VETRINA DELLE SCUOLE DI YOGA IN ITALIA 2019

Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art. 1 Comma 1, LO/MI

yoga JOURNAL

ANNO XIII - N. 127 - PERIODICO MENSILE - € 3,90 OTTOBRE 2018 - Prima immissione 03/10/18 — BENESSERE - SALUTE - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE - VIAGGI - PRATICA - SAGGEZZA - CASA

Yoga Ormonale
PER RINGIOVANIRE NATURALMENTE

Mindfulness
la sindrome dell'ultimo minuto

Salute
respiro, aria e movimento

COSTRUISCI LA COSTANZA

ISSN 1826-2899

Hormoon Yoga

ENERGIA NATURALE, IDEATO DA UNA DONNA PER LE DONNE (MA ANCHE PER GLI UOMINI)

di Antonella Malaguti
illustrazioni Adriana Farina

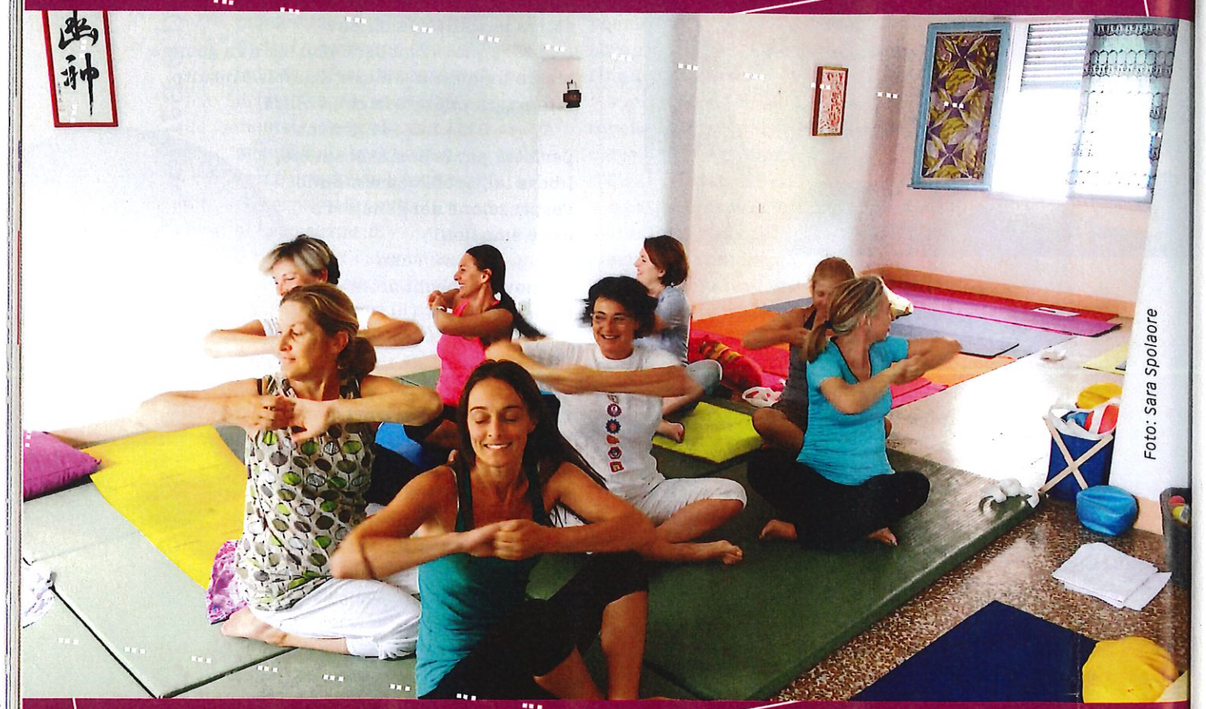


Foto: Sara Spolaore

Ci troviamo in Francia, a Aix-en-Provence, dove Dinah Rodrigues (91 anni compiuti a maggio) è giunta dal Brasile per guidare un corso di formazione di HYT - Hormone Yoga Therapy - terza tappa del 2018 in Europa (dopo Berlino e Zurigo e prima di Oslo, Strausberg e Praga). In Italia il primo corso di formazione di HYT si svolgerà in estate 2019; nel frattempo a "rappresentarci" in Francia nell'insegnamento di questa pratica c'è Carla Nataloni, una delle poche insegnanti certificate in Italia di HYT per le donne e l'unica per l'insegnamento di HYT per lo stress e gli ormoni maschili e per il diabete, che fa parte di un gruppo di ricerca internazionale per verificare gli effetti positivi dell'HYT.

D YOGA JOURNAL In che cosa consiste la pratica di HYT, tradotta (un po' riduttivamente) in italiano come Yoga Ormonale?
R DINAH RODRIGUES HYT è una pratica che ho ideato circa trent'anni fa per bilanciare i livelli ormonali della donna, poi i mariti sono venuti da me lamentandosi che non riuscivano a stare al passo con le loro mogli (ride). Allora ho studiato una pratica apposita per bilanciare il sistema ormonale maschile. Successivamente, mi sono dedicata all'ideazione di una pratica specifica per chi soffre di diabete.

D YJ Che cosa prevede una sessione di HYT?
R DR HYT è diverso dall'Hatha Yoga, che ha l'obiettivo di mantenere il corpo in salute e prevenire le malattie. **La HYT ha specifici effetti terapeutici, in particolare sul diabete e su un basso livello ormonale;** è una tecnica olistica di ringiovanimento che riattiva la produzione ormonale.
La sequenza di HYT i**nizia con una fase di riscaldamento di sette asana abbinate a Pranayama,** seguita dalla pratica specifica per la riattivazione ormonale, che prevede altre asana abbinate a Pranayama, principalmente *Bastrika,* ma in alcuni casi anche *Bandha e Kumbaka* (ritenzione del respiro).

D YJ A chi è rivolta la HYT?
R DR La HYT per la menopausa è utile in realtà per tutte le donne, anche per le teenager, se hanno problematiche ormonali, quali sindrome premestruale, coliche mestruali, ovaie multicistiche o un eccessivo sanguinamento. Non c'è limite di età nella pratica di HYT, e non ci sono barriere fisiche. È possibile adattare questa pratica anche per chi è in sedia a rotelle, mantenendo i medesimi benefici.

D YJ HYT riguarda anche il mondo maschile...
R DR Sì, la HYT è appropriata anche per gli uomini. Se, per esempio, ragazzi di 18 anni non mostrano ancora barba, baffi o peli nel corpo dovrebbero iniziare prima possibile: in condizioni di equilibrio, il testosterone prodotto produce segni di virilità sul corpo, e questi buoni livelli di ormoni si mantengono fino ai 50 anni, poi il carico ormonale inizia a calare molto lentamente e, fino ai 60 anni, non emergono sintomi di basso testosterone.

Tuttavia, negli uomini che conducono uno stile di vita stressante, gli ormoni possono decrescere drasticamente a ogni età. Questa è una delle ragioni per cui è importante eliminare lo stress. Ed è il motivo per cui nella pratica di HYT è prevista una sequenza specifica antistress.

D YJ Chi soffre di diabete come può praticare HYT?
R DR Prima di iniziare a praticare HYT è di fondamentale importanza ricevere una diagnosi precisa dal medico e consultare un esperto dietologo per ottenere i consigli nutrizionali del caso. **La HYT per il diabete contribuisce infatti ad attivare il sistema endocrino, aiuta a riattivare il pancreas, le ghiandole surrenali, la tiroide, i reni.** Questa pratica è utile in entrambi i tipi di diabete. La riattivazione del pancreas e di tutti questi organi contribuisce alla produzione di insulina e a ridurre i livelli di glicemia nel sangue perciò, praticando regolarmente e a lungo la HYT per il diabete, è persino possibile diminuire le dosi di insulina da assumere. HYT è una pratica consigliata anche per prevenire il diabete in caso di familiarità.

D YJ Ci sono controindicazioni alla pratica di HYT?
R DR Casi in cui è necessario evitare la pratica dello yoga ormonale sono dolori addominali di cui non si conosce l'origine o un intervento recente all'addome, la gravidanza, un tumore al seno (in quest'ultimo caso è possibile praticare se siamo in fase di guarigione e non si è più sottoposti a cura farmacologica) e un'endometriosi in stato avanzato. In condizioni normali, ogni mese l'utero femminile si prepara a un'eventuale gravidanza aumentando lo spessore dell'endometrio, che dovrebbe accogliere l'ovulo fecondato. Se l'ovulo non viene fecondato, non avviene alcuna gravidanza e le cellule endometriali prodotte in eccesso vengono eliminate attraverso il ciclo mestruale. In alcuni casi, tuttavia, le cellule endometriali rimangono nell'utero e si moltiplicano, causando dolore ed emorragie. Se le cellule endometriali rimangono nell'utero, è possibile eliminarle sottoponendosi a un raschiamento, ma se l'utero non viene ripulito e le cellule vi permangono o invadono le tube di Falloppio, i movimenti che si eseguono con il pranayama Bastrika potrebbero diffonderle ulteriormente fino alle ovaie. Per questo chi soffre di endometriosi in stato avanzato non può praticare HYT.

Foto: Mirka Bartosova

Foto: Camilla Santi

Dina Rodigues dialoga con la sua allieva Carla Nataloni (in alto). A destra Carla Nataloni durante una sequenza.

D YJ HYT è complessa da eseguire in autonomia? Ci sono suggerimenti per migliorare o facilitare la pratica a casa?

R DR Se non ci sono controindicazioni, è possibile iniziare leggendo il mio libro. Ho anche prodotto un DVD con le intere sequenze (reperibili sul sito www.dinahrodrigues.com.br in inglese e in portoghese; *N.d.R.*] Consiglio comunque di contattare in Italia una insegnante da me formata e abilitata.

D YJ Quali sono le ore ideali per praticare la HYT? E quanto dura?

R DR Il momento migliore per praticare è la mattina, idealmente prima di colazione: i benefici della pratica saranno evidenti durante l'intero arco della giornata. La costanza è fondamentale. Per ottenere buoni risultati è necessario praticare almeno quattro volte a settimana (cinque volte alla settimana o ogni giorno, se si vogliono ottenere buoni riscontri in tempi brevi).
È bene non suddividere la pratica in due sessioni distinte perché quando si inizia la seconda sessione è necessario ripetere la sequenza di riscaldamento: raccomando di seguire fedelmente l'ordine delle asana e degli esercizi Pranayama che propongo, perché la sequenza è strutturata in modo funzionale per ottimizzare gli effetti.
Se non si ha il tempo di eseguire l'intera sequenza, è meglio iniziare con la pratica di riscaldamento, poi eseguire solo tre o quattro esercizi della pratica specifica ormonale. Il giorno successivo si eseguirà il riscaldamento, i tre o quattro esercizi del giorno precedente e se ne aggiungerà uno. In questo modo, progressivamente, si riuscirà a memorizzare tutta la pratica e a svolgere tutti gli esercizi nell'arco di mezz'ora.

D YJ C'è l'obiettivo di inserire la HYT negli ospedali?

R DR A Oslo si è tenuto un corso di formazione dove ho incontrato medici e un'esperta di genetica, per costituire un gruppo internazionale di insegnanti di HYT per verificare gli effetti positivi dell'HYT sul livello di zuccheri nel sangue nei soggetti diabetici e sulla popolazione in generale. Spero che presto saranno attivi progetti in questa direzione: per i pazienti che sono costretti in un letto tutto il giorno è fondamentale muovere corpo, gambe, braccia, così come è fondamentale praticare *Pranayama* (esercizi di respirazione). In questi contesti la pratica HYT diventa una sorta di fisioterapia.
Per i diabetici ricoverati in ospedale, la HYT favorisce la circolazione e abbassa la glicemia, in modo da permettere una cicatrizzazione più veloce di eventuali ferite, aiuta a riattivare pancreas, fegato, milza e reni: è dunque un ottimo aiuto.
In caso di tumore, la pratica HYT può sostenere i pazienti riequilibrando l'umore con mirati esercizi antistress.

D YJ A livello di alimentazione, offri consigli specifici da abbinare alla HYT ai tuoi praticanti?

R DR La dieta che consiglio è la stessa per uomini e donne: molta **frutta, verdure a foglia verde e verdure di ogni tipo, cotte o crude**, limitare carne e pesce. Anche i carboidrati sono importanti, soprattutto se si fa molto movimento fisico.
È utile inserire alcune noci (le noci brasiliane contengono proteine e acidi grassi saturi e polinsaturi, oltre a essere prive di colesterolo), arachidi e miele. I diabetici devono invece seguire la loro dieta specifica.

D YJ L'aspetto terapeutico dello yoga ormonale non rischia di inficiare l'azione disinteressata che sta alla base della pratica yoga?

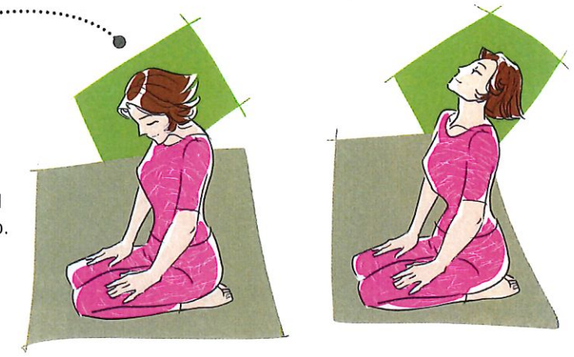
R DR Nella pratica HYT si lavora per aiutare persone che soffrono: questo è il *dharma* (pratica) della HYT.

APPROFONDIAMO ALCUNI TEMI DELLA PRATICA DI HYT GRAZIE ALL'AIUTO DI CARLA NATALONI

(www.carlanataloni.com). Insegna in varie città italiane, fra cui Milano, Napoli, Pisa e Vicenza, e organizza ritiri residenziali in Puglia, nella Valle dei Trulli.

HYT PER LA DONNA E LA MENOPAUSA

Esercizio con i 3 Bandha
Siedi sui talloni, le mani sulle ginocchia, la schiena diritta. Inspira e trattieni il respiro mentre porti la testa in avanti, rilassa la lingua sul palato molle, concentrati sulla punta del naso, e fai *Jalandhara Bandha e Mula Bandha.* Conta uno, due, tre. Concentrati sulla tiroide ed espira lentamente mentre porti la testa indietro. A polmoni vuoti pratica *Uddhyana Bandha* (contrazione a livello dell'addome). Mantienila finché puoi e poi inspira, trattieni il respiro e porta la testa in giù, ripetendo l'esercizio.
Pratica questo esercizio tre volte.
Effetto: stimola la tiroide



HYT PER LO STRESS E GLI ORMONI MASCHILI

Ardha Supta Virasana
Siedi sui talloni, gli alluci si toccano, le ginocchia sono separate.
Allunga le braccia fino a portare la fronte sul tappetino. In questa posizione fai sette Bastrika e la visualizzazione tibetana.
Effetto: stimola i testicoli

HYT PER IL DIABETE

Yoga Mudrasana
Siedi in Sukasana o Vajrasana.
Incrocia le dita delle mani dietro la nuca.
Inspira, ruota a sinistra il busto e la testa ed espirando porta il torace al ginocchio sinistro.
Fai sette Bastrika e la visualizzazione tibetana (vedi sotto).
Ritorna alla posizione iniziale ed espirando porta il torace in avanti verso il tappetino e la testa in giù.
Mantieni la posizione, fai sette Bastrika e la visualizzazione tibetana.
Ritorna alla posizione iniziale.
Ripeti a destra.
Effetto: stimola pancreas e fegato.

IL PRANAYAMA BASTRIKA

Nella pratica di HYT viene utilizzata soprattutto la **respirazione addominale *Bastrika,*** che prevede sia una ispirazione sia una espirazione attive e ampie, e durante l'espirazione una forte contrazione di tutti i muscoli addominali. ***Bastrika*** genera prana e ha un effetto attivante ed energizzante in tutto il corpo. Nella pratica di HYT la funzione principale di Bastrika è quella di massaggiare le varie ghiandole endocrine.

LA VISUALIZZAZIONE TIBETANA

Questa pratica prevede 5 passi:
1 Inspira e trattieni il respiro
2 Esegui *Kechari Mudra* (lingua a contatto del palato molle)
3 Concentrati sulla punta del naso
4 Esegui *Mula Bandh*a (contrazione di ano e perineo)
5 Focalizza l'attenzione sulla ghiandola che stai attivando ed espira.