

# YOGA – La Mujer y el Yoga II

## Por Mayte Criado

### Las âsanas y el ciclo de la mujer

Es bueno que la mujer que participa en las clases de Yoga colectivas, y que, por lo tanto, no recibirá, normalmente, indicaciones específicas, tenga en cuenta algunas observaciones y tome conciencia del estado de su cuerpo, su energía, su ánimo etc... con el fin de respetar y sentir el alcance que la práctica puede tener para ella según sus circunstancias.

Los cambios hormonales en el ser humano están condicionados y son influidos por las condiciones psíquicas y físicas de una persona. Una práctica serena y sencilla no tiene por que perjudicar a nadie en ningún momento. Si la mujer sabe respetar sus límites no será necesaria ninguna cautela especial.

La complejidad y la delicada interacción de todos los mecanismos que intervienen en el ciclo de la mujer, son suficientes para revelar las dificultades e interrogantes de sus procesos fisiológicos y emocionales.

Junto a los cambios físicos que genera el ciclo, tales como un aumento de peso, aumento del apetito, retención de líquidos e inflamación generalizada, dolor en el abdomen, eczemas, vómitos etc... se asiste a un cambio drástico de sus condiciones psíquicas. La disminución de la concentración, el aumento de la agresividad y el nerviosismo y otros síntomas que implican un estado más o menos acentuado de ansiedad e hipersensibilidad, son algunas consecuencias del ciclo, sobre todo en las fechas premenstruales.

Para la mujer es muy importante su preparación física y la salud de su organismo. Pero sin duda, su Sistema Nervioso es la base tanto de esta salud como de su estado psicológico. El Yoga es una potente herramienta para canalizar y contrarrestar los efectos del desequilibrio hormonal.

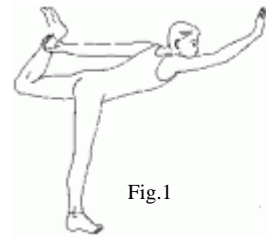
Simplemente se trata de respetar el propio estado. El ejercicio que propone el Yoga posibilita la transformación de las tensiones y el nerviosismo o, en algunos casos, la agresividad, sea por el propio movimiento y sus beneficios directos en el sistema muscular y circulatorio, sea porque el Yoga incorpora al ejercicio la respiración controlada y la conciencia. La relajación que se obtiene por medio de la respiración y el traslado de esta actitud de serenidad a la actividad de cada parte del cuerpo, ayuda a relacionarse con el dolor y los síntomas de descompensación fisiológica. El calor, el movimiento junto a la respiración serena ayudan a modular las tensiones, a recuperar la concentración y a reequilibrar el organismo.

La producción de endorfinas durante la práctica de Yoga, sobre todo en la relajación y en las *âsanas* que implican la distensión del cuerpo y de la mente a través de la respiración, hace que el organismo produzca de modo natural verdaderas sustancias analgésicas que se sintetizan en el propio cerebro.

Durante el ciclo, el cuerpo de la mujer pesa mucho más, no solo porque es una realidad la retención de líquidos en los tejidos sino porque, además, la mente "pesa" y las condiciones emocionales se descompensan repercutiendo en el cuerpo en forma de cansancio, pesadez y falta de energía. El cuerpo se vuelve una masa pesada difícil de guiar y mover. Se produce una especie de bloqueo y descompensación energética. Así pues, el sentido común nos indica que durante algunos días es recomendable practicar posturas y ejercicios compensatorios y relajantes y dejar de lado una práctica que requiera una disposición energética que no se tiene. No es el momento de progresar o perfeccionar una posición. De una práctica de Yoga consciente y equilibrada tanto a nivel físico como mental, se puede salir sin ninguno de los síntomas con los que se ha entrado. Se experimenta un reequilibrio hormonal evidente e inmediato.

Las *âsanas* que más ayuda proporcionan son:

- Posturas que refuerzan y requieren equilibrio sin exigir un grado de fortaleza muscular grande como *Gârudâsana*, *Vrksâsana* o *Nâtârajâsana* (Fig. 1)



- Posturas que generan solidez y, al mismo tiempo, energizan como *Utthita Trikonâsana* (Fig. 2)



- Posturas que estimulan la circulación sanguínea y energética como *Gomukâsana* o las torsiones sentadas. (Fig. 3)



- Posturas que facilitan la apertura pélvica como *Bâddhâkonâsana* (Fig. 4)



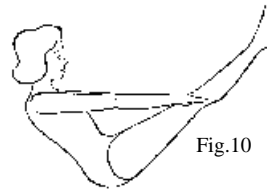
- Posturas que masajean el abdomen sin exigir gran fortaleza física como *bhujangâsana* o *salabhasana* (Fig. 5)



- Todas las posturas que generan la apertura del pecho junto a la relajación del cuerpo, aquellas que facilitan la respiración serena y natural u otras que distienden la zona lumbar. (Fig. 6, 7, 8, 9)

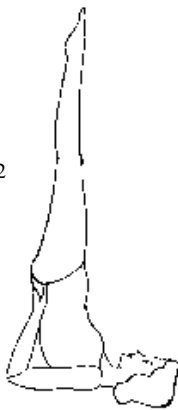


Las *âsanas* que pueden perjudicar son sobre todo las que exigen un desgaste físico mayor. Puesto que no hay energía para “gastar” se deberían elegir movimientos y posturas capaces de producir energía y equilibrio físico y mental. Las menos recomendadas serían aquellas que ejercen un mayor requerimiento de la zona abdominal como *navâsana* (Fig. 10) o *dhanurâsana* (Fig. 11) o que exigen fortaleza junto a una mayor dificultad en relajar la respiración. Estas pueden trabajarse en otro momento en que la disposición de la mujer es completa.



En cuanto a las *âsanas* invertidas, es lógico pensar que la circulación de la sangre al invertirse tienda a no responder a las necesidades de energía hacia la zona pélvica. La falta de circulación sanguínea en esta zona puede generar calambres, varices internas o bloqueos de algún tipo. A nivel energético también es evidente la necesidad de conectar más los pies a la tierra que la cabeza durante ese período. En cualquier caso, se hace evidente que la mujer debe escuchar su cuerpo y aprender a respetarlo. Normalmente, en una clase de Yoga, las posturas invertidas como *shîrshaâsana* o *sarvângâsana* (Fig. 12) toman escasos minutos y hay muchas mujeres que las realizan sin ninguna consecuencia aparente. El Yoga enseña también a conocer las repercusiones de la propia práctica y a valorar si nuestra energía conecta con una posición o no. Hay pautas generales pero nunca “recetas” iguales para todas las mujeres. Lo más importante es que la postura (el *âsana*) esté siempre al servicio del cuerpo y no al contrario.

Fig.12



## Mayte Criado

Directora de la Escuela Internacional de Yoga (Madrid)  
 Formadora reconocida por la Federación Internacional de Yoga  
 Profesora de Yoga en la Fundación contra la Esclerosis Múltiple Madrid

[info@escueladeyoga.com](mailto:info@escueladeyoga.com)  
<http://www.escueladeyoga.com>

