YOGA Y MENOPAUSIA

ETAPA DE SABIDURIA, TRANSFORMACIÓN Y RENOVACIÓN

MILA MARTÍN Y FELI GÁRCIA

Mayo del 2014

YOGA Y MENOPAUSIA

"Etapa de sabiduría, renovación y transformación"

"*En algún momento después de los cincuenta o de la menopausia, toda mujer cruza un umbral hacia la tercera fase de su vida, entrando de este modo en un territorio desconocido."* (Jean Shinoda Bolen)

- Introducción. ……... 2

1. La menopausia como etapa de sabiduría, transformación y cambio. ……..... 2 - 4
   - 1.1. Definición de menopausia……... 5
   - 1.2. Climaterio: de la Perimenopausia a la Postmenopausia…… 6
   - 1.3. Fases: Perimenopausia, menopausia y postmenopausia. …….. 6 - 8
   - 1.4. Trastornos asociados. *Qué puedo hacer?*..... 8 - 12
   - 1.5. Tratamiento de síntomas……..…….……..…13 - 16
     - Tratamientos complementarios…….…… 17 - 18
   - 1.6. Mitos y realidad……..….... 18 - 19
   - 1.7. Pautas de estilo de vida……... 19 - 23

2. Beneficios del yoga en la menopausia…..……..…….. 24 - 27
   - 2.1. Âsanas para la menopausia……..….. 28
     - Descripción posturas (Âsanas)…….…….…28 - 39
   - 2.2. Sesión Yoga 2º Chakra (especial menopausia)…….…….. 40

3. Técnicas de respiración y regulación de la energía vital……..……41 - 42
   - 3.1. Técnica de respiración Yóguica completa.…… 42
   - 3.2. Técnica de Nadi Shodhana Pranayama.…… 43
   - 3.3. Técnica de respiración Ujjay…… 43

4. Concentración (Dharana) y Meditación (Dhyana)……..…… 43 -44
   - 4.1. Propuesta de una visualización al inicio de una meditación.…… 44
   - 4.2. Propuesta de meditación "21"……... 45
   - 4.3. Propuesta de meditación "Ramilletes de flores"…….…….. 45

5. Técnica de relajación músculos faciales…….……. 46

Anexo 1. Chakras: centros psíquicos energéticos……..…….……47 - 55

Anexo 2. Las 10 razones para practicar yoga …… 56 - 58

Bibliografía…… 59

"Mujeres, despierten y vean, pues se aproximan a esta posada. Hombres, despierten y escuchen, pues éstas son sus mayores guardianas de la Ley Altísima."

Brooke Medecine Eagle, aborigen de América del Norte. Es Cuidadora de la Tierra, visionaria, escritora, artista, docente y cuidadora.

*** Introducción.**

El trabajo que presentamos a continuación está dirigido a un amplio grupo de seres humanos, siendo las mujeres las principales destinatarias, tanto aquellas que se encuentran en el tránsito a esta etapa de sabiduría, renovación y transformación como para las más jóvenes que deseen información sobre este cambio vital, inherente a la naturaleza de ser mujer.

Otros destinatarios, no menos importantes, son los profesionales de diversas disciplinas de los ámbitos de salud y bienestar social, y para todos aquellos hombres que deseen información del proceso de la menopausia en la mujer.

Durante su desarrollo nos marcamos como objetivos elaborar un recurso útil para informar, orientar y reflexionar sobre los cambios que se producen en esta etapa.

Consideramos que otro objetivo importante es que hay que incluir un apartado en formato de guía práctica, que incluya prácticas de posturas de Yoga *(Âsanas*), técnicas de control y regulación del proceso respiratorio (*Pranayama*), técnicas de relajación, y la práctica de Yoga mental (*Raja Yoga*), una metodología práctica para explorar los distintos planos de la consciencia, mediante la práctica de la interiorización *(Pratyahara*), de la concentración (*Dharana*) y de la meditación (*Dhyana*).

1. La menopausia: etapa de sabiduría, transformación y cambio

Pasar la menopausia es un episodio muy privado. Para la mayoría de las mujeres, la menopausia llega sobre los cincuenta, cinco años antes, cinco años después; digamos entre los cuarenta y cinco y los cincuenta y cinco años.

La mayoría de las mujeres experimentan ciertas irregularidades que dificultan el poder determinar exactamente cuando llega la menopausia. Hay períodos regulares en que la menstruación cesa, para volver a iniciarse luego, y suelen observarse con frecuencia pérdidas durante cortos períodos.

Han existido, y todavía existen, culturas que muestran respeto hacia las mujeres mayores o sabias, cuya menopausia se convierte en el momento que marca la transición hacia una condición nueva y honorable. Esto es lo que sucede cuando se considera que las mujeres se reflejan positivamente en la naturaleza y viceversa. Como ocurre en muchas de las tradiciones tribales de los indígenas americanos, el inicio de la menstruación y el de la

menopausia marcan las transiciones principales de los misterios de la sangre que vinculan a las mujeres, la luna y la divina feminidad.

En la antigüedad y en las tradiciones indígenas, cuando una niña empezaba a sangrar, se convertía en una mujer que iniciaba la etapa de doncella, el equivalente metafórico a la luna creciente. Un ritual marcaba su nueva condición. Después del comienzo de la menstruación, sus períodos menstruales entraban en sincronía con el de otras mujeres (como ocurre con las mujeres que comparten dormitorio o piso de estudiantes) y con la luna. De esta manera, la joven sangraría una vez al mes durante su menstruación o "período lunar" hasta que quedara embarazada. Su primer embarazo era una iniciación a la segunda etapa de la vida, correspondiente a la luna llena y la segunda faceta de la diosa tripartita. Cuando quedaba embarazada, se decía que retenía la sangre en el cuerpo para hacer un niño. Sólo después de dar a luz, y finalizada la lactancia, empezaba a menstruar de nuevo. El proceso se repetía hasta que la mujer volvía a quedarse embarazada o hasta que entraba en la menopausia.

El cese de la menstruación marcaba luego otro cambio fundamental. De nuevo se decía que la mujer retenía sangre en su cuerpo; sólo que entonces no era para gestar a un niño, sino para gestar sabiduría. La menopausia marcaba el paso a la luna menguante, y era la iniciación a la etapa de la mujer sabia o anciana.

En muchas tradiciones indígenas americanas, cuando la mujer dejaba de menstruar, podía ser elegida para convertirse en madre del clan o incorporarse a la tienda de las abuelas. La sabiduría adquirida era un valor positivo, y el interés de la anciana se extendía ahora más allá de su familia para abarcar a todos los niños y al bienestar de la tribu. En esta clase de sociedades la mujer postmenopáusica ostentaba claramente un lugar y una posición honorables.

Pasar la menopausia guarda ciertas similitudes con la adolescencia y la pubertad: es una época en la que los cambios hormonales afectan a nuestro estado de ánimo, somos conscientes de los cambios que sufre nuestro cuerpo, y empiezan a aflorar las preocupaciones por el propio atractivo y nuestras inquietudes ante la próxima etapa de la vida.

La menopausia marca el inicio de la 3º etapa de la vida de la mujer. En la tercera etapa de su vida es cuando la mujer se convierte, más que nunca, en alguien con una personalidad definida y sólida.
Es un proceso natural, la naturaleza nos entrena para ingresar en la posada de la sabiduría. Nos ayuda a soltar los lastres que nos atan al pasado y a aprender a celebrar las oportunidades de la nueva etapa vital que ahora se abre ante nosotras.
Un camino que, transitado con consciencia, puede conducirnos a la etapa de la vida en la que, finalmente, podremos gozar del mayor tesoro: la libertad de ser auténticamente, ni más ni menos, que aquella que cada una de nosotras es.

En el tránsito por esta etapa las mujeres pueden llegar a ser más conscientes de las potencialidades que hay en ellas, las cuales, una vez reconocidas, son fuente de espiritualidad, sabiduría, compasión y acción.
Al cruzar la menopausia, se abre la oportunidad de experimentarse a sí misma de una manera renovada y profundamente poderosa.

- **Menopausia es iluminación**

Es curioso comprobar la relación entre los síntomas menopáusicos y el bien conocido objetivo esotérico de “despertar la kundalini”.

Kundalini es la raíz de todas las experiencias espirituales. Es una clase especial de energía conocida por muchas culturas, incluyendo la tibetana, india, sumaria, china, irlandesa, azteca y griega. Se dice que la kundalini es caliente, rápida, poderosa y amplia. Existe en la tierra, en cada ser viviente y en cada persona. El psicoanalista Carl G. Jung llamaba ánima a esta energía.

La kundalini se representa habitualmente como una serpiente enroscada en la base de la columna, pero las historias de misterio femeninas la sitúan en el útero, o dónde estaba el útero -en caso de haber sufrido una histerectomía. Tanto durante la pubertad como durante la menopausia es difícil controlar la kundalini y puede causar múltiples síntomas.

La energía curativa universal nos puede ayudar cuando las emociones están clamando.
Canalizarla a través de las manos hacia el corazón o el vientre, para sostenernos a nosotras mismas.

Los Yoguis de la India oriental dedican su vida a aprender a activar o despertar su kundalini. También este proceso se denomina “conseguir la iluminación”. Cuando lo consiguen, un caudal de energía muy caliente sube a través de la columna, a lo largo de los nervios, dilatando los vasos sanguíneos y alimentándose con hormonas. Mientras la kundalini continúa su tránsito por la columna, cambia el funcionamiento de los sistemas endocrino, cardiovascular y nervioso. No sólo en los yoguis sino en cualquier mujer que se permita tomar conciencia de este fenómeno. La menopausia es una clase de iluminación. Los sofocos pueden ser considerados como sesiones de entrenamiento de la kundalini.

1.1. Definición de la menopausia.

La **menopausia** (del griego *mens*, que significa "mensualmente", y *pausi*, que significa "cese") se define como el cese permanente de la menstruación y tiene correlaciones fisiológicas, con la declinación de la secreción de estrógenos por pérdida de la función folicular. Es un paso dentro de un proceso lento y largo de envejecimiento reproductivo. Este término se confunde muchas veces con el climaterio.

Este último sangrado es precedido por el climaterio, que es la fase de transición entre la etapa reproductiva y no reproductiva de la mujer. Este proceso se inicia varios años antes del último período, cuando el ciclo (o período menstrual) empieza a ser menos regular. La disminución en los niveles de las hormonas estrógeno y progesterona causa cambios en su menstruación. Estas hormonas son importantes para mantener en buen estado de salud la vagina y el útero, lo mismo que para los ciclos menstruales normales y para un embarazo exitoso. El estrógeno también ayuda a la buena salud de los huesos y a que las mujeres mantengan un buen nivel de colesterol en la sangre.

En realidad, menopausia no es más que el último día de la regla en la vida de la mujer. Pero antes de que esto suceda, se producen alteraciones en el ciclo menstrual: ciclos irregulares, ciclos cortos, manchados esporádicos, sangrado abundante, ausencia de sangrado durante unos cuantos meses...
Suele ocurrir alrededor de los 50 años aunque hay diferentes circunstancias que pueden condicionar el inicio precoz (antes de los 40 años) o tardío (tras los 55).
Sucede por agotamiento de la actividad folicular ovárica. Se considera menopausia precoz cuando aparece antes de los 40 años y menopausia artificial a la inducida por medios quirúrgicos, como la extirpación de ambos ovarios, la radioterapia o la quimioterapia.

- **Menopausia precoz y menopausia artificial.**

Se produce cuando una mujer sufre la retirada de la menstruación antes de los 40 años, debido a que sus ovarios dejan de funcionar de manera prematura. Para confirmar la existencia de una menopausia precoz deben realizarse pruebas de analítica hormonal en sangre.
Existen diferentes causas que pueden conllevar la aparición de una menopausia precoz:

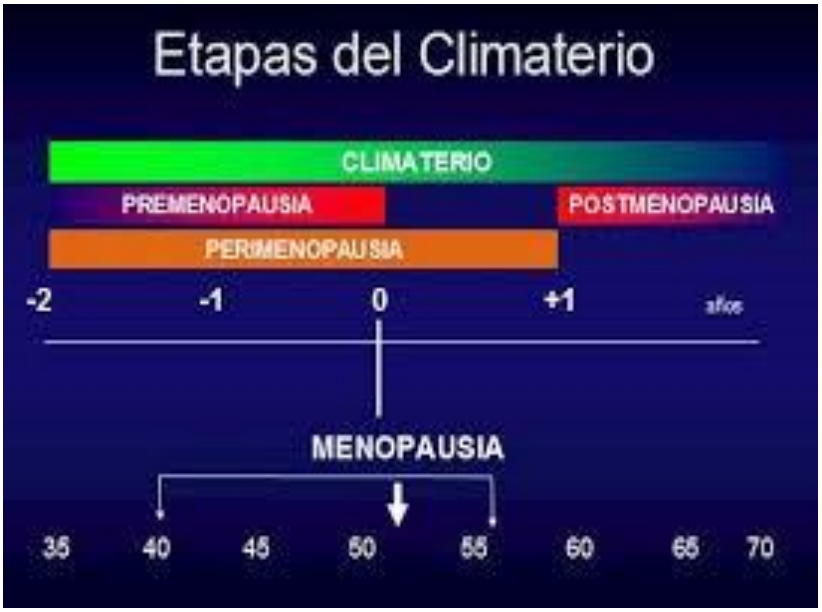
- ✓ **Antecedentes familiares.** Es frecuente encontrar diferentes casos de mujeres con menopausia precoz en una misma familia.

- ✓ **Como consecuencia de una cirugía (doble anexectomía) o a radiaciones.** La menopausia quirúrgica es la que se produce cuando a una mujer se le extirpan los dos ovarios, es decir, doble anexectomía.

- ✓ **Por anomalías genéticas u ováricas.** Como consecuencia de una malformación congénita en el ovario, se puede producir alteraciones en el equilibrio hormonal y, por tanto, la aparición de una menopausia prematura.
- ✓ **Otras causas,** como pueden ser: infecciones, tumores, etc.

1.2. **CLIMATERIO: DE PREMENOPAUSIA A POSTMENOPAUSIA**

En muchas ocasiones se está utilizando incorrectamente el término menopausia. El climaterio es la época de la vida de la mujer en que se produce la transición entre el período reproductor y el período no reproductor. O sea, el climaterio es el período anterior y posterior de la menopausia. También se le conoce como fase premenopaúsica y postmenopaúsica respectivamente y puede abarcar hasta quince y, a veces, veinte años.
Se producen una serie de cambios fisiológicos debidos en parte al reajuste hormonal y modificaciones endocrinas y metabólicas que aparecen como consecuencia de la menopausia.



1.3. Fases: Perimenopausia, menopausia y postmenopausia

El periodo menopáusico comprende tres fases:

- **Premenopausia**: Es el periodo reproductivo anterior a la menopausia (según la definición de la OMS).

- **Perimenopausia:** Es el tiempo anterior a la menopausia, cuando comienzan los eventos endocrinológicos, biológicos y clínicos de aproximación a la menopausia, y el primer año después de la menopausia (OMS).
  El cuerpo comienza a cambiar para prepararse para la menopausia, o final de los ciclos menstruales.
  En esta etapa se incluyen los años previos a la menopausia y el primer año posterior.
  Durante la perimenopausia, se reduce la producción de hormonas femeninas

(estrógeno y progesterona).
Como consecuencia, es posible que tenga algunos síntomas molestos, tales como bochornos, sequedad vaginal, problemas urinarios, cambios en el estado de ánimo, falta de sueño y dificultad para concentrarse. También puede ocurrir que los períodos y ciclos menstruales sean más cortos y escasos, o más largos y abundantes, lo que hace que los patrones de menstruación sean menos predecibles.
En general, los síntomas aparecen alrededor de los 45 años, pero pueden comenzar incluso a los 35; pueden durar entre 2 y 8 años y suelen atenuarse cuando finalizan los períodos menstruales. Las mujeres que se han sometido a una ovariectomía (extirpación quirúrgica de los ovarios) pueden experimentar los síntomas de la menopausia antes de lo habitual

- **Postmenopausia:** Es el periodo que se extiende desde la última menstruación en adelante, independientemente de si la menopausia fue inducida o espontánea.

En esta transformación de la mitad de la vida influyen muchísimas cosas además de las "hormonas furiosas". Los estudios de investigación sobre los cambios fisiológicos que se producen en la mujer perimenopáusica revelan que, además del cambio hormonal que pone fin a la edad reproductora, nuestro cuerpo, y concretamente el sistema nervioso, se renueva.

Es así de sencillo: el cerebro cambia. Esta renovación de los circuitos del cerebro influye en los pensamientos de la mujer, en su capacidad de concentrarse y en la cantidad de combustible que va a los centros intuitivos de los lóbulos temporales.
Podríamos decir que la menopausia es una emocionante fase de desarrollo, una fase que, si participamos en ella conscientemente contiene enormes promesas de transformación y curación de nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu en los planos más profundos.

No es casualidad que el actual movimiento de curación psicoespiritual esté formado en gran parte por mujeres de entre treinta y sesenta años. Estamos despertando en masa, y comenzando a transmitir al mundo un muy necesitado mensaje de salud, esperanza y curación. Parece que fuese un aviso, salido desde lo más profundo de mi ser, que me dice "Crecer o morir" y elijo CRECER.

A lo largo de la mayor parte de la historia humana, la gran mayoría de mujeres morían antes de la menopausia, y las que sobrevivían la experimentaban como una señal de un deterioro físico inminente e inevitable. Pero en la actualidad, estando la esperanza de vida de la mujer entre los 68 y los 84 años, es razonable esperar no solo que va a vivir treinta o cuarenta años más de la menopausia, sino que, además, durante esos años va a ser una persona vibrante, inteligente e influyente. La menopausia que vas a experimentar no será como la de tu madre (o como la de tu abuela). El ambiente social y político en el que tuvieron que hacer su transición las mujeres de la generación de nuestras madres era totalmente diferente.

Este viaje es vigorizador, interesante y bueno para la salud. Aprovecha la claridad de visión que es el regalo de la menopausia y úsala para hacer que la segunda mitad de tu vida sea verdaderamente tuya.

Es probable que ésta se convierta en un periodo de alboroto emocional. Externa e internamente, este periodo es un reflejo de la adolescencia, época en la que nuestro cuerpo y nuestro cerebro también pasaron por importantes cambios hormonales que nos dieron la energía necesaria para intentar independizarnos de nuestra familia y ser las personas que estábamos destinadas a ser. En la menopausia, reanudamos el proceso desde donde lo dejamos en la adolescencia; es el momento de acabar la tarea., la mujer ha de conectar con la sabiduría de su cuerpo a mitad de camino.

Nuestra salud y nuestra felicidad dependen más de nuestra percepción de las circunstancias de la vida que de las circunstancias en sí.

1.4. **TRASTORNOS ASOCIADOS: ¿QUÉ PUEDO HACER?**

El cambio hormonal puede producir **síntomas** que no aparecen en todas las mujeres por igual ni con la misma intensidad. Sólo en un tercio condicionan significativamente la calidad de vida.
Entre los más comunes que pueden ocurrir son:

- **Sofocos**

Se presentan como una repentina sensación de calor en la cabeza, el cuello y el pecho, a veces con enrojecimientos en la piel.
Generalmente, duran varios minutos con y sin sudoración. Cuando esto sucede, suelen sentirse escalofríos, ocurren cuatro o cinco veces al día y con más frecuencia por la noche, lo que provoca trastornos en el sueño.
Un factor importante es que la glándula pituitaria aumenta la producción de la hormona que estimula el ovario en respuesta a la disminución de producción de estrógeno y progesterona.
Los estrógenos son una fuente de defensas para el cuerpo y protegen contra muchas infecciones y enfermedades. El cuerpo es inteligente y se acostumbra a este nuevo nivel más bajo de estrógeno, aunque la vitalidad disminuye.

Muchas veces debido a los sofocos que irrumpen durante la noche pueden acarrear trastornos en el sueño.

Existen multitud de estudios que demuestran que la calidad del sueño influye directamente en nuestro estado físico y emocional, y con ello la calidad de nuestra vida.

- Mantener buenos hábitos de sueño nos afecta en:

- *En el sistema nervioso*: Ayuda a conservar la integridad del circuito neuronal implicado en la memoria y el aprendizaje.

- *En el sistema inmunitario:* Fortalece las defensas del organismo y aumenta la resistencia de nuestro cuerpo a las enfermedades.

- *En la circulación sanguínea*: Se realiza un menor esfuerzo que durante el día. La posición vertical hace que al cuerpo le cueste mucho más enviar la sangre al corazón que cuando estamos acostados. La presión arterial es menor durante el sueño.

- *En los músculos y huesos:* Suelen ser objeto de rigideces, malas posturas o dolor. Con el sueño se liberan la tensión acumulada durante el día, lo que produce un gran alivio.

- *En el metabolismo:* Disminuye el gasto energético y este ahorro de energía se utiliza en funciones reparadoras internas. Recientes estudios han demostrado que no descansar bien dificulta la pérdida de grasa…

- *En la respiración:* Se hace más lenta y más profunda haciendo que el cuerpo y las células se oxigenen correctamente.

- *En el corazón:* La frecuencia cardíaca es más lenta y los tejidos y células coronarias se benefician de la acción reparadora que se produce por la liberación de la hormona de crecimiento y la melatonina.

- *En la piel:* Quizás es el tejido que más se beneficia. La piel de la cara en donde más se refleja el cansancio de todo el día, recupera la salud y frescura tras el sueño reparador.

- *En la actividad cerebral:* Se liberan emociones inconscientes que de otro modo quedarían reprimidas y podrían resultar perjudiciales. Los sueños también permiten reelaborar las experiencias y emociones vividas durante el día y convertir esas impresiones en recuerdos más permanentes, reorganizando nuestros pensamientos y permitiéndonos ordenar mejor nuestra vida.

✓ Trastornos genitales

Se disminuye la grasa subcutánea, se adelgaza los labios mayores y menores, se reduce la entrada de la vagina, estrechándose y hay disminución del flujo vaginal.

- *La disminución del flujo vaginal* es provocada por la ausencia de hormonas. Hay posibilidades de sentir molestias en las relaciones sexuales, sin que por ello se ocasione el rechazo.

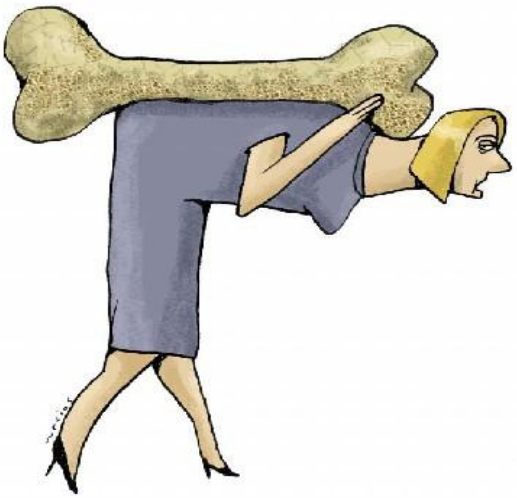
Por otra parte, es importante distinguir cuándo la falta de flujos se debe a la menopausia y cuándo es por falta de excitación sexual.

✓ Trastornos urinarios

El soporte genital femenino lo constituyen los músculos del suelo pélvico que intervienen en la suspensión de los órganos pélvicos: vejiga, útero y recto, contribuyendo en la contracción y relajación de sus esfínteres. Con los años, es normal notar algunos problemas para controlar la pérdida ocasional de orina. Con frecuencia esto sucede cuando se tose o se estornuda. En algunos casos, incluso es posible que tenga problemas para llegar al baño a tiempo.

✓ Osteoporosis

Al disminuir las hormonas se acelera la pérdida ósea, por eso en las mujeres son más frecuentes las fracturas, aunque también los hombres sufren de osteoporosis como parte natural del proceso de envejecimiento. La pérdida de calcio comienza aproximadamente a los 35 años. Cuando el equilibrio del calcio deja de ser adecuado, el cuerpo succiona al esqueleto el mineral que necesita para otras funciones importantes.



Pérdida de masa ósea:

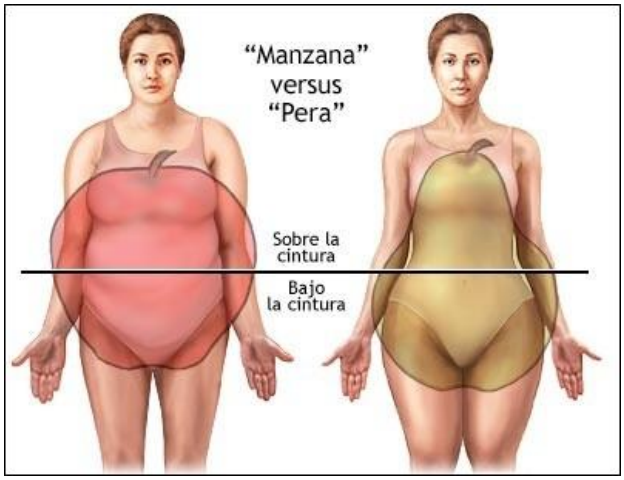
En los primeros 5 años hasta el 5% de masa ósea, en los años posteriores entre el 1 y 2% anual.

✓ Trastornos metabólicos

Los estrógenos cuando disminuyen, desciende la producción de calor y favorece el depósito de grasa.
Se reduce la energía que consume el cuerpo en reposo para mantener su propio funcionamiento, por tanto hay un exceso de calorías que provienen de la alimentación
• Disminución de masa muscular y aumento de grasa.
• Redistribución grasa corporal.

Posibles consecuencias:

- Obesidad.
- Cambios en la figura.
- Trastornos cardiovasculares.



Se sabe que entre los 35 y 55 años de edad, la obesidad ocurre en el 60% de las mujeres posmenopáusicas y se caracteriza por un exceso de tejido adiposo especialmente en la zona abdominal, llamada grasa visceral.

Una mujer obesa en la postmenopausia tiene diversos riesgos de salud y es importante tomar conciencia de que es importante realizar medicina preventiva y de esta forma poder llegar a estar más saludables.

Adquirir hábitos saludables: buena alimentación, ejercicio... cuidar cuerpo, mente y espíritu nos ayudará.

✓ Trastornos cardiovasculares

Los estrógenos desaparecen con la menopausia, igualándose el riesgo cardiovascular a la de los varones de la misma edad.

- Riesgo de aumento en la sangre de los niveles Colesterol y triglicéridos y glucosa.
- Riesgo de trastornos en la producción de hormonas de la glándula tiroides.

Al igual que en los trastornos metabólicos, es importante llevar un estilo de vida sano, procurando hacer hincapié en la medicina preventiva con buena alimentación, ejercicios y eliminando hábitos nocivos para la salud.

✓ Trastornos emocionales

Hay cambios psicológicos como: depresiones, irritabilidad, cambios de humor, insomnio, sentimientos de frustración y de fracaso, migrañas, pérdida de energía y fobias a enfermar.

En esta etapa puede haber mayor sensibilidad. Hay quien dice que la tristeza y la depresión son más frecuentes por otros motivos, como que los hijos se van del hogar; la relación con la pareja cambia; incluso divorcio o viudez; problemas económicos; soledad, miedo de envejecer...

Sufrir la menopausia puede provocar vergüenza, las mujeres tratan de disimular cualquier irritación, llanto o calores para no se rían de ella.

Buscar ayuda es necesario cuando los síntomas no nos dejan seguir con las actividades acostumbradas. Es conveniente reconocer que muchas mujeres demuestran mayor irritabilidad y por eso la mayoría de los trastornos se ven como manifestaciones de estados de ánimo y pocas veces se atribuyen a desarreglos hormonales.

Es la edad en que hay que darle un sentido a la vida, aprender a divertirse, a valorar lo que se es.

La llegada de la menopausia es un buen momento para reflexionar sobre su historia de vida y de lo realizado, para darse una nueva esperanza en el trecho que falta por vivir.

✓ Trastornos dermatológicos

La piel se ve afectada por el déficit hormonal. Sucede que las hormonas masculinas tienden a incrementarse en las mujeres después de la menopausia. Comienza a envejecer a partir de los 30 años y los cambios se intensifican entre los 40-50 años.

El envejecimiento cutáneo se caracteriza por un adelgazamiento gradual con atrofia epidérmica, sobre todo en las áreas expuestas a la luz, que pierden humedad y elasticidad, aumentando la predisposición a las arrugas. Las fibras elásticas y de colágeno degeneran, las glándulas sebáceas y sudoríparas pierden actividad y los vasos sanguíneos, muestran signos de esclerosis. La piel se vuelve seca y sufre traumatismos con facilidad.

La alteración en la pigmentación da lugar a las “manchas marroncitas”, tan típicas con la edad.

La disminución del vello también se ve afectada: aumenta en labio superior y barbilla, disminuyendo en pubis, axilas y cuero cabelludo. A veces aparece distribución tipo masculino.

Las uñas aparecen más quebradizas.

1.5. TRATAMIENTO DE LOS SINTOMAS

- Sofocos:

Para disminuir las molestias de los bochornos puede ayudar la vitamina E tomada en dosis de 400 a 800 unidades y el complejo B. De no desaparecer, la acupuntura es una alternativa.
La planta Cimífuga mejora los sofocos y el sueño de algunas mujeres. Las isoflavonas.

Se aconseja:

- Evitar ambientes calurosos
- Mantener las habitaciones a temperatura confortable
- Ejercicios de relajación muscular pueden disminuirlos hasta en un 40%
- Evitar alcohol, café, picantes, tabaco.
- Alimentación equilibrada
- Cenas ligeras
- Hidratarse adecuadamente
- Técnicas de relajación
- Yoga, masajes, baño
- Técnicas de respiración
- Ropa adecuada cómoda y fresca, preferiblemente de fibras naturales (algodón), que transpiren.
- Lúpulo: Mejora las sofocaciones. Prolonga el sueño
- Trebolo rojo: Contiene fitoestrógenos. Suele utilizarse en combinación con soja
- Cimicifuga: Mejora los sofocos y el sueño de algunas mujeres
- Salvia: Disminuye el exceso de sudoración y los sudores nocturnos.

- Sequedad:

Como remedio, más que usar cremas con estrógenos, que son absorbidas por el cuerpo, se recomiendan los aceites o cremas con vitamina E, o simplemente de coco o de almendras.

Es conveniente hablar de esto con la pareja, ya que la estimulación hace que aumente la humedad de la vagina.

- Trastornos del sueño:

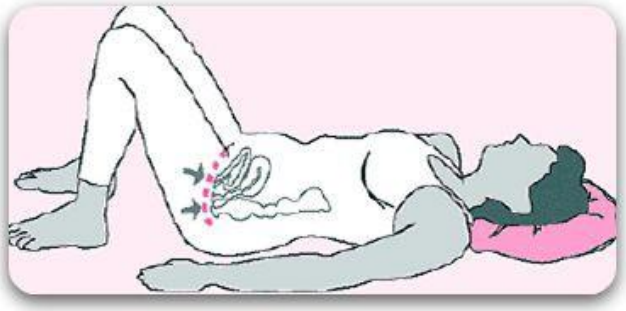
Se aconseja:

- Evitar ejercicio físico energético antes de ir a dormir
- Evitar cenas copiosas antes de ir a dormir

- No beber mucho antes de acostarse
- evitar la ingesta de estimulantes como el café, el chocolate, bebidas de cola...
- Baño relajante
- Ejercicios de yoga suaves con relajación, ejercicios calmantes, meditación...
- Ambiente tranquilo y relajado
- No auto medicarse
- Lúpulo: Prolonga el sueño
- Valeriana: Ansiedad, nerviosismo, dificultad para conciliar el sueño
- Melisa: Digestiva. Tranquilizante, mejora la calidad del sueño
- Avena: efectos sedantes
- Flor de la pasión**:** cuando la intranquilidad no nos deja dormir
- Boldo: efectos sedantes y calmantes
- Miel y limón

- Trastornos urinarios:

Es recomendable hacer ejercicios para fortalecer el músculo pubococcígeo que rodea el ano, la uretra y la vagina; como retener y soltar la orina durante espacios regulares.
Ejercicios del piso pélvico para fortalecer los músculos de la vejiga.



Para prevenir:

- Tonificando y fortaleciendo la musculatura mediante los ejercicios de Kegel
- Ejercicios específicos de yoga
- Evitando el estreñimiento y sin forzar en la defecación.
- Manteniendo un peso adecuado.
- Evitando el tabaquismo.
- Realizando ejercicio físico adecuado.

- Osteoporosis:

Es importante evitar ingerir demasiado café, así como fumar, porque la posibilidad de tener osteoporosis se incrementa debido a que la nicotina y la cafeína no permiten que se fije el calcio. Los factores de riesgo son hereditarios, si en la familia hay antecedentes de osteoporosis es necesario cuidarse más. Las mujeres muy delgadas y delicadas corren mayor peligro porque, es obvio, tienen menos masa ósea.
Lo más recomendable sería una buena alimentación, sobre todo en vitaminas y minerales. El mejor tratamiento puede ser la ingestión de calcio y proteínas junto con ejercicios bajo

el sol (vitamina D). Practicar deporte con constancia permite el desarrollo de unos huesos fuertes y sanos.

Fuentes de calcio:

- Lácteos bajos en grasa
- Salmón y las sardinas
- Vegetales de hojas verde oscuras
- Frutos secos (almendras, avellanas)
- Huevos

Fuente de Vitamina D:

- Tomar el sol 10 minutos diarios
- Alimentos ricos: hígado, pescados grasos (sardina, caballa y salmón), leche y yema de huevo.

- Tratamiento Metabólico

Alimentación equilibrada:

- Rica en frutas, verduras, legumbres y cereales, cocinados con aceite de oliva
- proporcionará vitaminas y minerales (zinc, selenio) y algunas vitaminas de efecto antioxidante (A,E,C).
- Menos carne y más pescado (omega 3)
- No olvidar los frutos secos
- Ejercicio
- Caminar, nadar, patinar, yoga, correr, jugar a tenis, bailar e ir en bicicleta.
- Huir de los esfuerzos agotadores.

- Tratamiento Cardiovascular

Dieta rica en alimentos cardiosaludables:

- Alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, cereales integrales, legumbres….
- Alimentos ricos en grasas insaturadas: frutos secos, pescado azul, aceite de oliva, etc. En este grupo, encontramos los tan conocidos ácidos grasos Omega 3 y 6.
- Ginkgo Biloba: Ayuda a mejorar la circulación. No tomar con medicamentos anticoagulantes. No tomar si epilepsia. Suspender si cirugía.
- Hamamelis, Castaño de Indias; Vid roja: Piernas cansadas, hemorroides, varices.

- **Tratamiento Emocional**

  - Descubrir cualidades personales.
  - Cultivar relaciones sociales, mima tus amistades.
  - Ocupar tiempo y ocio: cine, lectura, manualidades, baile, viajes etc.
  - Realizar actividades que nos enseñen a relajarnos. En esta línea nos encontraremos con actividades orientales tipo yoga, tai-Chi, Chi-Kong… en los cuales el trabajo físico está muy relacionado con la respiración y relajación, proporcionando sensación de bienestar mental y de calma que libera las tensiones.
  - Hipérico: Estados depresivos, decaimiento, pérdida de interés
  - Pasiflora: Intranquilidad, inquietud, irritabilidad, emotividad, despertares nocturnos.
  - Valeriana: Ansiedad, nerviosismo, dificultad para conciliar el sueño
  - Melisa: Digestiva. Tranquilizante, mejora la calidad del sueño
  - Espino blanco: Tranquilizante. Regula el ritmo del corazón.

- **Trastornos dermatológicos**

  - Importante la hidratación diaria interna (1,5 - 2 L. agua) y externa.
  - Higiene con jabones de ph neutro.
  - Tomar el sol con moderación, evitando horas de riesgo (de 12 a 17 h) y con protección solar total.
  - Cuidar la dentadura.
  - Revisar la vista.
  - Manicura y pedicura.
  - Alimentación rica en vitaminas, minerales, oligoelementos y agua.
  - Evitar hábitos nocivos: tabaco, alcohol, drogas…
  - Ejercicio físico adecuado a la edad.
  - Tratamiento si se precisa y bajo prescripción de un profesional.
  - Revisiones de salud periódicas.
  - Argán: protege la piel
  - Aguacate: ricos en vitaminas D y E. Estimula la formación de colágeno.
  - Caléndula: antibiótica y antiinflamatoria.
  - Aloe vera: múltiples propiedades para la piel.
  - Uva: hidrata y recupera la piel de los efectos de la sequedad.
  - Aceite de onagra: previene el envejecimiento.

➢ Tratamientos complementarios.

Muchos de los tratamientos complementarios, tienen un enfoque holístico, es decir que tratan a la persona en su conjunto. Algunos de ellos son:

La vitamina D es necesaria para mantener la salud y fuerza de los huesos y articulaciones, ya que favorece la absorción del fósforo y el calcio. Se recibe a través del sol, y el organismo lo transforma, también está en muchos alimentos.

- **Aromaterapia**, son esencias extraídas de flores, plantas, cortezas de arboles y semillas. Aceites para masaje, de oliva, girasol, almendras, soja, albaricoque, también para el baño, inhalarlo como vapor. El aceite esencial de ciprés, por su propiedad refrescante ayuda a los problemas de tensión nerviosa. Junto con el limón, salvia silvestre y romero son excelentes para el baño.
  Para los sofocos vahos de 2 cucharadas de vinagre de sidra con 100 ml. agua tres gotas de ciprés y salvia silvestre hervir e inhalar.

- **Fitoterapia**, el terapeuta seleccionara de entre la enorme gama de hierbas las que mejor te vaya. Un ejemplo para la menopausia es el cohosh negro, se utiliza para devolver al cuerpo su equilibrio hormonal, aliviando los síntomas de descenso en estrógenos, cambios de humor, depresión o sangrado abundante en el proceso pre menopáusico.

- **Cardo santo – cardo bendito.** Equilibra de forma suave las fluctuaciones hormonales y carece de efectos secundarios. Además actúa como colaborador en el abastecimiento de oxígeno al cerebro, está indicado para potenciar la memoria y la capacidad de concentración.

- **Angélica china – Dong Quai.**Se utilizaba en la medicina china hace más de 2000 años y está considerada como un reconstituyente femenino por excelencia. Contiene sustancias nutritivas para las glándulas femeninas, fortalece el útero y alivia las molestias típicas del climaterio. Es ligeramente potenciador de la menstruación, prescindir de su uso en caso de hemorragias copiosas.

- **Agnocasto – ajerobo – sauzgatillo.** Actúa sobre la hipófisis y es regulador de las glándulas que producen hormonas sexuales, por lo que rebaja los trastornos típicos del climaterio. Puede aliviar notablemente la sensación de tensión en el pecho así como las fluctuaciones de calor o sofocos. Atención esta planta es inhibidora de la lívido.

- **Zarzaparrilla – uva de perro.** Tipo de **h**omeopatía, como tratamiento más efectivo para sangrado abundante, los sofocos, los sudores nocturnos y la depresión, están indicadas la lachesis, pulsatilla, amyl nit.

- **Acupuntura**, puede aliviar enormemente los síntomas de migraña, sofocos, periodos muy abundantes, afecciones cutáneas, y problemas psicológicos como la pérdida de memoria y la incapacidad para concentrarse.

- **Remedios Florales de Bach**, entre ellos está el nogal, para los cambios de vida, la mostaza para la depresión sin motivo aparente, el olivo para el cansancio, el mímulo para el miedo a envejecer, la estrella de Belén para la juventud pérdida y el escleranto para los cambios de humor sin motivo.

- **Reflexoterapia**, en los tratamientos para la menopausia se presta especial atención a los puntos de la pituitaria, la tiroides y las glándulas suprarrenales.

- **Masaje**, para aliviar la tensión física y mental, el dolor de cabeza, hinchazón de piernas, los dolores del periodo (pre menopausia), los cambios de humor, la depresión, la irritabilidad. Aportando relajación y revitalizando.

1.6. MITOS Y REALIDAD

La menopausia está ligada a una serie de cambios"negativos" en el cuerpo y el estilo de vida de las mujeres que hace que nos se enfrentemos a esta etapa con temor. Por eso vamos a desmontar esos falsos mitos.

- *Las mujeres menopáusicas están histéricas:* los estrógenos son antidepresivos naturales. Estos cambios hormonales, que se pueden dar ya desde la premenopausia, hace que muchas mujeres sufran cambios de humor acompañados de irritabilidad, llanto fácil e incluso depresión. También les sucede a muchas mujeres mientras tienen la menstruación, conocido como síndrome premenstrual, y a otras después del parto, el denominado síndrome postparto

- *Se engorda en esta etapa:* aunque el metabolismo va más lento por los cambios hormonales, las mujeres de hoy en día llegan a los 45 o 50 años en muy buena forma física, puesto que han optado por un estilo de vida saludable, con una dieta adecuada y realizan ejercicio físico.

- *Las mujeres menopáusicas son enfermas:* es una etapa más de la vida. Con un buen control y estilo de vida sano se puede disfrutar de salud.

- *Se acaban las relaciones sexuales:* finaliza la etapa reproductiva, pero nada tiene que ver con la posibilidad o el deseo de mantener relaciones sexuales. Puede aparecer una disminución de la libido sexual y sequedad vaginal, pero existe tratamiento para ambas cosas.

- *Se necesita un aporte extra de estrógenos:* No necesariamente.
  Algunas glándulas adrenales, el cerebro y el tejido adiposo (graso)
  Continúan produciendo estrógeno.

- *Con la menopausia llega la depresión y la ansiedad:* no es la menopausia en sí, sino como se enfrente la mujer a esa etapa. Si la vida de una mujer está centrada en tener y criar hijos es lógico que la posibilidad de ya no poder tener hijos le dé ansiedad o hasta depresión. También coincide con la etapa en que se van de casa los hijos.

- *Todas las mujeres tienen sofocos:* no todas.

- *Se disminuye la actividad:* Al contrario, muchas mujeres se sienten más activas que antes.

1.7. **Pautas de estilo de vida**

➢ ***Alimentación:***

En el yoga la dieta juega un papel fundamental. Nuestro alimento se convierte en lo que somos. Lo que consumimos (y cómo lo hacemos) determina los nutrientes que llevamos a nuestro cuerpo, la energía y vitalidad.

La comida se vuelve un ritual donde damos las gracias por el alimento que recibimos y debe ser un acto plenamente consciente, que empieza en la selección de alimentos que nos hagan bien a nosotros mismos y al entorno, que involucra una preparación saludable y amorosa, y que comer sea también un momento especial.
Lo ideal es que sea una alimentación vegetariana y nutritiva.
Son alimentos saludables y nutritivos que ayuden a limpiar el cuerpo porque son fáciles de digerir y eliminar para evitar la enfermedad.

Al ir practicando yoga con asiduidad, comenzamos a sentirnos mucho más receptivos a las necesidades de nuestra salud.
Nos dan ganas de comer cosas frescas, ricas en nutrientes y ligeras. Las carnes animales (además de los enlatados, los fritos, las gaseosas, el alcohol) son uno de aquellos alimentos que antes nos generaban mucho placer y que casi sin proponérnoslo, ya no nos atraen igual e incluso nos desagradan.

Pero si todavía no estás preparado para seguir esta forma de alimentarte, puedes seguir unas pautas básicas de alimentación sana en la menopausia. Una dieta equilibrada consiste en comer una amplia variedad de alimentos para proporcionar todos los nutrientes necesarios para el cuerpo.

Llegar a la menopausia, no implica que se tenga que hacer una dieta especial si se tiene buena salud y se ha realizado una actividad física hasta ese momento.

Diferentes estudios han demostrado que muchas mujeres tienden a comer menos carne y pescado, frutas y verduras frescas, prefiriendo más féculas, productos azucarados y alimentos que necesitan poca preparación y conservación como los embutidos.

Por lo tanto la dieta puede ser deficiente en fibra, vitaminas como D, C, del grupo B como ácido fólico, B1 y B2 y minerales como el hierro y el zinc.

Por regla general, y por mucha actividad física que mantengan, las mujeres que se encuentran en la menopausia no llegarán al nivel de desgaste de energía que tenían cuando eran jóvenes, por lo que el consumo de ciertos alimentos tiene que disminuir considerablemente.

Así pues, es conveniente que las dosis de dulces o sal no sean las que consumían antes. Otra razón por la que su alimentación debe cambiar es que si se preocupan en consumir fruta, verdura, y lácteos, entre otras cosas, su nivel de vida y su bienestar aumentarán considerablemente. Se deben hacer unas 5 comidas al día, comer muy sano y evitar cosas como el alcohol, el tabaco, el azúcar en exceso o las grasas.

➢ Alimentos recomendados

<u>Leche y productos lácteos:</u>

La leche es un alimento muy importante en esta edad por su contenido de proteínas, calcio, fósforo y vitaminas (A, D y B2).

- ✓ *Es recomendable* tomar, al menos, medio litro al día, sea sola, mezclada con café, malta, o en salsas tipo bechamel, postres como el flan, natillas o yogur, o bien añadida a diferentes platos.

La leche puede tomarse normal, excepto cuando hay que vigilar la cantidad de grasa en la dieta y/o por problemas de digestión, entonces se recomendaría tomarla descremada.
El queso también es nutritivo; es mejor tomar un queso con poca grasa, blando, como el requesón, tipo Burgos, etc.

<u>Carne, pescado y huevos:</u>

Son alimentos que contienen proteínas. La ingesta excesiva de éstas favorece la pérdida de calcio en orina, por lo que no se debe abusar.

- ✓ *Es recomendable* alternar las de origen vegetal y animal. Estos alimentos proporcionan también minerales como el calcio, hierro, zinc, ácido fólico y vitamina B12.

Es preferible evitar las carnes y embutidos con mucha grasa, por ser más difíciles de digerir y tener un efecto nocivo sobre la salud. Son más aconsejables las carnes blandas como el pollo, ternera, pavo, vaca y cerdo magro y el hígado una vez a la semana.

En cuanto al pescado, es un alimento nutritivo, tanto fresco como congelado. Es mejor hacer cocciones suaves, con poco aceite, ya que los fritos, rebozados y salsas fuertes son difíciles de digerir.
Los huevos tienen un valor nutricional. Pueden tomarse hasta 3-4 por semana, cocidos, solos o en forma de tortilla, pasada por agua, dura o combinados en diferentes platos.

Féculas y cereales:

Es mejor tomar los hidratos de carbono como féculas que como azúcares. La cantidad depende de la actividad física de la persona y su necesidad de energía.

El pan es un buen alimento, mejor en forma integral para evitar el estreñimiento.
También es aconsejable tomar legumbres por su contenido de fibra, sin abusar, ya que un exceso puede producir un incremento en las fermentaciones intestinales, creando molestias e hinchazones.

Es importante no comer demasiado azúcar ni alimentos endulzados, aunque sean muy apetitosos, ya que tienen poco valor nutritivo y constituyen un peligro para la salud.

Frutas y verduras:

Son alimentos importantes por su aporte de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Tomarlas a diario, frescas y crudas, asegura todas sus propiedades. Es aconsejable una ración de verdura de hoja verde al día y otra de color amarillo/rojo. Las partes más verdes y coloreadas contienen mayor porcentaje de vitaminas y minerales.
Si se cuecen, se puede aprovechar el agua de la cocción para hacer purés o caldos, muy beneficiosos porque contienen las propiedades mencionadas. Es recomendable incluir ensalada dentro de la dieta.
Una variedad de fruta es importante, incluyendo las cítricas como la naranja, mandarina, etc. o en forma de zumo recién preparado para que no pierda su vitamina C.

Alcohol:
Debe tomarse en cantidad moderada, no pasando de un vaso pequeño de vino como ración en cada comida.

Sal/condimentos: no hay una necesidad de suprimir la sal, pero no abusar porque retiene líquidos.

Las grasas: Son necesarias para proporcionar energía. Las grasas beneficiosas (insaturadas) están en los vegetales, frutos secos, aceitunas, aceite de oliva, girasol, soja y los pescados azules principalmente.
Hay grasas no tan beneficiosas (saturadas): tocino, embutidos, manteca, carne de cerdo, cordero, huevos, bollería industrial etc, (intenta no abusar de ellas).

➢ Recomendaciones y hábitos alimenticios.

- Realizar 5 comidas al día.
- Comenzar por un buen desayuno que debe ser la comida más importante.
- Los "tentempiés" del mediodía y la tarde pueden ser: un producto lácteo, frutos secos, una pieza de fruta…
- La cena ha de ser escasa y temprana.
- Cuidado con las salsas
- Beber 1.5 a 2 litros de agua
- Comer mayoritariamente vegetal, poca carne y pescado, repartida en 4-5 veces a lo largo del día, ingesta de líquido suficiente, que permita mantener peso adecuado, evitando la obesidad y consumir sólo la energía que se va a gastar.
- Lácteos desnatados, cereales, frutas, verduras y legumbres, carne de pollo, pavo o conejo, pescado, frutos secos (almendras, avellanas, castañas y nueces), aceite de oliva virgen.
- Infusiones de té verde por su acción antioxidante.
- Deberán moderarse el consumo de huevos, carne grasa, café y bebida alcohólica
- Reducir el consumo de azúcar y sal
- Se desaconsejan la bollería y pastelería, embutidos y lácteos enteros

➢ Ejercicio

Durante y después de la menopausia se produce una rápida pérdida de masa ósea y también pérdida de masa muscular. La práctica regular de una actividad física puede resultar muy beneficiosa, ya que favorece el sistema circulatorio y el sistema músculo esquelético.

El ejercicio mantiene la elasticidad de los músculos, mejora la coordinación y movilidad contribuye a la quema de calorías y mantenimiento del peso, mejora la hipertensión y los niveles de colesterol y tiene efectos psicológicos beneficiosos.
Se debe iniciar un programa de ejercicios, que deberá adaptarse a sus características individuales y realizarse de manera progresiva. Si no se ha realizado ejercicio regularmente, es aconsejable iniciarlo de forma paulatina, con 2 o 3 sesiones a la semana de 20 a 30 minutos, para ir aumentándolas poco a poco.

- ***Ejercicios recomendados:***

  - *Ejercicios de flexibilidad,* como *pilates* o **YOGA** resultan beneficiosos para protegernos de las lesiones. El yoga es uno de los ejercicios más completos que existe porque combina ejercicios de flexibilidad, cardio y fuerza.

  - *Ejercicios anaeróbicos,* como *caminar, correr, trotar, nadar, gimnasia de mantenimiento, bailar, bicicleta.* son beneficiosos para el sistema cardiovascular, además de contribuir a la pérdida de peso.

  - Caminar 30 minutos a paso ligero, tres veces por semana, es uno de los mejores y más completos ejercicios físicos.

  - *Ejercicios de fuerza**,*** como pesas, barras son los mejores para dar resistencia los huesos.

- ***Beneficios de la actividad física regular:***

  • Reduce el riesgo de tener osteoporosis, enfermedad es cardíacas y cáncer
  • Ayuda a aliviar el dolor que produce la artritis
  • Favorece el sistema inmune
  • Aumenta la confianza en una misma y la autoestima
  • Ayuda a sentirte más energizada y relajada
  • Ayuda a dormir mejor
  • Mejora el estado de ánimo

“Nunca es demasiado tarde para empezar”.

2. Beneficios del yoga en la menopausia.

El yoga nos ofrece sobre todo salud, nos ayuda a armonizar y reforzar nuestro físico, desatando los nudos que impiden la circulación de la energía, abriéndolos para conseguir un cuerpo sano y una mente sana.

La practica continuada de posturas de Yoga (movimientos que han sido elaborados desde hace miles de años) nos va a permitir desbloquear nudos que se han ido cerrando debido, entre otras causas, a una mala alimentación, sedentarismo, estrés…
Este desbloqueo se produce en nuestras articulaciones, músculos, nervios, arterias, permitiendo que la energía circule hasta el último rincón, para que cada una de las células respire confortablemente.

Al movilizar la energía, permitiremos tener un cuerpo sano, una mente alerta, positiva, emociones generosas, lo cual nos ayuda a reconciliarnos con nosotras mismas, a aceptarnos, a aumentar la propia autoestima y procurarnos un espacio en la sociedad.

La práctica del Yoga nos ayuda a parar el diálogo interno, a establecer conexión mental entre tu cuerpo y tu mente, a través de la respiración.
Desde el presente vamos a conectar con la respiración receptiva, parando el diálogo interno. Desde una realidad podemos avanzar, darnos cuenta, conocernos.
Es una práctica de profundización y reeducación. Nos ofrece la oportunidad de reeducarnos, de revisar nuestro comportamiento y tomar conciencia de las motivaciones de nuestra conducta.

El yoga empieza en el propio cuerpo. Cuando prestamos atención y observamos las sensaciones que percibimos (olores, contacto con el suelo, tensiones musculares, sonidos, dinámica de la respiración…) tomamos consciencia de lo que está aconteciendo en el presente.

Las posturas de yoga pueden ayudar a aliviar los síntomas y mejorar el funcionamiento del sistema endocrino. Tienen un efecto positivo sobre la glándula pituitaria, las tiroides y las paratiroides.

Es preferible realizar yoga de forma suave, las poses restaurativas y evitar practicar un yoga muy vigoroso. Permanecer en calma en las posturas ayuda a calmar los nervios.
El cuerpo humano es como una máquina; una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más difícil moverse y funcionar y termina deteriorándose.

Tanto los huesos, tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos, deben ser cuidados y atendidos de la mejor manera y no caer en el olvido. Cada una de estas partes necesita movimiento. Si limitamos el movimiento a las actividades

diarias como: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, etc.; estamos limitando el movimiento cada vez más y así nos iremos atrofiando.

Con una actividad física adecuada, le daremos a nuestras articulaciones la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones, la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes y tardará más tiempo en aparecer la fatiga; además, nos relacionaremos y comunicaremos con un grupo de personas con problemas afines, con temas comunes para discutir y hablar.

Conviene señalar que el hatha-yoga no es una simple "gimnasia" de naturaleza médica o fisiológica, sino que se propone generar unos efectos benéficos de carácter esencialmente neuromuscular.

El hatha-yoga es un "método energético integral" en el que los elementos físicos no pueden separarse de los espirituales. Según Jung: "Las numerosas prácticas del yoga correspondientes al cuerpo constituyen una higiene fisiológica superior a los habituales ejercicios de gimnasia y respiración, tanto más en cuanto no son simplemente mecánicos o científicos, sino filosóficos, y activan las distintas partes del cuerpo, asociándolas al espíritu en su integridad.

El yoga une el cuerpo y el espíritu de manera extraordinariamente completa". Para conocer, sentir y aceptar a los demás, es necesario que previamente nos conozcamos, sintamos y aceptemos a nosotros mismos. El yoga puede ayudar a enriquecer nuestra relación con el mundo que nos rodea; puede colaborar a aceptarnos a nosotros mismos y a los demás.

➢ LA PRÁCTICA DEL HATHA YOGA O YOGA FÍSICO

Lo primero a tener en cuenta es que el yoga no es sólo una serie de ejercicios, posturas o movimientos. Existe una meditación para la mente, y el Hatha yoga es un tipo de meditación para el cuerpo. Por ejemplo, las posturas de Hatha son una meditación en movimiento.

Tres elementos clave para extraer los máximos beneficios de la práctica de Ásanas:

- *Hacer los ejercicios de yoga con plena conciencia en la serie:*

Trata de ser lo más consciente posible de cada postura y movimiento que estás haciendo durante su práctica. Comprueba a través de tu sesión de Hatha Yoga, de cuando en cuando a donde está tu mente, y si te has despistado, vuelve suavemente hacia atrás y céntrate de nuevo en las posturas y la respiración Pranayama. Este es el número uno de los requisitos para tener éxito en yoga.

Además de lo anterior, si sientes despertar ciertos sentimientos o energías dentro de ti, pon tu atención en ellos y sin interferir observarlos tomar su curso a medida que se mueven a través de tu práctica.

- *Trata de eliminar tensiones al practicar yoga:*

Esta norma se aplica tanto a los practicantes de yoga para principiantes, así como los yoguis avanzados que dominan el Hatha. No es una competencia.
Date tiempo para evaluar tu capacidad y tus límites. Aprenda a desconectar del entorno y escuchar a tu cuerpo. A medida que empiezas a entender mejor tu cuerpo y la energía que en él se mueve, entonces podrás comenzar a explorar tus límites, pero sin fijarte en lo que hagan otros.

- *Yoga y respiración van de la mano:*

No te olvides de respirar conscientemente. Hay dos aspectos de la respiración yoga en los que cada principiante debe ser consciente.
En primer lugar, las Ásanas de Hatha Yoga y los ejercicios más dinámicos como el Saludo al Sol, por lo general tienen un patrón de respiración Pranayama asociado con ellos. Este componente de la respiración de la postura de yoga es tan importante en las rutinas que no debe ser jamás ignorado. La respiración juega un papel importantísimo en el yoga y con el fin de obtener el máximo provecho de tu práctica de asanas de Hatha Yoga, te recomiendo recurrir a la respiración correcta, asociándola con el movimiento.

En segundo lugar, Pranayama, o la ciencia de la respiración, es un aspecto clave del yoga y debe ser una parte integral de tu práctica Yóguica. Así, además de desarrollar tu entrenamiento de yoga físico, desarrolla también tu experiencia en el Pranayama. Es una ciencia muy poderosa que si la practicas con respeto y veneración te va a permitir hacer un progreso constante en el tiempo.
Tu respiración puede ser un buen anclaje para ayudarte a mantener tu conciencia cuando tu mente se distraiga.

- *Algunas recomendaciones para la práctica de yoga:*

- Nunca tomar una comida abundante sin dejar pasar por lo menos 2-3 horas antes de la práctica del yoga.
- Utilizar ropa de ejercicio u otras prendas sueltas de gimnasia para que los movimientos del cuerpo sean fluidos y libres.
- Trata de hacer tu Sadhana (práctica) de yoga por la mañana si resulta posible.
- Que tu espacio de yoga esté bien ventilado.
- Si tienes algún tipo de problema de salud, selecciona los ejercicios de yoga adaptados para tu problema.

- Ingiere mucha agua después de la práctica para que arrastre y te limpie de las toxinas liberadas por las técnicas de yoga.
- Bloques, mantas, cojines, zafus, inciensos, músicas, etc pueden ser útiles.
- Es aceptable utilizar la música mientras se practican asanas de Hatha Yoga, pero no durante la meditación que requiere el mayor silencio.
- Si tienes un maestro de yoga, sigue sus instrucciones, si no, usa tu intuición y escucha tu cuerpo.
- Si que se recomienda para iniciar y finalizar tu práctica de yoga recitar una oración para conectar con el Poder universal, independientemente de la creencia religiosa que tengas.
- Acuérdate que una sesión de yoga debe de constar de : práctica de asanas (posturas), práctica de respiración y relajación. Es conveniente añadir meditación al programa. Con el tiempo se irá añadiendo llaves o bhandas, técnicas de limpieza, etc...

➢ **Posturas (Âsanas) recomendadas**

Es muy importante tener una actitud mental positiva para tener calma y sobrellevar la menopausia de la mejor manera. Con la práctica del yoga puedes cambiar tu actitud, aprender a respirar y a disminuir todos los síntomas relacionados con la menopausia.
Se sugiere realizar el yoga de forma suave, las poses restaurativas y evitar practicar un yoga muy vigoroso. Permanecer en calma en las posturas, ayuda a calmar los nervios.
Es conveniente saber que las asanas se dividen en:

- **Posturas de flexión hacia delante:** concentración a lo largo de la espina dorsal.
- **Posturas de flexión hacia atrás:** concentración en la región lumbar.
- **Posturas de inversión:** concentración en el entrecejo o cuello.
- **Posturas de torsión:** concentración en la columna vertebral.
- **Posturas de flexión lateral:** concentración en los costados.
- **Posturas de acción abdominal:** concentración en el abdomen.
- **Posturas de acción general:** concentración en todo el cuerpo.
- **Posturas de equilibrio:** concentración en mantenerse en equilibrio.
- **Posturas de meditación:** actitud de interiorización.

2.1. Âsanas para la menopausia.

Âsana es postura o movimiento consciente, es habitar el cuerpo; es esencial ya que requiere que la mente esté focalizada y sin distracciones en el proceso del yoga.
En este sentido Âsana es el medio por el cual la mente se va estabilizando y concentrando con el objetivo de integrar el cuerpo con la mente.
En la realización de la postura, el aspecto más importante es la *presencia*, la atención y la toma de consciencia de todo lo que está sucediendo en la postura, escuchando nuestro cuerpo y percibiendo los mensajes que nos envía. De esta forma iniciamos el proceso de sensibilización, percibiendo cada miembro, órgano, tejido y célula de nuestro cuerpo.

No se trata de domar el cuerpo, sino de comprenderlo, cuidarlo y desarrollarlo, desde la vivencia de sus ritmos interiores. Con la práctica de las Âsanas le ayudamos a estirarse, comprimirse, expandirse, movilizarse, inmovilizarse, flexibilizarse, fortalecerse, relajarse, tonificarse, afirmarse y expresarse. Es importante prestar atención de no forzar el cuerpo, pues este requiere de amor y cuidado.

Algunas posturas de yoga pueden también ayudar a fortalecer la pared pélvica, tonificar y levantar el útero y reforzar los músculos del ano y perineo, ya que ayudan a aumentar el soporte interno de los músculos del útero. Nos pueden ayudar a controlar el ritmo cardiaco si esta acelerado, regular la respiración y controlar el ritmo del metabolismo. Favorece el funcionamiento del sistema inmunológico y ayuda en problemas de dolor de cabeza y migrañas.

Una vez realizada y perfeccionada la ejecución de la postura es aconsejable y nos enriquecerá hacer una escucha corporal.

- **Tadasana (postura de la Montaña):**

Técnica:
De pié, colocar los pies en paralelo.
Inspirar y retroceder el extremo superior de los muslos, de forma que la cadera salga hacia atrás. Espirar y equilibrar la acción de retroceso de los muslos alargándose desde los isquiones hacia abajo hasta los pies.
Esta acción desplaza la musculatura de la cadera hacia abajo y crea una acción de elevación por debajo del ombligo.
Inspirar y extender desde la pelvis hacia el extremo superior de la cabeza, manteniendo el corazón elevado y el pecho abierto.
Continuar esta postura durante varias respiraciones completas y sentir las sensaciones; después deshacer la postura.

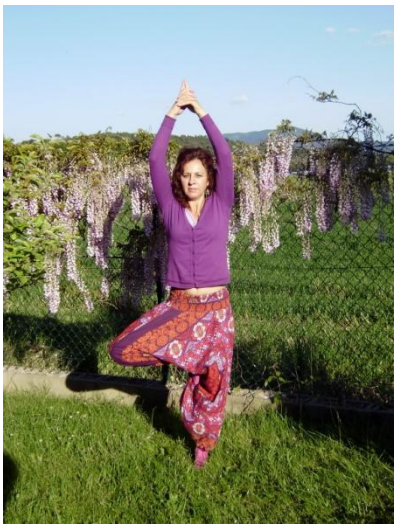
Beneficios físicos:
Alinea la columna vertebral, tonifica músculos, abdominales y nalgas. Abre el pecho, mejora la postura. Refuerza arcos, tobillos, rodillas y muslos.

Beneficios mentales:
Mejora la concentración, desarrolla la fuerza de voluntad y reduce la ansiedad leve.

Contraindicaciones: No tiene.

- ## Vrksasana (postura del Árbol)

Técnica:



Partimos en posición de Tadasana.
Separar los dedos de los pies y enraizarse a través de los cuatro bordes de los pies. Inspirar, tirar desde los pies hacia el centro de la pelvis y apretar juntando las piernas.
Centrarse en un punto situado enfrente. Inspirar manteniendo la pierna izquierda fuerte y estable, doblar la pierna derecha y colocar el pié derecho contra la parte interna del muslo izquierdo. Juntar las manos frente al corazón.
Inspirar, alargar los lados del cuerpo desde las caderas hacia los hombros y centrar los omóplatos en la espalda. Extender los brazos por encima de la cabeza al lado de las orejas y juntar las palmas.
Mantener la postura durante varias respiraciones, y después bajar los brazos y la pierna simultáneamente. Repetir en el otro lado.

Beneficios físicos:

Remedia los pies planos. Refuerza pies, tobillos, pantorrillas y muslos. Estira la columna vertebral y mejora el equilibrio. Abre hombros, pecho, espalda y caderas. Mejora la circulación.

Beneficios mentales:

Calma la mente, cultiva el aplomo y la concentración.

Contraindicaciones:

Dolor de cabeza.
Hipertensión (mantener las manos por debajo del nivel del corazón).

Variante más sencilla:
Seguir los mismos pasos, pero acercar el pié solo al tobillo o a la rodilla, allí donde te sea más confortable.

- **Utkatasana (postura de la Silla o del Poder)**

Técnica:

Partimos en posición de Tadasana.

Espirar, doblar las rodillas en ángulo recto y tocar el suelo con la punta de los dedos.

Inspirar y llevar los brazos por encima de la cabeza. Estirar desde la punta de los dedos a la base de los hombros.

Retener durante 15 a 30 segundos. Para descansar, inspirar, extender las piernas y erguirse. Espirar y bajar los brazos a los lados.

Beneficios físicos:

Estira la columna vertebral. Refuerza pies, tobillos, pantorrillas, rodillas, nalgas y muslos. Abre el pecho. Estimula los sistemas digestivos, circulatorios y reproductores.

Beneficios mentales:

Desarrolla la concentración y la fuerza de voluntad. Estimula la mente y reduce el estrés.

Contraindicaciones:

Hipotensión.
Insomnio.
Lesiones de rodilla (usar la variante más sencilla).

Variante más sencilla:

Seguir los mismos pasos, pero sólo doblar las rodillas levemente y mantenerse en esta posición durante varias respiraciones.

- **Malasana (postura de la Guirnalda)**

Técnica:

Partimos en posición de Tadasana.

Colocar los brazos paralelos al suelo para ayudar al equilibrio. Con los pies juntos y planos en el suelo, espirar y bajar manteniendo las caderas alejadas del suelo.

Separar las rodillas e inclinarse hacia adelante entre las mismas. Avanzar los brazos hasta que su parte superior toca la cara interna de las rodillas y llevar los brazos a posición de oración.

Inspirar, llevar las manos hacia atrás y sostener los talones. Espirar y apoyar la cabeza en el suelo. Permanecer en esta postura durante varias respiraciones y después deshacer la postura.

Beneficios físicos:

Incrementa la circulación del sistema digestivo. Abre las caderas y alivia la ciática. Mejora el equilibrio y refuerza los arcos de píes y tobillos. Ayuda a aliviar las molestias menstruales. Alivia el dolor lumbar y ayuda a aliviar el estreñimiento.

Beneficios mentales:

Alivia el estrés, la depresión leve y la ansiedad. Da aplomo y cultiva la concentración.

Contraindicaciones:

Lesiones de tobillo o rodilla.
Vértigo
Hipertensión (separar los píes)

Variante más sencilla:

Seguir los mismos pasos, pero colocar una manta doblada debajo de los talones.

- **Adho-Mukha Svanasana (postura del Perro boca abajo)**

Técnica:

Colocarse a cuatro patas, situando las manos directamente debajo de los hombros.

Separar uniformemente los dedos y enraizarse en el suelo por los cuatro bordes de la mano.” Enraizarse” significa extenderse enérgicamente hacia abajo como un árbol emitiendo raíces hacia el interior de la tierra.

Inspirar y tirar muscularmente desde las manos hacia los hombros. Manteniendo los brazos firmes y rectos, espirar y centrar los omóplatos en la espalda.

Manteniendo la acción del paso anterior, inspirar levantad la cadera y alargar hacia atrás la columna vertebral y la cadera.

Extender las piernas para alcanzar la postura completa. Mantener la postura durante unas cuantas respiraciones, deshacerla y pasar a la postura del niño (Balasana)

Beneficios físicos:

Mejora la digestión. Alivia el insomnio, las molestias menstruales y menopáusicas y el dolor lumbar. Refuerza brazos, piernas y torso. Estira palmas, pecho, espalda, isquiotibiales, pantorrillas y píes. Aporta energía al organismo.

Beneficios mentales:

Mejora la concentración. Desarrolla la fuerza de voluntad. Estimula la mente. Reduce el estrés y la ansiedad leve.

Contraindicaciones:

Síndrome del túnel carpiano.
Hipertensión.
Cefaleas.

Variante más sencilla:

Seguir los mismos pasos, pero manteniendo las rodillas dobladas y los talones separados del suelo.

- **Balasana (postura del Niño)**

Técnica:
Posición sentada sobre los talones con los hombros por encima de las caderas. Arquear hacia delante y situar suavemente el pecho sobre los muslos.
Como opción, llevar las manos hacia delante. Avanzar las puntas de los dedos y alejarlas de los hombros.
Como alternativa, poner un saquito de perdigones o arena encima de la zona lumbar. La presión relajará los músculos de la zona inferior de la espalda.

Beneficios físicos:
Alivia dolores de cabeza, cuello y pecho. Abre el suelo pélvico, las caderas y la zona lumbar. Estira caderas, tobillos y rodillas. Abre la parte superior de la espalda.
Beneficios mentales:
Calma la mente. Reduce el estrés y la fatiga.

Contraindicaciones:
Embarazo (mantener las rodillas alejadas y no presionar sobre la región abdominal).
Lesiones de rodillas o caderas.

Variante más sencilla: Seguir los mismos pasos, pero utilizar una almohadilla como soporte del torso ajustándola conforme las necesidades. Separar las rodillas para acomodarse a la almohadilla.

- **Baddha Konasana (postura de la Mariposa)**

Técnica:
Sentada en el suelo sobre un cojín (o mantas), aproximadamente 10 cm de altura, espalda recta, abdomen levantado.
Flexionar y abrir las piernas, planta contra planta, sujetar y atraer los pies hacia el perineo. La parte externa de los pies debe mantenerse en contacto con el suelo. La columna estirada hacia arriba; la coronilla hacia el cielo.
Bajar suavemente los muslos hacia el suelo lo máximo posible; Las manos detrás, levantar el abdomen. Mantener durante 1 minuto, respirando normalmente.

Para deshacer la postura relajar los brazos a los lados del cuerpo, subir las rodillas, primero una, luego la otra, estirar las piernas hacia delante.

Beneficios físicos: Aumenta la circulación en el abdomen y en la pelvis, tonificando y mejorando la función de los órganos reproductores.

- **Janu Sirsasana (postura de Cabeza a Rodilla)**

Técnica:

Posición sentada con las piernas extendidas, presionar las manos contra el suelo y alargar la columna hacia arriba.

Doblar la pierna derecha y desplazar la rodilla hacia la derecha. Colocar el talón derecho al borde interno del muslo con el talón hacia el perineo. Rotar la pierna izquierda hacia dentro de forma que rodilla y pié estén rectos.

Girar el torso para encarar la pierna recta y extender los brazos hacia delante, sosteniendo el pié con ambas manos. Inspirar y alargar desde la pelvis hacia la cabeza.

Espirar y extenderse por encima de la pierna izquierda, dirigiendo con el corazón. Avanzar las manos hasta rodear el pié izquierdo. Alejar los codos y tirar el codo hacia delante. Si se puede mantener la columna extendida, colocar la frente encima de la parte superior de la espinilla.

Mantener activamente la pierna izquierda fija y recta. Presionar las manos contra la resistencia del pié y alejar activamente los codos para profundizar la inclinación anterior del torso.
Permanece en esta postura durante varias respiraciones completas.
Deshacer la postura y repetir en el otro lado.

Beneficios físicos:
Abre el pecho y pulmones. Estira los músculos de pantorrillas, isquiotibiales y zona lumbar. Alivia las molestias menstruales y menopáusicas. Mejora la digestión y estimula los sistemas reproductor y linfático. Incrementa la circulación de hígado, riñones y colon. Alivia la fatiga y el dolor de cabeza. Refuerza la zona lumbar.

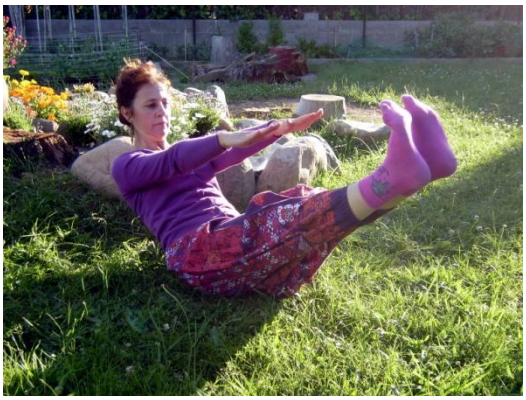
Beneficios mentales:
Calma el sistema nervioso. Ayuda a aliviar el estrés, la depresión leve y la ansiedad.

Contraindicaciones:
Hipotensión.
Lesiones de rodilla (utilizar la variante más sencilla).
Asma

Variante más sencilla:
Seguir los mismos pasos, sin extenderse por encima de la pierna. En caso de isquiotibiales y zona lumbar tensos, sentarse sobre una manta doblado y utilizar una cinta alrededor del pié.

- **Navasana (postura de la Barca)**

Técnica:



Posición sentada en Dandasana (bastón del yogui).

Doblar las rodillas y colocar las manos en la parte superior de las espinillas. Inspirar y alargar desde el centro de la pelvis hacia la coronilla.
Tirar muscularmente desde las manos subiendo a los hombros y los omóplatos sobre la espalda detrás del corazón.

Mantener las acciones del paso anterior y reclinar el torso y bascular sobre las nalgas entre los isquiones y el cóccix.

Espirar y estirar las piernas en un ángulo hacia arriba, estirando simultáneamente los brazos hacia delante.

Mantener durante 30 a 60 segundos o durante el tiempo que se pueda aguantar sin perder la posición, y después deshacer la postura.

Beneficios físicos:

Desarrolla la potencia central. Mejora el equilibrio, la digestión y la circulación. Refuerza piernas, caderas, ingles, abdomen y brazos. Elonga la columna vertebral y el cuello. Abre hombros, pecho y garganta. Mejora la postura.

Beneficios mentales:

Mejora y desarrolla la concentración.

Contraindicaciones:

Embarazo (mantener rodillas dobladas).
Lesiones/dolor de cuello/nuca o zona lumbar (mantener las rodillas dobladas).
Hipotensión.
Menstruación.

Variante más sencilla:

Seguir los pasos anteriores, pero pasar una cinta justo por debajo de los dedos de los pies. Presionar la planta de los pies contra la cinta creando una resistencia al tirar de ambos extremos de la cinta con las manos.

- **Viparita Karani (postura con Piernas Muro Arriba)**

Técnica:

Coloque un cabezal a unos 8 cm. de la pared. Si es alta puede necesitar un soporte más alto, como una manta doblada encima del cabezal.
Siéntese en el cabezal de modo que su cadera y lado derechos estén tocando la pared.
Apoyándose en las manos, reclínese hacia atrás y gire su cuerpo, levantando primero la pierna derecha, luego la izquierda contra la pared.
Mantenga los glúteos cerca o contra la pared. Túmbese de manera que la parte inferior de la espalda y las costillas se apoyen en el cabezal y la cabeza y los hombros queden en el suelo.
Si siente molestia en el cuello coloque una manta doblada debajo.
Extienda las piernas y deje los brazos a los lados, los codos doblados y las palmas hacia arriba. Sin mover el torso, deje que las piernas se abran hacia los lados.
Quédese en esta postura, respirando normalmente, de 3 a 5 minutos.

Salida:
Empuje para alejarse del cabezal y ruede hacia un lado. Respire tranquilamente durante varias respiraciones y apóyese en los brazos para sentarse.

Beneficios físicos:
Apropiada cuando hay sensación de agitación con los sofocos, ayuda a sentirse más equilibrada y bajo control.

Alivia la fatiga en piernas y pies. Calma el sistema nervioso. Previene el edema y las venas varicosas. Calma el sistema nervioso. Alivia el dolor de espalda leve, el dolor de cabeza y el insomnio. Alivia los síntomas de artritis, de trastornos urinarios y respiratorios e incrementa la circulación.

Contraindicaciones:
Glaucoma
Lesiones graves de cuello y espalda.

Nota: si tuviera la menstruación se puede realizar sin cabezal, la pelvis no tiene que estar más alta que el pecho en este caso.

- **Sarvangasana (postura de la Vela o sobre los hombros)**

Técnica:

Tumbarse sobre la espalda, colocando el borde superior de los hombros en el canto de una manta doblada dos o tres veces. Doblar las rodillas y colocar los pies planos en el suelo.

Levantar las caderas de la manta y entrelazar las manos debajo del cuerpo. Desplazar los hombros, a la vez, hacia la columna y más cerca de la orejas. Esto crea una elevación del cuello y de los omoplatos.
Levantar las caderas de la manta. Llevar las piernas por encima de la cabeza y tocar el suelo con los pies (en Alasana o arado).

Pasar las manos a la espalda y levantar las piernas hacia arriba. Rotar la parte superior de los muslos hacia dentro y retroceder los muslos. Manteniendo los muslos hacia atrás, alargar el coxis hacia los pies.

Beneficios físicos:

Estira y refuerza cuello, hombros y romboides. Alivia el insomnio, la presión sinusal, mejora la circulación, estimula tiroides, paratiroides y función prostática, y reduce las venas varicosas.

Beneficios mentales:

Alivia la depresión leve y el estrés. Calma la mente.

Contraindicaciones:

Lesiones de cuello, nuca o discos vertebrales (utilizar la variante más sencilla). Menstruación. Primer trimestre de embarazo e hipertensión.

Variante sencilla:

Efectúa la postura de piernas muro arriba, apoyando las piernas en la pared y las caderas sobre una almohadilla o esterilla.

- **Matsyasana (postura del Pez)**

Técnica:

Posición sentada con las piernas cruzadas en postura del loto (o postura fácil).

Reclinar el torso y apoyarse en los codos.

Descender los hombros y la parte dorsal de la cabeza al suelo. Dejar los brazos rectos a los lados.

Inspirar, presionar los codos hacia abajo, levantar el pecho, flexionar la nuca hacia atrás y apoyarse en el suelo con la parte dorsal de la cabeza.
Sostener las plantas de los pies con las manos.
Permanecer durante varias respiraciones en esta postura.

Deshacer la postura utilizando los codos como apoyo para bajar la espalda al suelo. Después utilizar los codos para volver a la posición sentada y liberar las piernas.

Beneficios físicos:

Abre cadera, cavidad abdominal, pecho y garganta. Estira flexores de la cadera. Ayuda a la digestión y aliviar el asma. Mejora la postura. Refuerza los músculos de la parte superior de la espalda, cuello y hombros.

Beneficios mentales:

Da energía a la mente. Alivia la depresión leve y la ansiedad. Reduce el estrés.

Contraindicaciones:

Lesiones de cuello/nuca.
Migraña.
Hipo o hipertensión.
Insomnio.
Lesiones de rodilla o cadera (utilizar la variante más sencilla).

Variante más sencilla:

Seguir los pasos anteriores, mantener las piernas extendidas y colocar las manos contra los muslos como apoyo.

- **Savasana (postura del Cadáver)**

Técnica:

Posición sentada con las piernas extendidas y las manos en los lados.

Sostenerse con los brazos conforme incrementa la reclinación hacia el suelo. Echarse al suelo.

Relajar las piernas y girar los dedos de los pies hacia cada lado del cuerpo. Situar los brazos a 30 ó 40 centímetros a cada lado del cuerpo con las palmas mirando hacia arriba. Fundirse completamente con el suelo.

Salida:

Ruede suavemente hacia un lado, doble las rodillas y apoyándose en las manos siéntese lentamente.

Beneficios físicos:

Reduce la presión arterial. Relaja y rejuvenece el cuerpo. Ayuda a aliviar los sofocos.

Beneficios mentales:

Reduce la fatiga, el estrés, la depresión y la ansiedad leves. Reduce el insomnio, calma y centra la mente.

.

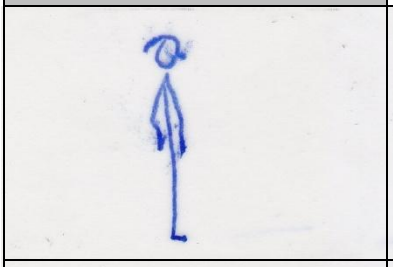
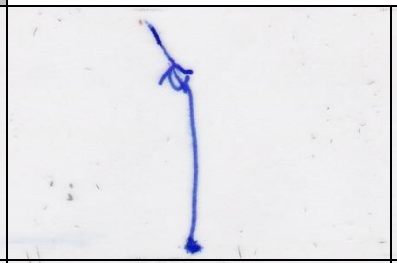
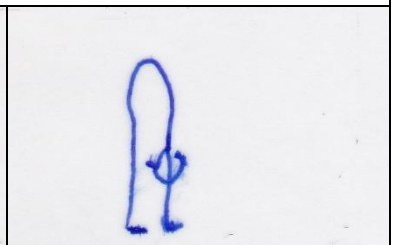
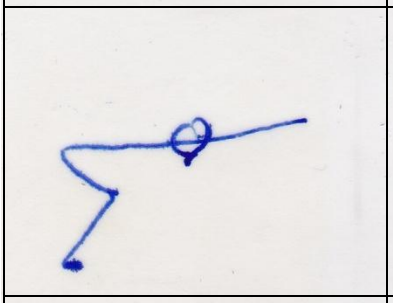
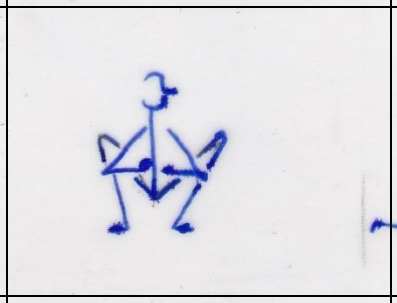
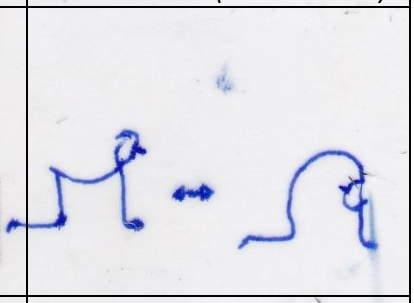
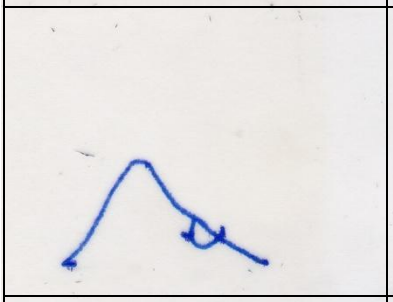
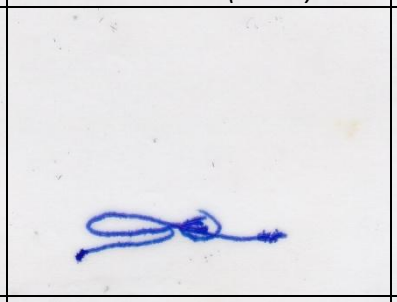
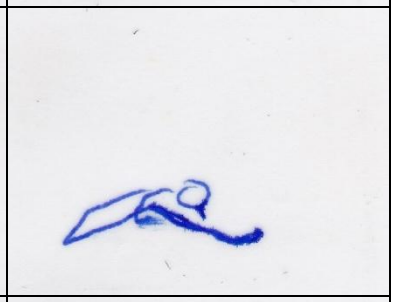
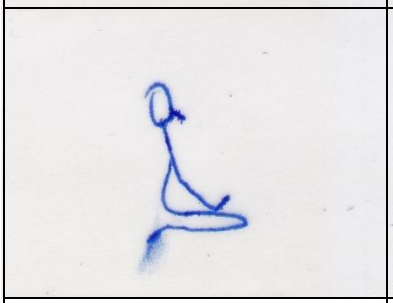
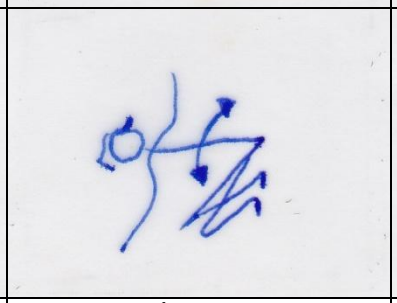
Contraindicaciones:

Embarazo (utilizar la variante más sencilla o relajarse sobre uno u otro lado del cuerpo con las rodillas hacia el techo).
También está contraindicado en lesiones de espalda o columna vertebral (utilizar la variante más sencilla).

Variante más sencilla:

Seguir los mismos pasos pero situar una almohadilla debajo de las rodillas para mantener la curvatura de la zona lumbar.

2.2. Sesión de Yoga 2º Chakra (especial menopausia)

SESIÓN YOGA 2º CHAKRA		
TOMA DE CONCIENCIA		
Tumbada en shavasana, empieza a tomar conciencia de la respiración en al abdomen. Siente como al inspirar el abdomen sube y al espirar el abdomen baja. Siente como al inspirar el diafragma desciende masajeando las vísceras abdominales y al espirar como el diafragma asciende empujando la base de los pulmones para así expulsar todo el aire. De nuevo vuelve a tomar conciencia de la respiración en el abdomen, lo realizas varias veces y finaliza con tres respiraciones completas. Te desperezas, te estiras y te incorporas poniéndote de pié.		
ÂSANAS		
		
TADASANA	*URDHA HASTASANA*	*UTTANASANA(PINZA DE PIE)*
		
UTKATANASANA	*MALASANA (RANA)*	*PERRO-GATO*
		
ADHO MUKA SVANASANA	*BALASANA*	*PINZA CON PIERNA DOBLADA*
		
VAJRASANA	*TORSIÓN TUMBADA*	*SIDDHASANA (EL SABIO)*
RELAJACIÓN		

3. Técnicas de respiración y regulación de la energía vital.

La respiración es la función fisiológica que está directamente relacionada con la actividad físico-mental. Las fluctuaciones de la dinámica del proceso respiratorio modifican las constantes vitales y la actividad cerebral.
La respiración esta directamente relacionada con el cuerpo (postura, tensiones, actividad, estado de salud,..), con la mente (agitación, inquietud, dispersión, calma, somnolencia, concentración,...) y con estados emocionales (alegría, tristeza, enojo, rencor, ira, amor…).
De esta forma observamos la existencia de la interdependencia entre los factores cuerpo, mente y respiración.
La propuesta del yoga es trabajar con estas relaciones, que reflejan la personalidad, para vivir con mayor integridad y armonía con uno mismo, con los demás y con la naturaleza.
Una mente calmada y atenta, junto a una intención positiva crea una respiración profunda y relajada.

Los *yoguis* investigaron a fondo las repercusiones y desarrollaron el *Pranayama*, un conjunto de técnica que regula en proceso respiratorio, y cuyos objetivos son:

- *Purificar el cuerpo físico y el cuerpo energético.*
- *Equilibrar los flujos de las energías vital y mental.*
- *Incrementar el nivel de energía (prana).*
- *Regular el flujo del prana para estabilizar la actividad mental.*

En la respiración está la clave de la vida. Partimos de que todos los seres humanos necesitamos y sabemos respirar, y que por lo tanto no hay tanto una educación sobre "como respirar" si no más bien la escucha de la respiración, de su ritmo y de su amplitud.
En este sentido es importante la escucha y aprender a descifrar su significado y su relación con tu estado general.

La primera propuesta, es observar la respiración natural sin modificarla, sin hacer nada, simplemente observarla como un espectador para comprender el mecanismo respiratorio.

- **Respiración abdominal o diafragmática.**

La respiración abdominal es la forma de respirar innata a la naturaleza del ser humano. Para sentir el centro respiratorio, no hay que hacer nada, simplemente dejarla ser, en breves instantes podremos observar y sentir que el foco de la respiración se localiza en un punto muy cerca del ombligo. Notaremos cómo el diafragma, esa imponente cúpula muscular que separa la base de los pulmones de las vísceras abdominales, desciende durante la inspiración, presionando y masajeando las vísceras abdominales y provocando que el abdomen se expanda ligeramente hacia afuera. En la espiración sentiremos que el aire es evacuado de los pulmones y es evacuado por las fosas nasales.

Efectos beneficiosos:

La respiración abdominal no requiere esfuerzo ni desgasta energía, sino que la aumenta.

Distiende el plexo solar, disolviendo los estados de tensión y ansiedad causados por la acumulación de tensión física y emocional en este importante nudo nervioso.

- **Respiración torácica o costal.**

Consiste en inspirar, hinchando o expandiendo la caja torácica. En la espiración el tórax retorna a su posición inicial. El movimiento es realizado por los músculos intercostales. Durante todo el movimiento respiratorio, el abdomen y el diafragma permanecen pasivos.

Técnica:

Sentada con la espalda derecha o tumbada sobre la espalda. Coloca las manos en los costados, sintiendo las palmas en contacto con las costillas.

Inspira abriendo la caja torácica, notando que su expansión desplaza las manos lateralmente. El abdomen se aplana y desciendo durante la inspiración.

Espira sintiendo que el tórax se repliega y las manos se acercan entre si.

Practica durante unos minutos evitando forzar, Observa durante todo el proceso la acción de los músculos intercostales. Observa que el diafragma y el abdomen permanezcan pasivos.

La respiración torácica es útil sobretodo en la respiración Yóguica completa, cuando se integra con las respiraciones abdominal y clavicular

- **Respiración clavicular o alta.**

Consiste en respirar con la zona superior de los pulmones, al inspirar se elevan las clavículas y las costillas superiores, mientras que el abdomen y el diafragma permanecen pasivos replegándose hacia adentro. Al espirar se relajan las clavículas y se deja que el pecho descienda.

3.1. Técnica Yóguica completa

La respiración Yóguica completa consiste en la suma o integración de los tres tipos de respiración anteriormente explicados (abdominal, torácica y clavicular). Para poder realizar esta técnica es necesario conocer y haber practicado cada uno de los tipos de respiración independientemente.

Para practicarla solo tienes que tumbarte en savasana. En esta posición puedes poner una mano sobre el abdomen y la otra en su costado correspondiente, así comprobarás si realizas correctamente la respiración completa.

3.2. Técnica de Nadi-sodhana Pranayama.

Nadi sodhana es un completísimo Pranayama. Consiste en respirar de forma alterna, por una y otra fosa nasal. Para ello hay que tapar la fosa que permanece pasiva, aplicando nasagra Mudra:

-Posición sentada; espalda recta y estirada, ojos cerrados.
-Mano derecha en Nâsagra Mudrâ, el pulgar y el anular abren y cierran alternativamente la fosa nasal derecha y la izquierda.
-Mano izquierda en Chin Mudrà sobre la rodilla izquierda.
-cerrar la fosa derecha con el pulgar de la mano derecha.
-Inspirar por la fosa izquierda durante 5 segundos.
-Al final de la inspiración, liberar la fosa derecha.
-Cerrar la fosa izquierda con el anular.
-Espirar por la fosa derecha durante 5 segundos.
-al final de la espiración, volver a inspirar, el mismo tiempo, por esta misma fosa derecha.
-Espirar por la fosa izquierda, tras haber cerrado la fosa derecha y abierto la izquierda.

3.3. Técnica Ujjayi

La técnica Ujjayi consiste en realizar respiraciones profundas, suaves. Esta técnica de respiración que nos induce a una profunda relajación, a una interiorización.
Podemos practicarla discretamente en cualquier momento y lugar. Nos lleva a serenar el corazón, a esperar tranquilamente que todo pase.
Consiste en respirar cerrando parcialmente la glotis, así la entrada y salida se hace más lenta.

Técnica:
Tumbada o sentada, cierra parcialmente la glotis y respira por la nariz lenta y profundamente, emitiendo un suave sonido en la garganta que ha de ser uniforme. Tienes que sentir como si estuvieras respirando a través de la garganta.
Concéntrate en el sonido producido en la garganta.

4. Concentración (Dharana) y Meditación (Dhyana)

La tendencia del pensamiento desafortunadamente es a la dispersión y agitación, esta dinámica disipa la energía mental, hace perder el centro de gravedad, la conexión con el Yo profundo. Mediante la concentración podemos unificar la energía mental y ésta nos ayuda a dirigirnos a voluntad sobre el objeto deseado.
Una de las definiciones utilizadas en yoga para definir la concentración es como la fijación de la mente en un solo punto, excluyendo todos los demás.

.

- ***LA MEDITACIÓN***

La palabra meditación tiene su origen en el latín, significa **llegar al propio centro.** Con ello se refiere a encontrar el equilibrio interior y volver a concentrarse en aquello que se considera esencial.
La meditación te ayudara a alejar los pensamientos, gracias a la extrema concentración sobre la respiración, dirigir la mente a un objetivo, utilizando el sonido de un mantra que puede ser mental o sonoro, repetir una y otra vez para ti misma una determinada afirmación; un mudra, es un gesto de las manos, como por ejemplo Jñana-Mudra juntar el dedo pulgar e índice, puedes mirar una flor, un cristal o un mandala.

Es una excelente edad para explorar las técnicas de la meditación, si no estás ya iniciada en ello. Podrás contrarrestar los síntomas negativos del estrés, así como los brotes de ansiedad o sofocos. Se ha comprobado que si se efectúa con frecuencia, se reducen a la mitad.

4.1. Propuesta de una visualización al inicio de una meditación

Proponemos una técnica de visualización muy útil al principio de cada meditación, su objetivo es mantener el flujo de su energía, disolver cualquier bloqueo.

- ✓ Siéntate cómodamente en una silla o en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta.

- ✓ Cierra los ojos y respira lenta y profundamente a la vez que cuentas de diez a uno hasta sentirte completamente relajada/o.

- ✓ Imagina que hay una larga cuerda atada a la base de tu espina dorsal y que atraviesa el suelo hasta llegar al interior de la tierra o también puedes imaginar que es como la raíz de un árbol que penetra profundamente en el subsuelo.

- ✓ Imagina entonces que la energía de la tierra fluye hacia arriba a través de la cuerda (subiendo a través de las plantas de tus pies si estas sentada/o en una silla) y que discurre por todo el cuerpo.

- ✓ Sigue pensando en esto hasta que sientas que la energía del cosmos fluye por ti penetrando por tu cabeza, atravesando todo tu cuerpo hasta los pies y canalizándose por su cuerda de anclaje hasta el interior de la tierra.

- ✓ Siente ambas corrientes fluyendo en los dos sentidos y mezclándose armoniosamente en tu cuerpo.

4.2. Propuesta de meditación “21”

- ✓ Toma conciencia de cómo te has colocado en la postura, siéntete comoda/o; lleva la atención a los pies, las piernas, la base, siéntete enraizada en la tierra; siente la columna recta y relajada, hombros, brazos y manos relajados, lleva la atención a tu cuello y siéntelo relajado, ahora lleva la atención a la cara, la frente, los ojos, los pómulos, nariz, boca, mandíbula relajada.

- ✓ Observa tu cara.

- ✓ Lleva la atención al abdomen y siente el mecanismo de tu respiración natural, no fuerces. Lleva la atención a la boca, la lengua, relaja la lengua, lleva la atención a las manos relaja las manos y lleva la atención de nuevo al abdomen. De esta manera se relaja todo el psiquismo.

- ✓ Lleva la atención a la columna vertebral y vas a contar desde 21 hacia atrás.
  Por ejemplo, inspiras 21 desde el coxis a la nuca – espiras 21 desde la nuca al coxis.

- ✓ Inspiras 20 desde el coxis a la nuca-espiras 20 de la nuca al coxis, hasta llegar a 1 si te pierdes vuelves a empezar, no importa.

4.3. Propuesta de meditación “Ramilletes de flores”

Proponemos una técnica de concentración y meditación:
Contar ramilletes. 125 respiraciones

- ✓ En cada inspiración dibujamos desde un centro el borde ascendente de un pétalo y con la espiración lo completamos. Si queremos podemos visualizarlo, color, textura, forma etc.

- ✓ Cada cinco respiraciones tenemos una flor de 5 pétalos.

- ✓ Realizando este ciclo 5 veces tendremos un ramillete con cinco flores.

- ✓ Y completando cinco ramilletes tendremos un total de 125 flores

5. Técnica de relajación músculos faciales

Relajación de los músculos faciales para reunir energía, poder y una respiración más profunda.

Cuando nuestros músculos faciales se tensan y nuestros ojos se fijan en algo por demasiado tiempo, disminuye el movimiento diafragmático de la respiración. Esto provoca una respiración más pobre y significa que estamos incorporando menos oxígeno.
Y, además, esta respiración superficial disminuye la corriente linfática de nuestro cuerpo reduciendo así la eficiencia de nuestro sistema inmunológico. De modo que hay que asegurarse de controlar los músculos faciales cada 15 minutos para revisar si están tensos. Y, así mismo, asegurarse de mover los ojos con frecuencia.

Reuniremos energía, poder., el propósito de estos masajes además es conservar la apariencia juvenil

- ✓ **Evitar formación de arrugas en la frente:**

Lleva la palma de la mano izquierda a la frente y frótala suavemente con un movimiento circular. Luego pasa la mano por encima de la cabeza hasta la base de la nuca, para finalmente sacudir las muñecas y los dedos en el aire. (repítelo varias veces)

- ✓ **Para no tener surcos entre las cejas:**

Frota cada pulgar vigorosamente en la palma de la otra mano y ponla en el caballete de la nariz; con trazos ligeros y parejos pásalos sobre las cejas hasta las sienes.

- ✓ **Para despejar las cavidades de los sinus:**

Frota los índices rápidamente uno con otro, como dos palos para encender un fuego, acerca ambos a los lados de la nariz en posición vertical y suavemente desplazalos varias veces con un movimiento lateral sobre las mejillas.

- ✓ **Para evitar que se cuelguen las mejillas:**

Frota las palmas de las manos enérgicamente la una contra la otra y, con movimientos largos y firmes, deslízalas hacia arriba sobre las mejillas hasta las sienes.

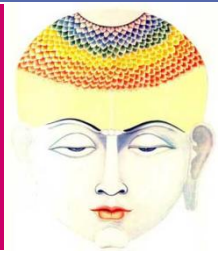
- ✓ **Para estimular el flujo de energía**:

Coloca el filo interno de la mano, con el pulgar doblado sobre la palma, arriba del labio superior, y frota de un lado a otro con un movimiento de sierra.

- ✓ **Estado sereno de alerta:**

Mueve los índices de lado a lado debajo de la barbilla, otra vez con un rápido movimiento horizontal como de sierra, también puedes activar este punto, descansando la barbilla sobre una mesa baja y sentada en el piso.

Anexo 1. **Chakras: 7 niveles de conciencia, centros psíquicos energéticos**

1º nivel	Muladhara		*Seguridad "Yo existo"*
2º nivel	Svadisthana		*Placer "Yo siento"*
3º nivel	Manipura		*Poder "Yo puedo"*
4º nivel	Anahata		*Amor "Yo amo"*
5º nivel	Vishudda		*Verdad "Yo expreso"*
6º nivel	Ajna		*Visión "Yo veo*
7º nivel	Sahasrara		*Extasis "Yo soy"*

- **Descripción y activación de los chakras.**

A continuación se detallan las cualidades, los órganos que se vinculan, las emociones asociadas, las características del color producido por la cualidad y vibración de la energía (prana) que contiene.

1º Chakra Muladhara

Descripción: Es el primer centro psíquico. En el hombre está localizado en el perineo. En la mujer, se encuentra en la cérvix. Se representa con un loto de cuatro pétalos de color rojo. Un cuadrado amarillo en el interior del loto simboliza el elemento TIERRA y contiene su bijamantra Lam. Dentro del cuadrado hay un elefante con siete trompas que representa la fuerza y solidez. Las trompas simbolizan los siete componentes del cuerpo: hueso, grasa, carne sangre, piel, médula y semen-óvulo. Un triangulo invertido rojo en el centro del cuadrado simboliza la Shakti, la energía creativa. En el interior del triangulo representa el cuerpo astral, y en él está la serpiente kundalini enrollada tres vueltas y media. Cuando se la representa con la cabeza hacia abajo, se quiere indicar que está dormida, mientras, que hacia arriba, significa que el adepto está interesado por su evolución y la shakti (energía) ha comenzado a despertar. Las tres vueltas de la kundalini sobre la piedra ovalada simbolizan las tres gunas, sattwa, rajas y tamas (equilibrio, actividad e inercia), y la media vuelta, el estado de turiya, la trascendencia.

- **Cualidades.**
  Este centro nos conecta con la realidad, con la seguridad que nos da afirmarnos sobre el suelo, con nuestra fuerza y resistencia, con nuestros instintos de supervivencia, con lo más primitivo.

- **Órganos vinculados.**
  Los órganos de este centro son el recto, el útero y los ovarios, la próstata y los testículos.
  Los músculos asociados son el cuádriceps, los isquiotibiales, los gemelos, el soleo, los flexores de los dedos y los músculos de la planta del pie.
- **Consecuencias del bloqueo: Muladhara**
  Miedos, a no sobrevivir, a ser abandonado, a perder la integridad física.

- **Activación**
  Realizaremos ejercicios de resistencia, fuerza y solidez, posturas en cuclillas o sobre los talones, también las que presionan el perineo. Estiraremos gemelos, isquiotibiales.

Pranayama:
Samavriti prânayâma(cuadrado): utilizamos el movimiento de ambos brazos, al inspirar subir el brazo hasta la horizontal por delante del cuerpo.
Al retener, acercar la mano al pecho,
Al expulsar, empujar la mano y brazo hacia delante,
Al retener en vacío, dejar caer el brazo hasta el regazo,
Y así sucesivamente.

Mudra:
Pushpaputa Mudrâ, manos llenas de flores.
Técnica: Las manos como si fueran cuencos reposan sobre el regazo de los muslos. Los dedos relajados y los pulgares pegados a los otros dedos.

2º Chakra Svadisthana

Descripción: Está localizado en la base de la columna vertebral
Es un loto de seis pétalos de color rojo, dentro del loto hay dos círculos, uno inscrito en el otro y engendran una luna creciente, simboliza el elemento AGUA, su bijamantra es Vam. El círculo exterior representa la dimensión consciente de la existencia y el interior, el inconsciente

- **Cualidades.**
  Este centro se relaciona con el movimiento y la sexualidad, la sensualidad, la alegría, la pasión y los deseos de vivir.
  Creatividad
  Se relaciona con el 5º chakra visudhi

- **Órganos vinculados.**
  Los órganos asociados son el colon ascendente, el descendente, el aparato urinario, los genitales y el bazo.
  Los músculos que le pertenecen son los cuádriceps, los aductores, el tibial anterior y parte del extensor de los dedos.

- **Consecuencias del bloqueo**
  Miedo al abandono, a la adicción
  Patologías, lumbálgias, ciática, problemas de menisco interno, rodillas.

- **Activación:**
  Trabajaremos la basculación de la pelvis con giros.
  Flexión hacia delante en la que la zona sacro lumbar quede estirada.
  Conciencia en toda la pelvis.
  Respiración abdominal

Pranayama:
Chandra bheda(respiración lunar) y Suriabheda(respiración solar)
En Chandra bheda, respira inhalando siempre por la fosa nasal izquierda, y exhalando por la derecha. Su objetivo es activar la energía mental y pacificar la energía vital.
En Surya bheda, respira inhalando siempre por la fosa nasal derecha y exhalando por la izquierda. Su objetivo es activar la energía vital (aumentar el fuego corporal interno) y pacificar la energía mental.

Mudra:
Dhyana Mudrâ, gesto de contemplación.
Las manos hacen un cuenco vacio, como la mente iluminada, para recibir lo necesario para nuestro camino espiritual..

Técnica:
Ambas manos descansan sobre el regazo con las palmas mirando hacia arriba, habitualmente la derecha descansa sobre la izquierda y los dedos pulgares se tocan en la horizontal.

3º Chakra Manipura

Descripción: Significa “ciudad de las joyas” , es el tercer chakra y está situado en la espina dorsal, en el mismo nivel del ombligo.
Solemos visualizarlo de color amarillo
Se representa con un loto de diez pétalos azul, que llevan inscritas sus correspondientes letras en color azul. Un triangulo invertido en el centro, simboliza la región del FUEGO,(agni) y contiene su bijamantra Ram. Cada lado del triangulo tiene una esvástica en forma de T. en la parte inferior, un carnero simboliza el dinamismo, la tenacidad y la paciencia.

- **Cualidades.**
  Es el centro más expresivo, a donde vamos cuando nos conectamos con las emociones, siente emociones y necesita expresarlas.Es el centro de la voluntad y de la energía. Poder para profundizar, para poder conquistar nuevos retos.

- **Órganos vinculados.**
  Son el estómago, el duodeno, el intestino delgado, el páncreas, el hígado, la vesícula y el colon transverso.
  Los músculos asociados son los abdominales, el cuadrado lumbar, el dorsal largo y el dorsal ancho.

- **Consecuencias del bloqueo**
  Cuando la energía está atascada en este centro, aparecen estados emocionales como tristeza, angustia, melancolía, miedo, falta de confianza, depresión, apego, sumisión y proyección. Puede tener repercusión en dolores de estómago, gastritis, ulcera gastroduodenal, problemas de hígado, vesícula, páncreas y colon irritable.

- **Activación:**
  Realizaremos posturas que trabajan el abdomen, ejemplo Dhanurâsana, (el arco), Navasana, postura del gato, Ustrâsana. Para poder darle fuerza, es necesaria la disciplina.

Pranayama:
Kapalabhati, La realizaremos al comienzo de la sesión de Pranayama para expulsar el aire residual de los pulmones y producir una buena oxigenación.
Exhalaciones activas, por medio de la contracción de los músculos abdominales, intercaladas por inhalaciones pasivas debidas al movimiento natural de expansión del abdomen por medio de la relajación del mismo.
Después de la última expulsión brusca(podemos hacer series de una 20 o 30 expulsiones) hacer una respiración profunda y con una nueva inspiración no forzada mantener el aire en retención con jalandhara banda. Sacar el aire posteriormente con lentitud.

Mudra:
Vajrapradana Mudrâ:
El gesto de la confianza inquebrantable, gesto de fuerza y poder.
Técnica.
Se entrelazan los dedos de las dos manos, a la altura del vientre con manos abiertas pulgares miran al frente.

Contraindicaciones:
Afecciones pulmonares declaradas
Enfisema e hipertensión arterial
Problemas cardiovasculares
Periodos de menstruación o embarazo
Problemas en los órganos abdominales.

4º Chakra Anahata

Descripción: Es el cuarto centro psíquico, expresa el sonido cósmico, está situado en la espina dorsal a la altura del corazón., en el centro del pecho.
Lo visualizamos de color verde
El elemento es el AIRE.
Es el prana vayu que nos enriquece de iones negativos, vitalizadores, cuando respiramos en un entorno limpio y natural.
El loto es de doce pétalos de color rojo oscuro, que rodean al hexagrama que son dos triángulos en direcciones opuestas, el triangulo que mira hacia arriba simboliza a Shiva (consciencia), y el otro que mira hacia abajo simboliza a Shakti, (energía).
En este nivel ambos triángulos se integran.

- **Cualidades.**
  Se dice que en este chakra reside el alma individual. Es el asiento de los sentimientos, si la energía se encauza debidamente, se transforma en amor puro y devoción.
  Desde este centro nos conectamos con nuestros sentimientos hacia el mundo, tenemos más en cuenta a las otras personas, podemos permitirnos confiar, podemos perdonar o proteger, podemos entregarnos a dar y recibir desinteresadamente, podemos sentir compasión y podemos dirigir nuestra voluntad y acción hacia nuestros ideales, principios y aspiraciones.

- **Órganos vinculados.**
  Son el corazón, los pulmones, los bronquios, la pleura, la tráquea y el esófago.
  Los músculos asociados son, los pectorales, los intercostales, los bíceps, tríceps y flexores.

- **Consecuencias del bloqueo**
  Cuando está tiene miedos, desconfianza, falta de amor e inseguridad, suele dar comportamientos egoístas y de competitividad, conducta rígida, enfermedades psíquicas, enfermedades del corazón y pulmón.

- **Activación:**
  Realizaremos posturas que abren el pecho, bhujangasana (postura de la cobra)
  Respiración torácica y lateralizaciones.

Pranayama:
Respiración completa vigorizante, (Inspiramos de arriba abajo y espiramos de abajo hacia arriba).

Mudra.
Atmanjali Mudrâ, el gesto de la oración.
Replegar los sentidos y ejercer la unión interior desde el corazón.

Técnica:
Ambas manos juntas a la altura del corazón. Los dedos miran hacia arriba.
Señal de saludo, ofrecimiento y respeto hacia el otro.

5º Chakra Vishudda.

Descripción: Es el quinto chakra, se conoce como el centro del néctar o de la purificación. Está situado en las vertebras cervicales a la altura de la nuez.
Se visualiza de color azul
Es un loto de dieciséis pétalos de color rojo granate, elemento ETER. Una luna creciente plateada dentro de un círculo blanco del color de la luna llena. Dentro del círculo hay una gota de néctar, el bijamantra Ham y un elefante blanco que simboliza el elemento éter.

- **Cualidades.**
  Es el representante del intelecto en el cuerpo físico. Con el intelecto aprendemos, repetimos, memorizamos, combinamos y analizamos.
  Simbólicamente separa el cielo de la tierra.

- **Órganos vinculados.**
  Los órganos de este centro son los ojos, las orejas, la boca, la lengua, la nariz, la faringe, la laringe y el esófago.
  Los músculos son los que corresponden a los ojos, al cuello, a los labios, a la lengua, a la cara, a los dedos y el deltoides.

- **Consecuencias del bloqueo**
  Exceso de control, exigencia, tensión por no querer mostrar lo que sentimos, cuando soportamos lo que nos disgusta o cuando hacemos lo que nos gusta durante mucho tiempo, aparecen dolores de cuello. Artrosis cervical, dolor de hombros, mareos, vértigos..
  Suele dar rigidez de pensamiento, exceso de crítica, de represión y pensamiento obsesivo.

- **Activación:**
  Realizaremos ejercicios de extensión hacia atrás de la parte cervical, Urdva Mukhâsana o Matsyâsana, o de flexión hacia delante como Sarvangasana (la vela), Halâsana (arado), Dvipada Pitham.
  Rotaciones de las vertebras cervicales.
  Ejercicio del león.
  Conciencia en las cervicales.
  Respiración llevar atención en la parte clavicular.
  Masaje cuello y mandíbula.

  Pranayama:
  Ujjayi (12 respiraciones)

  Técnica:
  Se trata de cerrar parcialmente la glotis, estrechando la garganta. El aire hace un peculiar sonido a su paso. Este sonido mantiene la atención del practicante además de alargar la respiración. Podemos hacer Ujjayi tanto al inspirar como al espirar.

✓ *Anuloma Ujjayi* (6 ciclos= 12 respiraciones)
Inspiraciones de Ujjayi / Espiración por la narina izquierda.
Inspiraciones de Ujjayi / Espiración por la narina derecha.

✓ *Viloma Ujjayi* (6 ciclos=12 respiraciones)
Inspiras por la narina izquierda / Espiración en Ujjayi
Inspiración por la narina derecha / Espiración en Ujjayi.

- ✓ *Pratiloma Ujjayi* (3 ciclos=12 respiraciones)
  Inspiración en Ujjayi /Espiración por la narina izquierda
  Inspiración por la narina izquierda / Espiración en Ujjayi
  Inspiración en ujjayi / Espiración por la narina derecha
  Espiración Ujjayi

Mudra:
*Shankh Mudrâ***,** el gesto de la caracola. El gesto que nos invita a ir hacia dentro.

Técnica:
Se hace con ambas manos. Los cuatro dedos de la mano derecha abrazan al pulgar de lamano izquierda, mientras el pulgar derecho se une al dedo medio extendido de la mano izquierda. Mirando el mudra de frente parece una caracola que se repliega hacia el interior. Lo colocamos en medio del pecho, se puede repetir el mantra Om como expresión sonora.

6º Chakra Ajna

Descripción: Es el sexto chakra, y tiene el poder de influir y controlar a los demás centros. Por lo que se le considera el más importante. Está ubicado en el centro del cerebro.
Se visualiza de color azul
Está representado por un loto de dos pétalos, que tiene un color gris claro, el pétalo izquierdo representa la luna, ida nadi; el pétalo derecho representa al sol: pingala nadi. Dentro del loto hay un círculo que simboliza el vacio. El signo del mantra Om, que es el bijamantra de este chakra.
La energía y la consciencia se funden, lo masculino y lo femenino se integran

- **Cualidades.**
  Intuición y sabiduría
  Visión lúcida, comprensión de la realidad tan penetrante que disuelve la ignorancia.
  Desarrollo de la intuición que es la conexión con el conocimiento directo que nos lleva a una verdadera humildad.
  Receptivos a todo lo que trae la vida.
  Tenemos la capacidad de aprender de los errores

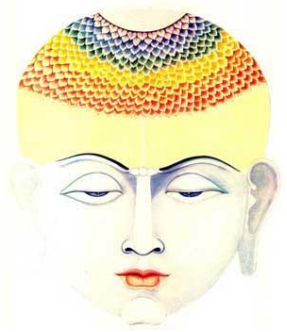
- **Órganos vinculados.**
  Las partes del cuerpo representados por este centro son el cerebro y el sistema nervioso central, los ojos, los oídos y la nariz.

- **Consecuencias del bloqueo**
  Arrogancia intelectual, obsesiones, pesadillas, vivir en un mundo irreal, arteriosclerosis.
  Mediante la activación de este chakra se establece la “consciencia testigo” que permite ser un observador desidentificado del propio cuerpo-mente y del mundo exterior.

- **Activación.**
  Nos detendremos en ejercicios de concentración, oculares y respiratorios, pronunciación de algunos mantras.
  Podemos realizar Tratak, fijar la mirada sobre la llama de una vela.

Pranayama:
Shanti Mudrâ o Prana mudra, es un Pranayama muy completo. Técnica:
En posión cómoda con la espalda vertical.
Con las manos en el regazo vaciamos completamente los pulmones. Se recomienda hacer mula Bandha, control de los esfínteres.
Inspiramos mientras las manos ascienden a lo largo del vientre, pecho y clavículas, haciendo un llenado de abajo a arriba.
Los brazos se abren en una semi-cúpula cuando los pulmones están llenos.
Mientras mantenemos el gesto de apertura durante unos segundos, repetimos mentalmente tres veces Om Shanti, para que llegue es paz a todos los seres. La cabeza se orienta ligeramente hacia arriba con los ojos cerrados.
Al espirar hacer el recorrido inverso y sentir el vacio ya con las manos en el regazo.

Mudra:
El mudra del Ser interior, símbolo de pureza y sabiduría.
Técnica:
Las manos están juntas pero huecas de tal manera que las yemos de los dedos se junten. Los pulgares están juntos y dentro de la pequeña cueva que haen los demás dedos. Hay que mantener las manos primeramente ante la frente mirando sin bizquear y después bajar el mudra unos centímetros por debajo de la barbilla.



7º Chakra Sahasrara

Descripción: Está localizado en la parte superior de la cabeza, y según la tradición es la residencia de shiva, la conciencia.
Pertenece al plano espiritual y realmente no es un chakra, sino un estado, un estado de iluminación.
Ese estado es un estado de gracia, dicha.
Es el Samadhi en cuanto a conciencia total.
El ser se funde con el ser, micro y macro se reflejan, el alma individual danza con el alma cósmica.
Se asienta Bindu Visarga, (punto o gota) simboliza el néctar que cae a vishudhi y posteriormente vitaliza y preserva el cuerpo.
Se le representa con un loto blanco totalmente abierto que simboliza la lluvia de fuerzas cósmicas que caen sobre el individuo.
Los colores asociados son el violeta, el blanco y el dorado.

- **Cualidades.**
  Humanidad y compasión, alegría natural, generosidad, amor incondicionado, ecuanimidad

- **Órganos vinculados.**
  Glándula pineal o epífisis.
  No tiene músculos asociados

- **Consecuencias del bloqueo**.
  Si el centro está bloqueado encontraremos rigidez de creencias, incomprensión, inconformismo.

- **Activación.**
  Posturas sobre la cabeza, sirsâsana, también padmasana, postura de meditación.
  Visualización de un loto en blanco.
  Meditación.

Pranayama:
*Bhramari pràna*yamâ
Es la respiración de la abeja.
Técnica:
Se inspira profundamente por las dos fosas nasales y tapando los orificios auditivos con los dedos índices se emite en la espiraión el sonido MMMMMMM como sifuera un zumbido de abeja. Se puede hacer con retención previa en jalandhara banda antes de la emisión del zumbido.
Tiene efecto calmante. Indicado en etapas de estrés.

Mudra:
Jñana mudra, gesto de la conciencia
Técnica:
Índice y pulgar en íntimo contacto como el ser interior y la totalidad que nos rodea.
Las manos están sobre los muslos, mirando hacia arriba.

Anexo 2.

➢ 1O RAZONES PARA PRACTICAR YOGA

El viaje hacia el mundo del yoga es inmensamente agradecido.

Los efectos de su práctica regular son intensos y maravillosos. Normalmente, se notan efectos positivos muy deprisa. Lo primero es una mejora en la flexibilidad, en el tono muscular y en el estado físico en general. A medida que se profundiza en la práctica regular, se experimentan otros beneficios más sorprendentes.
A continuación se enumeran diez buenas razones para practicar estas técnicas

(yoga) con confianza:

1. El yoga ayuda a mantener, recuperar y aumentar la salud física.

El yoga es un ameno sistema anti-estrés. Mediante la relajación, las posturas, la respiración, la meditación y la dieta adecuada, el yoga disminuye efectivamente el estrés, baja la tensión y la ansiedad. Mejora también el sistema inmunitario evitando enfermedades y, si ya se está enfermo, facilitando la recuperación.
Recientes investigaciones demuestran que el yoga es muy eficaz frente a casos de hipertensión, diabetes, problemas respiratorios como el asma, problemas para conciliar el sueño, dolores crónicos de cabeza y de espalda. El yoga puede mejorar las funciones cardiovasculares, la digestión, la visión e incluso proporcionar cierto control sobre el dolor.

2. El yoga pone en forma y aumenta la energía.

Su práctica ayuda a relajar el cuerpo y la mente permitiendo obtener toda la energía necesaria para actuar eficientemente ante los desafíos de la vida diaria. Se mejora mucho la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio.

3. El yoga proporciona equilibrio mental.

Ejerce una profunda influencia sobre la mente a través del sistema hormonal. La práctica del yoga proporciona mejores resultados que cualquier tranquilizante y sin los indeseables efectos secundarios.
Proporciona equilibrio y claridad mental sin entorpecer la mente. Con el yoga se puede permanecer al mismo tiempo alerta y relajado.

4. El yoga es una poderosa ayuda para el crecimiento personal.

El yoga ayuda a descubrir el potencial escondido del cuerpo. El cuerpo es un

maravilloso instrumento, pero hay que tocarlo adecuadamente para producir bellas y armoniosas melodías. El yoga permite acceder con seguridad a la exploración de los aspectos más ocultos de la mente, especialmente a los estados de conciencia mas elevados. De forma progresiva desaparecen las ideas equivocadas sobre uno mismo y sobre la vida en general.

5. El yoga es un sistema completo e integral.

El yoga ofrece un estilo de vida orientado hacia el crecimiento personal que cubre todos los aspectos de la vida. Su repertorio incluye técnicas para una óptima salud física y mental, para afrontar con creatividad los desafíos de la vida moderna y para mejorar y transformar la vida sexual. El yoga te hace sentirte a gusto con tu cuerpo, mejora la imagen y la autoestima; aumenta el poder de concentración y la memoria. En definitiva, el yoga ayuda a descubrir la esencia espiritual del practicante, liberándole del miedo y de otras emociones y pensamientos restrictivos.

6. El yoga mejora las relaciones sociales.

El yoga permite mejorar las relaciones con la familia, los amigos y los compañeros de trabajo, proporcionando una nueva visión de la vida. Procura medios para desarrollar paciencia, tolerancia, compasión y perdón. Mediante sus técnicas se adquiere control sobre la mente haciendo desaparecer las obsesiones y los hábitos indeseables. El yoga enseña a vivir en paz con todo el mundo. Proporciona todo lo necesario para armonizar y embellecer la vida.

7. El yoga aumenta la conciencia.

Con el yoga se puede intensificar en gran medida la conciencia. La práctica del yoga permite afrontar todas las situaciones de la vida, incluso las mayores crisis, con claridad y serenidad. Además, el yoga hace a quien lo practica mas sensible a los ritmos corporales y las sensaciones de los sentidos, desarrollando también la facultad intuitiva (el sexto sentido). Pero lo más significativo es que el yoga te pone en contacto con tu realidad espiritual que es fuente primera de la mente y la conciencia.

8. El yoga se puede combinar con otras disciplinas.

Aunque el yoga es completo en sí mismo, se puede combinar fácilmente con todo tipo de deportes o esfuerzo físico, incluso con ejercicios tan opuestos como el aeróbic o el levantamiento de pesas. También se puede practicar yoga junto con otras disciplinas mentales, como técnicas de memorización o ajedrez.
No solo es que el yoga sea compatible en todos los casos, sino que ayuda en gran medida a mejorarlos.

9. El yoga es fácil y conveniente.

En el yoga no se practica hasta que surge la fatiga y aparece el sudor (a menos que se siga algún tipo de yoga moderno aeróbico). Se puede practicar en el confort del propio domicilio, aunque realmente se pueda practicar en cualquier sitio. Aunque no es preciso desplazarse a algún sitio concreto, es conveniente que los principiantes asistan a clases de yoga. El yoga está libre de cualquier esfuerzo doloroso. En realidad, permite superar todas las formas de sufrimiento.

10. El yoga es liberación.

El yoga te puede conectar estrechamente con tu auténtica naturaleza, proporcionando una sensación de plenitud, de enriquecimiento interior y de confianza. Reduciendo el egoísmo y los pensamientos y emociones negativas, el yoga te acerca a la felicidad eterna. Desarrolla tu fuerza de voluntad y te permite ser responsable de tu propia vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Shakti Gawain (1995) *Visualización creativa*. Malaga, . Editorial Sirio
- Aixa Hernández (2008)*Yoga para menopausia y adultos*. Buenos Aires Edit. Kier
- Danilo Hernández (1997) *Claves del Yoga.* Barcelon. ,Edit. La liebre de marzo
- Taisha Abelar (1994) *Donde cruzan los brujos.* Madrid. Edic. Gaia
- *Christine Northrup (2006) La Sabiduria de la menopausia.* Edit. Urano.
- Rita Gallostra (2010) *La Menopausia*, como puede ayudar el yoga en el proceso menopáusico. (Tesina Centro de formación Síntesis)
- Rathus, S. A. (2013). *Human Sexuality in a World of Diversity* (Vol.9na Edición). New York: Prentice Hall.
- Beverley N. Ayers, Mark J. Forshaw and Myra S. Hunter look at lessons learned from a global
- Yoga como herramienta de reequilibrio, tesis de la escuela de desarrollo transpersonal
- La posada de la Abuela de Brooke medicine Eagle. Brooke Medicine Eagle (Águila Medicinal), aborigen de América del Norte, creció en una reserva de Montana. Es Cuidadora de la Tierra, visionaria, escritora, artista, docente y curadora. Para leer su página web: http://www.medicine-eagle.com/

- http://elyoga.about.com/od/Tradicion/a/Como-Es-La-Alimentacion-Yoguica-la-dieta-yogui.htm
- http://www.botanicalonline.com/medicinalsinsomniotratamientonatural.html
- http://elyoga.about.com/od/Tiposdeyoga/a/Hatha-Yoga.html
- http://yogallimite.com/hathayoga.html
- http://ciudadyoga.com/yoga-y-menopausia/
- http://bodhiashtangayoga.blogspot.com.es/
- http://www.thesecretsofyoga.com/spanish/bhandas.html