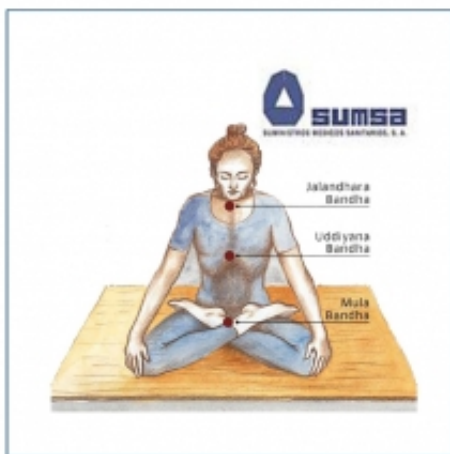


---

## Posturas sencillas de yoga para fortalecer el suelo pélvico (Ginecología, Fertilidad/Embarazo)

07, diciembre



Los músculos del suelo pélvico comienzan en la base de la columna vertebral hasta los huesos púbicos. Su función es sostener los intestinos, la vejiga y el útero. Estos músculos pueden estirarse y se suelen debilitar por causas como el embarazo, el parto o el paso de los años lo que puede provocar incontinencia, dificultad para controlar los movimientos de la vejiga y es frecuente sentir molestias en el suelo pélvico y en la zona baja de la espalda.

Para trabajar el suelo pélvico debes tomar conciencia de tu propio cuerpo. Puedes comenzar con unos ejercicios sencillos para tomar contacto.

Siéntate en una silla, mira hacia delante con las manos relajadas crúzalas sobre el regazo y separa ligeramente las piernas con las plantas de los pies apoyadas en el suelo. Inspira profundamente y poco a poco expire todo el aire por la boca. Repita el ejercicio 8 veces.

Continúa con la misma postura, pero esta vez tensa las manos ligeramente y el suelo pélvico cuando inspires. Sostén 10 segundos el aire y expúlsalo poco a poco a la vez que te relajas. Descansa y repite el proceso 3 veces.

A continuación apoya las manos junto a la cadera con la planta de los pies apoyados en el suelo, flexiona las rodillas y separa ligeramente las piernas. Es conveniente estar sentada sobre un cojín o almohada para comprobar que haces la contracción correctamente. Inspira aire por la nariz para expandir el abdomen y suelta el aire lentamente por la boca. Ahora estira el tronco hacia arriba manteniendo la mirada al frente y contrae el suelo pélvico 5 segundos y relaja.

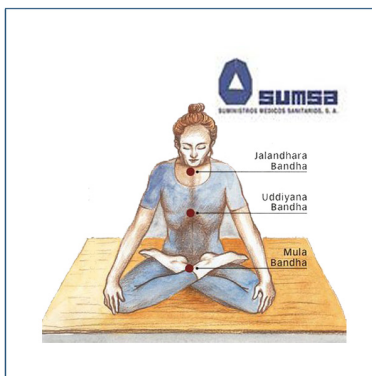
Realizar yoga es una opción muy recomendable pues se caracteriza por ser una actividad física diferente al resto ya que necesita atención y observación. Conforme vas ganando soltura tu inteligencia corporal aumenta. La práctica del yoga se puede enfocar desde las posturas (denominadas asanas), los ejercicios respiratorios (pranayama) y los cierres energéticos (bandhas).

---

Los ejercicios y las posturas de yoga mejoran la resistencia y fortalecen el suelo pélvico. Pero antes de comenzar hay que ser consciente de que el yoga no es un pasatiempo; hay que dedicarle tiempo y exige un poco esfuerzo. A continuación os mostramos unas posturas sencillas asanasy bandhas.

Concéntrate en la postura, es importante tener la espina dorsal lo más recta posible.

**Ejercicio 1:** Mula Bandha. Siéntate con las piernas cruzadas y contrae el suelo pélvico. No contraigas el trasero pues el suelo pélvico dejará de trabajar.



**Ejercicio 2:** Bhujangasana o la cobra. Con las piernas estiradas y juntas, tumbate boca abajo, coloca las manos debajo de los hombros flexionando ligeramente los codos y acerca tu tronco al cuerpo. Eleva tu cabeza e inhala a la vez que contraes el suelo pélvico como en el ejercicio anterior.



**Ejercicio 3:** AdhoMukhaSvanasana; conocida como el perro boca abajo. El objetivo es colocar las manos y los pies extendidos en el suelo e intentar llevar los talones lo más abajo posible como muestra la imagen. Es aconsejable realizar esta postura lentamente controlando tu cuerpo ya que si te precipitas puedes hacerte daño.



**Ejercicio 4:** Por último, puedes probar las posturas invertidas ya que conllevan numerosas ventajas. Puedes practicar la postura sobre los hombros; Sarvangasana, como ves en la imagen, o cualquiera otra. Estas posturas invertidas te ayudarán a que los órganos vuelvan a su lugar, incluyendo el suelo pélvico.



Estos ejercicios son fáciles de realizar y enormemente beneficiosos. Tienen la ventaja de que no requieren material específico. Al principio recomendamos utilizar algún tipo de agenda que te recuerde que tienes que realizar los ejercicios hasta que lo hayas tomado por costumbre.

Realiza estos ejercicios varias veces al día de forma constante y empezarás a notar que tu suelo pélvico es más flexible y está más fortalecido. Es normal no notar diferencias las primeras semanas, no desesperes y sigue siendo perseverante pero si después de tres meses sigues sin notar ninguna diferencia, consulta con un profesional.

*La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.*

---

## Comentarios