Tinder Newsroom

Tinder desvela las 6 posturas de yoga para conectar con el cuerpo y redescubrir tu energía interior

- Tinder presenta 'Female Mantras', el ritual de yoga definitivo que revela qué 'asanas' sirven para redescubrir tu cuerpo y reconectar con él como nunca lo habías hecho - El interés por 'Autocuidado' y 'Feminismo' se posicionan ya en el top 10 intereses más utilizados en 2023 por la Generación Z la hora de conectar con gente nueva en Tinder



Amalia Panea son perfectas para sentirte cómoda y segura mientras exploras qué te gusta y qué no. Porque conocer y conectar con nuestro cuerpo también forma parte de nuestro empoderamiento.

Madrid, 6 de marzo de 2024- Conocer y conectar con nuestro cuerpo también forma parte del empoderamiento femenino. Las mujeres de la Gen Z tienen claras sus prioridades a la hora de conocer a alguien a través de Tinder. Según el estudio 'Future of Dating 2023', tres de cada cuatro jóvenes solterxs encuentran más atractiva a una persona que está dispuesta a trabajar su bienestar mental. Con motivo del Día Internacional de la Mujer, **Tinder** da un paso hacia adelante y proporciona a sus usuarias las herramientas necesarias para cuidar tanto su bienestar físico como emocional antes de lanzarse al mundo de las citas.

Según datos internos de la compañía, '**Autocuidado**' se posiciona ya como el segundo interés más utilizado por los usuarios de la app a la hora de hacer "Match". Pero no es el único, sino que los acompañan en el top el interés por '**Feminismo**' y '**Yoga**'. Debido a este interés creciente de los usuarios por poner en centro su salud tanto física como mental, recientemente, la app de citas lanzó el taller 'Match Care', junto con Somos Estupendas, donde se ofrecían los '7 mandamientos' para priorizar la salud mental a la hora de crear conexiones auténticas en la app.

Ahora, Tinder lanza '**Female Mantras**', una definitiva práctica de yoga en movimiento diseñada para explorar la energía, fuerza y potencial femenino. Junto con la especialista en bienestar y yoga **Amalia Panea**, Tinder ha creado una rutina de ejercicio, compuesta por seis posturas, que sirve como herramienta de autoconocimiento y gestión emocional, permitiendo la conexión con nuestro cuerpo para encontrar la perfecta armonía.

"Para poder gustar, tienes que gustarte. Para poder disfrutar, tienes que disfrutarte. Y para ello, necesitas redescubrir tu cuerpo, reconectar con él, reconocerlo, respetarlo, cuidarlo, amarlo y habitarlo bien", señala **Amalia Panea.** *"Las seis posturas que componen 'Female Mantras' nos hacen sentir seguras de nosotras mismas y poder establecer las red flags antes de cualquier cita, y por supuesto, tener un amplio conocimiento de nuestro cuerpo para estar abiertas a un sin fin de posibilidades porque antes de intentar hacer match con otra persona o con otro cuerpo, tienes que hacer 'Match' contigo misma",* concluye la experta.

Estas son las posturas definidas por la especialista Amalia Panea que te harán redescubrir tu propio cuerpo y sacar lo mejor de ti:

1. **Postura de loto o *Padmasana*:** Esta postura abre la cadera y flexibiliza tobillos y rodillas, tonifica la columna vertebral y el abdomen. La postura de meditación nos ayuda a calmarnos, a mejorar la concentración, a conectar con la respiración y a tomar conciencia de nuestro cuerpo.

- **Cómo se hace**. Siéntate con las piernas cruzadas y los pies debajo de las rodillas. Apoya los isquiones, alarga la espalda y deja las manos sobre las rodillas. Puedes optar por Sukhasana o Medio Padmasana. Los más flexibles pueden intentar el loto completo, o Siddhasana. Cierra los ojos y concéntrate en la respiración y las sensaciones corporales.

2. **Guerrero pacífico o *Shanti Virabhadrasana:*** Esta postura fortalece las piernas, tonifica los brazos y abre las caderas. Además, te conecta con tu fuerza interior, aumentando la confianza y autoestima. Promueve una energía serena que mejora la concentración y la sensación de presencia.

- **Cómo se hace.** Abre las piernas el doble del ancho de tu cadera. Dirige el pie de delante al frente y perpendicular al borde de tu esterilla, mientras giras el de atrás hacia dentro. Flexiona la pierna de delante hasta alinear la rodilla con el tobillo y estira la de atrás, activando los cuádriceps. Apoya el brazo de atrás en la pierna estirada y eleva el de delante hacia el cielo, dirigiendo también tu mirada hacia arriba. Mantén la postura durante 5 respiraciones y luego cambia de pierna.

3. **Postura de danza o *Natarajasana*:** Esta asana equilibrante abre el pecho con una suave flexión de espalda, mejorando la postura y fortaleciendo y flexibilizando la columna. Además, fortalece las piernas y promueve el equilibrio interno y externo, calmando la mente y armonizando el sistema nervioso.

- **Cómo se hace.** De pie, pon el peso en el pie derecho y lleva hacia atrás el izquierdo. Coge el pie con la misma mano y por fuera. Estira el brazo de atrás y ve inclinando el torso hacia delante abriendo el pecho y arqueando suavemente la espalda. Mantén de 3 a 5 respiraciones, vuelve lentamente y cambia de pierna.

4. **Postura de la media paloma o *Eka Pada Kapotasana*:** Esta asana facilita la apertura y flexibilización de la cadera, abre el pecho, tonifica y alarga la columna, estira glúteo y psoas. Abrir la cadera libera emociones y nos ayuda a reconectar con nuestro cuerpo. Si al final nos inclinamos hacia delante, creamos un espacio que invita al recogimiento y la introspección.

- **Cómo se hace.** Colócate en cuadrupedia, estira una pierna atrás y lleva el pie que tienes delante hacia la mano contraria, flexionando la rodilla e intentando colocar la cadera paralela al suelo. Apoya las manos a los lados o en el pecho, alargando la espalda. Mantén 5 respiraciones y baja el cuerpo hacia el suelo, haciendo una almohada con las manos para apoyar la frente. Quédate el tiempo que quieras y cambia de pierna.

5. **Postura sobre los hombros o *Sarvangasana:*** Conocida como "la reina de las posturas invertidas", esta asana ofrece numerosos beneficios, como estimular la circulación sanguínea y la glándula tiroides, tonificar la espalda y el core, aliviar el estreñimiento y el cansancio de las piernas, y combatir el sedentarismo. Además, al invertir el cuerpo, proporciona una nueva perspectiva que puede ayudar a calmar la mente y tomar distancia emocional.

- **Cómo se hace.** Tumbada boca arriba, flexiona las piernas con los pies en la esterilla y los brazos a los lados del cuerpo. Al inhalar, eleva las piernas y lleva las manos hacia la espalda, intentando formar un triángulo con la cabeza. Estira las piernas y acerca los dedos gordos de los pies, manteniendo la espalda en el suelo. Opciones: Si la postura es demasiado exigente, simplemente eleva las piernas o apóyalas en la pared. ¿Y para deshacerla? Baja suavemente las piernas hacia el suelo por detrás de la cabeza y, sosteniendo la espalda con las manos o apoyándolas en la esterilla, vuelve con la espalda redondeada hasta llevar las rodillas al pecho.

6. **Postura de la diosa tumbada o *Supta Baddha Konasana*:** Esta postura abre la cadera (es muy recomendable para embarazadas) y el pecho, flexibiliza la parte baja de la espalda, alivia los dolores de la regla, contrarresta el estrés y favorece un estado de calma y relajación.

- **Cómo se hace.** Tumbada boca arriba, junta las plantas de los pies, lleva los brazos hacia atrás o déjalos a los lados del cuerpo. También puedes colocar una mano en la tripa y otra en el pecho. Conecta tu respiración y mantén el tiempo que quieras. Si te tira demasiado la zona de las ingles, puedes colocar un cojín debajo de cada pierna.

Para descargar las imágenes pulse aquí.

---

https://es.tinderpressroom.com/news?item=122599