

# Yoga para la Mujer



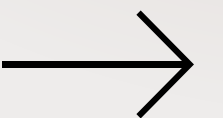


# Merixell Mariorell

Mujer, madre y profesora de Vinyasa Yoga, Yoga prenatal y postnatal.

Adapto la práctica a las distintas necesidades del cuerpo. También durante las distintas etapas del etapas de la mujer.

Fundadora de Yoga Sin Fronteras



Hablaremos sobre:

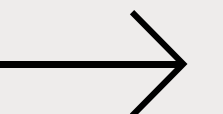
Mujeres en la historia del Yoga

Chakra y elemento

Fases y posturas

Suelo Pélvico

Embarazo, postparto,  
menopausia...



# Mujer en la historia del yoga:



Desde su origen, el yoga ha sido creado por hombres y transmitido para hombres, dejando a la mujer fuera de esta disciplina. Lo vemos en la ausencia de las mujeres en los textos sagrados así como en la tradición e incluso las posturas: Guerrero, bailarín...



Sri Anandamaji Ma



Indra Devi



Mirra Alfasa



Geeta S. Iyengar



Amma



# La Mujer y las hormonas



La práctica del yoga permite que poco a poco los ajustes hormonales se vayan regulando, de manera que esos cambios, "mal humor" o sentimentalismo que aparece mes a mes, las alteraciones de la menopausia o de la pubertad o incluso parto y postparto sean menos dramáticos y más llevaderos.



## Menstrual

Anciana  
Luna Nueva

Potenciar las prácticas más introspectivas como el Yoga Nidra o la meditación. Y posturas que mejoren la circulación como Viparita Karani y los dolores menstruales como Janu Sirsasana.



Retención de líquidos, sensación de hinchazón, posiblemente dolor provocado por calambres, contracciones musculares del útero y mayor irritabilidad

Nuestro ánimo empieza a decrecer, somos menos tolerantes al estrés, disminuye la libido, aumentan las prostaglandinas y también nuestra masa corporal y la retención de líquidos.



## Pre-Menstrual

Hechicera.  
Luna Menguante

Puedes realizar la práctica que mejor te haga sentir. El Yin yoga y el restaurativo son ideales para esta etapa ya que no requieren un gran aporte de oxígeno.

## Pre-ovulatoria

Doncella  
Luna Creciente

¡Estamos on fire!  
Bueno momento para prácticas más Yang: Ashtanga Vinyasa, Power yoga...



El cerebro está inundado de estrógenos, nos sentimos con mucha energía y queremos retos. Tenemos más fuerza y resistencia física así que podemos aprovechar estas facultades para intensificar los ejercicios.

Aumenta progesterona, el cuerpo y el útero se preparan para un embarazo. Tal vez nos apetezca más estar en casa, descansar, cuidar, cocinar...

## Ovulatoria

Madre  
Luna Llena

Ejercicios de oxigenación y pranayama. Kaphalabati para desintoxicar el cuerpo y la mente y prepararlo para la fase lútea y premenstrual.



# Chakra y elemento

- Significado: svad - dulce; sthana - tu propio hogar
- Ubicación: zona del sacro y parte baja del abdomen
- Elemento: agua, materia líquida
- Simbolismo: flexibilidad, fluidez, cambio, adaptación
- Mantra: VAM, "acepto los cambios positivos en mi vida"
- Sentido: gusto
- Partes del cuerpo: riñones, intestinos, vejiga, órganos reproductores
- Emociones positivas: sensibilidad, idealismo
- Emociones negativas: culpabilidad, reproches, lujuria, manipulación, traición, celos
- Actividad fisiología principal: reproducción

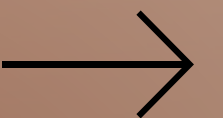




Cóctel explosivo de hormonas  
Debilitación suelo pélvico  
Aumento de peso e hinchazón  
Momento de incertidumbre (comida)

# Yoga y Embarazo

- No ajustamos si no es imprescindible
- Alineación no tan importante (ajuste verbal)
- Diremos siempre nombre de mujer y del bebé
- Lenguaje invitacional
- Libertad de movimiento
- Modificar piernas abiertas
- Mucha respiración preparación parto





# Menopausia

Antes, durante y después de la menopausia el cuerpo de una mujer sufre muchísimos cambios físicos, psicológicos y hormonales. Pueden aparecer:

- sofocos
- disminución del flujo vaginal
- osteoporosis
- pérdida de libido
- pérdida ocasional de orina,
- disminución de masa muscular
- y aumento de grasa,
- trastornos cardiovasculares y del sueño.



# Suelo Pélvico

## Moola Bhaanda- Kegel- Hipopresivos

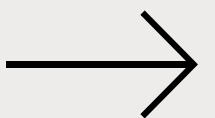
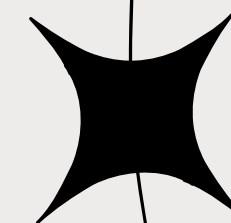
- Moola Bhaanda- Kegel- Hipopresivos
- Mejora las relaciones Sexuales
- Disminución de incontinencia urinaria
- Fortalecimiento abdominal y mejor postura
- Evita prolapsos y complicaciones en el parto
- Previene y trata el estreñimiento terminal.



# Objetivos Generales Yoga Mujer



- Mejorar la circulación piernas
- Estimular órganos abdominales
- Fortalecer el suelo pélvico
- Estimular la tiroides
- Evitar sofocos con pranayamas refrescantes (Sheetali)
- Mover y cuidar las articulaciones

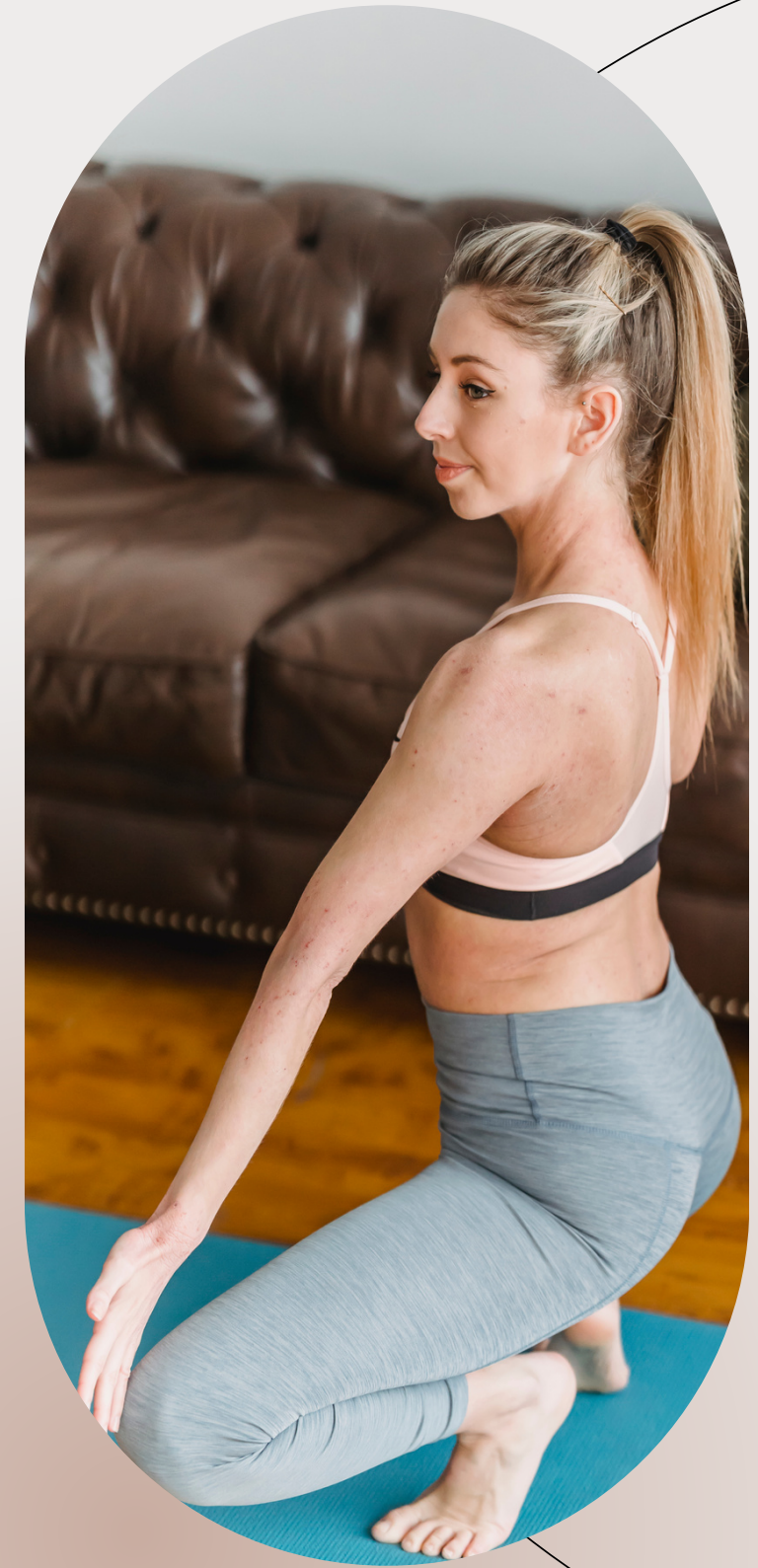
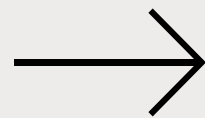


# POSTURAS PARA LA MUJER

---

## Menstruación - Embarazo - Menopausia

- Malasana /Diosa/ Paloma
- Gato Vaca
- Posturas de pie, Guerreras
- Inversiones sencillas (Prasarita) (Viparita)
- Flexiones laterales (Janu Sirsana)





- Setu bandhasana o puente ayuda contra el insomnio, previene dolores de cabeza y ayuda a mejorar la digestión.



- Arado, calma el cerebro, estimula los órganos abdominales y la glándula tiroides.



- Pirámide: esta postura practicada durante la menopausia estimula los órganos de la cavidad abdominal, mejora el sentido del equilibrio y calma la mente.



- Prasarita: alivia el dolor de cabeza, el cansancio y la depresión leve. tonifica los órganos abdominales, estira y fortalece la columna.



- Uttanasana: Relaja el cerebro, ayudando a disminuir el estrés y la depresión leve, reduce el cansancio y la ansiedad y disminuye el dolor de cabeza y el insomnio. Es terapéutica durante la menopausia en los casos donde hay la presión alta o tendencia a la osteoporosis.



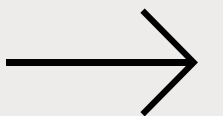
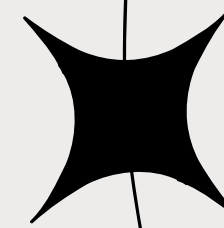
- Janu Sirsana: Estira la columna, los hombros, los tendones y las ingles, estimula el hígado y los riñones, mejora la digestión, ayuda en los tratamientos de hipertensión e insomnio y fortalece los músculos de la espalda.



- Baddha Konasana: estimula órganos de la cavidad abdominal, ovarios, vejiga y riñones y mejorar la circulación sanguínea.

# Ejemplo clase

- Clase tipo mandala o en círculo
- Pranayama
- Calentamiento
- Secuencia
- Baile
- Meditación /Relajación



“Debemos mantener íanío nuestra femineidad  
como nuestra fuerza.”

Indra Devi,



✦ ¡Gracias! ✦

Si quieres saber más, no dudes en contactarme, puedo resolver tus dudas:

<https://meritxellmartorell.com/>

[info@yogasinfronteras.org](mailto:info@yogasinfronteras.org)  
[meritxell.martorell@gmail.com](mailto:meritxell.martorell@gmail.com)

@meritxell\_martorell

