

La articulación sacro iliaca femenina

¿Dónde está exactamente? ¿Es diferente entre hombres y mujeres? ¿Cómo afecta esto en la práctica de asanas? **Montse Cob**, directora de la escuela de formación Omma Prenatal, nos ayuda a responder estas preguntas y a conocer mejor nuestro cuerpo.

Texto: Montse Cob. Fotos: Thor Castro

UN POQUITO DE ANATOMÍA

En las mujeres y en los hombres:

La pelvis humana, es una estructura ósea muy particular con una forma exclusiva (casi) adaptada al bipedismo, según analiza Juan Luis Arsuaga en su libro *El primer viaje de Nuestra Vida*. Es una vasija compuesta por dos mitades; los huesos iliacos. Estas dos mitades se unen en la parte anterior a través de la sínfisis del pubis, y en la parte posterior por el hueso del sacro. La articulación sacro iliaca es el lugar de encuentro entre el sacro y los dos huesos iliacos que conforman la pelvis. Es un lugar clave muy interesante.

Antes de continuar indagando, os invito a reflexionar sobre lo siguiente:

El hueso del sacro...

¿Pertenece a la columna vertebral?

¿Pertenece a la pelvis?

- Si te has contestado que pertenece a la pelvis... ¿dónde termina la columna vertebral?

- Si te has contestado que pertenece a la columna vertebral... entonces, ¿cómo se cierra la pelvis?

En realidad, el hueso sacro; “os sacrum” del latín que significa sagrado, pertenece a **AMBAS** partes. Es, por tanto, un lugar de encuentro entre la columna vertebral y la pelvis... Desde mi punto de vista: Un lugar sagrado al que respetar.

¿Practicamos asanas respetando este lugar “sagrado”?

En las mujeres es interesante cómo el estudio anatómico más profundo de las carillas articulares del hueso del sacro



nos muestra que son muy irregulares y que se aprecia claramente unas diferencias morfológicas entre las pelvis masculinas y las pelvis femeninas:

- Menor superficie articular que los hombres
- Menor superficie ligamentosa que los hombres

Después de lo leído, ¿practicamos asanas teniendo en cuenta estas diferencias morfológicas?

UN POQUITO DE FISIOLÓGÍA

Las mujeres, a diferencia de los hombres, somos cíclicas. Nuestros cuerpos se empapan de hormonas cada mes para dar lugar al ciclo menstrual, y nuestra articulación sacro iliaca es el lugar de mayor vulnerabilidad en estos momentos vitales. Es más, no tenemos la misma estabilidad sacro iliaca durante la ovulación que durante la menstruación.

Nuestros cuerpos, si hemos pasado por el proceso del embarazo, se adaptan a todos los cambios físicos necesarios y nuestra articulación sacro iliaca es uno de los lugares de mayor vulnerabilidad en este momento vital.

Y además, nuestros cuerpos, durante la menopausia, transitan hacia un lugar que requiere mayor reposo, y nuestra articulación sacro iliaca es uno de los lugares de mayor vulnerabilidad en esta transición.

UN POQUITO DE...YOGA (=UNIÓN)

Si recopilamos toda esta información y a la vez retomamos las preguntas que han ido surgiendo en esta lectura, podremos llevar a nuestra esterilla una mente más curiosa, reflexiva e indagadora.

¿Practicamos asanas respetando este lugar "sagrado"?

La práctica de asanas simétricas en relación a las dos mitades de la pelvis, ofrece mayor estabilidad y seguridad. Posturas supinas con rodillas flexionadas donde la pelvis bascula, hidratan y preparan la articulación sacro iliaca. FOTO A Y FOTO B

La práctica de asanas asimétrica en relación a las dos mitades pélvicas, suponen un mayor reto. No son



necesariamente inseguras si están bien practicadas, pero si no, pueden generar inestabilidad que se manifiesta como un dolor soportable e intermitente en el mejor de los casos (a días sí, a días no) o constante.

Supta Padanghustasana I modificada (con la pierna del suelo flexionada) proporciona mayor estabilidad pélvica FOTO C Y FOTO D

Supta Tadasana nos proporciona equilibrio después de una práctica asimétrica FOTO E

De nuevo, ¿practicamos asanas

teniendo en cuenta estas diferencias morfológicas?

Ahora que conocemos que morfológicamente la pelvis femenina difiere de la masculina, podremos adaptar nuestra práctica en función de nuestro momento vital. Al tener menor superficie articular, nuestra inestabilidad pélvica es mayor que la masculina. Esto es especialmente importante en posturas de pie que analizaremos con detalle en un próximo artículo.

Una pregunta importante: ¿adaptamos nuestra práctica al momento fisiológico en el que nos encontramos?



Así, por ejemplo, durante la menstruación, respetar nuestro “lugar sagrado” debería ser nuestro principal objetivo. Una variante adaptada de Adho Mukha Virasana, podría aportarte estabilidad y calma sacro iliaca durante la menstruación. FOTO F

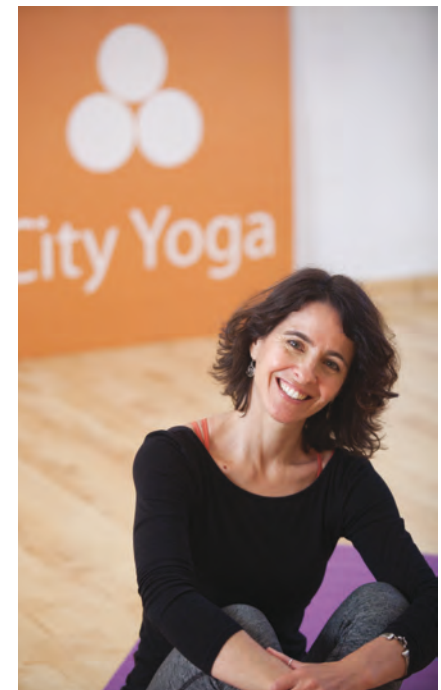
Con todo lo aprendido, ahora podremos hacer de la esterilla y de nuestra práctica de asanas un lugar de encuentro con nosotras mismas un lugar seguro y respetuoso: Un lugar sagrado

Si te apetece conocer en profundidad tu cuerpo y los ciclos femeninos te

ofrezco junto a Patricia Carro (ginecóloga) una Formación De “Yoga Y Mujer”. En City Yoga Madrid (www.city-yoga.es) Podrás conocer con detalle anatómico, fisiológico y kinestésico qué ocurre durante las diferentes fases vitales a lo largo de la vida de una mujer para poder llegar a comprenderte y ofrecer a otras mujeres una práctica llena de preguntas y sensaciones... y no de instrucciones.

Agradecimientos:

A Lucía Passardi, redactora de Yoga Journal, por su disponibilidad para estas fotos. Y a Thor, por la realización de las mismas y el buen rato que pasamos. ■



Montse Cob

Estudió Ciencias Biológicas y siempre ha tenido gran interés por los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, lo que le llevó a especializarse en los campos de embarazo, parto y postparto. Se forma en estos campos con profesionales como Michel Odent y Nuria Vives; y comienza 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 es fundadora y directora de la escuela de formación

Omnia Prenatal desde 2006 en **City Yoga**. Realiza también talleres intensivos y es profesora del programa de certificación oficial de profesores de Yoga de la Universidad Politécnica de Madrid.

Omnia Prenatal
www.montsecob.yoga