



TEMA 8: EJERCICIOS



PRÁCTICAS DE AYURVEDA PARA UN CICLO MENSTRUAL SALUDABLE

Se cree que el ciclo menstrual va con los reflujos y las olas del ciclo lunar, ya que la luna representa el flujo, lo femenino. El ciclo lunar es de aproximadamente 29,5 días, coincidiendo con la duración media del ciclo menstrual de la mayoría de las mujeres que ovulan. El flujo más saludable, uno que está más en sintonía con las fases lunares, **comenzará en una luna nueva y la ovulación ocurrirá alrededor del momento de la luna llena**. Cuando la luna está llena, está en su pico de energía, sacando el óvulo de su hogar en el ovario.

Los doshas también vienen a jugar y cada dosha mostrará su rostro y tendrá el mayor impacto en partes específicas del ciclo. Mientras los doshas funcionen de manera óptima y no se vean eclipsados por otro dosha, el ciclo menstrual funciona de manera óptima.

1. **Kapha** domina la **primera mitad del ciclo**, llamada *rutukala*, después de la menstruación, ya que el endometrio se engrosa y se vuelve cada vez más glandular. Una mujer adquiere la esencia de kapha: jugosidad, brillo, sensación de paz y de estar asentada dentro de sí misma.
2. La **ovulación** marca el comienzo de la siguiente fase llamada *rutāvatēta kāla*, dominada por **pitta**. Pitta actúa principalmente a través de la capa de tejido sanguíneo y, como tal, el endometrio se llena más de vasos sanguíneos, en preparación para el óvulo potencialmente fertilizado.
3. Si el huevo no se fertiliza, llega la **última fase**, llamada *rajahkāla*. Sushruta, el legendario antiguo médico y cirujano ayurvédico, ha descrito elocuentemente este proceso como "*el llanto de la vagina por el óvulo fallecido*". ³ Es un aumento repentino de **vata** que comienza el período menstrual y actúa como una fuerza motriz que permite el flujo de la menstruación.

EQUILIBRIO DEL PERIODO VATA

Al equilibrar el ciclo menstrual, trata con las cualidades opuestas. Por lo tanto, para un ciclo menstrual vata, extrae las cualidades de **pesadez, calor, estabilidad, untuosidad y líquidez**. Dar la bienvenida a los elementos de la tierra y el agua resultará ser muy nutritivo y fundamental, ya que tienen esas mismas cualidades.

1. **Dieta y estilo de vida pacificadores de Vata.** Empieza por lo básico. Come alimentos calientes y blandos cocinados con especias calientes y abundante ghee, especialmente si tu ciclo menstrual parece estar disminuyendo en flujo o parece estar más seco. Sobre todo, evita la cafeína. Reduce la velocidad y toma conciencia de cada momento.
2. **Paquetes de aceite de ricino.** El aceite de ricino tiene las cualidades de ser aceitoso, pesado, pegajoso, afilado, penetrante y se calienta internamente. El aceite de ricino no solo nutrirá y triturará el apana vayú y los tejidos, sino que también puede romper el estancamiento y los bloqueos causados por el vata seco, como en el caso del estreñimiento. Esto no debe hacerse mientras está menstruando.
3. **Hidratación.** Hidrata el cuerpo. Los ciclos de vata secos y escasos generalmente se deben a un agotamiento del *rasa dhatu* nutritivo. Beber abundante agua. Acompaña también el agua con aceites saludables, como ghee, aceite de linaza y aceite de cáñamo, que ayudarán a humedecer más los tejidos.
4. **Pranayama y Yoga.** Practicar yoga es muy bueno para el individuo vata cuando no está en el ciclo menstrual. Las respiraciones alternas también son muy buenas para vata.

EQUILIBRIO DEL PERIODO PITTA

Para equilibrar efectivamente el flujo de pitta, debe haber un contrapeso de la cualidad caliente con **frío**.

1. **Dieta y estilo de vida pacificadores de Pitta** . Dale vida a la calma y la suavidad, sin la ambición, la competencia y la ira que es tan común en nuestra sociedad dominada por pitta. Evita los alimentos picantes y aceitosos. Sin embargo, ten cuidado de no agravar vata en el proceso.
2. **Nasya**. Para los desequilibrios premenstruales de tipo pitta que a menudo se alojan en la cabeza, como dolores de cabeza, prueba la limpieza nasal, nasya. La práctica de nasya tiene un efecto equilibrador de la energía en la cabeza. Evita esta práctica durante la menstruación.
3. **Aceite de coco**. El aceite de coco es especialmente equilibrante con el pitta porque tiene una calidad refrescante y un sabor dulce. Tomarlo a diario cuando no esté menstruando.
4. **Masaje del pecho**. Para aquellas que sufren de sensibilidad en los senos durante el período premenstrual, el masaje de senos puede ser útil. Masajea a fondo, tan a menudo como a diario, durante el período premenstrual y hasta que desaparezca el malestar.
5. **Pranayama y Yoga**. Siga una práctica de yoga amigable con los pitta. Los pranayamas *sheetali* y *sheetkari* son ideales para traer frescura al individuo pitta.

EQUILIBRIO DEL PERIODO KAPHA

Kapha trae pesadez, espesura, untuosidad, embotamiento y lentitud en rasa dhatu, que va directamente al sistema femenino. Invitando a la **ligereza** , la **delgadez** y más **fluidez** , se puede aliviar gran parte del estancamiento en el sistema. Para lograr esto, estimula *agni*, el

fuego metabólico y transformador dentro de nosotros. La calidez de agni contrarrestará todas las cualidades de kapha y lo derretirá a su estado saludable.

1. **Dieta y estilo de vida pacificadores de Kapha.** Durante todo el día, mantente abrigada y seca. Estimule el agni con especias como jengibre , canela , cardamomo y pimienta negra. Levántate temprano con el sol y evita las siestas. ¡Mantente activa!
2. **Ejercicio.** Camina todos los días. Al hacer ejercicio, estamos estimulando el movimiento de la sangre y la linfa por todo el cuerpo. Sin embargo, ten cuidado de mantener la calma y el descanso durante el ciclo menstrual.
3. **Aceite de ricino.** Con las cualidades cálidas y penetrantes del aceite de ricino, realmente podemos romper bastante el estancamiento latente en la pelvis. No te alarmes si tu primer flujo es más pesado de lo normal. Este es un signo de liberación del bloqueo y generalmente desaparece después del primer ciclo o dos. Nuevamente, recuerde que esta práctica no debe realizarse durante la menstruación.
4. **Exfoliante de sal.** Agrega un exfoliante de sal a tu automasaje diario. La adición de sal aumenta la aspereza y la fricción, aportando movimiento y calor a la piel. La fricción también penetra más profundamente para ayudar a que la linfa se mueva.
5. **Pranayama y yoga.** Además de un programa de kapha yoga, pranayama es muy beneficioso porque facilita el movimiento adecuado de prana. Liberar el estancamiento en esta capa sutil puede tener efectos profundos en la capa física más burda. Además, el pranayama, especialmente el bhastrika y el kapalabhati , activan directamente los músculos que masajean la parte inferior del abdomen y la pelvis. Al aumentar el agni, bhasrika y kapalabati aportan calidez y ayudan a aliviar el estancamiento. ¹⁰

PRÁCTICAS DE AYURVEDA PARA LA MENOPAUSIA

**Recomendaciones de la Dra. Vrinda Devani, MD,
médico ayurvédica**

1. Prácticas para contrarrestar los sofocos

Hasta el 80 por ciento de las mujeres que atraviesan la menopausia sufren de sofocos. Esto es importante de tener en cuenta, ya que no es solo como una causa de malestar, sino también una señal de que pitta corre por todo el torrente sanguíneo. Los sofocos regulares son un signo de un mayor desequilibrio en el cuerpo. Como la mayoría de los otros síntomas de la menopausia, es una señal para descansar y relajarse: tu sistema nervioso simpático está a tope y tienes que relajarlo.

- **Practica un pranayama refrescante.** Intenta practicar la respiración alterna *Nadi Shodhana* hasta veinte minutos al día para disminuir tu nivel de estrés y calmar tu sistema nervioso. También el pranayama *Sheetali* es extremadamente refrescante y puede usarse durante un sofoco.
- **Ajusta tu dieta.** Reduce la ingesta de cafeína y alcohol y come alimentos que equilibren pitta y que también sean energéticamente refrescantes, como el aceite de coco.
- **Bebe jugo de granada y té de lima o menta fresca.** Estas bebidas refrescantes pueden enfriar y limpiar la sangre de toxinas naturales y el exceso de calor.
- **Mantén un peso saludable.** El exceso de peso puede servir como una capa aislante, haciendo que el cuerpo esté más caliente. Pero ten cuidado: si tienes bajo peso, perder más peso creará estrés en el cuerpo.

- **Medita.** La capacidad de mantener la paz interior a pesar de las circunstancias externas puede ser útil para todos. Una dosis diaria de meditación y otras formas de lograr la atención plena puede ayudar mucho con los sofocos.

2. Prácticas para mejorar el sueño

Como la mayoría de los casos de trastornos del sueño son causados por sofocos, las recomendaciones anteriores también te ayudarán a dormir mejor. Aparte puedes añadir estas prácticas:

- **Beber leche dorada antes de acostarte.** Bebe leche hervida caliente con un poco de nuez moscada. Si aún tiene dificultades para dormir, bebe leche hervida con dos dientes de ajo. Con cualquiera de estas recetas, agregar una pizca de cúrcuma hará que la leche sea más fácil de digerir y contrarrestará todos los efectos perjudiciales de la leche.
- **Medita antes de dormir.** Tómate cinco minutos para desconectar la mente con tu respiración o una técnica de meditación. Esos cinco minutos valen una hora de sueño.
- **Consejos para la higiene del sueño**
 - Duerme a una hora determinada y despierta siempre a una hora determinada.
 - ¡Duerme lo suficiente! A menudo subestimamos la cantidad de sueño que necesitamos. El adulto promedio necesita de 7 a 8 horas de sueño cada día
 - Evita las siestas durante el día.
 - Vete a dormir con la televisión apagada.
- La hierba **Ashwagandha** calma la mente y elimina el estrés del cuerpo, y puede brindar una sensación de descanso

3. Prácticas para contrarrestar la sequedad vaginal

La sequedad en la vagina afecta la función sexual de muchas mujeres. Este es un problema simple con efectos potencialmente significativos, que afecta al 10-40 por ciento de las mujeres al menos una vez en su vida. Esto es claramente el resultado de un vata alto en la pelvis, ya que el estrechamiento y acortamiento de la vagina y la pérdida de grasa en los labios lo acompañan. Para contrarrestar este problema:

- **Aumenta la lubricación.** Los humectantes y lubricantes naturales sin químicos pueden aliviar la sequedad vaginal. Los lubricantes naturales Ayurveda, ghee o aceite de sésamo, pueden potencialmente servirte igualmente bien.
- **Mantente hidratada.** Contrarresta la sequedad con líquidos, como el té tulsi o incluso simplemente agua. Bebe abundante agua a lo largo del día.

4. Prácticas para cuidar del corazón

Limpia tu cuerpo del exceso de calor y fortalece tu fuego digestivo para metabolizar el exceso de kapha que puede crear bloqueos. Estos son ingredientes clave para un corazón sano.

- **Relajación mental.** La meditación y otras prácticas calmantes, como el Tai Chi, disminuyen el riesgo de tener una mala salud cardíaca, al mantener a raya los niveles de estrés y disminuir la carga de trabajo del corazón.
- **Hacer ejercicio.** Una práctica diaria de yoga no solo mantiene su cuerpo libre de estancamiento, sino que también logra equilibrar la mente. Además, considera realizar una caminata saludable todos los días durante 30 minutos.

5. Prácticas para mantener la salud ósea

Alrededor de los 35 años los huesos comienzan a perder masa ósea lentamente y la mayor pérdida ósea ocurre en los años cercanos a su último período menstrual. Por lo tanto, tus huesos son un tejido dinámico y cuanto antes comiences a sostener tus huesos, mejor.

Mantener su colon limpio es un componente importante para mantener huesos sanos. La sabiduría del Ayurveda ha visto desde hace mucho tiempo que el *dhara kala*, o membrana, del colon está íntimamente conectado con el *dhara kala* de los huesos. Por lo tanto, no es de extrañar que descubramos que los desequilibrios intestinales y de colon también pueden afectar a los huesos.

- **Esfuézate por tener evacuaciones intestinales saludables.** Ayurveda fomenta la evacuación intestinal 1 o 2 veces al día.
- **Bebe abundante agua.** Esto ayuda a mantener el funcionamiento óptimo del colon.
- **Toma suficiente calcio.** Si bien la ingesta de calcio es muy importante, los estudios encuentran que la cantidad puede variar según su dieta. Por ejemplo, la dieta occidental dominada por proteínas puede requerir más calcio en la dieta, ya que las proteínas pueden disminuir la absorción de calcio. Las semillas de sésamo y los lácteos son excelentes fuentes de calcio.
- **Consume una cantidad adecuada de fibra.** Asegúrate de comer frutas y verduras, especialmente verduras con alto contenido de fibra que también son una buena fuente de calcio, como las verduras de hoja verde, en equilibrio con las proteínas.

- **Dosis diaria de vitamina D.** Existen muchos suplementos, pero la mejor y más nutritiva fuente es el sol cuando interactúa con la piel. Las horas ideales son las horas de menor actividad, temprano en la mañana o tarde en la noche, y desde finales de la primavera hasta principios del otoño, cuando el sol tiene su mayor impacto. Ten cuidado de no quemarte.
- **Yoga para huesos sanos.** Una práctica de yoga suave pero efectiva que sea apropiada para cualquier edad puede ser una excelente manera de prevenir la pérdida de masa ósea. La práctica diaria no solo ayudará a disminuir la pérdida ósea, sino que también ayudará con el equilibrio y la resistencia, ambos factores muy importantes para prevenir fracturas óseas.
- **Hierbas para la salud ósea:** *Ashwagandha* es particularmente buena para apoyar la salud de las articulaciones. *Triphala* limpia el colon y promueve un rejuvenecimiento saludable.

Ayurveda le anima a disfrutar el viaje y a confiar en la inteligencia interior y la claridad que está disponible durante la menopausia.