

# Yoga y ciclo menstrual (I)

¿Conocemos las cuatro fases del ciclo menstrual?  
 ¿Sabemos cómo elegir los asanas que mejor se adaptan a nuestro momento único y exclusivo?  
 ¿Se pueden practicar invertidas durante los días de menstruación? Contestamos a todas estas preguntas

Texto: Montse Cob. Fotos: Thor Castro

## ¿SABÍAS QUE LAS MUJERES SOMOS

de las pocas mamíferas que tenemos ciclos menstruales? Resulta interesante porque, al ser casi tan exclusivo de la especie humana, conocer qué ocurre en nuestro cuerpo durante este periodo nos puede aportar comprensión a la hora de elegir nuestra secuencia en la práctica de asanas.

De manera general, el ciclo menstrual tiene una duración de 28 días, pero, cada mujer es única y diferente y cada ciclo menstrual en una misma mujer varía de un mes a otro, puesto que nuestros pensamientos, emociones, sensaciones y sucesos diarios nos influyen y nos hacen únicas. Por ahora, vamos a conocer el ciclo menstrual.

## LAS CUATRO FASES DEL CICLO

El ciclo menstrual consta de cuatro fases que vamos a comparar, apoyándome en ideas previas de otras autoras, como Miranda Gray, con las cuatro estaciones del año.

El organismo femenino, desde la pubertad, se prepara para la maternidad; para la conservación de la especie. Para ello, hemos sido dotadas de serie con “una casita con todas las comodidades incluidas”: nuestro útero. Este es el lugar que albergará y cuidará a un bebé, en caso de producirse la fecundación.

El útero está formado por tres capas: endometrio, miometrio y perimetrio. La capa interna; el endometrio, es la que más nos interesa para comprender nuestro ciclo menstrual, puesto que se engrosará y adelgazará constantemente mientras experimentemos los ciclos menstruales.

## ¿QUÉ ES UN CICLO MENSTRUAL?

Es la preparación del terreno (engrosamiento del endometrio), por si apareciera una pequeña

semilla (un óvulo fecundado) y pudiera germinar para dar lugar a un bebé. Si no ocurre la fecundación, el terreno preparado y la semilla no germinada se tienen que eliminar; esta es la menstruación. Y... ¡vuelta a empezar!

Todo este proceso ocurre bajo el influjo hormonal con la activación de un eje de conexión entre nuestro cerebro y nuestros ovarios: Eje Hipotálamo-Hipófisis-Ovario.

## PRACTICA SUGERIDA

En la menstruación, nuestro cuerpo se encuentra en estado de eliminación; nuestro flujo menstrual. Nuestro endometrio se encuentra con contracciones para acompañar la eliminación. Nuestra energía se encuentra “en estado invernal”. Cada mujer experimenta su ciclo menstrual de forma diferente, por ello, las recomendaciones cerradas resultan incompletas.

¿Se pueden practicar invertidas durante la menstruación? Nuestro cuerpo está en constante de adaptación, en respuesta a los cambios que ocurren en nuestro exterior como en nuestro interior. Este es un proceso que se denomina homeostasis. Aunque lo que ocurre durante el proceso menstrual es altamente evidente, estamos lidiando constantemente con factores que afectan a nuestro equilibrio. Es muy importante no llegar a una prescripción para cualquier situación. En cambio, si aprendemos a escuchar a nuestros cuerpos, y no a ideas impuestas, podremos llegar a conocerlos para poder elegir qué secuencias y qué asanas resultan saludables y respetuosas cada día.

## PRÁCTICA BÁSICA

Sugiero una práctica recuperadora suave; PRS con tendencia a la práctica recuperadora pasiva; PRP.



## Fase menstrual: Invierno

Es la “fase visible” de nuestro ciclo, cuando se produce el flujo menstrual. Este es el motivo por que el día 1 de un ciclo menstrual se cuenta desde el primer día del sangrado hormonal.

**Endometrio.** Se produce su eliminación, que se había engrosado por si aparecía un óvulo fecundado. Se producen contracciones uterinas que provocan la eliminación.

**Nuestra Energía.** Durante esta fase suele ser menor. El cuerpo nos pide ir hacia el interior y buscar calma, como esos días fríos de invierno en el que se está muy a gusto debajo de una mantita con una buena infusión y lectura.

**Sugerencias.** Una práctica de yoga recuperadora tranquila o pasiva acompaña al cuerpo en estos días de tendencia a la introspección. Una secuencia que se adapte a tus necesidades donde la respiración natural, consciente y calmada sea el foco de atención.



## Fase posmenstrual: Primavera

Esta es la “fase proliferativa” que comienza cuando termina el sangrado.

**Endometrio.** Comienza el engrosamiento, que se dará de forma progresiva.

**Nuestra Energía.** Es posible, al igual que la primavera, que tengamos energía fresca y renovada. Momento para que broten las ideas.

**Sugerencias.** Una práctica de yoga fresca, vibrante y estimulante puede acompañar a este periodo de apertura.

## Fase ovulatoria: Verano

Es la “fase de apertura”, que ocurre cuando se ha llegado al fin de la fase proliferativa.

**Endometrio.** Se encuentra en el momento de mayor grosor. El terreno fértil está listo para la fecundación. Se produce una sección viscosa, como un fertilizante natural para favorecer aún más el terreno.

**Fecundación.** De ocurrir, esta sería en las trompas de Falopio, no en el útero. Allí el óvulo y el espermatozoide se encuentran y, una vez juntos, viajan hasta el hogar del bebé, para elegir un lugar donde hacer

raíces; el endometrio engrosado. Comienza el embarazo.

**Nuestra Energía.** Es una fase de alta socialización; de alta apertura, al igual que los días ricos de verano. Estamos en el momento de mayor “luz” estacional y es posible que personal. El cuerpo está preparado para gestar.

**Sugerencias.** Una práctica de yoga vibrante y a la vez meditativa, para equilibrar la exuberancia de la energía, nos puede acercar más un estado tranquilo y receptivo a la vez.



## Fase premenstrual: Otoño

Esta es la “fase de vuelta a la calma”

**Endometrio.** Si no ocurre la fecundación, se produce una caída repentina de hormonas que irán provocando laxitud; como cuando desgastamos un jersey, hasta que “el endometrio se rompe” y comienza la menstruación.

**Nuestra energía.** Al igual que el periodo otoñal tras la expansión del verano, podemos sentirnos con un estado energético pesado, algo más lento y puede que muy sensibles. Es un momento de mucha escucha interna. De agudizar en las necesidades de nuestro cuerpo. Si somos capaces de comprendernos en esta fase, será más fácil comunicar nuestras

necesidades. Si no me conozco yo, cómo voy a comunicarme con los demás...

**Sugerencias.** Una práctica hidratante, suave, con tendencia a la meditación y la compasión puede hacer que descubramos una parte de nosotras muy inspiradora. Es la fase más maltratada socialmente por todos. A veces, las mujeres nos escudamos en esta fase, y la sociedad suele justificar comportamientos femeninos de forma irrespetuosa. Enseñemos a nuestras hijas e hijos los ciclos de la vida, de las estaciones y los de la mujer. Es responsabilidad de todos comprendernos, aceptarnos y cuidarnos entre sí, para hacer una sociedad responsable respetuosa y colaboradora.





## Practica recuperadora suave; PRS

Comenzamos en una postura de introspección.



### 1 ADHO MUKHA VIRASANA PASIVO.

**Beneficios.** Es una oportunidad para contactar con nuestra respiración sin exponer el estado de nuestro útero.



### 2 ADHO MUKHA VIRASANA ACTIVO

Alargamos los brazos, provocando un cierto grado de actividad suave  
**Beneficios.** Comenzamos a elongar la columna vertebral y, junto con el ritmo de la respiración, generamos mayor espacio en las inserciones laterales del diafragma.



### 3 MARJARYASANA

Pasamos de la postura anterior redondeando a la postura del gato.  
**Beneficios.** Provocamos una flexión de columna, movilizamos las inserciones posteriores del diafragma.



### 4 ELONGAMOS LA COLUMNA PARA LLEGAR A CUADRUPEDIA

**Beneficios.** Movilizamos todas las vértebras de la columna vertebral para llegar a una extensión axial.

## Practica recuperadora pasiva; PRP

Podemos enlazar la PRS con PRP, o elegir realizar solo PRP.



### 1 SALAMBA ADHO MUKHA VIRASANA

**Beneficios.** Al ser una postura soportada con *bolster*, el peso del cuerpo encuentra un apoyo mayor permitiendo mayor expansión a la respiración.



### 2 SUPTA BADHA KONASANA

**Beneficios.** Cuidado, no es la más adecuada fisiológicamente al ser una postura supina. En otro artículo escribiré sobre los motivos para que, si decidís practicarla, puedas observar sus efectos.



### 3 SALAMBA ADHO MUKHA SAVASANA

**Beneficios.** Durante este periodo invernal, esta postura ofrece protección en un estado respetuoso de flexión, permitiendo al útero recogerse con calma para favorecer su proceso de eliminación.

## FORMACIÓN YOGA PARA LA MUJER

[www.montsecob.yoga/pagina/formacion-profesores-yoga-para-la-mujer](http://www.montsecob.yoga/pagina/formacion-profesores-yoga-para-la-mujer)

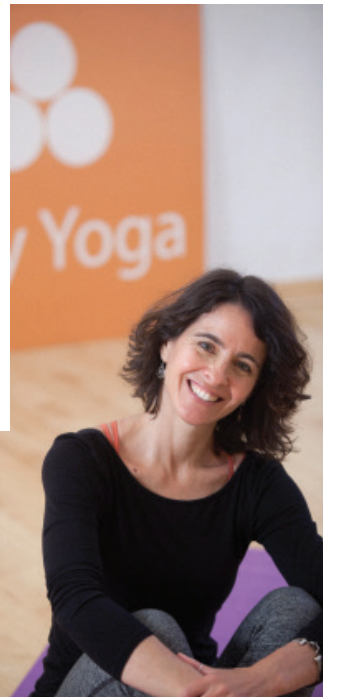
Con esta invitación a la exploración y junto a una ginecóloga fantástica; **Patricia Carro**, que ofrece autoconocimiento en sus consultas, os ofrecemos una formación donde puedas conocer qué ocurre durante las diferentes fases vitales a lo largo de la vida de una mujer y llegar a comprenderte y ofrecer a otras mujeres una práctica de llena de preguntas y sensaciones... y no de instrucciones. En el siguiente número, con la colaboración de **Patricia Carro**, ginecóloga, podrás comprender “el dolor menstrual” y te aportaremos herramientas de gestión de autoconocimiento para la toma de tus decisiones.

### PRÁCTICA PREMIUM

Si deseamos hacer una práctica premium tenemos que tener en cuenta dos parámetros más.

**El clima atmosférico:** ¿qué tiempo hace hoy? Porque no es lo mismo que nieve, llueve o haga sol...aunque estemos en “fase de invierno”

**El clima emocional:** ¿cómo me siento hoy? Porque no es lo mismo que me sienta triste, enfadada o alegre...aunque estemos en “fase de invierno”.



## Montse Cob

Estudió Ciencias Biológicas y siempre ha tenido gran interés por los procesos fisiológicos en el cuerpo humano, lo que le ha llevado a especializarse en los campos de embarazo, parto y postparto. Se ha formado en estos campos con profesionales como Michel Odent y Nuria Vives; y 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. Además, continúa su formación con Lisa Petersen y Judith Lasater. Montse Cob es fundadora y directora de la escuela de formación **Omnia Prenatal** desde el año 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.

**Omnia Prenatal**  
[www.montsecob.yoga](http://www.montsecob.yoga)