

# MENTE Y CUERPO sanos

Por: Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net  
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES

## Yoga con aroma de mujer

**En la actualidad, cuatro de cada cinco practicantes pertenecen al sexo femenino, lo cual resulta paradójico por el hecho de que en sus inicios y durante cientos de años, esta disciplina en la India fue creada única y exclusivamente por y para hombres**

**P**ero los tiempos cambian y aunque la mayoría de los maestros siguen siendo de sexo masculino, ahora son las mujeres las que llenan los cuartos de meditación, las salas de yoga, los retiros espirituales. De hecho, el Dalai Lama dice que el futuro del mundo está en manos de las mujeres, dada su capacidad natural de sentir empatía por el otro: "La única esperanza de paz y prosperidad para el futuro está en manos de las mujeres de Occidente" por su nivel educativo y económico.

Más allá de hacer un análisis sobre la agonía del patriarcado en el mundo actual, lo cierto es que el yoga puede aportar a las mujeres el real entendimiento e integración de su verdadera naturaleza en el nivel físico, mental, emocional y espiritual.

Esto, en consecuencia, llevaría a transformaciones profundas de la conciencia humana hacia un mundo basado ya no en la competencia y la dominación, sino en el respeto, la igualdad, la creatividad, la sabiduría, la compasión, la vulnerabilidad, el gozo, el amor y el bienestar integral para todos.

El yoga funciona en general de la misma manera para hombres y mujeres, dado que es una herramienta de tecnología psicoespiritual de autoconocimiento profundo, pero para ellas y en ciertas

circunstancias funcionan mejor algunas posturas, hablando por ejemplo del trabajo de asanas.

Para empezar, de acuerdo con karmayoga.es, ayuda a prevenir el cáncer de mama, a alcanzar la armonía corporal, a aminorar molestias menstruales, a superar la depresión, a descubrir el propósito de vida abriendo la intuición. También se puede practicar en el embarazo, contribuyendo a la conexión espiritual de la madre y el bebé y a un parto más amable mediante el control de la respiración: "Con los ejercicios, las respiraciones, las posturas y la meditación del yoga, su vida se llena de gracia y armonía y aprende a lidiar con sus propios ritmos de una manera fluida".

Y es que como explica el Kundalini Yoga, "las mujeres tienen la capacidad de ser 16 veces más fuertes biológica, fisiológica, psicológica y mentalmente en relación con un varón. Sin embargo, es común la tendencia a caer en pensamientos autodestructivos y de poca confianza en sí mismas, por lo que esta facultad de ser 16 veces más poderosas, puede transformarse en la misma proporción, en ser 16 veces más destructivas con ellas mismas; el mayor enemigo de la mujer es la inseguridad que impide la conexión con su

sabiduría interna a la que llamamos intuición".

A nivel meramente físico y morfológico, las caderas anchas, por ejemplo, hacen necesaria cierta adaptación de las posturas para poder completar de manera óptima asanas como la de El Guerrero I, donde "debe experimentarse una sensación de cadera compacta" antes de flexionar la pierna delantera.

Hablando de la menstruación, el embarazo y la menopausia, hay asanas contraindicadas y otras ampliamente recomendadas para fluir favorablemente con estos ciclos.

Como ejemplo, si una mujer tiene su periodo, debe evitar en general posturas invertidas como Sirsana o Parado de Cabeza, o Sarvangasana o La Vela que entorpecen su flujo natural y pueden incrementar contracciones y cólicos.

En estos días, según explica clasesyoga.com, las mujeres deberían sustituir estos ejercicios por otros que permitan la expansión y relajación de las paredes del útero: "Las asanas de inversión pueden practicarse incluso con una mayor duración que los hombres, después de terminado su periodo, porque en este lapso actúan como reguladoras de las hormonas femeninas y, por tanto, ayudan a que el próximo ciclo menstrual sea más suave". **LA**

### CINCO POSTURAS BÁSICAS PARA LA MUJER



**Ushtrasana o Postura del Camello.** Además de ayudar a combatir la ansiedad, reduce las molestias de la menstruación, debido a que realiza un ajuste en el aparato reproductor.



**Marjaryasana o Postura del Gato.** Enfocada al útero, esta asana proporciona un suave masaje a la columna vertebral y los órganos del vientre, además de relajar, estira el torso y la columna.



**Bitilasana o Postura de la Vaca.** Enfocada en el útero, es especial para reducir el estrés e ideal para mujeres porque fortalece el vientre y órganos reproductivos.

### Sarvangasana o Postura de la Vela.

Estimula el metabolismo, en específico las glándulas tiroideas y paratiroides. Equilibra la producción de hormonas femeninas. Realiza presión en 11 órganos. Es ideal para perder peso, pero no debe practicarse durante la menstruación.



### Uttitha Hasta Padangusthasana o Postura del Dedo gordo.

Ayuda a aliviar los síntomas de menopausia, dolor de cabeza e insomnio. También favorece la buena digestión y trabaja la parte superior de la espalda, por lo que además es buena para evitar y combatir la osteoporosis.



(Con información de salud180.com)