

MENOPAUSIA

PATRICIA WALDEN

Traducción Lourdes M.

MENOPAUSIA PATRICIA WALDEN

En la menopausia es importante reír, reír frecuentemente.

Los síntomas de la menopausia:

- El cuerpo tiene menos libertad
- Postura (prestar atención a él, es cuando la columna vertebral comienza a redondearse)
- Rigidez en las articulaciones
- Sudores nocturnos
- No encontrar las palabras cuando se habla
- La depresión, la melancolía
- Luto a la juventud
- Ansiedad
- No deseo sexual
- Resequedad vaginal
- Falta de memoria
- Dudosa
- Latidos rápidos
- Insomnio
- Fatiga
- PMS - síntomas son mucho peores
- Cambios de humor
- Irritabilidad
- Incontinencia
- Aumento de peso
- La pérdida de cabello o adelgazamiento del cabello
- Osteoporosis
- La exacerbación de todas las condiciones
- Los cambios en el metabolismo
- Pre-menopausia puede durar hasta 10 años
- Te encuentras en la menopausia, si no tienes período en un 1 año
- Tendrás que quitarse el sujetador y desabrochar los jeans. Las prendas ajustadas estimulan los sofocos

Cosas que puedes hacer

- Unión con otras mujeres
- Mantenerte sana
- Cambio de dieta
- Ejercicio
- Hacer menos - disfrutar más
- Consciente de los síntomas y experiencias
- Alimentarte internamente, diario.

Secuencia Menopausia: Bochornos

- Supta Bhada Konasana, brazos cruzados por encima de la cabeza 10 min. Esta postura relaja el sistema nervioso.
- Upavista Konasana
- Supta Padangusthasana I. Hacer lazo en el cinto, ponerlo encima del arco del pie, tomar lazo de cinto con ambas manos usando dedos índice y medio. Al mismo tiempo que se jala el cinto se presiona el arco del pie hacia arriba. La pierna que queda abajo en todo momento en dirección de la articulación.
- Supta Padangusthasana II. Cobija doblada debajo del glúteo derecho para nivelar pelvis, la pierna izquierda en Badha Konasana, utilizar el cinto de la misma forma que la postura anterior, abrir la pierna elevada en línea con la pelvis no subir en dirección de la cabeza.
- Supta Padangusthasana II. Mismas indicaciones solo la pierna izquierda se extiende, formando un ángulo hacia la izquierda. También se puede practicar Supta Padangusthasana II, apoyando el pie en la pared, elevándolo o no, esto es menos esfuerzo.

Secuencia Menopausia: Lubricar pelvis

- De Prasarita Padotanasana I, pasar a Trikonasana regresar a PP, de ambos lados.
- De Prasarita Padotanasana II, pasar a Virabhadrasana II, manos en la cintura. Mantener Virabhadrasana II, extendiendo y flexionándose rodilla varias veces, regresar a PPII, es importante mantener el útero arriba.
- De Prasarita Padotanasana II a Utthita Parsvakonasana
- De Prasarita Padotanasana II a Ardha Chandrasana (esta es una postura excelente para las mujeres por la posición de la pelvis, la extiende) se puede practicar en la pared. Un ajuste del maestro es poner el cinto en ingle de pierna de apoyo y elevar.
- De Prasarita Padotanasana II a Parsvotanasana
- De Prasarita Padotanasana II a Parivrtta Trikonasana
- Uttanasana, soporte para la cabeza
- Sirsasana
- Halasana (esta asana es mágica en la menopausia)
- Salamba Sarvangasana (muy importante su practica)

Halasana y Salamba Sarvangasana, tienen muchos beneficios a nivel endocrino, emocional y mental.

Secuencia Menopausia: Extensiones

Las extensiones deben tener apoyo, hacer posturas final sin apoyo, genera mucho calor y puede no ser soportable para el cuerpo en esta etapa. Sin embargo este grupo de posturas es muy importante, para el estado de ánimo, para elevar el espíritu y mantener una buena postura.

- Viparita Dandasana en silla, apoyo de los pies en pared.

- Bolsters cruzados (2 bolsters o bolster y cobijas dobladas), poner el apoyo más abajo en la parte posterior alarga el abdomen favoreciendo digestión. Poner el apoyo más arriba, abre caja torácica brindando energía.
- Setu Bhandha mantener presionado un block entre piernas a la altura de las ingles, no llevar abdomen hacia arriba, es perjudicial para el útero.
- Setu Bhandha con altura de cuatro bolsters....cintos en las piernas a la media de las piernas superiores y en las tibias. Si se irrita el cuello poner rollo de cobija abajo de hombros y una parte de la cobija por debajo de la cabeza.. Las piernas también pueden ir de Badha Konasana.
- Bharadvajasana en silla o sobre cobija.

Secuencia Menopausia: Extensiones al Frente

La mente debe estar en un estado tranquilo en tiempos de estrés (no ansiedad)

- Adho Mukha Svanasana con soporte para la cabeza
- Adho Mukha Virasana con 3 bolsters, los pies quedan fuera del último bolster, las rodillas apoyadas en el bolster de en medio y la cabeza en el primer bolster, los brazos cruzados por encima de la cabeza. Esta postura es muy relajante.
- Paschimottanasa en silla y 2 bolsters, uno debajo de los glúteos y el otro encima de la silla para apoyo de la cabeza.
- Paschimottanasa final, con piernas separadas, hacerlo con piernas juntas genera calor y no es bueno en la menopausia. Si hay bochorno no practicarla.
- No posturas como Marichyasana I, donde hay contracción , se necesita expansión.
- Ardha Matsyendrasana , elevar útero, es buena para regenerar piso pélvico.
- Ciclo de Viparita Karani, los isquiones deben caer hacia abajo, el abdomen suave entre los huesos anteriores de la pelvis.

Hacer un lazo amplio para amarre de piernas en Supta Badha Konasana y Swastikasana .Mantener el abdomen suave.

Posturas maravillosas para calmar el sistema nervioso central.

- Halasana con piernas separadas apoyadas en dos sillas
- Supta Konasana, con 2 sillas para quienes no bajen sus pies al piso
- Savasana con piernas separadas
- Savasana con pantorrillas en 2 sillas piernas separadas.

Mini secuencias cuándo no se tiene mucho tiempo.

- Upavista Konasana
- Prasarita Padotanasana
- Ardha Chandrasana en pared

- Upavista Konasana
- Supta Padangusthasana II
- Supta Badha Konasana

- Adho Mukha Virasana con bolsters
- Janu Sirsasana
- Paschimottanasana
- Upavista Konasana
- Bharadvajasana (con silla o cobija, tonifica glándulas suprarrenales)

Inversiones muy importantes

- Sirsasana o Adho Mukha con soporte de cabeza
- Sarvangasana final o restaurativa en silla
- Halasana
- Ciclo de Viparita Karani
- Savasana (pantorrillas en silla)

Qué hacer cuando despiertas en medio de la noche

- Enfócate en la respiración
- Acepta el momento, en lugar de estresarte por no poder dormir
- Practica en Mantra " So (inhalar) Ham (exhalar)
- Enfoque en exhalaciones suaves y lentas
- Viloma II

Alimentos

- Menos Grasa
- Más verdura
- Los granos enteros pueden cambiar el estado mental.

Otras cosas que puede hacer

- Rodéate de cosas positivas.
- Ayuda a tu cerebro y / o la pérdida de memoria, hacer rompecabezas, sudoku, crucigrama, etc., para ejercitar la memoria .
- Caminar alivia la pesadez (camina en el zacate)

La menopausia es un momento de Ahimsa, Satya, Asteya

No tengas miedo de decir la verdad. Es muy importante, deshacerse de las cosas en tu vida que roban energía (personas o cosas)