apoyo, ya que se desea extender el cuerpo hacia al frente y la frente se apoya en la tibia, pero aquí una mujer tiene que respetar su nivel de energía, su estado corporal, etc.

Cuando haces las *āsanas* con el apoyo para la frente de esta manera, te das cuenta que la región abdominal se suaviza. Sientes la suavidad y la sensación relajante. Estas *āsanas* que vienen bajo *Paśchima pratana Sthiti*, van cambiando, avanzando

progresivamente y tal vez son un poco más fuertes. Pero depende de la cantidad de fuerza que tiene cada mujer durante sus períodos. Sin embargo, *Jānu Śīrṣāsana*, *Trianga Mukhaikapāda Paśchimōttānāsana* y *Baddha Koṇāsana*, son las *āsanas* entre las *Extensiones al Frente* que le ayudan a uno a todo en general.

#### *DOLOR DE CABEZA O MIGRAÑAS*

Durante la menstruación las mujeres suelen tener dolor de cabeza fuerte o migraña. Así que si tienes migrañas muy fuertes, son de gran ayuda las *Extensiones al Frente*:

- *Adho Mukha Svastikāsana* y
- *Adho Mukha Vīrāsana*

Son las mejores *āsanas*, donde las mujeres pueden descansar con facilidad, pero es necesario colocar la frente sobre un apoyo elevado para que descansa sobre el soporte y no sobre el suelo, por lo que la relajación se puede encontrar en la postura. De ninguna manera hay menos que hacer. Las mujeres pueden hacer un montón de *sādhana* durante la menstruación y tienen que practicar de tal manera que se mantengan apaciblemente por un tiempo en todas estas *āsanas*. La menstruación pesada será controlada en gran medida. Esto es cierto sobre todo para aquellas que sufren de *Menorragia o Metrorragia*, es decir, sangrado abundante durante las 72 a 96 horas (3 a 4 días) que dura un período normalmente.

*Es tu práctica la que te trae los secretos.  
No hay profesores que te puedan dar los secretos.*

*Geeta S. Iyengar*

*Extensiones al Frente (Paśchima Pratana Sthiti)*



*Adho Mukha Virāsana*



*Adho Mukha Svastikāsana*



*Adho Mukha Baddha Koṅāsana*



*Jānu Śīrāsana*



*Trianga Mukhaikapāda Paśchimōttānāsana*



*Ardha Baddha Padma  
Paśchimōttānāsana*



*Marichyāsana*



*Adho Mukha Upaviṣṭha Koṇāsana*



*Pārśva Upaviṣṭha Koṇāsana*



*Paśchimōttānāsana*

Después de *Extensiones al Frente* hay unas pocas *Āsanas de Pie* conocidas como *Utthiṣṭha Sthiti* que puedes hacer, siempre que no estés cansada y no tenses la región abdominal. Por ejemplo:

1. *Uttānāsana*
2. *Adho Mukha Śvānāsana*
3. *Pārsvōttānāsana*
4. *Prasārita Pādōttānāsana*

La extensión de la columna vertebral o espalda cóncava, es de gran ayuda. En *Utthiṣṭha Sthiti*, puedes mantener las piernas separadas, cruzar los brazos y llevarlos hacia abajo. Puede doblar los brazos o mantener las manos en el suelo para que el abdomen no se tense ni se endurezca. En *Adho Mukha Śvānāsana* puedes mantener un bolster bajo la cabeza para descansar. *Adho Mukha Śvānāsana*, con ayuda de las cuerdas también ayuda, ya que las cuerdas mueven los muslos hacia atrás por lo que el abdomen encuentra más espacio y el sangrado abundante se puede controlar.

Del mismo modo, *Pārsvōttānāsana*, hecho con el apoyo de las cuerdas, aporta suavidad al abdomen. Ahora, algunas veces las mujeres encuentran que colocar la cabeza hacia abajo hace pesado el abdomen y comienzan a sentir calambres (cólicos). Si ellas levantan la cabeza en alto y hacen la espalda cóncava, esto les libera de calambres en el abdomen. En tal caso, incluso usamos un banco para que la mujer pueda descansar el abdomen sobre el banco, lo que trae suavidad al abdomen. A menudo, los problemas se producen debido a la postura incorrecta del cuerpo. Así que uno puede hacer algunas de las posturas de pie de esta manera. Podemos hacer *Ardha Chandrāsana* o *Vīrabhadrāsana III* con todos los soportes, para que no perjudiquen. A menudo el abdomen apoyado en *Vīrabhadrāsana III* ayuda a controlar el dolor abdominal y a corregir la postura corporal.

*Āsanas De Pie (Utthiṣṭha Sthiti)*



*Uttānāsana*



*Adho Mukha Śvānāsana*



*Pārsvōttānāsana* cabeza arriba



*Pārsvōttānāsana* cabeza abajo



*Prasārita Pādōttānāsana*



*Adho Mukha Śvānāsana* con cuerdas



## ĀSANAS SEDENTES (UPAVIṢṬHA STHITI)

Son sin duda útiles cuando uno quiere sentarse simplemente en silencio. Por ejemplo uno puede sentarse en:

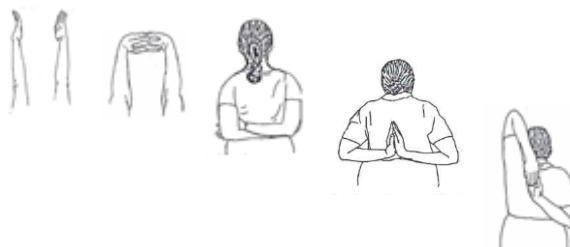
- *Daṇḍāsana*
- *Svastikāsana*
- *Vīrāsana*
- *Baddha Koṇāsana*
- *Upaviṣṭha Koṇāsana*
- *Gomukhāsana*
- *Padmāsana*
- *Siddhāsana*



etc., Sobre todo, uno puede aprender de estas *āsanas* cómo lograr libertad en los movimientos de las rodillas, aprender a sentarse por más tiempo y de esta manera, uno se acostumbra a sentarse cómodamente. Uno puede usar el apoyo de la pared con el fin de aprender a elevar la columna vertebral.

Entonces

- *Ūrdhva Hastāsana*
- *Ūrdhva Baddhānguliyāsana*
- *Paśchima Baddha Hastāsana*
- *Paśchima Namaskārāsana*
- *Gomukhāsana*



etc., se pueden practicar con el fin de lograr libertad de movimiento en los hombros, las axilas, las muñecas, los dedos, etc., Quienes tienen artritis o artritis reumatoide se beneficiarán. Dolor en los talones o espuelas, pies ardientes, dolor de rodilla, puede ser tratado mediante la práctica de estas *āsanas*.

## ĀSANAS DE EXTENSIÓN LATERAL

Cómo:

- *Bharadvājāsana I y II*,
- *Pārśva Vīrāsana*
- *Pārśva Daṇḍāsana*
- *Pārśva Svastikāsana*
- *Pārśva Padmāsana*



Ayudan a eliminar la rigidez de los músculos. Muchas mujeres sufren acumulación de ácido láctico en las articulaciones lo cual, causa dolor en el cuerpo. Por lo tanto estos giros, donde no hay compresión abdominal, se pueden practicar sin ningún problema.

Las mujeres que tienen espondilosis cervical, dolor de espalda baja o cualquier problema de la columna vertebral encuentran que estos problemas recrudecen durante la menstruación. En esta situación pueden hacer (ver pág. 25):

- *Ūrdhva Mukha Śvānāsana* en las cuerdas,
- Curvatura del cuello en la cuerda
- Curvatura del cuello en el banco
- *Bharadvājāsana* en silla
- *Utthita Marichyāsana* sobre una silla con el fin de detener estos problemas.

#### *ĀSANAS INVERTIDAS:*

Las *Āsanas Invertidas (Viparita sthiti)* se evitan durante la menstruación, aunque éstas pueden ser practicadas de otra manera. Ya que estas *āsanas* tiene alternativas. Estas alternativas son posibles gracias a la invención del uso de accesorios por *Guruji*. Usted puede hacer (ver pág.31):

- *Viparīta Daṇḍāsana* y
- *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* con el uso de props.

Estas dos *āsanas* hechas con la ayuda de apoyos sin duda dan el mismo efecto de *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* durante la menstruación. Puedes mantener las piernas elevadas sin causar dolor de espalda o cualquier otro dolor. Así que hay que entender y hacer estas posturas de tal manera que la región pélvica y abdominal no se encoja, no se contraiga y entonces podrás descansar.

Hay Muchas mujeres que también sufren de depresión, asma, resfriado y tos, durante la menstruación, pero cuando elevan el pecho y se abren los lados del pecho en *Viparīta Daṇḍāsana* y en *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*, entonces, ellas encuentran que obtienen gran alivio.

Por último, el estrógeno que se encuentra en nivel bajo durante la pre-menstruación, gradualmente empieza a subir durante la menstruación, listo para la siguiente parte del ciclo. Este estrógeno en el cuerpo es el que hace que te actives, manteniendo tu mente fresca y hace que te recuperes de la fatiga. Por lo tanto, durante la menstruación, en estas posturas empiezas a ser más activa, elevando el nivel de estrógeno. En otras palabras, de esta manera, produces las hormonas que te llevarán a un estado saludable.

De acuerdo con el *Āyurveda*, el período de la menstruación es el momento de *Pitta (vāta, pitta y kapha)* son los tres humores del cuerpo). Durante el período de la menstruación *pitta* domina y se llama *pittakāla*. Así que, pudiste ver que se introdujeron *Extensiones al Frente y Posturas Supina*, y estas son las posturas que son buenas porque estas *āsanas* pacifican *pitta*. Así que, logras el equilibrio de tal manera que no tienes dolores de cabeza ni sensación de vómito. Puedes ver que la práctica no te fatiga y que el fuego del cuerpo no se desperdicia. Estas son los *āsanas* que ayudan a lograr ese equilibrio.

Así que todo el mundo tiene que saber la razón del por qué se han introducido estas *āsanas*. Es cierto que en *Posturas de Pie* la sangre se arrojará fuera y que no habrá ningún impedimento para esa función. Pero no estarás preservando la energía que se requiere para la práctica posterior, después de la menstruación. Las *āsanas* que yo he incluido conservan la energía. Es importante entender qué durante el período menstrual, el estrógeno sube, te sientes activa y piensas que puede hacer de todo. Pero el mismo estrógeno que llega a su punto máximo en los próximos cuatro días puede ser utilizado para el propósito correcto. La posterior caída de energía se debe evitar. Así que no debes crear desequilibrio en las hormonas. Pero si conservas la energía durante la menstruación y si usas esa energía después de la menstruación, te ayudará a mejorar tu *sādhana yóguico*.

Ahora, lo siguiente, me ocuparé de lo que se debe hacer después de la menstruación; lo que se tiene que hacer a continuación cuando el sangrado llega a su fin. Normalmente la tendencia es que cuando el sangrado se detiene te sientes fresca, aliviada, ligera y activa. Así que tienes ganas de hacer de todo. Permítanme recordarles aquí, como ejemplo, cuando eres muy metódica al comer tu cena, primero tomas sopa, como que provoca hambre. La sopa es un aperitivo. Y hacia el final de la cena te tomas algo dulce como postre. Y esto es toda una manera muy metódica; ensalada primero, y luego la comida caliente y así sucesivamente. Así como el orden de la comida está diseñada en secuencia, también tienen que ser diseñada la secuencia de la práctica de *āsana* y de *prāṇāyāma*. No pienses que puedes practicar cualquier cosa, eligiendo cualquier *āsana* indiscriminadamente. Debes recordar que hay un método, un curso adecuado para la práctica y que esto está conectado a la ovulación que tiene que ocurrir en los próximos 12 o 15 días. En algún lugar en medio de dos menstruaciones la semilla para la próxima menstruación se siembra en el período de la ovulación y tiene que estar protegida.

### *PERÍODO POST-MENSTRUAL*

Después que la Menstruación llega a su fin y el sangrado se ha detenido completamente, hay que comenzar la práctica con:

- *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*

Hay que empezar con estas *āsanas* que habías omitido durante la menstruación. Estas son las dos posturas que traerán el equilibrio hormonal en primera instancia. En su lugar, la mayoría de las veces, lo que haces son *Posturas de Pie*, haces *Extensiones Hacia Atrás*, haces de todo. Especialmente si eres buena en *āsanas* avanzadas, como *Equilibrios* y *Extensiones Hacia Atrás* avanzadas, quiere hacer todas ellas. En su lugar debes permanecer en *Posturas Invertidas* durante al menos 8 a 10 minutos. Por supuesto que puede hacer todas las variaciones de *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*, las que sea capaz de hacer.

Te sugiero que hagas:

- *Baddha Koṇāsana en Śīrṣāsana,*
- *Upaviṣṭha Koṇāsana en Śīrṣāsana y*
- *Sarvāṅgāsana así como*
- *Supta Koṇāsana*

Todas estas āsanas hacen que el útero se asiente correctamente. Cada período es de un pequeño embarazo resultante en mini-aborto involuntario. Supongamos que me lastimé la mano, va a doler todo el tiempo porque mi piel se lastima. La herida tiene que sanar. Esto es similar a lo que ha ocurrido durante la menstruación. La curación tiene que tener lugar en el útero y en la vagina. Esta es la razón por la que tienes que hacer *Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana y sus variaciones*. Entonces, cuando las hagas entenderás lo que significa que a la piel interior, la membrana interna de la vagina y las membranas internas del útero se les permita retroceder hacia el interior. En estas posturas como *Eka Pāda Śīrṣāsana y Pārśvaika Pāda Śīrṣāsana*, encontrarás que el área vaginal retrocede dentro cuándo comienza el proceso de desecación. Ya que quieres que esa zona sane, tienes que saber cómo ocurre la sanación interior. Puedes hacer estas variaciones en posturas invertidas, podrás observar cómo obtiene espacio la región inferior del abdomen y cómo la región pélvica se abre y el útero se retrae hacia el interior. Tienes la sensación de compactación. Todo eso ésta bien hacerlo. Ningún daño se hará.

Esta es la razón de porqué, después de que llega el final del periodo, primero debes iniciar tu práctica con *Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana y variaciones*. Puedes hacer

- *Padmāsana*
- *Ūrdhva Padmāsana.*
- *Halāsana,*
- *Supta Koṇāsana* extendiendo las piernas separadas
- *Pārśva Halāsana*
- *Adho Mukha Vr̥kṣāsana*
- *Pincha Mayurāsana*

No hay nada malo en hacer balance completo sobre los brazos y el equilibrio sobre los codos. A veces, después de hacer esas *āsanas* puede haber un poco de sangrado lo que indica que el cuerpo aún conserva parte de lo que tiene que ser expulsado. Se inicia el final del período. Esta es la indicación de que la menstruación de ese mes ha cesado. Debes concentrarte más en las *Posturas Invertidas* y te darás cuenta que eres capaz de hacer un poco más de lo normal. El momento de *Śīrṣāsana y Sarvāṅgāsana*, aumenta y encontrarás que te encuentras bien asentada desde el interior por lo que a tu equilibrio físico, mental y emocional se refiere. La perturbación interior, temblores y nerviosismo cesaron. Este es el tiempo conocido como el período Post-Menstrual o período Post-Menstrual tardío.

En este tiempo post-menstrual, después de 4 días de la menstruación, por al menos 5 a 12 días, encontrarás que el estrógeno disminuye gradualmente. Desde el período Post-Menstrual, gradualmente incrementa tu práctica iniciando con:

- *Āsanas de Pie*
- *Āsanas de Torsión Lateral,*
- *Āsanas de Extensión al Frente,*
- *Āsanas de Extensión hacia atrás, etc..*

Este periodo entre la menstruación y la ovulación es un muy buen momento para todo mundo para trabajar en *Extensiones hacia Atrás, Āsanas de Pie, Equilibrios,* etc. para que el sistema glandular entre en equilibrio.

### *PERÍODO DE OVULACIÓN.*

Después de 13 días llega el tiempo de la ovulación. Cuando llega al período de la ovulación la mujer tendrá algunos cambios hormonales. Después de la menstruación, debes hacer *Śīrṣāsana, Sarvāṅgāsana y variaciones,* descubre en ese punto que la glándula pituitaria es estimulada. Entiendes que en el cerebro y en el hipotálamo, hay un proceso en el que tienes un cierto poder para liberar hormonas. Puedes ya saber de este proceso en el que las hormonas (hormonas de estimulación del folículo FSH y hormonas luteinizante LH) son liberadas por el hipotálamo. Haciendo *Śīrṣāsana y Sarvāṅgāsana,* que tratan directamente con la liberación de FSH y LH desde el hipotálamo hacia los ovarios.

En estos días, del 13 al 16 después de la menstruación, se le llama el Período De Ovulación. Las que no tienen problemas pueden mantener la práctica tal como es. Pero si tú no está recibiendo los períodos menstruales apropiados o tienes un problema con la ovulación, o no puedes concebir, entonces necesitas ajustar la práctica. Hay que cuidarse durante el tiempo de la ovulación de no trabajar duro sobre todo en cuanto a las *Extensiones hacia Atrás* se refiere como *Ūrdhva Dhanurāsana, Viparīta Daṇḍāsana, Kapotāsana, Vṛśchikāsana, Viparīta Chakrāsana* y etc., Una vez más hay que concentrarse más en:

- *Śīrṣāsana,*
- *Sarvāṅgāsana y*
- *Extensiones al Frente.*
- Si quieres hacer *Extensiones hacia Atrás,* entonces debes hacerlo con apoyos.

Deberás cuidar de apoyar la región pélvica en todas las *Āsanas de Extensión hacia Atrás.*

Déjeme que les cuente algo sobre la ejecución de las *Extensiones hacia Atrás.* Mientras que haces *Extensiones hacia Atrás* si empujas el abdomen hacia abajo como en *Ūrdhva Dhanurāsana, Uṣṭrāsana, Kapotāsana,* entonces primero que todo, entiende que estás

haciéndolo mal. La totalidad de tu sistema se verá trastornado. Si tienes un problema con la ovulación entonces te trastornarás a sí misma, más adelante. La ovulación significa que los inmaduros huevos-celulares comienzan a desarrollarse por la estimulación de la glándula pituitaria. Estas células se rompen y liberan el óvulo maduro. Este óvulo se prepara para ser fecundado. Si deseas quedar embarazada, hay que cuidar que el óvulo se fertilice. Tienes que crear un buen terreno para la fertilización. Por lo tanto, tienes que darte cuenta que te estás levantando así misma a partir de la región abdominal inferior en las *Extensiones hacia Atrás*. Supongamos que una *āsana* como *Ūrdhva Dhanurāsana*, se tiene que hacer, entonces la haces manteniendo las piernas más arriba, por ejemplo, con los pies en un banco. Manteniendo las manos más abajo, de modo que la región pélvica este más arriba. La región pélvica no se puede permitir descender hacia abajo. Así que uno puede hacer *Viparīta Daṇḍāsana* o *Ūrdhva Dhanurāsana* de esta manera, en la cual la región pélvica está ascendiendo y no se cae. En algunos casos, el área debajo del ombligo cae y desciende. Tienes que tener cuidado. Puedes llevar los pies más hacia arriba, aún más alto. Eso significa que la *Extensión hacia Atrás* se convierte casi en una *Postura Invertida*. Debido a que los pies están en alto, el área de la vagina está hacia arriba, la región anal esta hacia arriba. Para aquellas que ovulan y piensan en concebir, tienen que cuidar de evitar las otras *āsanas* y adherirse a *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* y *Extensiones al Frente*, de esta manera se protegen del temor del aborto involuntario.

### *POST-OVULACIÓN*

Luego de 17 a 20 días después de la menstruación viene el período de post-ovulación. Es normal para todas que sientan que hay una ligera pérdida de fuerza durante el período de la ovulación. Hay una caída de la fuerza si las mujeres están menstruando normalmente o se dirigen hacia el embarazo. Y en ese preciso momento se sienten decepcionadas porque saben que estaban haciendo *Extensiones hacia Atrás* de la mejor manera, sabes que estabas haciendo Equilibrios de la mejor manera y ahora te encuentras con que, en este período, las *āsanas* no vienen tan fácilmente como antes. Sobre todo, encuentras que tu cuerpo está sintiéndose más rígido, es necesario poner más esfuerzo y sudas más de lo esperado. Te enfrentas a un momento difícil después de la ovulación. Incluso las atletas y deportistas se enfrentan a la misma situación. Encontrarás que estás sudando. Tu desempeño se ve afectado. Esto se debe a que los niveles de estrógeno bajan y los niveles de progesterona comienzan a elevarse. Y eso es bueno para ti, porque esta es la preparación para lo que viene después, ya sea la menstruación o el embarazo. Así que durante la ovulación tienes que tomar precauciones, porque incluso si no quieres quedar embarazada, encuentras que no tienes la energía necesaria al ovular y por lo tanto es necesario ajustar las *āsanas*. Incluso las atletas deben concentrarse en:

- *Inversiones,*
- *Extensiones hacia Atrás con soporte y*
- *Jānu Śīrṣāsana.*

Esto ayuda a mantener la energía.

No tengas miedo del aumento de la rigidez en el período posterior a la ovulación. En lugar de ello en este momento, se puede concentrar más en posturas como:

- *Upaviṣṭha Koṇāsana,*
- *Baddha Koṇāsana,*
- *Vīrāsana,*
- *Padmāsana,*
- *Mālāsana* y de manera similar
- *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*

Encontrarás la apertura de la pelvis como medio de libertad. Incluso la irritación disminuirá de esta manera.

Puedes hacer

- *Ardha Chandrāsana,*
- *Vīrabhadrsana II,*
- *Utthita Pārśvakoṇāsana* en orden, con el fin de abrir la pelvis.

Puedes hacerlo ya sea de una manera relajante con apoyo o sin apoyo. Del mismo modo, puedes hacer

- *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana* con la pierna apoyada para ayudar a la apertura de la pelvis.

Después de hacer estas āsanas se puede cambiar a *Extensiones hacia Atrás* como

- *Viparīta Daṇḍāsana,*
- *Eka Pāda Viparīta Daṇḍāsana,*
- *Eka Pāda Rāja Kapotāsana, etc..*

### ***TENSIÓN PREMENSTRUAL O SÍNDROME PRE-MENSTRUAL.***

En contraste, es éste período cuando las *Āsanas Supinas* son útiles para aquellas personas que empiezan a tener tensión premenstrual o síndrome pre-menstrual. Hay muchas mujeres que sienten el cuerpo pesado, los senos pesados, tienen dolor corporal, resfriado, tos e incluso síntomas febriles. Estos son problemas muy comunes antes de la menstruación, que desaparecen y se esfuman después de la menstruación. En los períodos posteriores a la menstruación y después de la ovulación, si te sientes saludable, que eso sea un punto para mantener la práctica de *Inversiones* junto con *Extensiones hacia Atrás*, de modo que puedas evitar o controlar el síndrome premenstrual. Sin embargo, si es probable que tengas síndrome pre-menstrual, entonces 4 días antes de la menstruación, practica las *āsanas* mencionadas arriba para deshacerte de la tensión premenstrual. A menudo, durante la tensión pre-menstrual puedes experimentar dolor

de cabeza. Encontrará que no eres capaz de comer o digerir alimentos, entonces deberás hacer *Extensiones al Frente* como:

- *Jānu Śīrṣāsana,*
- *Paśchimōttānāsana,*
- *Upaviṣṭha Koṇāsana*

Todas apoyando la frente sobre mantas. Haz

- *Sarvāṅgāsana* sobre una silla
- *Halāsana* sobre una silla

Evita *Śīrṣāsana* y *Extensiones hacia Atrás* si tienes dolor de cabeza. Pero cuando no hay dolor de cabeza, entonces, ciertamente, debes hacer

- *Śīrṣāsana* y
- *Extensiones hacia Atrás* con soporte.

Especialmente, durante el período de tensión pre-menstrual cuando exista baja energía, depresión, trastornos emocionales, desequilibrio, entonces haz *Extensiones hacia Atrás*, como:

- *Viparīta Daṇḍāsana, en banco o silla,*
- *Ūrdhva Dhanurāsana* y
- *Kapotāsana en silla.*

Estas *Extensiones hacia Atrás* ayudan a salir de la depresión y de los trastornos emocionales.



---

*ĀSANAS PARA ESPONDILOSIS CERVICAL, DOLOR DE ESPALDA BAJA O PROBLEMAS DE COLUMNA VERTEBRAL*



*Ūrdhva Mukha Śvānāsana con cuerda*



*Curvatura de Cuello con cuerdas*



*Curvatura del Cuello con Banco*



*Utthita Marichyāsana sobre Silla*



*Bharadvājāsana sobre Silla*

---

AQUÍ LES DOY ALGUNOS CONSEJOS, COMO PREPARACIÓN PARA EVITAR PROBLEMAS MENSTRUALES.

### *DISMENORREA*

A menudo se tienen cólicos (calambres) abdominales durante la menstruación a esto se le llama *dismenorrea*. En ese caso, en los 4 días antes de la menstruación hay que ajustar la práctica de modo que se pueda evitar el problema. La única diferencia entre la práctica durante la menstruación y antes de la menstruación es que no haces *Śīrṣāsana* ni *Sarvāṅgāsana*, durante la menstruación, pero durante el período previo a la menstruación sin duda debes hacer *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*. Puedes hacer *Posturas Invertidas* antes de la menstruación para evitar problemas posteriores. Y empezar con las *Inversiones* después de la menstruación con el fin de traer de vuelta al equilibrio hormonal.

Quienes tienen *sangrado abundante* durante la menstruación deben concentrarse en *Posturas de Pie*, antes del período menstrual, comienza con:

- *Utthita Trikoṇāsana*
- *Utthita Pārśvakoṇāsana* y
- *Ardha Chandrāsana*.

Usa un block para apoyar la mano. Encontrarás que cuando utilizas un block la rotación de la pelvis aumenta. Éste es el momento de que los maestros trabajen con sus estudiantes para lograr esta rotación abdominal. En *Vīrabhadrāsana II*, también se obtiene una rotación abdominal similar. Puedes ajustarte a ti misma, apoyando la espalda contra la pared. Cuanto más se abre la región pélvica y el pecho, más libertad encontrarás. Pero si hace *Parivṛtta Trikoṇāsana*, *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana* y *Vīrabhadrāsana I*, durante el período previo a la menstruación, la rotación abdominal después aporta dureza al abdomen, causando dolor. Sin embargo, si sufres de dismenorrea, *Parivṛtta Trikoṇāsana*, *Parivṛtta Pārśvakoṇāsana* y *Vīrabhadrāsana I*, pueden ciertamente hacerse después de la menstruación con el fin de fortalecer los músculos abdominales. La rotación viene mucho mejor en comparación, con el estado de la Pre-menstruación y se aprende el *āsana* de una mejor manera. Así puedes guardar la impresión de la rotación y seguir avanzando. Además, no deberías hacer *Vīrabhadrāsana III*, durante el tiempo de pre-menstruación si tienes tendencia a los dolores de cabeza, cólicos abdominales, etc., de lo contrario, puedes hacer esta *āsana*. No estoy pidiendo que evites por completo el *āsana*. Por el contrario, tienes que leer tu cuerpo, tienes que aprender a hablar con tu cuerpo, debes entender si tiene dolor, ¿por qué tiene dolor?, saber qué *āsana* tienes que evitar y te encontrarás a ti misma sabiendo qué tienes que hacer y qué no debes hacer. Si *Vīrabhadrāsana III*, se hace con un taburete o mesa para ayudar a apoyar el abdomen, como cuando lo haces de forma independiente, es probable que aprietes el abdomen erróneamente. Después del tiempo

pre-menstrual, tienes otra vez el período de la menstruación. Por lo tanto adhiérete a la práctica que has tenido anteriormente para la menstruación.

### **AMENORREA**

Ahora centrémonos en los problemas que se producen durante la menstruación en sí. La primera categoría es la ausencia de la menstruación o la postergación prolongada a menudo de seis meses a un año. No menstruar en absoluto se conoce como *amenorrea*. Si la postergación prolongada ocurre, o se repite con frecuencia, entonces, deberás apegarte a una práctica regular de *Inversiones y Extensiones hacia Atrás*, de modo que anime a la menstruación. Si estás sana es posible que tengas ganas de hacer un poco más en este momento, pero no es buena idea hacer más. No deberás ser demasiado entusiasta en la práctica, ya que te verías perturbada en tu interior. Se requiere una práctica equilibrada para la amenorrea y es más probable que suceda en el tiempo frío. De acuerdo con el *Āyurveda* esto se debe al aumento de *kapha*. El aumento de *kapha* bloquea todas las áreas internas y obviamente esto afecta al sistema reproductivo ovárico. Así que necesitamos estimular al sistema. Para evitar la amenorrea tienes que apegarte a *Śīrṣāsana*, *Sarvāṅgāsana* y a sus variaciones muy regularmente. Antes de la ovulación debes practicar *Extensiones hacia Atrás*, como ya he explicado, manteniendo los pies en alto. Uno puede evitar la amenorrea teniendo un enfoque adecuado para las extensiones hacia atrás del cuerpo. *Inversiones y Extensiones hacia Atrás* estimulan la glándula pituitaria y los ovarios.

### **DISMENORREA continuación..**

Ya te he hablado de la *dismenorrea*, la condición de tener dolor durante la menstruación. Tienes que hacer:

- *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana*
- *Supta Pādāṅguṣṭhāsana*
- *Upaviṣṭha Koṅāsana*,
- *Baddha Koṅāsana*,

Que realmente ayudan a evitar la dismenorrea.

### **MENORRAGIA Y METRORRAGIA**

Ahora en cuanto a la cuestión de la *menorragia y metrorragia*.

- En la menorragia el sangrado abundante se produce durante los 4 días de menstruación y
- En la metrorragia el sangrado abundante se produce incluso después de que el periodo ha llegado a su fin.

Así que para estas condiciones lo mejor es practicar disciplinadamente *Posturas Supinas* durante la menstruación más que las *Extensiones al Frente*, ya que las posturas supinas

serán de gran ayuda. Si estás segura de que tienes menorragia o metrorragia, entonces haz:

- *Āsanas Supina* y una práctica prolongada de
- *Viparīta Daṇḍāsana* y
- *Setu Bandha Sarvāṅgāsana* todas con apoyos.

La práctica regular de *Inversiones*, fuera del tiempo de la menstruación, controlará tal situación.

Aquí me gustaría hacer hincapié en un punto más. Cuando hay sangrado abundante o hemorragia prematura se debe asegurar que el útero retroceda hacia el interior. Por lo tanto, mientras practica *Śīrṣāsana* o *Sarvāṅgāsana* las piernas deben separarse de una manera similar a *Upaviṣṭha Koṇāsana* y *Baddha Koṇāsana*. Incluso en *Halāsana* o *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*, las piernas deben separarse. Es esencial poner mucho énfasis en:

- *Supta Koṇāsana*,
- *Baddha Koṇāsana*,
- *Upaviṣṭha Koṇāsana*,
- *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*,
- *Utthita Hasta Pādāṅguṣṭhāsana II*,
- *Prasārita Pādōttānāsana*.

Después de la "separación de piernas" estas acciones deberán hacerse en retroceso ahora "pies juntos" acciones como *Utthiṣṭha*,

- *Paśchimōttānāsana*,
- *Viparīta Daṇḍāsana*,
- *Śīrṣāsana*,
- *Sarvāṅgāsana*,
- *Halāsana* y
- *Setu Bandha Sarvāṅgāsana*,

Haciéndolos con un ladrillo o una manta doblada entre los muslos. Después de haber tenido las piernas separadas, cuando las piernas se unen y se fijan, la vagina y el útero retrocede dentro del tronco. Es un proceso de plegado después de haberse desplegado. En primer lugar se crea el espacio y luego se revierte el espacio. Este proceso ayuda a controlar el sangrado abundante. Para aquellos con amenorrea, el proceso inverso es necesario, es decir "pies juntos", seguido de la acción "piernas separadas", que estimula las glándulas ováricas y causa flujo menstrual en los pacientes con amenorrea.

A menudo, algunas mujeres sufren de sangrado continuo que no se detiene, incluso después de 12 o 15 días. La menstruación continúa casi hasta el período de la ovulación. Normalmente las *Inversiones* se evitan hasta que la menstruación llega a su fin, pero en el caso anterior, cuando el sangrado continúa más allá de 12 días, debes comenzar la práctica de las *Inversiones* con el fin de detener el flujo y continuar con la práctica de

*Inversiones* por lo menos por 3 a 6 meses después de cada período menstrual desde el día 12 en adelante.

### **HIPOMENORREA**

Lo siguiente es *hipomenorrea* cuando uno tiene muy poco sangrado cada mes. La menstruación puede continuar durante 3-4 días o sólo 1 día, pero muy poco sangrado se produce. Hay un sentimiento de insatisfacción. Las *Extensiones al Frente*, ayudan en la hipomenorrea, por ejemplo *Mālāsana*. Hacer esta *āsana* es útil. También *Kūrmāsana* es de ayuda en la hipomenorrea porque expulsa la sangre de una vez. Durante el resto del mes, aparte del tiempo de la menstruación, las enfermas de hipomenorrea necesitan practicar *Inversiones*, *Āsanas de Pie*, *Extensiones hacia Atrás* y *Extensiones Laterales*. La práctica del mes completo producirá el resultado durante la menstruación.

### **OLIGOMENORREA**

En la *oligomenorrea* encontrará que el flujo no es demasiado pesado pero dura por más tiempo y crea malestar. En la *Metrorragia* el flujo menstrual es muy pesado continúa durante muchos días pero en la *oligomenorrea* el flujo no es mucho, pero molesta durante 8-10 días continuamente. En ese caso, las *Posturas de Pie* como:

- *Utthita Trikoṇāsana*
- *Vīrabhadrāsana II*
- *Utthita Pārśvakoṇāsana*
- *Vīrabhadrāsana I*
- *Ardha Chandrāsana*
- *Adho Mukha Śvānāsana*
- *Pārśvōttānāsana*
- *Prasārita Pādōttānāsana*
- *Asanas Supinas*

Que ayudan a expulsar la sangre más rápido. Después de hacer *Posturas de Pie*, debes hacer *Posturas Supina* las cuales ponen las cosas bajo control.

### **POLIMENORREA**

Cuando hay menstruación sólo por un día o un día y medio, se conoce como *Polimenorrea*. Las mujeres que sufren esto. Sienten insatisfacción debido al corto período de menstruación y su no conclusión. En ese caso, puedes seguir el programa anterior durante la menstruación (para *oligomenorrea*). Uno tiene que corregir la sesión de práctica regular haciendo *Āsanas de Pie*, *Extensiones hacia atrás* e *Inversiones*. Las *Extensiones Laterales* mencionadas anteriormente, practicadas durante los períodos son útiles para que el sangrado ocurra por completo, aunque el sangrado depende realmente más del funcionamiento de los ovarios y el equilibrio hormonal interno.

## LEUCORREA

La condición llamada *leucorrea* es cuando existe una secreción de moco blanco que ocurre durante todo el tiempo, además de durante la menstruación. Las mujeres a menudo se sienten completamente cansadas e irritadas todo el tiempo. Si este es el caso debes hacer *Posturas Supina* muy regularmente, especialmente *Supta Baddha Koṇāsana*, *Supta Pādāṅguṣṭhāsana II*, etc., no debes permitir que el abdomen se apriete ni se endurezca durante la práctica de *Āsanas de Pie*. El abdomen debe permanecer más cerca de la columna vertebral. La posición del útero también tiene que ser corregida. Lo mejor de todo son las *Posturas Invertidas* que ayudan a evitar el flujo de moco blanco. Aquí también "extender y separar" piernas y pies y luego "juntar piernas y pies", ayuda. Esto debería hacernos comprender lo importante que es hacer las *Posturas Invertidas* como *Śīrṣāsana* y variaciones, *Sarvāṅgāsana* y variaciones, *balance completo sobre los brazos (Adho Mukha Vrksāsana)* y *el equilibrio sobre los codos (Pincha Mayurāsana)* muy regularmente.

A menudo, después de la menstruación cuando practicas posturas *Invertidas*, el aire pasa a través de la boca vaginal. Muchas mujeres no comentan esto por timidez, pero la molestia continúa. El aire pasa con fuerza haciendo ruido. No hay que inquietarse por esto. A menudo, las mujeres aprietan la boca de la vagina lo cual es incorrecto. De hecho mediante la corrección de la posición de la columna vertebral se puede tratar con el cuerpo orgánico. Es por esta misma razón que tienes que hacer *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* cuando termina la menstruación, pero en *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* la posición de la espalda Baja debe ser la correcta. Tienes que asegurarte que la región de la boca anal este arriba y que la región vaginal este más abajo, hacia la parte delantera del cuerpo durante las *Inversiones*. Si el ano está abajo y la vagina hacia el techo, entonces el útero bombea hacia arriba y hacia abajo permitiendo el paso de aire. A menudo se convierte en un hábito, es un tipo de "respiración", que ocurre en el útero. Es el movimiento equivocado de los músculos. De hecho, mientras inhalas llevas la inhalación dentro de la vagina y al exhalar, llevas la exhalación hacia afuera de la vagina. Esto ocurre debido al movimiento equivocado del abdomen. El abdomen no debe brotar hacia las piernas. Debe proyectarse hacia la columna vertebral. Por ejemplo, cuando haces *Tāḍāsana*, no debes avanzar la parte delantera de los muslos hacia adelante. La parte frontal de los muslos tiene que ir a la parte posterior de los muslos. Los músculos tienen que ir hacia los huesos de fémur. Los muslos exteriores tienen que ser girados desde fuera hacia dentro y la parte posterior de los muslos debe abrir desde adentro hacia afuera. Los glúteos no deben levantarse pero deben ir hacia adentro. Estas son las técnicas que también son importantes en *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*, por las que se pueden evitar casi todos los problemas menstruales. A menudo, con el fin de mover el abdomen hacia adentro, las mujeres proyectan los glúteos hacia atrás, lo cual aprieta el abdomen erróneamente. Tienes que aprender a levantar el hueso púbico verticalmente hacia el torso. Al corregir su postura de esta manera el aire no pasa hacia afuera ni hacia adentro. Espero que esto les dé una idea clara de cómo hay que trabajar con su cuerpo para entender estos problemas.

Sabes que después de la menstruación y durante los primeros 15 días, tu cuerpo funciona de manera excelente. Cooperas contigo. Pero durante los próximos 15 días no coopera mucho, por lo que tienes que cooperar con él. Te sientes fatigada, enojada, pesada, acalorada y rígida. Por esta razón, debes hacer muchos ajustes a tu práctica. Así que la práctica anterior ayuda a la práctica de los próximos 15 días y esta práctica te ayuda durante la menstruación. Una práctica adecuada durante la menstruación ayuda a que tu cuerpo funcione correctamente durante el mes siguiente. Así que no se trata de hacer menos o hacer más. Se trata de hacer la práctica apropiada con comprensión para enfrentar los cambios y ajustarte a sí misma. Una práctica equilibrada es la clave para la salud.

### *ALTERNATIVAS DE POSTURAS INVERTIDAS DURANTE LA MENSTRUACIÓN*



*Viparīta Daṇḍāsana sobre Banco*



*Setu Bandha Sarvāṅgāsana sobre Banco*

### *PRĀṆĀYĀMA*

He hablado de *āsanas*, por lo que ahora permítanme informarles acerca *Prāṇāyāma* también.

Durante la menstruación no se puede hacer mucho *Prāṇāyāma*. Encontrarás que tu capacidad es menor. Hay un tipo de fatiga interior. No debes forzar tu cuerpo para hacer *Prāṇāyāma*. Durante la menstruación puedes hacer *Prāṇāyāma* en *Śavāsana*. Incluso si te duermes, es bueno y no hay nada malo en ello. Un buen *Śavāsana* con un buen sueño te da energía más tarde y de hecho, ayuda a eliminar el *tamōguṇa* que está ahí dentro.

Tal vez sabes que hay tres *gunas* a saber, *sattvaguna*, *rajoguna* y *tamōguṇa*. La menstruación es el período en que hay más *tamōguṇa* presente. No tienes ganas de hacer nada muy pesado, ningún trabajo fuerte, no solamente *āsana* y *prāṇāyāma*, pero ningún tipo de trabajo. Si se te pide de repente hacer algo, dices: "Oh, es demasiado trabajo para mí", porque este es el momento cuando *tamōguṇa* aumenta. Por lo tanto, incluso si vas a dormir durante *Śavāsana*, no importa, ya que la recuperación es

esencial. El *tamōguṇa* se expulsa con el sueño y uno se siente rejuvenecida. El período después de la menstruación es momento apropiado para hacer *prāṇāyāma*. Incluso si caes dormida en *prāṇāyāma* en *Śavāsana*, encontrarás que tu capacidad para *prāṇāyāma* se incrementa más tarde. Tu capacidad para la inhalación, retención, y exhalación, aumenta. Durante el período de la ovulación también, encuentras *prāṇāyāma* de ayuda para que tenga lugar una adecuada ovulación. No debes practicar *Mūla Bandha* ni *Uḍḍiyāna bandha* durante la menstruación ni en el período de la ovulación. Deberás limitar los ciclos si quieres quedar embarazada, de cualquier otra manera una adecuada ovulación no tendrá lugar. Durante la ovulación la práctica de estas dos *bandhas* no viene bien. Esto es porque la región baja del abdominal inferior se vuelve pesado.

Durante el período previo a la menstruación, cuando sabes que hay tensión, dureza, etc., la mejor cosa que puede hacer es *Viloma Prāṇāyāma* y especialmente *Viloma II*; exhalación-pausa, que viene mejor. La inhalación-pausa (*Ābhyantara Viloma*) ayuda más después de la menstruación; la exhalación-pausa (*Bāhya Viloma*) que ayuda más antes de la menstruación. Y puedes aprender a observar estas pequeñas diferencias que se producen. Haz más exhalaciones largas durante el tiempo pre-menstrual, es lo mejor que puedes hacer para vencer la tensión pre-menstrual. Entonces estarás mejor preparada para hacer frente a las tensiones premenstruales si vienen. Normalmente, cuando estás sana es posible que no observes estas reglas rígidamente, pero no debes dejar de observar cómo cambian las respuestas del cuerpo. Antes de la ovulación, en realidad estás almacenando tu energía con *Ābhyantara Viloma* y *Antara kurmbhaka*. Así que a medida que avanzas a través de todo el mes puedes organizar tu práctica de esta manera para que tu energía no se desperdicie. Durante la menstruación, sin embargo, no debes hacer *Nauli*, *Bhastrikā*, *Kapālabhāti*, *Uḍḍiyāna*, *Mūla bandha* ni *Mahā Mudrā*.

## **MENOPAUSIA**

He explicado lo que debe hacerse durante todo el ciclo, de menstruación a menstruación, pero en realidad tienes que considerar la totalidad de la práctica de una mujer; de la *menarquia* (el primer período) a la *menopausia*. Tienes que organizar tu práctica. Durante la menstruación, desde la menarquia hasta el primer embarazo, puedes hacer *Extensiones al Frente* y *Posturas de Pie* como se mencionó anteriormente. Pero durante la "edad media", es decir, entre el último embarazo y la *menopausia*, cualquiera que sea la duración de la menstruación en la vida de una mujer, ella tiene que seguir practicando las *āsanas* como lo he descrito específicamente.

Durante el período previo a la *menopausia*, cuando la menstruación aún continúa, encontrarás que son de gran ayuda las siguientes posturas:

- *Jānu Śīrṣāsana*
- *Upaviṣṭha Koṇāsana*
- *Baddha Koṇāsana*
- *Supta Pādānguṣṭhāsana*
- *Utthita Hasta Pādānguṣṭhāsana*



Sin embargo, no debes hacer *Nāvāsana*, *Ardha Nāvāsana*, *Ubhaya Pādānguṣṭhāsana*, *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*, etc., *Ūrdhva Mukha Paśchimottānāsana*, *Jathara Parivartanāsana*, ya que aumentan los sofocos (bochornos) en esta etapa. A menudo, el abdomen se vuelve duro y el sangrado es pesado y la duración de la pre-menopausia se prolonga innecesariamente. Puedes seguir haciendo *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* cuando no estés menstruando, pero las *Āsanas Abdominales* (*Udarākunchana Kriyā*) te harán sufrir presión en el útero en lugar de permitirle que sane y que seque.

A menudo, cuando te diriges hacia la pre-menopausia encuentras tu cuerpo cada vez más pesado, el abdomen hinchado, los glúteos, las caderas y el abdomen cada vez más gordos. Obviamente, te vuelves ansiosa. De hecho las mujeres tienen que aceptar su edad y respetarla. A menudo, piensan en perder peso y forzar al cuerpo al ejercicio y solo se agotan. Pero esta es la manera equivocada de hacerlo, una forma equivocada de pensar. Solo se hacen daño a sí mismas, sus sofocos (bochornos) aumentan, la presión arterial no vendrá abajo, el cuerpo se siente caliente, la cara se vuelve roja. A menudo, sientes que puedes realizar físicamente *Nāvāsana*, *Ūrdhva Prasārita Pādāsana*, etc., pero el cuerpo no acepta. Se rebela. Así que la pregunta no es, si eres o no capaz de hacerlo. La pregunta es, ¿por qué suceden estas cosas después de hacer estas *āsanas*?, no debes permitir que esto suceda. Un día, este tipo de práctica puede causar enfermedades como la presión arterial alta, hipertensión, inflamación, etc. Trabajar duro para reducir la grasa, te puede traer más problema. Tu cuerpo necesita estabilizarse después de la *menopausia*, para que puedas empezar a hacer de todo.

Alguien me preguntó por qué es difícil hacer la clase, especialmente cuando las *Inversiones* se mantienen por mucho tiempo. La razón detrás de esto es que te falta práctica y no hay equilibrio en tu programa regular durante el período de un mes, de manera apropiada. Me molesta porque a menudo las mujeres dicen que están practicando todo, incluías las *Extensiones Hacia Atrás*, *Extensiones al Frente*, etc., pero no practican *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*. Se acuerdan de su dolor de cuello y del dolor en el hombro cuando tienen que practicar *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* y por lo tanto evitan la práctica. A menudo hacen otras *āsanas* durante un largo período. Hay que ver lo que hacen *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana*, practicados regularmente, junto con las variaciones, que pueden tardar de 30 a 45 minutos. Es mejor hacer *Śīrṣāsana* y *variaciones* durante 8 a 10 minutos con regularidad. Si no eres capaz de hacer *Śīrṣāsana* durante mucho tiempo, por lo menos *Sarvāṅgāsana*, debe ser practicada. Puedes hacer *Śīrṣāsana* en cuerdas y *Sarvāṅgāsana* en silla, para compensar ese tiempo, si no se puede hacer de forma independiente. Si practicas estos tiempos encontrarás que los problemas relacionados con la menstruación, la menopausia y el sistema reproductivo van siendo cada vez menores.

### **ENDOMETRIOSIS**

La *endometriosis* se ha vuelto muy común por varias razones. Por lo menos, como practicante de yoga, sabes bien que no debes evitar las *Inversiones*, aunque

inmediatamente inicies haciendo otras *āsanas* después de la menstruación. Para la *endometriosis* se deben hacer *Āsanas de Pie*, con la espalda cóncava como:

- *Pārsvōttānāsana* con las manos sobre ladrillos
- *Prasārita Pādōttānāsana*
- *Utthiṣṭha Pādānguṣṭāsana*
- *Pāda Hastāsana, etc.*

El alargamiento de la columna vertebral en estas *āsanas*, levantando y extendiendo la parte inferior del abdomen:

- *Baddha Koṇāsana Śīrṣāsana*
- *Upaviṣṭha Koṇāsana en Śīrṣāsana ó*
- *Śīrṣāsana en cuerdas*

Trabajan efectivamente sobre la endometriosis, también

- *Sarvāṅgāsana* en silla *con Baddha Koṇāsana*
- *Supta Koṇāsana, etc.*

Y en *Extensiones hacia Atrás* desde el suelo como:

- *Viparīta Daṇḍāsana* y
- *Ūrdhva Dhanurāsana*

Tienes que tener cuidado de trabajar con los pies levantados sobre un apoyo. Ya he mencionado anteriormente que en ciertas *āsanas* después de hacer la acción de "separar-piernas" deberías hacer la acción de "pies juntos". Ese método es aplicable aquí también.

En resumen, si tienes problemas con respecto a la menstruación, concepción o no, deberás ser una mujer que respeta su condición de mujer. Durante la menstruación, debes aprender a descansar física y mentalmente. Tienes que aprender a hacer *Śīrṣāsana* y *Sarvāṅgāsana* correctamente, ambas *āsanas* a menudo se descuidan. Tienes que ajustar tu programa conjunto de cada mes. No puedes ser descuidada. Recuerda que estás prestando atención a fin de evitar problemas en el futuro. Si quieres detener los problemas comunes, tales como obstrucciones para concebir, abortos involuntarios, quistes, fibromas, inflamación o la delgadez del útero, la tendencia hacia las infecciones, entonces el formato de la práctica antes mencionada debe ser adoptado. Es necesario seguir las reglas y directrices relativas a la práctica. Hay que estructurar la práctica correctamente. Hay que prestar atención a mantener el equilibrio emocional a través de la práctica. No debes ejercitar físicamente el cuerpo sólo porque eres capaz de hacerlo. La fuerza de voluntad no debe ser ejercida erróneamente.

Una práctica discriminativa es la clave para la salud. Recuerda lo que dice *Patañjali*:

*"Heyaṁ, duḥkham anāgatam"*  
*"Los dolores que aún están por venir, pueden y deben ser evitados"*  
*(Yoga Sūtras II: 16)*