

LUGLIO 2020

D & C 110

IL PROGESTERONE

ARTICOLO

di Carla Nataloni | insegnante di Yoga Ormonale metodo Dinah Rodrigues

lo yoga ormonale

e il suo uso terapeutico

"Ricorda che sei il canale attraverso il quale passa la tradizione dei Maestri. Non è Carla che insegna, Carla è un tramite, solo così terrai a bada il tuo ego".

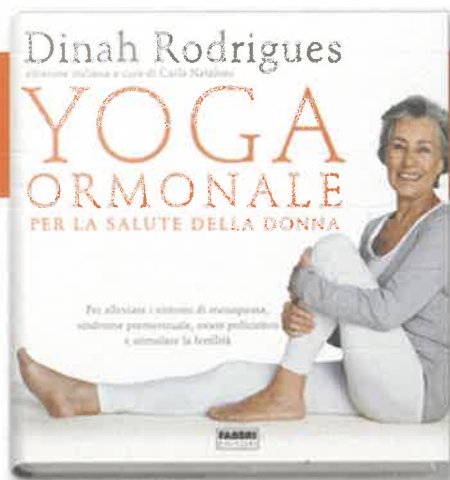
Le parole del Maestro Mansoor mi risuonano sempre nella mente quando mi trovo in una sala piena di donne che mi guardano aspettando da me risposte e soluzioni. Ho davanti a me Miranda (i nomi sono tutti di fantasia) che sta entrando in menopausa e vuol stare meglio, Arianna, che vorrebbe avere un figlio e non ci riesce, Chiara che ha l'ovaio policistico, Iole che ha letto il libro ed è curiosa... molte per arrivare qui hanno dovuto percorrere tanti chilometri o sfidare il traffico cittadino. Le guardo e penso che non sono sola, con me c'è un sapere antico che si evolve grazie a nuovi

Maestri che sanno unire tradizione e scienza.

Chi mi accompagna oggi nell'insegnamento a questi gruppi di donne è la psicologa e yogini brasiliana Dinah Rodrigues, che ha messo a punto **una tecnica che utilizza respirazione e posizioni Yoga per stimolare la produzione naturale degli ormoni.**

Quando ho iniziato ad avvertire su di me i disturbi legati al climaterio, già insegnante di Yoga da molti anni, ho cercato una risposta "naturale" per contrastarli. Avevo sentito parlare di Dinah e della sua pratica, volevo assolutamente conoscerla e praticare con lei, ho preso così un volo per la Francia dove lei teneva un seminario. È stata una rivelazione. L'ho incontrata di nuovo in Sardegna, in Germania e in Olanda, dove ho conseguito

* Mentre lo Yoga è una disciplina che tende a migliorare la condizione psico fisica in generale, lo Yoga Ormonale ha un vero approccio terapeutico, teso a contrastare uno specifico disturbo, uno stato patologico.



IL LIBRO

L'AUTRICE

DINAH RODRIGUES

creatrice del metodo
Yoga Ormonale

Il libro della psicologa e yogini Dinah Rodrigues, 92 anni e in forma perfetta, è uscito per la prima volta in Brasile nel 2009. Da allora la pratica si è diffusa in tutto il mondo.

La prima edizione italiana, fortemente voluta e curata da Carla Nataloni, è ormai esaurita e si è arrivati alla terza ristampa.

Un manuale completo e molto chiaro, utilissimo per fissare gli insegnamenti appresi dall'insegnante di Yoga Ormonale e ricco di immagini, testimonianze e consigli per il benessere.

Fabbri Editore

non solo la certificazione di insegnante di Yoga ormonale per la menopausa, ma anche per il diabete, per lo stress e l'equilibrio degli ormoni maschili. Praticando lo Yoga Ormonale mi sono resa conto della sua forza, così è maturata in me la convinzione di farlo conoscere e divulgarlo anche in Italia. La pratica era già molto diffusa in America e nel Nord Europa. Ho lavorato tre anni per trovare un editore che pubblicasse la versione italiana, da me curata, del libro "Hormone yoga for menopause" (Yoga Ormonale per la salute della donna", Fabbri Editori, 2019) che ad oggi è alla sua terza ristampa.

Negli anni precedenti, avevo già offerto il mio impegno di insegnante di Yoga nei centri antiviolenza, e questo mi aveva fatto capire quali grandi passi avanti può compiere un gruppo di donne che si apre, si confida, pratica insieme. Lo Yoga Ormonale mi avrebbe permesso di aiutare le donne a ridurre i loro disturbi della menopausa, senza ricorrere necessariamente alla terapia sostitutiva. Come racconta nel suo libro, Dinah iniziò a mettere a punto una tecnica specifica nel 1992, quando scoprì, a sessantacinque anni, di avere livelli ormonali simili a quelli di una donna molto più giovane. Non poteva che essere merito dello Yoga. Decise quindi di individuare gli esercizi e le tecniche di

respirazione più efficaci per influenzare la produzione ormonale.

Dopo aver studiato approfonditamente la fisiologia degli ormoni, Dinah iniziò a formulare la sua pratica, assicurandosi la collaborazione di diversi medici.

Via via, sottoponeva il suo lavoro a verifiche che coinvolgevano le donne, alle quali chiedeva di sottoporsi a un dosaggio ormonale dei livelli di estrogeni e progesterone, da ripetere ogni quattro mesi per verificare gli effetti della pratica dello Yoga Ormonale.

Per strutturare il suo metodo, decise di utilizzare gli insegnamenti di diverse scuole di Yoga e le tecniche energetiche tibetane, creando una serie di posizioni ed esercizi dinamici che, accoppiati alla respirazione, producono un massaggio interno capace di riattivare le ghiandole endocrine, in particolare tiroide, ovaie, ipofisi e surrenali, quelle che influenzano maggiormente l'equilibrio ormonale della donna.

Lo Yoga Ormonale, nato per contrastare i tipici disturbi del periodo della perimenopausa –

vampate di calore, emicrania, pruriti, secchezza vaginale, calo della libido, insonnia, depressione, nervosismo, disturbi della memoria – è molto efficace anche in altre situazioni di squilibrio ormonale, come l'ovaio policistico, l'infertilità, la menopausa precoce, i dolori pre mestruali.

Non solo, la stimolazione



della produzione endogena di ormoni aiuta anche chi soffre di disturbi della tiroide, diabete e stress, ma favorisce anche una lunga vita sessuale; in questi casi si utilizza la stessa tecnica ma con esercizi differenti. È importante ripetere la sequenza di yoga ormonale, con regolarità e in autonomia, almeno tre volte a settimana, i benefici sono evidenti già dopo due settimane. Consiglio sempre di apprendere la tecnica con un'insegnante abilitata all'insegnamento da Dinah Rodrigues. Anche se in Italia non si può aggiungere la parola "terapia" allo Yoga Ormonale – cosa invece consentita in Brasile e altri paesi, dove si parla di HYT, *Hormone Yoga Therapy* – gli effetti di una pratica costante sono verificabili. Lo Yoga Ormonale, dunque, non si contrappone alla medicina ufficiale, vuol essere invece un contributo efficace per migliorare sensibilmente il benessere e lo stato di salute di chi pratica con costanza.

Mentre lo Yoga è una disciplina che tende a migliorare la condizione psico fisica in generale, lo Yoga Ormonale ha un vero approccio terapeutico, teso a contrastare uno specifico disturbo, uno stato patologico. *

Io, come tutte le insegnanti certificate da Dinah Rodrigues, consigliamo sempre alle nostre allieve,

quando cominciano a praticare lo yoga ormonale, di informare il proprio medico.

La pratica è molto efficace. Nella mia esperienza di insegnamento ho avuto tante testimonianze di riconoscenza da parte delle donne con cui ho praticato e con le quali rimango in contatto: miglioramento dei sintomi della menopausa e di altri disturbi legati a squilibri ormonali, un accrescimento dello stato di benessere e di serenità, un sonno migliore.

Sotto riporto la bellissima testimonianza di Luisa, una donna che è riuscita finalmente a diventare mamma. Le donne a cui insegno sono molto diverse fra loro, anche se il senso di comunità che si crea in ogni *workshop* è riuscito a produrre in molti casi un legame forte fra le partecipanti che si prolunga nel tempo. Molte di loro si incontrano per ripetere insieme la sequenza di yoga ormonale; insieme è più semplice, più divertente, ci si incoraggia a vicenda, si scambiano le esperienze e soprattutto si pratica di più.

"Un'oncia di pratica vale più di tonnellate di teoria", diceva Swami Sivananda.

PER SAPERNE DI PIÙ:

www.carlanataloni.com

GRAZIE ALLO YOGA ORMONALE È NATO LORENZO LA TESTIMONIANZA DI LUISA

In un periodo difficile della mia vita, dopo aver dovuto scegliere dolorosamente di interrompere una gravidanza gemellare a causa dell'esito della villocentesi (una gravissima trisomia 18), ho avuto forti squilibri ormonali e la scomparsa del ciclo per circa tre mesi.

Dai dosaggi ormonali (FSH 17,37 - LH 7,76 - estradiolo 67 e progesterone 0,2), la mia ginecologa dedusse che, a 41 anni, ero probabilmente avviata verso una menopausa anticipata e che sarebbe stato estremamente difficile restare di nuovo incinta.

Mi suggerì quindi di valutare l'eventualità di una fecondazione assistita.

Al dolore che provavo si aggiunse altro dolore. Inoltre, l'idea di essere bombardata di ormoni - senza peraltro la certezza di alcun risultato - non mi piaceva affatto.

Proprio in quel periodo, nel centro in cui praticavo Yoga, stava per iniziare il corso di Yoga Ormonale condotto da Carla Nataloni, così mi iscrissi.

Non avevo troppe aspettative, più che altro desideravo farmi una coccola... Al corso c'erano altre donne di età diverse, ognuna con la propria storia e con problematiche di vario genere, e subito mi sentii meno sola.

Carla ci parlava di Dinah Rodrigues e ci spiegava la sequenza da lei inventata, ripetendo che solo praticando a casa con costanza avremmo ottenuto dei risultati.

Decisi di percorrere questa strada fino in fondo, così ordinai sul sito di Dinah Rodrigues il dvd con gli esercizi (all'epoca il libro in italiano non era ancora disponibile), per fissare la sequenza ed eseguire gli esercizi nel modo corretto.

Ho praticato quasi ogni giorno per mezz'ora. Dopo circa dieci giorni è tornato il ciclo; l'umore era molto risollevato e la pelle e i capelli erano molto più belli, lo notavano anche gli altri.

Il ciclo successivo è tornato esattamente dopo 28 giorni e ho continuato a praticare finché sono rimasta incinta del mio Lorenzo, che oggi ha nove mesi!

Non so dirvi se sarebbe andata nello stesso modo senza lo Yoga Ormonale. Porto perciò la mia testimonianza per dire alle donne che hanno problemi di qualunque genere con il fragile e delicato equilibrio degli ormoni, di essere tenaci e di tentare, perché il rimedio potrebbe essere a portata di mano.