

Yoga Terapéutico para la Salud Menstrual

Guía integral de Āsanas, Prāṇāyāma y secuencias adaptadas a los ciclos femeninos y sus patologías.

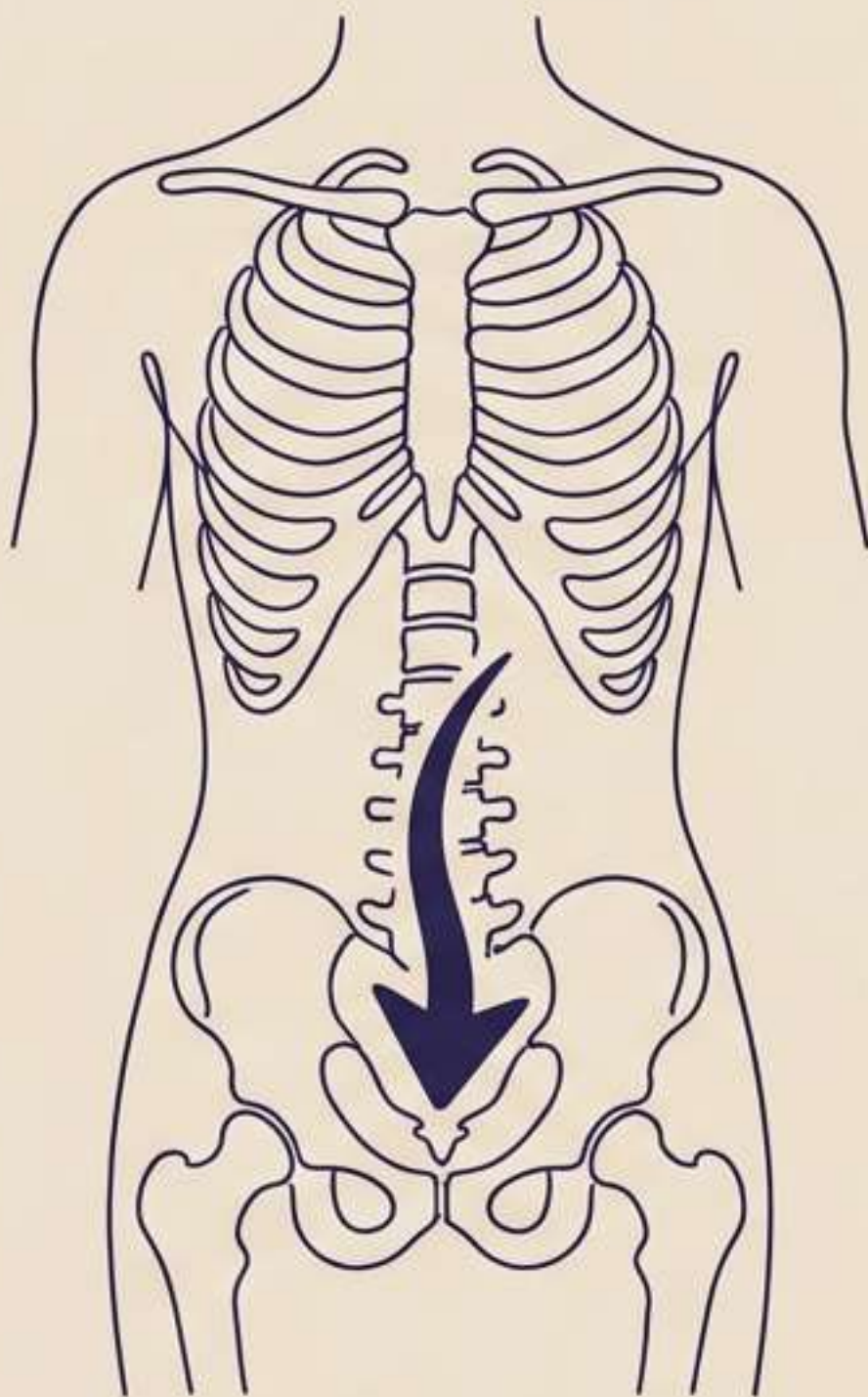


Un enfoque basado en principios restaurativos y la fisiología sutil.



Yoga Terapéutico
Especialización

19. El Principio Rector: Relación con Apāna Vāyu



■ Fisiología Sutil

En el yoga, la menstruación se relaciona con Apāna Vāyu, el movimiento descendente de la energía (asociado a eliminación, menstruación, parto, micción, defecación y descarga).

■ El Enfoque

Durante la menstruación, la tradición recomienda respetar el movimiento descendente natural. Se prefieren prácticas suaves, restaurativas y de descarga.

■ Regla de Oro

Evitar técnicas que aumenten la presión abdominal o inviertan intensamente la dirección energética.

Nota: Esta interpretación pertenece al lenguaje simbólico del yoga. No sustituye la fisiología médica, pero es vital para diseñar clases respetuosas con



10. Āsanas Recomendadas: Descanso y Contención (I)



10.1 Bālāsana (Postura del niño)

Descripción: Postura de descanso que relaja espalda, pelvis, abdomen y sistema nervioso. Genera sensación de contención.

Beneficios posibles: Relaja la columna, descarga la pelvis, favorece introspección, reduce tensión lumbar, calma el sistema nervioso, ayuda a soltar abdomen y respiración.

Adaptaciones:

- Colocar bolster o almohadón bajo el torso.
- Separar rodillas si hay presión abdominal.
- Usar manta bajo tobillos o rodillas.
- Advertencia: Evitar si hay dolor de rodilla intenso.



10.2 Supta Baddha Koṇāsana (Zapatero reclinado)

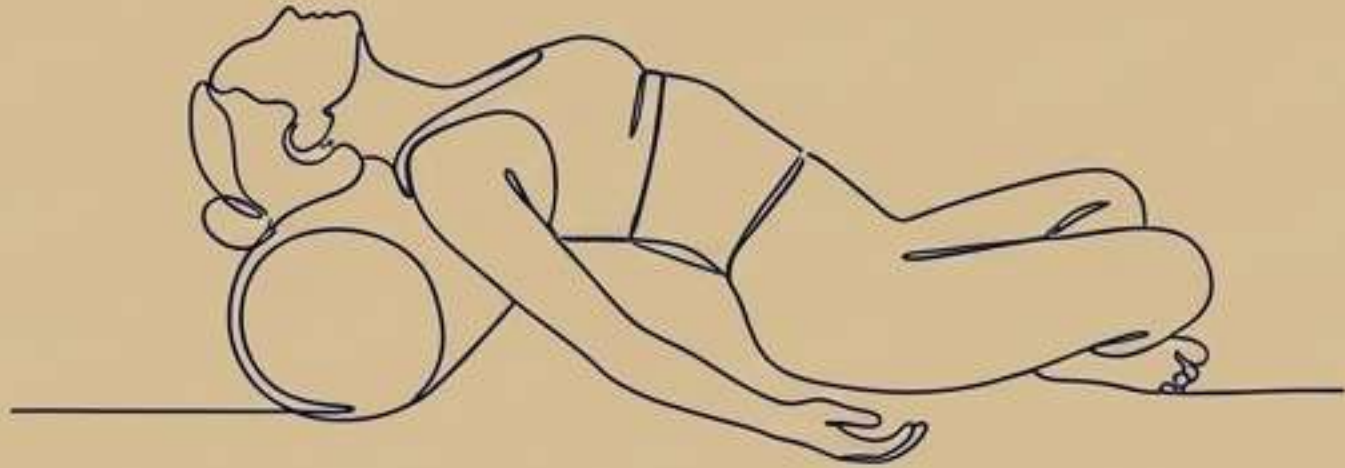
Descripción: Postura restaurativa de apertura suave de caderas e ingles.

Beneficios posibles: Abre suavemente región inguinal, relaja abdomen bajo, favorece descanso profundo, alivia molestias pélvicas, mejora percepción de respiración.

Adaptaciones:

- Usar bolster bajo la espalda.
- Colocar bloques o almohadones bajo rodillas.
- No forzar apertura de cadera.
- Advertencia: Mantener poco tiempo si hay incomodidad lumbar.

10. Āsanas Recomendadas: Apertura Torácica y Pélvica (II)



10.3 Matsyāsana (Postura del pez)

Descripción: Abre la región torácica y mejora la respiración. Adaptar cuidadosamente para no generar tensión cervical.

Beneficios posibles: Abre pecho, mejora respiración, reduce sensación de cierre torácico, compensa postura encorvada, favorece expansión del diafragma.

Adaptaciones:

- Realizar versión restaurativa con bolster.
- Evitar presión sobre la cabeza; no forzar cuello.
- Advertencia: Evitar si hay mareos, cervicalgia o presión alta no controlada.



10.4 Setu Bandhāsana (Postura del puente)

Descripción: En trastornos menstruales, priorizar la versión suave o con soporte (restaurativa).

Beneficios posibles: Abre pecho, moviliza columna, alivia tensión lumbar, favorece circulación general. En versión restaurativa: descansa abdomen y pelvis.

Adaptaciones:

- Usar bloque bajo el sacro en versión restaurativa.
- No elevar demasiado la pelvis.
- Salir lentamente.
- Advertencia: Evitar si aumenta dolor lumbar o abdominal.

10. Āsanas Recomendadas: Liberación Lumbar (III)



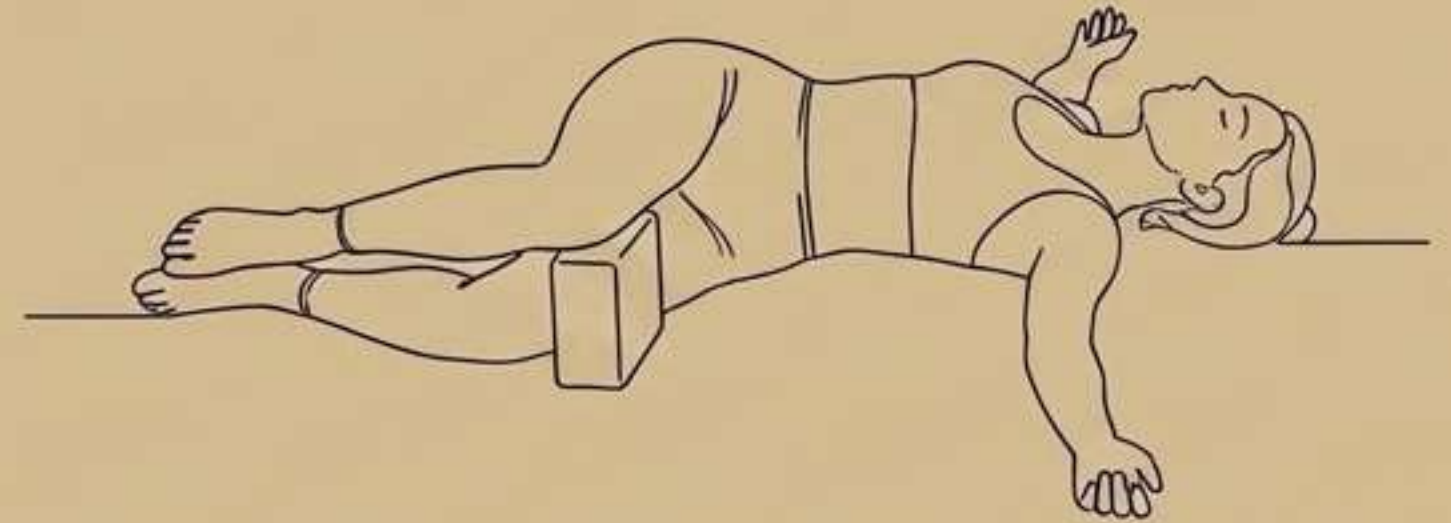
10.5 Apānāsana

Descripción: Postura reclinada llevando una o ambas rodillas hacia el pecho de forma suave.

Beneficios posibles: Relaja zona lumbar, descarga pelvis, favorece respiración abdominal, alivia tensión digestiva. Conecta directamente con Apāna Vāyu.

Adaptaciones:

- No comprimir demasiado el abdomen.
- Usar cinturón detrás de los muslos si hace falta.
- Mantener la respiración libre.



10.6 Supta Matsyendrāsana suave

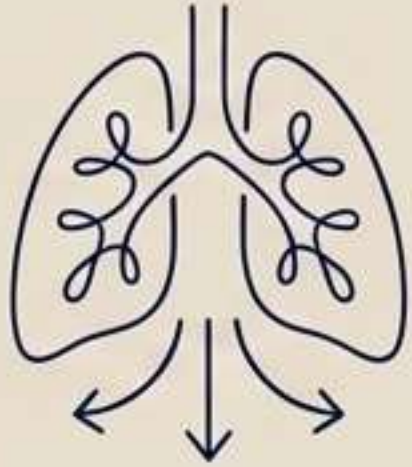
Descripción: Torsión reclinada suave.

Beneficios posibles: Relaja espalda baja, moviliza columna, libera tensión abdominal lateral, favorece respiración costal.

Adaptaciones:

- Colocar soporte entre las rodillas.
- No forzar la torsión.
- Advertencia: Evitar si aumenta el dolor por torsión.

11. Prāṇāyāma Recomendado: Regulación del Sistema Nervioso (Parte 1)



Respiración Abdominal

Efecto: Relaja el sistema nervioso, reduce tensión en abdomen y pelvis, y favorece sensación de calma.

Forma de práctica: 1. Colocar una mano sobre el abdomen. 2. Inhalar suavemente permitiendo la expansión. 3. Exhalar más lento, sin forzar. 4. Mantener mandíbula y hombros relajados.

Duración: Practicar de 5 a 10 minutos.



Nāḍī Śodhana Prāṇāyāma (Respiración Alterna)

Efecto: Útil para equilibrar atención, disminuir ansiedad y favorecer la regulación.

Recomendación de práctica:

- Practicar sin retenciones.
- Mantener ritmo suave; no forzar la inhalación.
- Advertencia: Evitar si genera mareo o incomodidad.

11. Prāṇāyāma Recomendado: Calma y Enfoque (Parte 2)



Chandra Bhedana

Efecto: Efecto tradicionalmente calmante. Ideal para episodios de irritabilidad, calor, dolor o activación nerviosa.

Recomendación de práctica:

- Inhalar por fosa nasal izquierda.
- Exhalar por fosa nasal derecha.
- Advertencia: Evitar retenciones prolongadas.



Bhrāmari (Respiración del Zumbido)

Efecto: Relaja la mente, disminuye tensión facial y favorece la calma. Altamente útil antes de la relajación final.

Recomendación de práctica:

- Practicar de forma suave.
- Advertencia: Evitar si hay presión incómoda en la cabeza o el oído.



12. & 13. Precauciones Específicas: Prácticas Avanzadas

13. Sobre Trāṭaka (Concentración Visual)



- **Concepto:** Fijar la mirada (ej. llama de vela). No es específica para trastornos menstruales.
- **Útil para:** Mejorar concentración, calmar dispersión mental, preparar meditación, reducir agitación leve.
- **Adaptar/Evitar en:** Migrañas, dolor de cabeza, fatiga visual, epilepsia fotosensible, ansiedad (si fijar la mirada aumenta tensión), insomnio.

12. Sobre Agni Sāra (Movilización Abdominal)



- **Concepto:** Kriyā que moviliza intensamente abdomen y diafragma. No es imprescindible durante la menstruación. Enseñar con prudencia fuera de los días de sangrado.
- **Evitar estrictamente en:** Sangrado menstrual abundante, dolor menstrual intenso, embarazo, endometriosis sintomática, miomas con sangrado, enfermedad inflamatoria pélvica, cirugía abdominal/pélvica reciente, hernias, hipertensión no controlada, úlcera activa, dolor abdominal no diagnosticado.

14. Límites Seguros: Prácticas a evitar o adaptar

Durante menstruación dolorosa o sangrado abundante, priorice el descanso y la regulación. Evite:

- ✗ [X] Prácticas de respiración intensa: Bhastrikā y Kapālabhātī.
- ✗ [X] Kriyās y cierres: Agni Sāra, Naulī, Uḍḍīyāna Bandha intenso.
- ✗ [X] Prāṇāyāma con retenciones largas.
- ✗ [X] Posturas extremas: Inversiones intensas, torsiones profundas, extensiones fuertes, abdominales intensos.
- ✗ [X] Dinámica exigente: Vinyasa fuerte, saltos, posturas de pie sostenidas (si hay fatiga).
- ✗ [X] Prácticas con calor excesivo.
- ✗ [X] Ajustes físicos invasivos (en abdomen, pelvis o zona lumbar).

Importante: No significa que estas prácticas estén prohibidas siempre. Depende de la persona, el momento del ciclo, el síntoma y la experiencia. El objetivo clínico aquí es no aumentar la carga del sistema.

15. Aplicación Clínica: Matriz de Trastornos (Parte 1)

Trastorno	Objetivo	Prácticas Útiles	Evitar
Dismenorrea (Dolor Menstrual)	Aliviar dolor, relajar pelvis y reducir tensión.	Bālāsana (con soporte), Supta Baddha Koṇāsana, Apānāsana, Apānāsana, Torsión reclinada suave, Respiración abdominal, Nāḍī Śodhana (sin retención), Śavāsana largo.	Abdominales fuertes, Retenciones, Saltos, Torsiones intensas.
Sangrado Abundante	Descanso, contención y no aumentar carga.	Posturas restaurativas, Respiración suave, Relajación, Piernas apoyadas (sin inversión intensa), Meditación breve.	Prácticas vigorosas, Calor excesivo, Bandhas, Kriyās abdominales, Permanencias largas de pie.

15. Aplicación Clínica: Matriz de Trastornos (Parte 2)

Trastorno	Objetivo	Prácticas Útiles / Notas Clínicas
Ciclos Irregulares	Regulación del estrés, sueño, hábitos y equilibrio general.	Prácticas: Rutina regular suave, Prāṇāyāma calmante, Movimiento moderado, Meditación, Yoga restaurativo. (Importante: Si persiste, derivar a evaluación médica).
Síndrome Premenstrual (SPM)	Reducir ansiedad, irritabilidad, tensión mamaria, hinchazón y fatiga.	Prácticas: Supta Baddha Koṇāsana, Setu Bandhāsana restaurativo, Bālāsana, Torsiones suaves, Bhrāmarī, Nāḍī Śodhana, Relajación guiada.
Amenorrea	Acompañar regulación general, no provocar menstruación.	Prácticas: Yoga suave, Respiración, Descanso, Reducción del estrés, Nutrición adecuada, Trabajo corporal no exigente. (Importante: Requiere evaluación médica si no tiene causa conocida).



16. Secuencia Terapéutica para Dolor Menstrual



1

Fase 1: Llegada y respiración (5-8 min)

Sentada con soporte o acostada.
Respiración abdominal.
Exhalación larga.
Relajación de mandíbula, abdomen y pelvis.



2

Fase 2: Descarga lumbar y pélvica (10 min)

Apānāsana suave.
Balanceo de rodillas.
Supta Matsyendrāsana suave.
Bālāsana con soporte.



3

Fase 3: Apertura restaurativa (10-15 min)

Supta Baddha Konāsana (soportes).
Setu Bandhāsana restaurativo.
Matsyāsana restaurativo suave.



4

Fase 4: Prāṇāyāma (5-8 min)

Nāḍī Śodhana (sin retenciones).
Chandra Bhedana (si hay calor/irritabilidad).
Bhrāmarī suave.



5

Fase 5: Relajación final (10-15 min)

Śavāsana (soporte bajo rodillas, manta sobre abdomen).
Escaneo corporal.
Silencio final.



17. Secuencia Sugerida para Síndrome Premenstrual (SPM)

Objetivo Principal

Reducir tensión física, irritabilidad, ansiedad y sensación de carga.

Tono de la clase

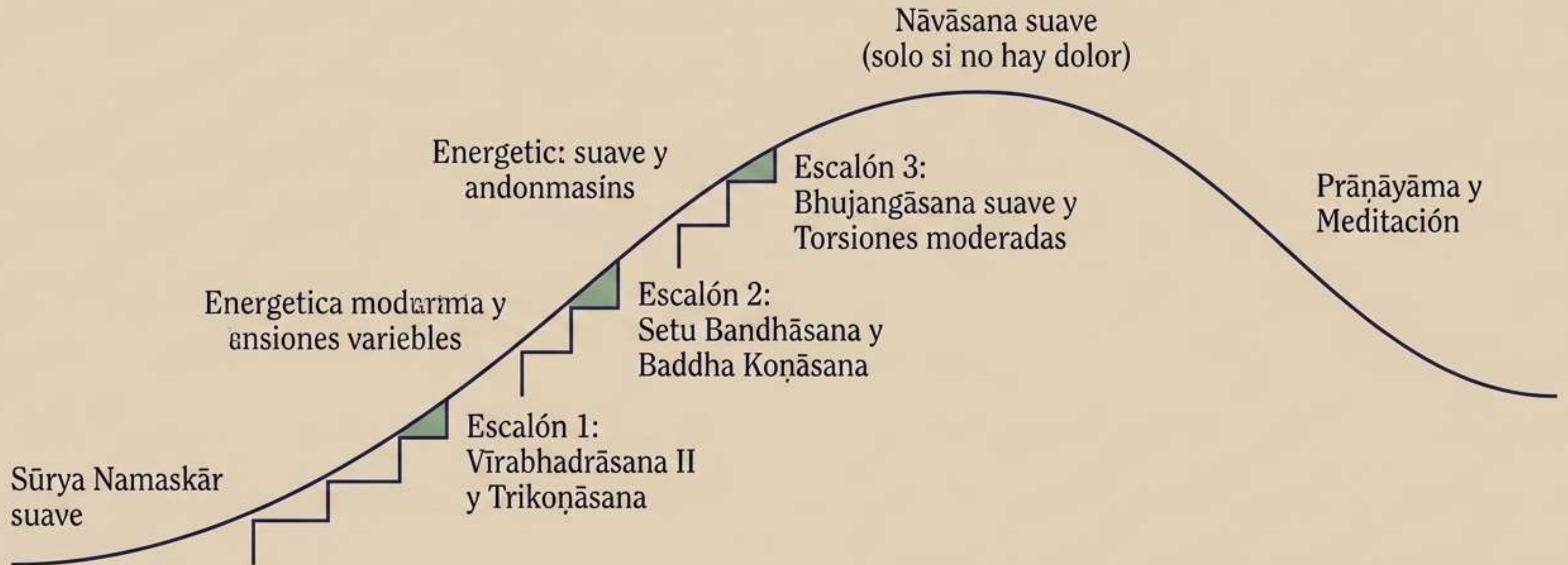
Suave, contenedor, no exigente, con pausas, invitaciones (no órdenes).

1. Respiración abdominal (5 min)
→
2. Movilidad suave de columna (gato-vaca lento)
→
3. Estiramiento lateral sentado
→
4. Baddha Koṇāsana con soporte
→
5. Setu Bandhāsana suave
→
6. Supta Baddha Koṇāsana
→
7. Nāḍī Śodhana
→
8. Śavāsana



18. Secuencia Fuera del Período (Regulación General)

Contexto: Fuera de los días de sangrado, si la persona está estable.
Objetivo: mejorar circulación, fuerza, movilidad y regulación hormonal.



Nota: Agni Sāra podría considerarse en esta fase, exclusivamente si no hay contraindicaciones.



La maestría está en la adaptación.

La clave del yoga terapéutico menstrual no reside en empujar los límites del cuerpo, sino en escuchar su flujo natural (Apāna Vāyu). Al utilizar soportes, priorizar la respiración y adaptar cada Āsana, transformamos la práctica física en una poderosa herramienta clínica de contención, descarga y sanación.

RESPETA EL CICLO. HONRA EL CUERPO.

