

EL CUERPO COMO MAESTRO DEL CAMBIO

SALUD MÚSCULOESQUELÉTICA EN LA MENOPAUSIA

Durante la transición menopáusica, tu cuerpo de mujer atraviesa una profunda metamorfosis. Cambian los tejidos, la energía y la forma de habitar la materia.

POR MONTSE COB. FOTOS CARLOS VALADES @CARLOSVALADESPHOTO

La médica y cirujana ortopédica Vonda Wright acuñó el término «síndrome músculoesquelético de la menopausia» para describir los cambios que afectan al músculo, al hueso, al colágeno y al equilibrio del movimiento.

Si no se acompaña con consciencia, este proceso puede conducir a fragilidad o dolor; pero si se habita con atención, puede convertirse en una oportunidad de regeneración.

El Yoga, como ciencia del cuerpo vivo, ofrece un mapa para transitar esta etapa con fuerza, flexibilidad y presencia.

Moverse con consciencia

Con la disminución de estrógenos se altera la comunicación entre músculo, hueso y fascia –esa red brillante que envuelve cada fibra y da coherencia al movimiento–. El músculo pierde masa, el hueso densidad y la fascia elasticidad, volviéndose más rígida. Pero esta pérdida no es irreversible: el movimiento consciente, la nutrición y el descanso profundo aquí son la verdadera medicina.

El cuerpo femenino no está destinado al deterioro, sino a recordar su inteligencia ancestral. Cada práctica de Yoga despierta los planos más densos del cuerpo (annamaya kosha) invitando al cuerpo a mantenerse fuerte y flexible a la vez. Mover el cuerpo es también mover la conciencia.

La fascia: el puente entre cuerpo y mente

La fascia es una red sensorial que conecta cada célula con el sistema nervioso. Responde al estrés, al sueño y a las emociones. En la menopausia, la inflamación de bajo grado puede volverla más densa, restando ligereza al movimiento.

El Yoga, practicado con atención, hidrata y reeduca la fascia: las posturas sostenidas con respiración consciente estimulan la circulación del líquido intersticial y calman el sistema nervioso. Cada movimiento sostenido y consciente es un diálogo entre cuerpo y mente. Cuando el cuerpo se expande, el alma respira.

Los planetas de la salud femenina

En esta etapa, la salud integral orbita alrededor de varios ejes:

● **El músculo;** fuente de vitalidad: al moverse, libera mioquinas antiinflamatorias que protegen corazón, cerebro y huesos. Las posturas en carga y los equilibrios fortalecen sin agredir.

● **El hueso;** símbolo de estabilidad: cada postura que sostiene el peso corporal, como Virabhadrasana II y Utthita Parsvakonasana, envía a los osteocitos un mensaje de vida.

● **La mente;** espacio de serenidad: el Yoga regula el sistema nervioso, reduce el cortisol y eleva el ánimo.

● **La alimentación y el descanso;** pilares de regeneración: proteínas de calidad, omega-3 y un sueño reparador son aliados del tejido conectivo.

● **El manejo del estrés, arte de la armonía:** la meditación y la respiración consciente son los antídotos naturales contra la inflamación.

Una invitación al renacimiento corporal

El síndrome músculoesquelético no es una sentencia, sino una llamada al autoconocimiento corporal.

El Yoga nos recuerda que la materia es sagrada: cada fibra muscular es un hilo de conciencia. Moverse, nutrirse y descansar se vuelven actos de espiritualidad cotidiana.

Entre músculo y hueso late una sabiduría antigua: la del cuerpo que sabe sostener la vida incluso cuando cambia su forma. En esa danza entre fuerza y entrega, el Yoga nos enseña a enraizarnos con gracia y con raíz. 🌸

“**Habitas un cuerpo de mujer.
Practica un Yoga de mujer**”

SECUENCIA

Fluir entre tierra y cielo

La disminución de estrógenos en la transición afecta a la hidratación y elasticidad del colágeno, lo que vuelve los tejidos conectivos más rígidos y menos resilientes. Por eso, zonas como el hombro y la planta del pie – ambas ricas en tejido fascial – son especialmente vulnerables.

El hombro congelado suele aparecer por la pérdida de lubricación de la cápsula articular y la inflamación de la fascia profunda que envuelve el manguito rotador; se traduce en dolor y limitación de movimiento.

La fascitis plantar, en cambio, surge cuando la fascia del arco del pie pierde flexibilidad y soporte, generando microinflamaciones que tensan toda la línea miofascial posterior. Ambas son expresiones de un mismo fenómeno: la pérdida de deslizamiento y comunicación fascial.

MATERIAL ESPECIAL DE PRÁCTICA

- 2 pomelos o 2 manzanas (2 pesos ligeros)
- Una kettlebell de 4Kg o dos botellas de agua llenas (2 litros cada una)
- Una banda elástica de resistencia media.

En esta secuencia vamos a trabajar desde la acción de los pies hacia la cabeza, recorriendo el eje que sostiene y comunica todo el cuerpo. Fortaleceremos el arco plantar –raíces vivas de nuestra estabilidad– y cultivaremos la resistencia que conecta pies y coronilla, activando la inteligencia del tejido profundo. Buscamos fuerza para encender la luz de los músculos y permitir que abracen los huesos, recordando que la vitalidad nace del movimiento consciente y no del esfuerzo. Si dispones de una kettlebell, incorpórala en algunos movimientos para añadir una carga externa que estimule la respuesta ósea. Si no, usa las dos botellas de 2 litros unidas con un cinturón. Mi sugerencia es que comiences con menos peso para adaptar el cerebro y el cuerpo a la carga extra. El hueso, al recibir presión y tracción, reacciona como un órgano vivo: se renueva, se densifica y recuerda su capacidad de sostén.



1. Utkata Konasana con torsión

Comienza en la Postura de la Diosa lubricando la cintura escapular y movilizand la fascia orgánica. Flexiona las rodillas colocando los dedos de los pies ligeramente hacia fuera tal y como ves en la imagen. Sostén un pomelo en cada mano. Coordina el movimiento con la respiración. Inspira en el centro y, al exhalar, realiza la torsión hacia la derecha. Inspira, pasas por el centro, exhala y realiza la torsión hacia la izquierda. Repite el movimiento. Estás hidratando y lubricando tus articulaciones del hombro desde dentro. Repite esta secuencia 3 veces.

Introduzco el uso de dos pesos ligeros, porque al sostener algo en las manos se activa la musculatura estabilizadora de los hombros, clave en la prevención del síndrome del hombro congelado. No menosprecies los pesos ligeros: la sutileza también fortalece.

3



2. Anapanasati

Cuando finalices, extiende las piernas, vuelve a Tadasana y junta las manos en el centro del pecho cerca del corazón. Pausa un momento. Realiza 3 respiraciones. Observa las sensaciones



3. Virabhadrasana II

Prepara la postura con la banda elástica. Presta especial atención a la acción de los pies. Siente tus arcos. Observa también la resistencia de tu brazo posterior desde la acción del pie a la mano a través de la banda elástica. Una postura de guerrera tranquila pero firme. En tu centro.

4

“

La menopausia puede ser un laboratorio de autoconocimiento: un tiempo para fortalecer el templo corporal y pulir la mente

”



4. Utthita Parsvakonasana

Manteniendo la respiración conectada al movimiento, al exhalar crea, mantén y sostén la postura con el abrazo envolvente de la banda elástica. Imagina tu fascia realizando esa acción. Mantén los arcos de los pies activos. Observa tu respiración y la acción de todo tu cuerpo. Repite hacia el otro lado la secuencia completa.

5. Anapanasati

Cuando finalices, extiende las piernas, vuelve a Tadasana y junta las manos en el centro del pecho cerca del corazón. Pausa un momento. Realiza 3 respiraciones. Observa las sensaciones.

6a



6. Utkata Konasana con carga y equilibrio

Es una postura dinámica muy potente que fortalece todo tu cuerpo. Al inhalar, abraza la pesa (o las botellas) con los codos pegados al cuerpo. Exhala, ponte de puntillas, presiona los dedos de los pies y eleva la pesa por encima de la cabeza con una gran exhalación. Siente la acción de tus piernas y el reto de mantenerte en equilibrio.

Valora si puedes elevar los brazos por encima de la cabeza y si el peso es adecuado para ti. Repite la secuencia 3 veces extendiendo las piernas cada vez que descanses.

7. Utkata Konasana con torsión

Redondea la secuencia volviendo donde comenzaste (posturas 1a y 1b). Esta vez percibe si hay diferencias con respecto al inicio de esta pequeña y divertida secuencia.

6b



8



8. Garudasana con pomelos

Esta es una postura opcional. Explorar, indagar y divertirse estimula la salud cognitiva mientras fortaleces tu cuerpo. El equilibrio estimula los músculos. Retar a la propiocepción –a capacidad del cerebro de detectar el posicionamiento de nuestro cuerpo– es fundamental para evitar caídas y mantener la fascia fluida e hidratada.

9. Anapanasati en Tadasana

Cuando finalices, extiende las piernas, vuelve a Tadasana y junta las manos en el centro del pecho cerca del corazón. Pausa un momento. Realiza 3 respiraciones. Observa las sensaciones.



APRENDE MÁS

Practica con seguridad y supervisión. Aprende a progresar de forma eficaz, consciente y sostenible.

• 22 de noviembre de 2025 •
Intensivo Online

«Yoga, Fuerza y Resistencia»
con Montse Cob y Macarena Girón
Info: montsecobYogaymujer.com

• 14 de diciembre de 2025 •
Intensivo Presencial - City Yoga Madrid

«Yoga, Fuerza y Resistencia»
con Montse Cob y Macarena Girón
Info: city-Yoga.com

MONTSE COB es profesora certificada de Yoga en la Menopausia por Yoga Alliance Professionals y la British Wheel of Yoga. Fundadora de la Escuela de Formación Yoga de Mujer, integra ciencia, conciencia y sabiduría femenina. Su propósito: reenmarcar la práctica del Yoga en cada ciclo vital –menstrual, maternal y menopáusico– con consciencia, ciencia y evidencia.
www.montsecobyogaymujer.com

“

Sonreír desde dentro le susurra al cerebro que estás a salvo; entonces, la fuerza se expresa sin tensión, con placer y confianza ”



Nota de la autora:

Este artículo tiene un propósito educativo, no terapéutico. Si padeces alguna lesión o condición médica, consulta con un profesional de la salud o fisioterapeuta especializado antes de realizar estas posturas o movimientos para valorar si son adecuados para ti.