

---

## A prática do Yoga para os dias depois de sua menstruação, um novo início.

Extraído do livro de Bobby Clenell sobre Mulheres e Yoga.

Em New York de onde vivo percebo que quando a temperatura cai e o verão tende a virar outono; a energia muda de quase uma potência opressora para um sentimento de mais atividade regular e movimento. Depois o outono dá espaço ao inverno sua escuridão e as tendências a maior introspecção. Quando a primavera chega estamos uma vez mais preenchidos com a sensação de recomeço.

Assim como as estações estabelecem as suas mudanças, as mulheres reconhecem as suas estações internas através das flutuações hormonais. Cada mulher reage de forma diferente as suas menstruações: para algumas ela nem é notada, outras ficam em estado miserável, outras percebem de forma mais atenta o que esse ciclo faz com ela e como ela conecta com o ritmo da Terra e seu pulso maior.

O ciclo menstrual é dividido em três partes: a fase um é a folicular de construção e começa já no final da última fase que é a luteinizante. Os folículos começam soltando estrógeno aos poucos no dia três do ciclo (o dia um é o dia primeiro de sangramento). Os dias após esse são os dias de ovulação e criam expectativas e renovações. Assim como nos primeiros dias de primavera que os insetos aparecem para as polinizações carregamos um ovulo se desenvolvendo e o útero se prepara engrossando as suas paredes.

Na fase dois que é de ovulação são dois ou três dias de intensa atividade hormonal. A ovulação mesmo ocorre por volta do dia quatorze que seria o ponto médio correspondente ao verão. O ovo maduro é liberado e um maior apetite sexual surge e a mulher fica mais atenta e receptiva ao externo de forma mental e emocional. Muitas experimentam um aumento na sua capacidade criativa nessa fase.

A fase três é a luteinizante onde o ovulo desce as trompas de falópio e se for fertilizado desce até o útero para ficar acolhido e seguro. Se a fertilização não acontece a camada espessa do útero, o endométrio, se destaca das paredes do útero. Assim como as filhas caem e dá espaço a recriação, o endométrio, o ovulo e outras secreções descem na forma de fluxo menstrual. A menstruação é o inverno onde nos recolhemos e ficamos mais atentas ao íterno emocional.

A medicina ayurveda reconhece os três dias que seguem a menstruação de fase de transição. É bom estar atenta em como você se sente nos três dias depois da menstruação. A maioria das mulheres depois dessa purificação sente-se renovada e disposta a ver novos inícios. Algumas têm uma resposta emocional como a de uma que espera um bebê. Outras ficam um pouco cansadas e outras ficam exaustas especialmente se foi de um fluxo exagerado e intenso. Quando a fadiga está presente e a mulher usa as suas reservas ela pode também ficar exaurida.

A prática de uma sequência de yoga correta ajuda a restaurar e rebalancear o sistema. Uma vez uma estudante minha apareceu cansada com dores nas pernas e percebi que ela havia acabado de sair de seu período menstrual e também havia se submetido a uma sessão de ginástica no mesmo dia. Sugeri as posturas restaurativas e de inversão que trouxeram o vigor dela de volta e as suas baterias se recarregaram. Foi um bom aprendizado para ela que nas demais menstruações respeitou mais o ciclo e praticou a sequência que havia feito tão bem a ela. Use a sua prática pessoal para honrar as fases de cada ciclo e abrace o recomeço fresco que a sua menstruação sugere. Reconstrua a sua energia de forma gradativa e contrabalanceada de forma que o seu corpo faça essa transição de inverno para primavera.

O Salamba sarvangasana com suporte é uma excelente postura a ser adotada após o término de seu fluxo menstrual.