

Dinah Rodrigues

edizione italiana a cura di Carla Nataloni

YOGA

ORMONALE

PER LA SALUTE DELLA DONNA

Per alleviare i sintomi di menopausa,
sindrome premestruale, ovaio policistico
e stimolare la fertilità



FABBRI
EDITORI

Dinah Rodrigues

YOGA

ORMONALE

PER LA SALUTE DELLA DONNA

edizione italiana a cura di
Carla Nataloni

FABBRI
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata

© 2009 JCR Produções Científicas e Artísticas Ltda., São Paulo - Brazil

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8243-0

Titolo originale dell'opera:

Hormone Yoga Therapy

Traduzione dall'inglese di Daniela Marina Rossi

Progetto grafico: Lorenzo Gianni / Wise

Fotografie: Alberto Pereira Rodrigues, Pedro R. Vasconcellos,
Rudi Böhm e Luis Philippe W. Vasconcelos

Prima edizione Fabbri Editori: giugno 2019

Terza edizione Fabbri Editori: febbraio 2020

SOMMARIO

<i>Presentazione di Carla Nataloni</i>	9
<i>Prefazione</i>	11
<i>Premessa</i>	17
<i>Testimonianza personale</i>	18
<i>Introduzione</i>	21
I. MENOPAUSA E ORMONI	29
CAPITOLO 1	
Gli ormoni durante il ciclo riproduttivo femminile	31
CAPITOLO 2	
Menopausa: l'importanza dell'informazione	37
CAPITOLO 3	
Trattamento della menopausa secondo la medicina allopatrica	55

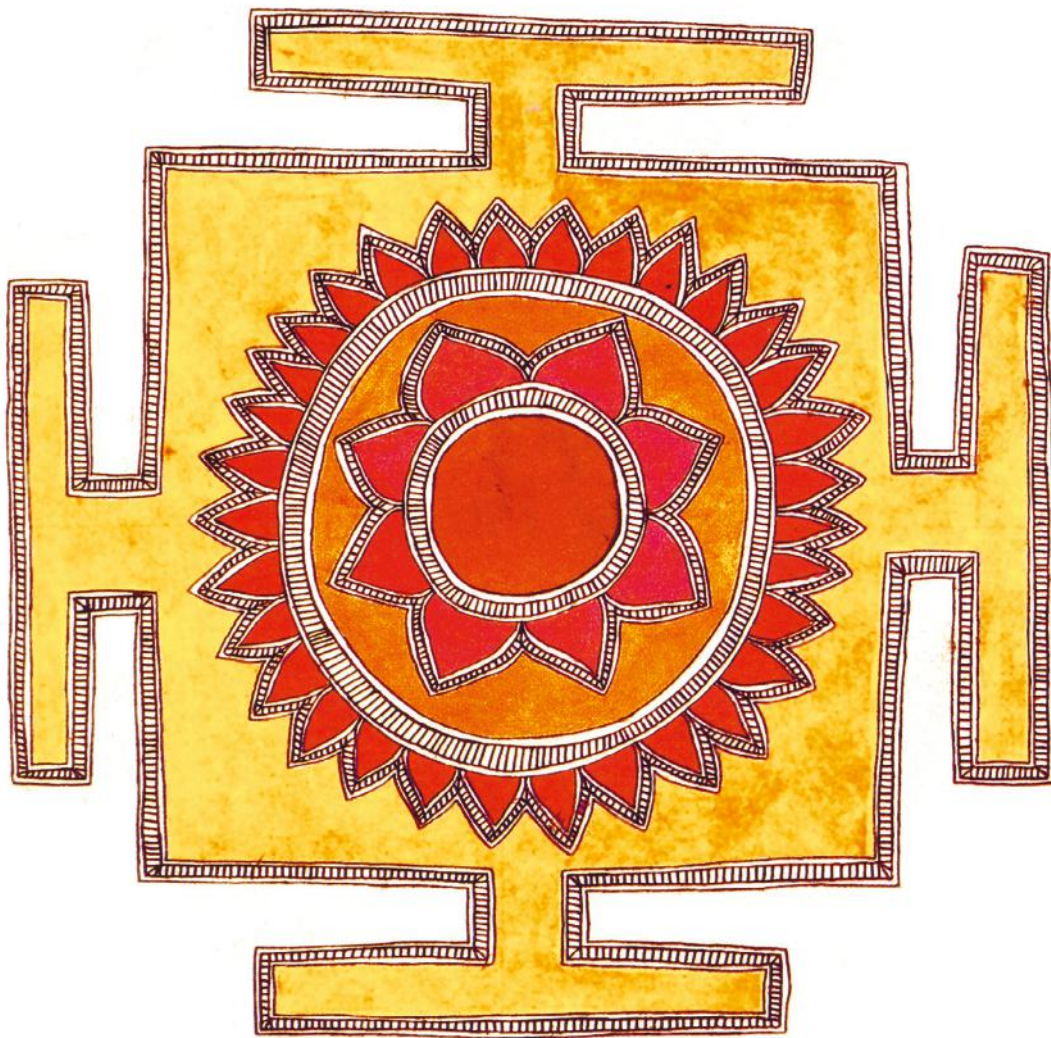
SOMMARIO

II. YOGA ORMONALE	61
CAPITOLO 4	
Yoga ormonale: un approccio olistico alla menopausa	63
CAPITOLO 5	
Come funziona lo yoga ormonale? Il corpo fisico, il <i>prāṇa</i> e il corpo sottile	69
CAPITOLO 6	
Posizione delle principali ghiandole endocrine	79
CAPITOLO 7	
<i>Āsana e prāṇāyāma</i>	83
CAPITOLO 8	
<i>Mudrā, bandha</i> e mantra	91
CAPITOLO 9	
Rilassamento e yoga <i>Nidrā</i>	100
III. PRATICA	105
CAPITOLO 10	
Per una pratica più efficace	107
CAPITOLO 11	
Campo energetico: percepire, attivare, spostare e direzionare il <i>prāṇa</i>	111
CAPITOLO 12	
Esercizi di riscaldamento	117
CAPITOLO 13	
Sequenza di esercizi quotidiana	125
CAPITOLO 14	
Esercizi sostitutivi	174

CAPITOLO 15	
Insonnia	183
CAPITOLO 16	
Stress	189
CAPITOLO 17	
Disturbo da attacchi di panico	208
IV. VALUTAZIONE	215
CAPITOLO 18	
Valutazione di segni e sintomi della menopausa	217
CAPITOLO 19	
Consigli utili per alleviare i sintomi	222
CAPITOLO 20	
Consigli utili per osteoporosi e ipercolesterolemia	230
CAPITOLO 21	
Dieta per la menopausa	232
CAPITOLO 22	
Casi di studio	242
APPENDICE	261
Minerali e vitamine	263
Bibliografia	271

सर्वयन्त्रात्मिका

Mi inchino alla dea che è "l'anima di Tutti gli Yantra". Lalitāshasranāma



Agni Yantra consacrato al dio del fuoco

PRESENTAZIONE

di Carla Nataloni

“Buongiorno” come “buon nuovo giorno!”: così mi piace cominciare le lezioni di yoga ormonale. Grazie a questa potente terapia olistica che riattiva la produzione ormonale, infatti, di giorni buoni ne sono nati tanti perché gli ormoni sono fondamentali per la nostra salute fisica e mentale.

Secondo un antico detto “quando l’allievo è pronto, il Maestro arriva”: a me è successo proprio così. Pratico yoga da trent’anni, insegno Hatha Yoga da venti e quando ho incontrato la Maestra Dinah Rodrigues, ho deciso di seguirla in varie parti del mondo per ricevere i suoi insegnamenti. Ho sperimentato su me stessa i tanti benefici dello yoga ormonale in menopausa, e mi è sembrato doveroso divulgare questa pratica il più possibile, in diverse città in Italia, *ponendomi a fianco delle donne, in ascolto dei loro bisogni*.

Il rapporto diretto fra insegnante e allieva è indispensabile, soprattutto quando sono presenti condizioni di salute particolari. Il manuale che ora state sfogliando è un ottimo inizio per avvicinarsi alla pratica. Sono felice e orgogliosa che sia finalmente disponibile in italiano e sono sicura che sarà per voi uno strumento prezioso. Vedrete, non c’è nulla di difficile. Le spiegazioni di Dinah sono molto semplici e il suo metodo, se seguito con precisione e costanza, è estremamente efficace e accessibile a tutte. E a tutti. Perché Dinah ha dedicato un intero volume, ancora non tradotto in italiano, anche agli uomini, che possono trarre giovamento da sequenze ideate specificamente per loro, per combattere lo stress.

PRESENTAZIONE

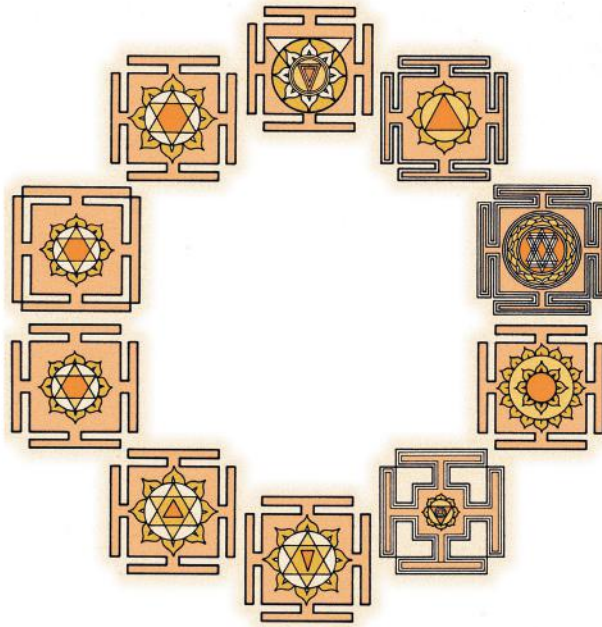
Gli esercizi sono diversi ma i risultati finora sono stati eccellenti.

Ringrazio Dinah Rodrigues per aver ideato le tecniche di yoga ormonale e per la generosità nell'avermele trasmesse.

Ringrazio l'editore Fabbri per aver creduto in questo progetto.

Ringrazio Mansoor, il mio Maestro di Hatha Yoga, e tutte le persone che mi sono state vicine e che hanno contribuito alla divulgazione della pratica in Italia.

Buona lettura e buona pratica!



Lo yantra delle dieci Mahāvidyā, divinità femminili del tantrismo

PREFAZIONE

L'invecchiamento demografico è un fenomeno recente nella storia dell'umanità e riguarda tutti gli esseri umani, in particolare le donne, che rappresentano la maggioranza della popolazione mondiale. L'allungamento della speranza di vita ha fatto sì che oggi un terzo dell'esistenza di una donna si svolga dopo la menopausa. Il manifestarsi di disturbi legati al climaterio può influire in modo molto negativo sulla qualità della vita, con conseguenze sull'aspetto fisico, sui rapporti sessuali, sulla sintomatologia urogenitale e sull'autostima. Nel settantacinque per cento dei casi la perimenopausa, ovvero il periodo che precede la menopausa, è accompagnato da sintomi vasomotori, come le vampate di calore, la sudorazione eccessiva e l'insonnia. Il trattamento più efficace per combatterli è la terapia ormonale sostitutiva, che prevede la somministrazione di estrogeni sintetici, ma in molti casi questa strada non è consigliabile, ad esempio laddove esistano precedenti familiari di trombosi, epatopatie, embolie polmonari, tumori estrogeno-dipendenti. C'è inoltre chi decide spontaneamente di non fare ricorso alla TOS, una scelta oggi sempre più comune.

I dati clinici sulle terapie non farmacologiche che contrastano i sintomi della menopausa sono molto limitati, ma alcune modifiche al proprio stile di vita ed esercizi specifici si sono dimostrati molto efficaci: tra di essi quelli qui descritti dalla psicologa e yoga terapeuta Dinah Rodrigues.