Yoga ormo

un aiut

Oltre che per il benessere generale, lo Yoga ormonale può essere un'ottima pratica anche in caso di Diabete, intervenendo sul pancreas e migliorando il metabolismo degli zuccheri

nale, o per il Diabete

Carla Nataloni
Insegnante certificata Hata Yoga
Insegnante certificata Yoga Ormonale
Metodo Dinah Rodrigues

Disciplina dai molteplici benefici, lo Yoga sta attualmente conquistando uno spazio sempre maggiore come attività coadiuvante e sinergica nel trattamento di molte condizioni patologiche o pre-patologiche.

Nello specifico, lo Yoga ormonale (Hormone Yoga Therapy o HYT) è una pratica ideata ed elaborata circa 30 anni fa da Dinah Rodrigues, psicologa e yogini brasiliana, che ancora oggi pratica la disciplina e che, con i suoi 96 anni, è sicuramente la migliore testimonial della sua efficacia.

L'**Hormone Yoga Therapy**, che io divulgo in Italia da circa 10 anni, ha lo scopo di **riequilibrare le alterazioni ormonali** causate dall'età, dallo stress o da particolari condizioni come la difficoltà al concepimento e i disturbi della Menopausa e dell'Andropausa.

Yoga classico e Yoga ormonale

Se lo Yoga classico (Hatha yoga) ha l'obiettivo di preservare il benessere e la salute del corpo, riducendo così le probabilità che compaiano malattie, lo Yoga ormonale è una pratica più specifica, che sta suscitando interesse sempre maggiore in ogni parte del mondo.

Dopo aver notato, nel corso di un controllo, che i valori dei suoi dosaggi ormonali erano riferibili ad un'età molto inferiore alla sua, l'ideatrice di questa pratica ha messo a punto una **routine di asana (posizioni) dinamiche unite a pranayama (esercizi di respirazione)** stimolanti, **tecniche energetiche tibetane, ed altri esercizi per il rilassamento,** lavorando a stretto contatto con una équipe di Medici specialisti, incuriositi dall'intuizione che il beneficio derivasse dalla costanza della pratica Yoga.

Benefici istantanei

I gruppi di donne con le quali aveva condiviso il metodo da lei ideato ne hanno confermato l'efficacia nel ridurre i disturbi della peri-menopausa e gli squilibri ormonali femminili. Anche io mi sono avvicinata a questo tipo di tecnica in un momento particolarmente critico, mal sopportando i fastidi tipici come Insonnia, irritabilità e dolori articolari. Superfluo dire che i benefici, dopo solo pochi giorni di pratica, sono stati tali che mi è sembrato doveroso impegnarmi nel condividere quanto appreso,

Il Diabete è una condizione che si instaura quando il pancreas perde la sua capacità di produrre il corretto quantitativo di insulina

divulgando in Italia questa tecnica non conosciuta e organizzando conferenze e workshop in tante città.

Le potenzialità

Gli ottimi risultati ottenuti hanno spinto Dinah Rodrigues a valutare e confermare ulteriori potenzialità di tale pratica, ideando **specifiche sequenze per lo stress e gli squilibri ormonali maschili** e, dopo specifici approfondimenti, ad impiegare la pratica come **coadiuvante nella cura e nella prevenzione del Diabete, per il metabolismo e per il sistema immunitario**.

Diabete, cause e tipologie

Il Diabete è una condizione che si instaura quando il pancreas perde la sua capacità di produrre il corretto quantitativo di insulina, l'ormone in grado

di facilitare il passaggio del glucosio dal sangue alle cellule del corpo e che dovrebbe convertirlo in energia per il funzionamento di muscoli e tessuti. La carenza di insulina determina una maggiore concentrazione di glucosio nel sangue con conseguente danno per l'organismo.
Esistono vari tipi di Diabete, i più comuni sono il tipo 1, che colpisce in prevalenza i giovani e può ricondursi a predisposizione genetica e fattori ambientali come le infezioni virali e il Diabete di tipo 2, che riconosce chiaramente una concausa nell'età oltre i quarant'anni e nello stile di vita sedentario, in una dieta non equilibrata e ricca di zuccheri e nell'Obesità.
È facile intuire come le abitudini attuali rendano un numero enorme di persone facilmente predisposto a questa patologia.

Alimentazione e sedentarietà, fattori di rischio

Un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati raffinati fa salire molto in fretta l'indice glicemico perché richiede al pancreas di secernere grandi quantità d'insulina per metabolizzare il glucosio; col tempo, le cellule beta che lo producono si esauriscono e non riescono più a produrre la quantità necessaria di ormone. L'Obesità, spesso associata a una cattiva alimentazione, determina dunque una minore efficacia dell'insulina nei tessuti periferici per l'eccesso di adipe.
Quando la persona è sedentaria, inoltre, i muscoli non riescono a consumare lo zucchero in circolo, lo stress non viene smaltito, la circolazione rallenta. È bene ricordare che Diabete è una patologia cronica e degenerativa e nel tempo causa tutta una serie di gravi complicanze che influenzano pesantemente la vita dei Pazienti, riducendone drasticamente la qualità.

Yoga e Diabete

Se in buona parte dei casi (Diabete di tipo 1) la somministrazione di insulina prima dei pasti riesce a rimediare sommariamente alla mancanza di questo ormone, in altri (Diabete di tipo 2), oltre ad assumere farmaci specifici, si può agire sull'**alimentazione** e sullo **stile di vita** in generale, cercando di aumentare l'esercizio fisico e riducendo lo stress, un importante co-fattore.
In quest'ottica, le pratiche mirate dello Yoga hanno dato risultati molto soddisfacenti.
Questa disciplina fisica, mentale e spirituale, nata in India più di 5.000 anni fa, **aiuta a coordinare respirazione, mente e corpo** con importanti benefici: **promuove il rilassamento, sviluppa la consapevolezza del respiro, favorisce un profondo senso di equilibrio interiore.**

Lo Yoga Ormonale per il Diabete interviene sul pancreas, stimolando non solo la produzione di insulina ma anche quella degli altri ormoni che influiscono sull'organismo

Lo Yoga Ormonale per il Diabete interviene principalmente sul pancreas, stimolando non solo la produzione di insulina ma anche quella degli altri ormoni che influiscono, direttamente e indirettamente, sull'organismo tramite organi come la tiroide, il surrene, il fegato. Una pratica costante stimola, inoltre, la disgregazione del tessuto adiposo mentre i movimenti dei muscoli addominali producono un efficace massaggio sugli organi interni e una loro migliore ossigenazione tramite l'aumento dell'afflusso sanguigno. Questo rende la digestione più veloce e, di conseguenza, anche il metabolismo degli zuccheri

accelera, mentre il fegato, organo indispensabile al mantenimento delle buone condizioni dell'intero organismo, svolge meglio la sua funzione.

Un contributo per la prevenzione

Lo Yoga Ormonale non vuol essere un sostituto della terapia farmacologica ma **consente di integrare cure tradizionali e cure naturali,** che si potenziano a vicenda.

Lo Yoga per il Diabete è molto utile in quei soggetti che, per familiarità o stile di vita, sono maggiormente predisposti a svilupparlo, in questi casi può contribuire a prevenire l'insorgere della malattia o comunque renderla più lieve e gestibile.

Anche nella sua "variante' per i diabetici, lo Yoga ormonale rimane una pratica olistica di cui la persona beneficia a 360 gradi: in particolare migliora la funzionalità dei reni e la vista, riduce i livelli di stress, ha effetti positivi sui problemi sessuali e, in generale, infonde energia. Secondo quanto sostiene Dinah Rodrigues, aiuta a stare meglio, a sentirsi più in forma e belli e ad affrontare la vita con positività.

Gli esercizi

Lo Yoga ormonale per il benessere della donna, dell'uomo, del sistema immunitario e per il Diabete si basa su **sequenze precise di asana ed esercizi di respirazione** che vanno eseguiti con un **ritmo sostenuto** e nel tempo massimo di trenta minuti. La tecnica non è difficile da imparare ma richiede necessariamente l'intervento di un insegnante certificato che possa supervisionare la correttezza delle posizioni e la giusta alternanza fra inspirazione ed espirazione.

Le lezioni di Yoga ormonale per il Diabete sono individuali e anche chi non ha mai fatto Yoga può facilmente approcciarsi a questo tipo di pratica. Il

Questa pratica si basa su sequenze precise di asana ed esercizi di respirazione che vanno eseguiti con un ritmo sostenuto e nel tempo massimo di trenta minuti

rapporto diretto con l'insegnante ha vantaggi notevoli sulla sfera fisica e psicologica. Gli incontri si possono seguire in presenza oppure on line. In questo modo, chiunque e dovunque può avvicinarsi allo Yoga.

Dopo la fase di apprendimento ognuno potrà dedicarsi alla cura di sé, ritagliandosi il tempo necessario per eseguire la sequenza in compagnia o da solo nella propria casa. La regolarità è importante e i migliori risultati si ottengono con abitudine quotidiana. Chi è predisposto al Diabete può praticare tale attività fin da bambino.

Al contrario, **la disciplina è controindicata se si è in gravidanza, si soffre di forme serie di Endometriosi, si hanno avuto Tumori ormonodipendenti, si soffre di Osteoporosi, ci si è sottoposti recentemente a interventi chirurgici all'addome o si hanno dolori addominali di cui non si conosce l'origine.**

Per chi ha voglia di provare alcune delle posizioni più semplici, ecco alcuni esempi.

Il gatto seduto

Seduti a gambe incrociate e con le mani appoggiate alle ginocchia, guardare di fronte a sé, mantenendo le braccia tese per tutto il tempo, quindi muovere la schiena facendola ondeggiare avanti e indietro per tre volte, senza mai superare i propri limiti. Con questo esercizio si attivano le ghiandole surrenali, i reni e il pancreas. Ripetere cinque volte.

L'esercizio di respirazione calmante

Seduti con la schiena dritta e con la muscolatura distesa, si tengono le mani sulle ginocchia o sulle cosce, con la punta dell'indice appoggiata alla base del pollice; in tale posizione, bisogna inspirare contando fino a tre ed espirare contando fino a sei. L'esercizio va ripetuto almeno per tre minuti.

Per approfondire: www.carlanataloni.com