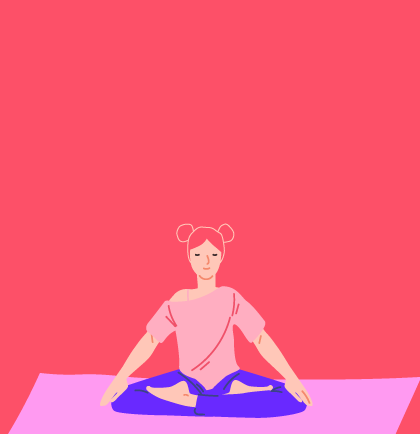


Tinder desvela las 6 posturas de yoga para conectar con el cuerpo y redescubrir tu energía interior

- 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



“Reina de Loto”
Padmasana



“Guardiana de la Armonía”
Shanti Virabhadrasana



“La Danza del Alma”
Natarajasana

female mantras

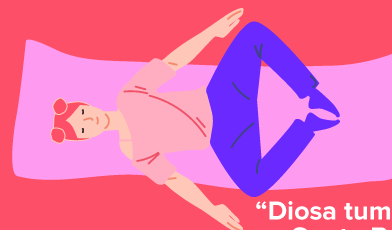
6 posturas de yoga para re-descubrir
tu cuerpo y explorar un sinfín de posibilidades



“La Paloma Poderosa”
Eka Pada Kapotasana



“Reconexión vertical”
Sarvangasana



“Diosa tumbada”
Supta Baddha
Konasana

Estas posturas, recomendadas por la especialista en bienestar y yoga

Estas posturas, recomendadas por la especialista en bienestar y yoga, 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 disfrutar. 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>