

Cuando hablo de las 10 mejores posturas de yoga para las mujeres no significa que las otras no sean buenísimas, sino que estas posturas en esencia son posturas que si la hiciéramos todos los días con una intención de comunicarnos con y nutrir nuestro útero, ¡¡rebosaríamos de salud!!



1. Bada Konasana. La mariposa.

Esta postura se puede hacer sentada o tumbada y es recomendable hacer todos los días durante 5 minutos. Aunque parece que no estamos haciendo nada, estamos haciendo mucho. Estamos abriendo nuestro cuenco sagrado y creando espacio en nuestro útero. Es excelente para sentir y conectar con nuestro womb space, nuestro centro de poder. Mejora el sentido del equilibrio, tonifica el vientre y abdomen, además de que fortalece el útero, brazos y muñecas.



2. Utrasana. El camello.

Esta postura junto con pachimotanasana son las posturas más potentes para la mujer. Previenen y sanan enfermedades. Además de ayudar a combatir la ansiedad, permite reducir las molestias por la menstruación debido a que realiza un ajuste en los órganos reproductivos. Activa fuertemente la energía del útero y la sube al corazón. Regula el ciclo lunar. Activa la fertilidad y la creatividad. Buenísima para dar un masaje a los órganos. También se puede hacer con respiración de fuego cuando queremos purificar y desintoxicar.



3. Salamba Sarvangasana. La vela.

Estimula el metabolismo (tiroides y paratiroides). Presiona 11 órganos. Ideal para perder peso. Gran postura para el chakra garganta. Las mujeres muchas veces no nos sentimos completamente libres para expresarnos desde nuestra autenticidad. Esta postura purifica los bloqueos que podamos tener aquí, nuestros y heredados. Masajea nuestras piernas, embellece la piel y el pelo y regula el ciclo lunar. No se debe de hacer cuando estamos en el ciclo lunar o embarazadas.



4. Setu Bandha Sarvangasana. El puente.

Ayuda a aliviar los síntomas de la menopausia y de la menstruación. Trabaja la columna, cadera, vientre, pecho y cuello. Mejora la digestión y revitaliza las piernas cansadas. Abre el chakra del corazón y el chakra garganta y trabaja el elemento tierra, agua y fuego. Saca la densidad del útero.



6. Marjaryasana. El gato.

Con efectos inmediatos en el cuerpo. Se puede hacer en movimiento alternando gato – vaca, mantener con respiración larga y profunda en ujjai o con respiración de fuego para purificar. Enfocada al útero, proporciona un suave masaje a la columna y el vientre. Relaja y estira torso y columna.



5. Pachimottanasana. La pinza.

Yogi Bhajan decía que una mujer debería hacer esta postura cada 4 horas. Equilibra las emociones y ayuda a estar en la mente neutral y liberar los miedos. Trabaja el agua. Fortalece el abdomen, flexores de la cadera y la columna vertebral. Asimismo, es benéfica ante problemas de presión alta, molestias de la menstruación y dolor de cabeza.



7. Bitilasana. La vaca.

Tiene efectos inmediatos en el cuerpo. Se puede hacer en movimiento alternando gato – vaca, mantener con respiración larga y profunda en ujjai o de fuego. Reduce el estrés, ideal para mujeres porque fortalece vientre y órganos reproductivos. Purifica el útero de miedos y traumas.



8. Uttanasana. El dedo gordo.

Las mujeres la haremos un poco diferente. Separamos un poquito las piernas, los pies justo debajo de las caderas y con los pulgares presionamos la uña del dedo gordo. Ayuda a aliviar los síntomas de menopausia, dolor de cabeza e insomnio. También favorece la buena digestión y trabaja la parte superior de la espalda, por lo que además es buena para la osteoporosis. Estimula la glándula pituitaria y regula todo el sistema endocrino.



9. Utthita Trikonasana. El triángulo.

Es terapéutica para problemas de circulación y evita la aparición de celulitis y varices. Alivia las molestias menstruales cuando se hace con la cabeza apoyada y mejora la digestión al trabajar el vientre, cadera y espalda. Es una postura que trabaja fuertemente el apana vayu para soltar.



10. Virabhadrasana. El arquero.

Es un excelente ejercicio para mujeres debido a que estira los músculos frontales y abre las caderas. Fortalece el vientre, cadera y abdomen. Es una gran postura para activar el elemento Tierra y Fuego. Esta postura nos hace sentir victoriosas y fuertes.