

Asanas invertidas y ciclo menstrual

Montse Cob

Especializada en embarazo, parto y postparto, está formada en estos campos con profesionales como Michel Odent y Nuria Vives; comenzó su formación en Yoga en Nueva York, Dharamsala (India) y Europa. Ha realizado la formación avanzada para profesores de Donna Farhi en Nueva Zelanda, con la que continúa formándose y traduciendo sus seminarios en España. Continúa su formación con Lisa Petersen y Judith Lasater. Montse Cob es fundadora y directora de la escuela de formación **Omnia Prenatal** desde 2006 en el Centro **City Yoga**. Realiza también talleres intensivos y es profesora del programa de certificación oficial de profesores de Yoga de la Universidad Politécnica de Madrid. www.montsecob.yoga



FORMACIÓN YOGA PARA LA MUJER

Con esta invitación a la exploración y junto a una ginecóloga fantástica; Patricia Carro, que ofrece autoconocimiento en sus consultas, os ofrecemos una formación donde puedas conocer qué ocurre durante las diferentes fases vitales a lo largo de la vida de una mujer, llegar a comprenderte, y ofrecer a otras mujeres una práctica de Yoga llena de preguntas y sensaciones... y no de instrucciones.

www.montsecob.yoga/pagina/formacion-profesores-yoga-para-la-mujer

¿Está recomendado realizar posturas invertidas durante el ciclo menstrual? Si eres mujer y eres practicante de Yoga, muy probablemente esta sea una de las preguntas que te hagas cada ciclo lunar.

Texto: Montse Cob Fotos: A. Maillou

SI ERES PROFESORA O PROFESOR

de Yoga, muy probablemente esta pregunta sea una de las más frecuentes entre las mujeres que acuden a tus clases. Es una pregunta muy interesante con implicaciones fascinantes. Pero es una de esas preguntas cortas con una respuesta no tan corta...

ASANAS INVERTIDAS

Una de las formas más bellas, más completas y que más resuenan con mi forma de practicar e impartir, es la definición de asana que aporta Amy Matthews: "Un asana es un recipiente para una experiencia".

Realizar una postura no es solo una forma externa que adoptamos en el espacio, sino que consiste en crear las condiciones necesarias para que podamos tener una experiencia saludable, equilibrada, permitiendo que el prana se expanda por todo nuestro cuerpo sin interferencias.

¿Qué es un asana invertida? El grupo de asanas invertidas es altamente caleidoscópico en todas sus variantes. Podemos comenzar describiendo lo que implica una postura invertida y luego explorar el paisaje tan amplio de posibles experiencias y su relación con la gravedad.

Anatómicamente, es aquella asana, donde el corazón se encuentra más elevado que la cabeza o bien donde la cabeza se ubica por debajo del corazón. Energéticamente, es aquella asana que invita a la razón a reverenciarse a los pies del corazón. Las posturas invertidas, en relación al cuerpo en su totalidad, pueden ser parciales o completas. Así, por ejemplo, podemos observar:

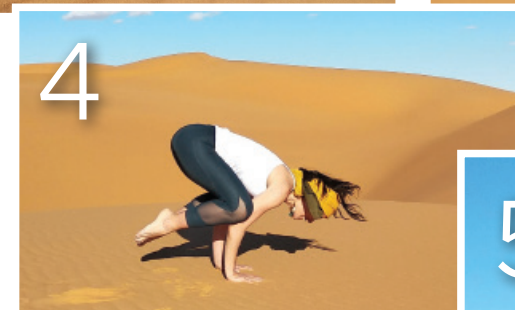
En **Supta Tadasana (FOTO 1)** tenemos a la razón y al corazón en el mismo plano horizontal. No es una postura invertida, pero nos va a ayudar a comprender el extenso rango de las invertidas. Es nuestro punto de partida.

En **Sethu Bandhasana (FOTO 2)** comenzamos a introducir corporalmente el concepto de invertida. Al ir elevando progresivamente la pelvis, vamos acercando con suavidad y confianza el corazón a la cabeza. Podemos llegar a realizar una postura invertida con la cabeza en posición horizontal.

En **Adho Mukha Svanasana (FOTO 3)** la cabeza se ubica por debajo del corazón y todo el sistema circulatorio del tronco se encuentra en estado invertido. Las piernas, sin embargo, no se encuentran en situación invertida.

En **Bakasana (FOTO 4)** nos encontramos una postura de equilibrio con una suave inversión. El corazón se eleva hacia el cielo y la cabeza se inclina hacia la tierra.

En **Sirsasana (FOTO 5)** nos encontramos con la postura invertida por excelencia. La cabeza claramente se encuentra a los pies del corazón. El corazón late en una posición inusual y todo el sistema circulatorio se invierte completamente. Las piernas se encuentran en la posición más elevada, buscando, energéticamente, Tadasana con el cielo. Cuando introducimos variantes (**FOTO 6**) inducimos un movimiento ondulante invertido en todo el sistema fluido corporal. La experiencia, cuando se realiza con todo el respeto estructural, puede ser muy vibrante.



1 “Respetar y escuchar tu naturaleza única y la naturaleza te responderá de forma única”

CICLO MENSTRUAL

Durante el ciclo menstrual, es evidente y claramente visual, que el cuerpo está en un proceso de eliminación. Fisiológicamente, el endometrio engrosado y el óvulo no fecundado emprenden su camino hacia el exterior para que el cuerpo pueda volver a comenzar con otro ciclo lunar. Es un proceso natural dentro de la salud de la mujer. Energéticamente, es un proceso que tiende a la interiorización. Un

momento de invierno que invita a la pausa. Cada mujer, como seres independientes que somos, lo vive de forma única y exclusiva.

En los dos artículos anteriores publicados en Yoga Journal "Yoga y Ciclo Menstrual I" y "Yoga y Ciclo Menstrual II" podrás profundizar en la fisiología del ciclo lunar y sugerencias para que puedas elegir una práctica de Yoga que se alinee con tus necesidades del momento.

EL EQUILIBRIO CORPORAL; LA HOMEOSTASIS

En la tierra en la que vivimos, nuestros cuerpos se relacionan con la gravedad y se encuentran en un proceso constante de adaptación. Nuestro universo corporal responde constantemente a los cambios internos que ocurren, pero también a los procesos externos que pueden acontecer. Este estado dinámico de equilibrio se denomina homeostasis y depende, sobre todo, de la comunicación clara y armoniosa entre nuestro sistema nervioso y nuestro sistema endocrino.

Aunque lo que ocurre durante el ciclo menstrual es muy evidente, también es importante detectar que en la fase de sangrado menstrual no todos los días nos encontramos igual. Nuestro estado energético varía según el día y nuestro estado anímico responde de igual forma. Así mismo, la cantidad de sangrado varía de un día a otro e incluso de un ciclo lunar a otro. Por otro lado, estamos constantemente reajustándonos a múltiples factores externos de los sucesos de la vida que inciden sobre nuestro equilibrio.

CONCLUSIONES PERSONALIZADAS

Por tanto, en lugar de concluir con una respuesta cerrada, como si de una prescripción médica se tratara acerca de "no practicar posturas invertidas durante la menstruación", el mensaje se enfocaría en abrir la escucha a nuestros cuerpos de mujer puesto que, para algunas mujeres, según el día y el momento, la práctica les puede alejar de su armonía y desequilibrar y, para otras, sin embargo, les puede acercar a un estado de equilibrio pleno. ■