



**Equilibrio Hormonal**

## **PRÁCTICA DE YOGA PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL DE LA MUJER**

Hace tres años atrás tuve quistes de ovarios y pólipos en el endometrio. Buscaba un tratamiento no agresivo. Conocí a la Dra. Olga García, ginecóloga y homeópata. Gracias a su tratamiento integral, y a mi práctica de yoga diaria para el sistema endocrino, mis síntomas desaparecieron. Fue una experiencia fundamental investigar mi propia práctica para el nacimiento de esta guía práctica de yoga.

Junto al tratamiento de Olga empecé a profundizar en asanas y kriyas para la hipófisis, tiroides, suprarrenales, órganos genitales, menstruación y menopausia. Gran parte del trabajo viene del Kundalini Yoga de Yogi Bhajan y del Sistema Iyengar. Mencionar también la serie de Dinah Rodrigues.

Enfocamos el yoga del sistema hormonal para mejorar reglas irregulares y dolorosas, miomas, quistes de ovario, pólipos del endometrio, síntomas de menopausia, hipotiroidismo, así como depresión y fatiga.

La mujer requiere supervisión por el ginecólogo habitual; práctica diaria de la serie de yoga prescrita, ajuste y perfeccionamiento de los asanas clave con su propio profesor de yoga.

Los cambios se hacen evidentes a los tres meses de la práctica diaria. Recuerda que esto no sustituye, sino complementa al tratamiento médico. Además de ir subiendo los tiempos y complementar ante todo con meditación.

---

## **EQUILIBRIO HORMONAL**

### ÍNDICE DE ASANAS

1. TADASANA / Postura de la montaña ..... Pag. 58
  2. URDHVA HASTASANA / Postura montaña con brazos hacia arriba . Pag. 58
  3. UTTANASANA / Postura de la flexión hacia adelante ..... Pag. 59
  4. SUPTA URDVHA HASTASANA / Tumbada hacia arriba ..... Pag. 60
  5. TORSION BOCA ARRIBA ..... Pag. 60
  6. ADHO MUKHA SVANASANA / Postura del perro boca abajo ..... Pag. 61
  7. EKHA PADA ADHO MUKHA / Postura del perro con pierna arriba ... Pag. 62
  8. RAJAKAPOTASANA / Postura de la paloma ..... Pag. 63
  9. JANU SIRSASANA / Postura de la media pinza ..... Pag. 64
  10. PASCHIMOTTANASANA / Postura de la pinza ..... Pag. 64
-

---

## EQUILIBRIO HORMONAL



- 11. UPAVISTA KONASANA / Postura del ángulo abierto..... Pag. 65
  - 12. MARICHYASANA II / Postura de la torsión de columna ..... Pag. 66
  - 13. MATSYASANA / Postura del pez ..... Pag. 66
  - 14. SIRSASANA / Postura sobre la cabeza ..... Pag. 67
  - 15. SETU BANDHA SARVANGASANA/ Postura del puente ..... Pag. 70
  - 16. SARVANGASANA / Postura sobre los hombros ..... Pag. 72
  - 17. ARDHA HALASANA / Postura del medio arado en silla ..... Pag. 74
  - 18. SUPTA BADDHA KONASANA / Postura del ángulo cerrado Pag. 75
  - 19. VIPARITA KARANI / Postura de las piernas levanta ..... Pag. 76
  - 20. SAVASANA / Postura del cadáver ..... Pag. 77
-