

## **Secuencia para una menstruación sana**

### **Qué es la menstruación?**

**Contrario a la creencia popular, la menstruación no comienza en el útero. El proceso empieza en la glándula pineal, que se encuentra detrás de los ojos, quien le da la alerta al hipotálamo de producir las hormonas necesarias para la reproducción. Entonces, el sistema reproductor y gracias a la información que le mandan las hormonas, prepara al útero y cervix para recibir a una nueva vida, engrosando las paredes del endometrio, donde pueda instalarse el huevo fecundado. Si no hay gestación, la producción de estrógeno y progesterona cae en picada y disuelve el revestimiento del útero (el endometrio) y se derrama la sangre menstrual.**

### **Por qué practicar yoga en estos días?**

**Geeta Iyengar menciona que la vida sin salud es mera existencia, y bajo este principio, el honrar y cuidar los días en que la mujer esta en menstruación, no sólo le ayuda a sobrellevar las habituales molestias, sino también a evitar futuras complicaciones que suelen presentarse a mediana edad y/o quizá aún siendo joven como la infertilidad, SPM, cólicos, los síntomas de la menopausia, y otros problemas patológicos más severos.**

**En sus días, la mujer tiene la oportunidad, a través de la práctica de yoga, de conectarse con su cuerpo y así experimentar su mes sin molestias además de adquirir paz mental y emocional.**

**La medicina Ayurveda (medicina tradicional de India) sostiene que la mujer tiene una gran ventaja sobre el hombre al tener la menstruación al ser una purificación periódica, promoviendo una vida útil mas larga.**

### **Recomendaciones para la practica:**

- Centrarse en posturas que no obstruyan el flujo menstrual y no causen fatiga.**

- Si realizas posturas de pie o extensiones al frente, soporta la cabeza y relaja el abdomen. Comienza en concavidad las posturas de extensión al frente, para generar espacio en el abdomen. No las practiques si tienes baja presión, bajos los niveles de azúcar o te sientes con náuseas.
- Realiza las posturas supinas con soporte para relajar los músculos por completo, calmar los nervios y bajar los niveles de estrés o irritabilidad.
- Algunas torsiones son aceptables como Bharadvajasana I. No hagas torsiones que compriman el área abdominal.
- Nunca realices inversiones mientras estás en periodo, esto incluye, Sirsasana, Halasana, Sarvangasana, Viparita Karani; de acuerdo al Ayurveda, invertirse durante estos días confunde al sistema y restringe el movimiento de salida hacia abajo (apana vayu) de la sangre. Desde la perspectiva de la medicina occidental, las inversiones empujen al útero hacia la cabeza, lo que ocasiona que los ligamentos anchos del útero se hiper-extiendan.

**Secuencia:**

**Apoyos:**

**3 mantas, 1 silla, 1 bloque, un cinturón y 2 bolsters**

**En el centro del salón:**

**Supta Baddha Konasana 5 min**

**Supta Virasana 5 min**

**Upavistha Konasana lateral y al centro 2 min de c/lado y 4 min**

**Adho Mukha Virasana 2 min**

**Ardha Chandrasana 45 seg c/lado**

**Uttanasana con soporte de una silla 2 min**

**Prasarita Padottanasana 2 min**

**Supta Padangusthasana II 2 min c/lado**

**Janu Sirsasana 1 min c/lado**

**Trang Mukhaikapada Paschimottanasana 1 min c/lado**

**Paschimottanasana 2 min**

**Hacia la pared:**  
**Dvi Pada Viparita Dandasana 3 min**  
**Setu Bandha Sarvangasana 5 min**  
**Savasana con soporte**  
**Viloma II**

### **SUPTA BADDHA KONASANA**

**Disminuye los cólicos, calambres menstruales y pesadez en el útero, quitando presión en el área pélvica. Abre el pecho, aclara la mente y calma los nervios durante el tiempo de estrés**

### **SUPTA VIRASANA**

**Esta postura alarga los flexores de la cadera. Beneficia a los músculos y tendones de los tobillos y rodillas. Puesto que es un gentil arco, aliviará la rigidez en los hombros y la espalda alta. Alivia los desórdenes en los ovarios y promueve la digestión.**

### **PARSVA UPAVISTHA KONASANA**

**Esta torsión suave promueve la circulación en la pelvis, regulando el flujo menstrual y estimula a los ovarios y riñones.**

### **UPAVISTHA KONASANA**

**Además de los beneficios anteriores, esta asana calma la agitación mental y la irritabilidad.**

### **ADHO MUKHA VIRASANA**

**Al abrazar el bolster en ligera presión hacia el abdomen, disminuyen los calambres y se relaja cualquier tensión en los músculos.**

### **ARDHA CHANDRASANA**

**Esta postura es particularmente beneficiosa cuando se tienen dolores de baja espalda y cólicos. Al tener el soporte de la pared,**

trae mayor circulación al área abdominal y al pecho. También relajan los músculos vaginales que tienden a tensarse más cuando hay cólicos. No realizarse si hay debilidad o fatiga.

### **UTTANASANA**

Esta postura eleva y tonifica el útero y otros órganos del abdomen. Con soporte de la cabeza, trae una sensación de calma y paz cuando se está ansiosa, aliviando el dolor en el área pélvica. No realizarse si se tiene bajo el nivel de azúcar o presión baja.

### **PRASARITA PADOTTANASANA**

Suaviza el abdomen y relaja los músculos vaginales, mejorando la circulación. Restablece el equilibrio en el sistema nervioso.

### **SUPTA PADANGUSTHASANA II**

Alivia las molestias en espalda baja y cualquier incomodidad en el área pélvica.

### **JANU SIRSASANA**

Esta postura refrescante tiene un efecto tonificante en los órganos reproductores y los músculos que los soportan. Previene el SPM, la irritabilidad y la ansiedad. No realizar extensiones al frente si hay exceso de flujo menstrual.

### **TRANG MUKHAIKAPADA PASCHIMOTTANASANA**

Relaja, refresca y calma los calambres menstruales ligeros.

### **PASCHIMOTTANASANA**

Alivia los dolores de cabeza e irritabilidad, dando una sensación de calma y frescura.

### **DVI PADA VIPARITA DANDASANA**

**Es un postura excelente cuando se sufre de depresión o fatiga. Abre el pecho lo que mejora la respiración y circulación, eleva el espíritu y revitaliza el cuerpo entero. No hacerla si se tiene dolor de espalda baja o cuello.**

### **SETU BANDHA SARVANGASANA**

**Esta postura actúa mas sobre el cuerpo energético y mental, calmando la ansiedad y aliviando la depresión.**

### **SAVASANA CON SOPORTE**

**Esta postura de relajación por excelencia, permite que se relajen los músculos abdominales y las paredes vaginales, así como aliviar la fatiga.**

### **VILOMA II**

**Este Pranayama calma el sistema nervioso simpático, aquietando el cerebro, permitiendo al cuerpo integrar los beneficios de la práctica. Su práctica puede ayudar a quienes tienen un ciclo de menstruación prolongado o pesado.**