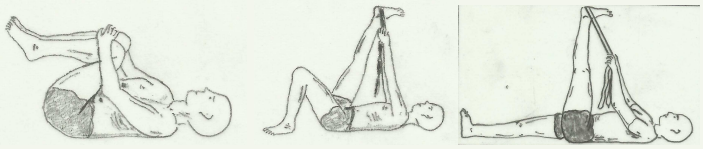
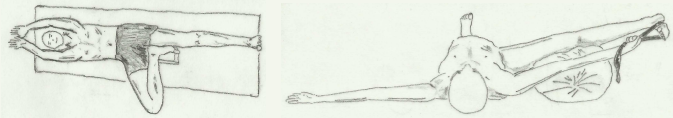
# Sist. Reproductor Femenino (Ovarios, Útero, Menopausia) por www.yogaescuela.es

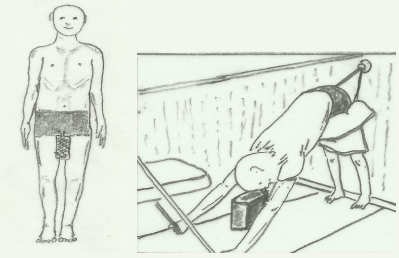
El Aparato Reproductor está delicadamente regulado por hormonas para producir cambios mensuales: cada mes, el recubrimiento del útero se descompone y se vuelve a formar para proporcionar las mejores condiciones para el óvulo.
El Arqueamiento de la parte inferior de la espalda (cóncava) y la extensión de la cara anterior del tronco estiran el útero y alivia el dolor y los calambres.
Las Posturas Invertidas regulan el sistema hormonal. La inversión alivia la presión de la gravedad: el abdomen se apoya contra la espalda y se ablanda.
En las Posturas Supinas, el tórax se mantiene alto, el espacio abdominal se incrementa: elimina la compresión de los órganos, alivia el dolor y relaja.
Las Flexiones con la cabeza apoyada calma la mente a la vez que sigue ablandado el abdomen.
Las Posturas de Apertura Inguinal elevan la pelvis y crean espacio en la cavidad abdominal.



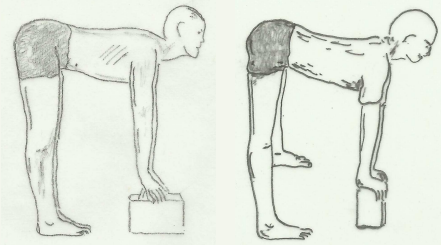
1. Dwi pada supta pavana, 1min + Supta Padangusthasana.



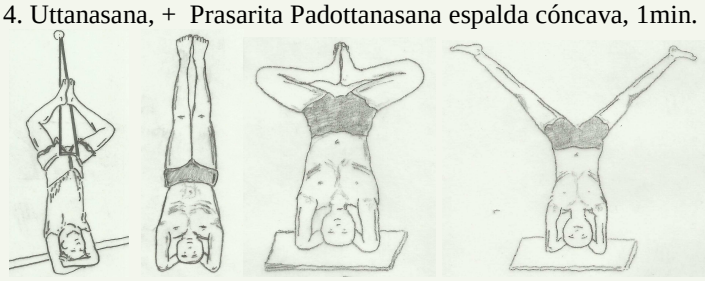
2. Supta Vrksasana + Supta Padangusthasana lateral, 1min c/l.



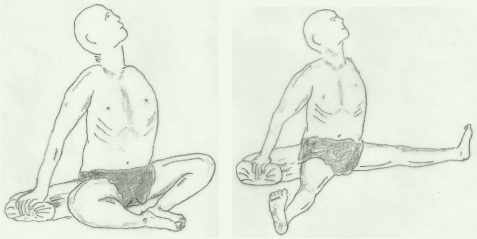
3. Tadasana con taco, 1min + Adho Mukha Svanasana, 2min.



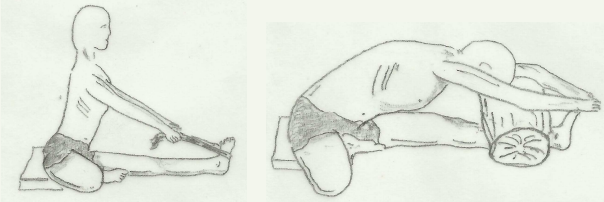
4. Uttanasana, + Prasarita Padottanasana espalda cóncava, 1min.



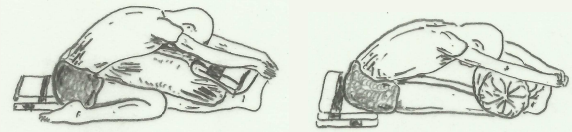
6.Sirsasana cuerdas o normal + variaciones, 2min.



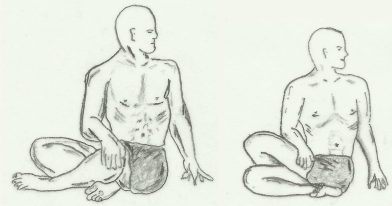
7. Baddha Konasana, 2min + Upavista Konasana, 2min.
Elevar el mentón para abrir el pecho y elevar el bajo vientre.



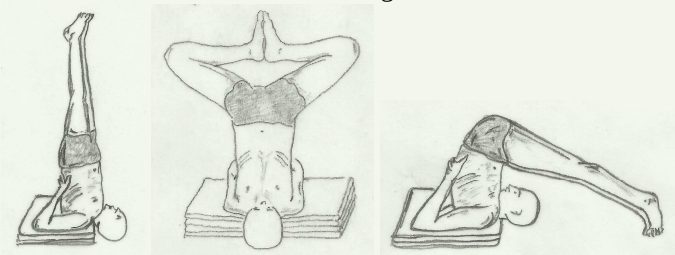
8. Maha Mudra + Janu Sirsasana cabeza apoyada, 2 minutos.



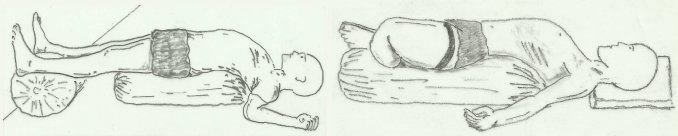
9. Triang Mukhaikapada, 1min c/l + Pascimottanasana, 2 minutos.



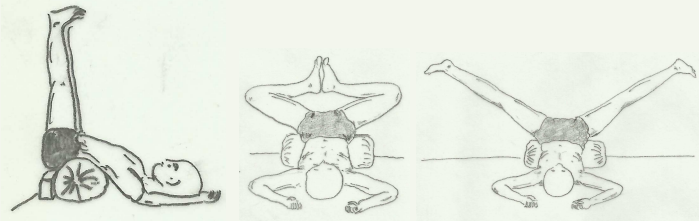
10. Parivrtta Sukhasana + Parivrtta gomukhasana, 1min c/l.



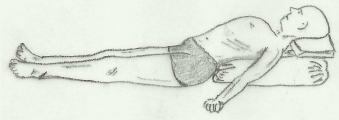
11. Salamba Sarvangasana 3 minutos + Halasana 2 minutos.



12. Setu Bandha Sarvangasana. 3 minutos.



13. Viparita Karani. 3 minutos.



14. Savasana. 5 minutos.

Esta secuencia puede ser beneficiosa para mantener sano el sistema reproductor de la mujer en general, inclusive durante la Menopausia. En caso de que usted tenga alguna enfermedad importante del sistema reproductor, consulte con su médico y con un profesor de Yoga especializado.
***Advertencia***: Recuerde que esta secuencia no pretende sustituir ningún tratamiento médico y que lo ideal es que sea ajustada por su profesor según sea su edad, trabajo, forma física y actitud mental.