

Trabalho de Conclusão do Curso de Formação em Yoga Integral
Padmi Núcleo de Yoga e Arte
Professora: Adriana Braga
Aluna: Andréa do Prado Zago

Prática de yoga para saúde do ciclo menstrual

INTRODUÇÃO

Tudo que existe na terra é cíclico e está em movimento constante de expansão e retração. Vivenciamos ciclos internos e externos e a todo momento experienciamos vida, morte e renascimento em nível cósmico e celular.

Uma das sete leis herméticas explicadas no livro Caibalion cita o ritmo dos ciclos como uma das leis que rege todo universo. “Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem suas marés, tudo sobe e desce, tudo se manifesta por oscilações compensadas; a medida do movimento à direita é a medida do movimento à esquerda; o ritmo é a compensação”.

O ciclo solar tem 24 horas e organiza nosso processo fisiológico, nossa produção hormonal, metabólica e até a regeneração celular. A luminosidade ou escuridão do ambiente tem efeito no hipotálamo: na claridade produz o cortisol que nos deixa alerta e na escuridão aumenta a produção de melatonina que relaxa e deixa com sono.

A lua tem um ciclo de 29,5 dias para dar a volta na terra e em si mesma. Durante essa dança, faces diferentes da lua são iluminadas pelo sol e temos as 4 fases definidas: lua nova, crescente, cheia e minguante. A força gravitacional da lua atua sobre os mares, sobre a ceiva das plantas e até sobre o sangue. A lua rege as energias psíquicas, nossas emoções, a intuição e o inconsciente.

Desde os primórdios da humanidade a lua foi associada a energia feminina, à deusa e o sol associado a energia masculina. Enquanto o sol (surya) vibra uma energia linear, a lua (chandra) é cíclica e foi a primeira referência de passagem do tempo. Os antigos calendários eram baseados na relação das fases da lua e do ciclo menstrual. A influência da lua era uma orientação para plantio, colheita, caça, pesca, alimentação, festividades. Por muitos séculos, ciclos da natureza (dia, lua, estações) eram a referência para organização da

rotina dos seres humanos, desde ciclo de sono/repouso, plantio, alimentação até festividades.

Atualmente, cada vez mais nos adaptamos a um ritmo artificial, com luzes que nos deixam acordados a noite, com dias sem pausa, trabalhos estressantes, a locomoção rápida e as mensagens chegam do outro lado do mundo de forma instantânea, há cada vez mais uma padronização de comportamentos e artificialização de processos naturais no campo, e assim vamos percebendo uma valorização da energia yang e cada vez mais desvalorização da energia yin, do tempo de descanso e das pausas.

A falta de percepção dos ciclos externos da natureza tem um grande impacto na nossa percepção e conexão com nossos ciclos internos. Além disso, há uma busca de linearidade no nosso comportamento, tanto de produção no trabalho quanto de socialização, emocional etc. Para mulheres isso é um grande desafio uma vez que vivenciam mensalmente um ciclo que tem grande impacto na sua vida, o ciclo menstrual. Diferente dos homens que tem uma produção hormonal constante, os hormônios produzidos no corpo feminino oscilam, e tem grande impacto no campo físico, emocional e energético.

Uma das formas de ir “contra essa maré” é buscar por auto conhecimento, conexão com o corpo, mente, emoções e com a alma.

A pratica do yoga é uma das opções de auto conhecimento gera diversos benefícios para o corpo físico, emocional, energético e até mesmo espiritual. Existem diferentes “tipos” de yoga e mesmo dentro de uma linha, é possível montar praticas adaptadas a diferentes necessidades. Esse artigo busca identificar os estados físico e emocionais da mulher nas diferentes fases do ciclo menstrual para então alinhar com práticas de yoga de forma a integrar corpo, mente e energia, colaborando assim para saúde integral.

O ciclo menstrual – orquestra hormonal

O ciclo menstrual é uma orquestra de hormônios que influenciam a energia vital, as emoções, sensações, temperatura corporal, quantidade de usina, peso, batimentos cardíacos, tamanho dos seios, na concentração, capacidades físicas, tolerância para dor e até mesmo no campo energético e espiritual da mulher.

A menstruação começa na cabeça da mulher, mais precisamente na glândula pineal que sinaliza as mudanças sazonais e cíclicas e alerta o hipotálamo para que dê início ao ciclo menstrual. O hipotálamo faz o registro das necessidades mais básicas do corpo e quando está saudável supre a uma pequena glândula chamada hipófise ou pituitária. Quando a saúde da mulher está em desequilíbrio, as informações enviadas a pituitária podem ser incompletas ou erradas produzindo os hormônios femininos em excesso ou em quantidade insuficiente. A glândula pituitária produz dois hormônios, o folículo estimulante (FSH) e luteinizante (LH), dividindo o ciclo menstrual em 2 fases principais: folicular (menstruação e pré ovulatória) e lútea (ovulatória, pré menstrual).

A menstruação é o início ciclo, o começo da fase folicular. A ação do hormônio folículo estimulante (FSH) faz com que os folículos aumentem para um deles seja liberado. Nessa fase o hormônio produzido pelo ovário é o estrogênio. Esse hormônio modula alguns neurotransmissores como serotonina e dopamina e por isso podemos nos sentir mais alegres, dinâmicas, otimistas temos aumento da libido, melhora a disposição e o humor. Em desequilíbrio a mulher pode ter oscilações bruscas de humor e infertilidade.

Quando nos aproximamos da ovulação, o estrogênio alcança seu pico e, assim que o folículo amadurece o hormônio luteinizante manda mensagem para o ovário liberar o óvulo. Após a ovulação, o folículo vazio se transforma em uma glândula endócrina temporária chamada corpo lúteo. O corpo lúteo produz progesterona que atua no endométrio. É um hormônio mais calmante, moderador de humor e tem qualidade yin. A mulher pode ficar mais pensativa, intuitiva e em contato com seus sonhos. Em desequilíbrio pode se sentir mais deprimida, letárgica e com baixa libido.

Quando o óvulo não é fecundado, o corpo lúteo se desintegra e a produção de estrogênio e progesterona caem e o revestimento do útero se dissolve e é expelido junto com o sangramento menstrual. Para completar esse processo o fígado e os rins transformam qualquer excesso dos hormônios em toxinas que são eliminados por meio dos rins.

Existe uma grande variedade de efeitos físicos e emocionais dessa fase, incluindo a famosa TPM (tensão pré-menstrual). Os mais comuns são: dos nas

costas, desmaios, enxaqueca, desejo por açúcar e carboidratos, sensibilidade nos seios, retenção de líquido, fadiga, mudança de humor, irritabilidade e tristeza.

O ciclo menstrual saudável ajuda a mulher alcançar um equilíbrio entre atividade e descanso, entre as energias voltadas para fora e as de introspecção. Além disso, de acordo com a medicina ayurvédica, a menstruação cumpre um papel importante de purificação do corpo e eliminação das toxinas.

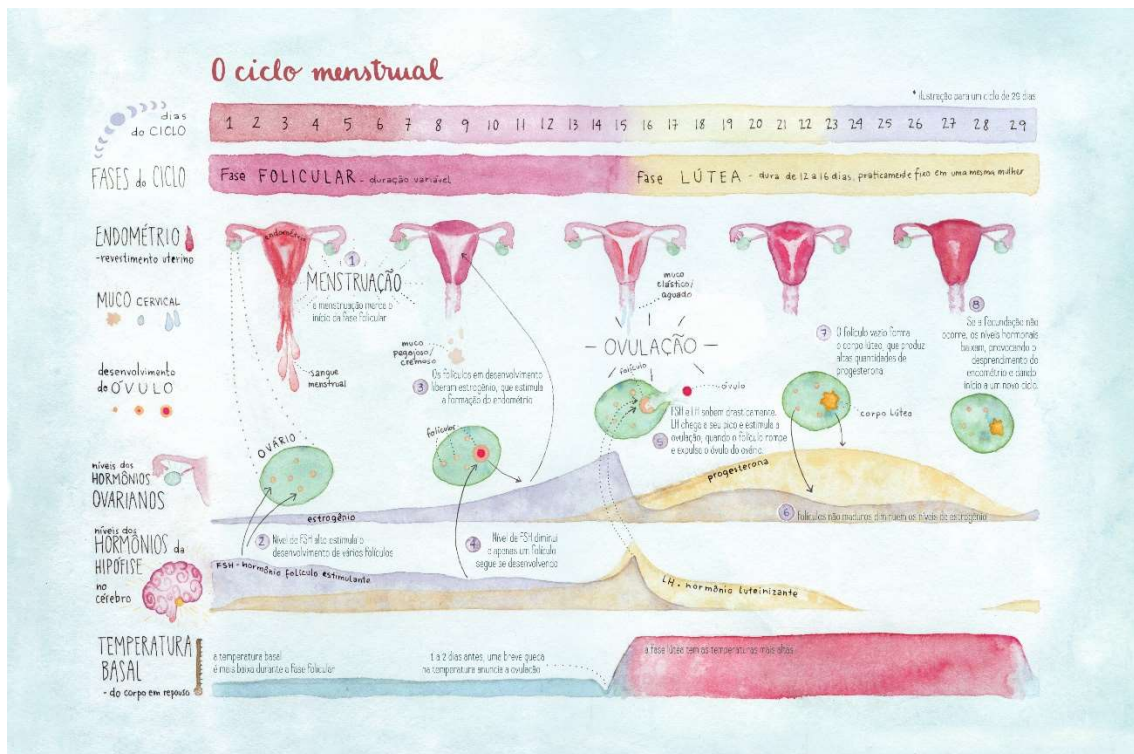


Imagem: O ciclo menstrual
Fonte: Agenda Mandala Lunar 2021

Yoga Integral: benefícios para saúde da mulher

A prática de yoga integral é um caminho de aperfeiçoamento físico, mental, moral e espiritual. Os exercícios buscam não apenas o aperfeiçoamento físico, mas são uma forma de conexão interna e conduzem para um estado superior de consciência.

Os asanas (posturas) atuam no fortalecimento muscular e estimulam o funcionamento cardiovascular. Isso gera uma melhora no sistema sanguíneo e oxigenação dos órgãos e glândulas. Vários órgãos são estimulados nos movimentos, as torções fazem uma massagem, as inversões atuam no

coração e levam mais circulação para as partes altas do corpo, equilíbrio, alongamento e fortalecimento. Além disso os ásanas reequilibram funções musculares e alinhando a coluna e estimulam o sistema nervoso simpático e parassimpático beneficiando todo sistema endócrino com os ciclos de compressão e relaxamento, contração e descontração.

Algumas posturas têm efeito direto nas glândulas que secretam os hormônios ligados ao ciclo menstrual como salamba sarvangasana (vela) e shirsasana (invertida sobre a cabeça) com efeito na hipófise; setubandha sarvangasana (ponte), janusirshasana e parivrita janusirshasana (cabeça no joelho), yoga madra e maha mudra, badha konasana (borboleta), upavishta konasana e malasana que trabalham as glândulas sexuais (ovário das mulheres).

Considerando o equilíbrio do sistema endócrino, alguns benefícios da prática de yoga para mulheres são: regulação do fluxo menstrual, alívio na TPM e cólicas, aumento da fertilidade, alívio dos sintomas da menopausa.

Um outro benefício do yoga para mulher é o trabalho no quadril e assoalho pélvico. O quadril, além de ser a sustentação do corpo, é um local de grande energia criativa na mulher e de poder de gerar vida.

A prática de yoga pode ajudar a criar consciência do próprio corpo, o que é ótimo para que a mulher possa vivenciar seus ciclos de forma equilibrada e saudável e estar em contato com a energia feminina e o lado criativo, gerador e criador.

Yoga para saúde do ciclo menstrual

O ciclo menstrual pode ser dividido em 4 fases com diferentes aspectos físicos e emocionais nas mulheres, menstrual, pré ovulação, ovulação e pré menstrual.

Fase menstrual – lua nova

A fase menstrual a mulher está no processo de limpeza, eliminando a camada interna do útero e todos excessos de toxinas mensais pela pele, rins e fígado. É um período para limpeza, cura e conexão interna, por isso as mulheres

têm necessidade de recolhimento. As energias emocionais e espirituais estão voltadas para dentro, para sabedoria interna e por isso a mulher fica mais intuitiva.

A prática de yoga nesse período deve ser suave e restaurativa. Linda Sparrow e Patricia Walden sugerem:

- Concentrar nas posturas que não causem obstrução do fluxo menstrual e nem fadiga;
- Manter o abdômen, região pélvica e as paredes vaginais relaxados (não realizar bandhas);
- Algumas torções simples podem ser realizadas desde que não comprimam o abdômen;
- Não faça inversões;
- Posturas deitadas de costas com apoio ajudam a relaxar músculos, nervos, aliviando stress, irritação e tensão.

De acordo com as autoras, deve-se focar em posturas que relaxem e abram espaço no ventre, acalmem a mente e não bloqueiem o apana vayu. Como muitas mulheres ficam mais fracas nesse período, é bom priorizar ásanas sentados e deitados. Os pranayamas equilibrantes e calmantes ajudam e a meditação auxilia na conexão interna e elevação da consciência.

Para ayurveda essa fase é regida por vata. O esforço físico excessivo durante o fluxo menstrual pode agravar vata e gerar desequilíbrios e cólicas abdominais, dor de cabeça, dores nas articulações, ansiedade e mudanças de humor.

Linda Sparrow e Patricia Walden sugerem uma prática com os seguintes ásanas: Supta baddha konasana (reclinada na almofada); balasana apoiada nos rolos (Adho mukha Virasana), Janu sirsasana, Triang Mukhaikapada Pashimotanasana, Pashimotanassana, Upavishta Konasana, Parsva Upavishta konasana, Upavishta Konasana II, Viparita Dandasana, Setu Bandha Sarvangasana, Savasana.

Yoga para período pós menstrual – lua crescente

Na fase pós menstrual as taxas de estrogênios estão subindo e por isso a mulher vai retornando a vitalidade, humor e tem uma energia mais jovial.

Internamente os rins, fígado e útero estão se recuperando do intenso trabalho, por isso a prática pode direcionar a atenção para revigorar, despertar, estimular e tonificar esses órgãos, ajudando o corpo a eliminar qualquer excesso de toxina e entrar no novo ciclo.

Para ayurveda essa é a fase Kapha do ciclo. O corpo vai ficando mais forte e aumenta revestimento do endométrio, aumento da mucosa. É o momento de restaurar estrutura e força.

A prática de yoga pode ser completa, aproveitando o momento mais kapha para trabalhar fortalecimento e flexibilidade.

Linda Sparrow e Patricia Walden sugerem retornar as inversões para restaurar sistema endócrino e aumentar circulação na região abdominal além de recuperar a força. As autoras listam as seguintes posturas para esse período; Adho Mukha Svanasana, Uttanasana, Ardha Uttanasana, Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Halasana, Janu sirsasana e balasana.

Prática para a ovulação – lua cheia

A ovulação é o ápice hormonal do ciclo menstrual. Se o estrogênio está equilibrado a mulher está cheia de energia, com muito vigor, disposição e criatividade, com energia voltada para o exterior.

Para ayurveda a ovulação também é uma fase Kapha. A prática de ásanas pode ser mais vigorosa, trabalhando tônus e flexibilidade. É um ótimo momento para práticas de invertidas e equilíbrio.

Prática pré menstrual

É no período pré menstrual que ocorre a famosa TPM (tensão pré menstrual). Se os níveis de progesterona estão equilibrados a mulher fica mais introspectiva, reflexiva e intuitiva. Se estiverem desequilibrados a mulher pode sentir fadiga, letargia, depressão, dor de cabeça, acne, problemas digestivos, baixa libido.

A prática de yoga nesse período pode auxiliar relaxando o sistema nervoso, equilibrando sistema endócrino, aumentando o fluxo de sangue e oxigênio para os órgãos reprodutores, purificando o fígado e fortalecendo os músculos ao redor desses órgãos. Se estiver irritada e com raiva, deve-se fazer posturas com apoio da cabeça, esfriando o cérebro e diminuindo a tensão.

Posturas invertidas são ótimas para equilibrar os sistemas do corpo. Se a mulher estiver se sentindo desestabilizada, pode optar por fazer a invertida sobre os ombros (salamba servangasana) e a postura do arado (halasana), estimulando as glândulas supra renais e os rins. Se estiver deprimida ou letárgica, fazer posturas que abram o peito e os ombros.

A ayurveda aponta a regência de pitta nessa fase, portanto a prática deve buscar um equilíbrio para não esquentar muito o corpo e desequilibrar agravando assim os sintomas de irritação e dores de cabeça.

Linda Sparrow e Patricia Walden sugerem as seguintes posturas para esse período: Supta badha konasana, Supta Padangustasana, Adho mukha svanasana, Sirsasana, Upavishta Konasana em Sirsasana, Baddha Konasana em Sirsasana, Salamba Sarvangasana, Ardha Halasana, Setu Bandha Sarvangasana, Viparita Karani e Savasana.

Considerações finais

A menstruação é muito mais do que um movimento físico que muitas vezes é incomodo para as mulheres. O ciclo mensal tem a essência da feminilidade, do poder de gerar e criar.

O yoga contribui para a saúde do ciclo menstrual de muitas formas, especialmente por reduz o stress e equilibrar o sistema endócrino. Com os hormônios equilibrados evita-se problemas físicos (cólicas, dores de cabeça, lombar, infertilidade, etc), emocionais (mudanças de humor, sensibilidade) e mentais (stress). A consciência corporal é importante também para percepção do ciclo e do estado da mulher.

Conhecer os aspectos físicos, hormonais e energéticos do ciclo pode auxiliar o praticante de yoga ou o professor a equilibrar e direcionar a pratica nos diversos períodos, trazendo mais vigor ou mais relaxamento, respeitando e direcionado as energias para potencializar o processo de integração do corpo, mente e energia.

A grande maioria de práticas de yoga são coletivas e por isso não sincronizadas com o ciclo de cada mulher. De maneira geral, a pratica de yoga integral coletiva trabalha todos aspectos necessários para as fases pós menstrual, ovulatória e pré menstrual. Porém, o período menstrual requer um

cuidado especial, de preferência uma prática com energia mais yin, mais suave e restaurativa. Atenção especial para evitar os bandhas e inversões, não bloqueando o apana vayú. Sugere-se posturas para abrir espaço e relaxar ventre. Práticas meditativas e pranayamas relaxantes e equilibrantes são boas opções nesse período.

Yoga é um caminho de desenvolvimento de consciência e de união com todos os aspectos do ser. Que possamos trilhar esse caminho de luz cada vez buscando nos conhecer mais e honrando nossos ritmos e ciclos.

Referências

IYENGAR, B. K. S. A árvore do yoga. Ed. Mantra, 2021.

KAMINOFF, Leslie. Anatomia da yoga: Guia ilustrado de posturas, movimentos e técnicas de respiração. Ed. Manole, 2013.

HERMÓGENES, José. Autoperfeição com Hatha Yoga. Ed. Best Seller. 2014.

RODRIGUES, Dinah. Yoga terapia hormonal. Uma técnica natural para mulheres com baixa hormonal. ED. JCR.

SHERWOOD, Keith. Cura Energética para Mulheres: Exercícios Práticos com os Chakras, Mudras e Meditações para restaurar o sagrado feminino. Pensamento, 2019.

SPARROWE, Linda; WALDEN, Patrícia. O livro de Yoga e saúde para mulher. Ed. Pensamento, 2003.

SPARROWE, Linda; WALDEN, Patrícia. Yoga para saúde do ciclo menstrual. Ed. Pensamento, 2003.