

BUR
Rizzoli

Dinah Rodrigues
YOGA
ORMONALE
PER LA SALUTE DELLA DONNA

edizione italiana a cura di

Carla Nataloni

introduzione di

Stefania Piloni e Antonino Frustaglia

BUR
Rizzoli

Pubblicato 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 978-88-17-19749-6

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: 2019

Prima edizione BUR Varia: settembre 2025

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

/RizzoliLibri

@rizzolilibri

@rizzolilibri

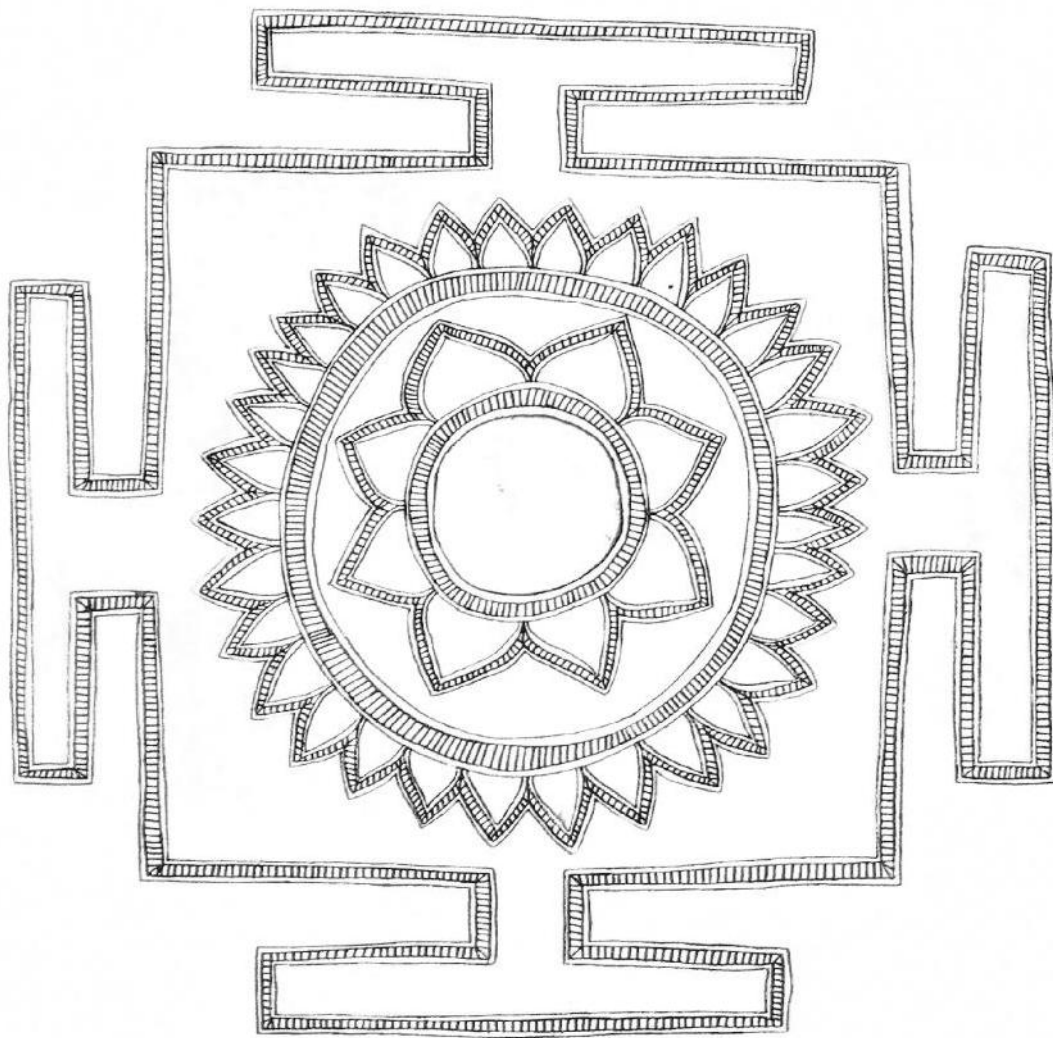
SOMMARIO

Presentazione <i>di Carla Nataloni</i>	9
Quando gli ormoni salutano il sole <i>di Stefania Piloni</i>	11
Noi siamo quello che respiriamo <i>di Antonino Frustaglia</i>	16
Premessa	23
Per chi è questo libro	24
Testimonianza personale	25
Introduzione	28
 I. MENOPAUSA E ORMONI	 35
CAPITOLO 1	
Gli ormoni durante il ciclo riproduttivo femminile	37
CAPITOLO 2	
Menopausa: l'importanza dell'informazione	43
CAPITOLO 3	
Trattamento della menopausa secondo la medicina allopatica	61
	5

SOMMARIO

II. YOGA ORMONALE	67
CAPITOLO 4	
Yoga ormonale: un approccio olistico alla menopausa	69
CAPITOLO 5	
Come funziona lo yoga ormonale? Il corpo fisico, il <i>prāṇa</i> e il corpo sottile	75
CAPITOLO 6	
Posizione delle principali ghiandole endocrine	85
CAPITOLO 7	
<i>Āsana e prāṇāyāma</i>	89
CAPITOLO 8	
<i>Mudrā, bandha</i> e mantra	97
CAPITOLO 9	
Rilassamento e yoga <i>Nidrā</i>	106
III. PRATICA	111
CAPITOLO 10	
Per una pratica più efficace	113
CAPITOLO 11	
Campo energetico: percepire, attivare, spostare e direzionare il <i>prāṇa</i>	117
CAPITOLO 12	
Esercizi di riscaldamento	123
CAPITOLO 13	
Sequenza di esercizi quotidiana	131
CAPITOLO 14	
Esercizi sostitutivi	180

CAPITOLO 15	
Insonnia	189
CAPITOLO 16	
Stress	195
CAPITOLO 17	
Disturbo da attacchi di panico	214
 IV. VALUTAZIONE	 221
CAPITOLO 18	
Valutazione di segni e sintomi della menopausa	223
CAPITOLO 19	
Consigli utili per alleviare i sintomi	228
CAPITOLO 20	
Consigli utili per osteoporosi e ipercolesterolemia	235
CAPITOLO 21	
Dieta per la menopausa	237
CAPITOLO 22	
Casi di studio	247
 APPENDICE	 265
Le testimonianze dei praticanti in Italia	267
Minerali e vitamine	271
Ringraziamenti	279
Bibliografia	281



Agni Yantra consacrato al dio del fuoco

PRESENTAZIONE

di Carla Nataloni

Lo yoga ormonale è “un’ondata di benessere” che mette in equilibrio gli ormoni delle donne di ogni età, è “un’onda di energia” che spinge a muoversi, a fare, a creare, ad amare, ad amarsi.

È la pratica della cura di sé.

“Il guru (maestro) appare quando il sisya (allievo) è pronto”: questo famoso detto indiano è ideale per descrivere la mia personale esperienza dello yoga ormonale in seguito all’incontro con la sua ideatrice Dinah Rodrigues. Quando l’ho conosciuta ero davvero pronta a ricevere a pieno gli insegnamenti su questa terapia ormonale naturale per la menopausa, sperimentando su me stessa i suoi benefici effetti. Praticando la sequenza concepita da Dinah, ho potuto prendere atto che, contrastare i numerosi fastidi fisici e psicologici di cui il delicato periodo della menopausa è costellato, è possibile con la sola pratica di questa breve sequenza.

Ed è per questo che, con piena fiducia, ho proseguito il mio compito di diffusione di tale pratica.

Incontrare Dinah Rodrigues, frequentare i suoi seminari e corsi di specializzazione, ha cambiato profondamente e in meglio il mio modo di fare e pensare allo yoga, mi ha permesso di divulgare a mia volta la yoga ormonale. L’entrare in contatto con un simile universo femminile, fatto di fragilità, incertezza, ma anche forza di volontà e scoperta, rende

la nostra esperienza di insegnanti entusiasmante perché il nostro corpo ha solo bisogno di essere indirizzato con sapienza nelle nuove fasi della vita, senza paura, trovando il giusto equilibrio di cui necessita e che lo yoga può aiutare a raggiungere.

La prima edizione italiana di questo manuale, da me voluto e curato, è del 2019 e il successo è stato immediato. Oggi a distanza di sei anni dalla prima edizione del libro anche nel nostro paese lo yoga ormonale è noto a migliaia di allieve e allievi. Ho formato insegnanti, ho avuto modo di confrontarmi con medici e specialisti sempre più interessati ad affiancare alla medicina tradizionale l'azione sinergica della pratica dello yoga ormonale sul corpo e sulla psiche: un costante scambio di esperienze e riconoscenza reciproca.

Dinah ha creato anche lo yoga ormonale per il metabolismo e il diabete, quello per il sistema immunitario e sequenze per eliminare lo stress e riequilibrare gli ormoni maschili: pratiche nelle quali mi sono specializzata.

Le attestazioni di stima e fiducia, l'interesse e la considerazione della comunità scientifica, hanno rafforzato la convinzione della validità del metodo e l'esigenza di una seconda edizione del manuale di yoga ormonale, utile supporto che espone in maniera semplice e chiara ogni singolo esercizio.

La strada intrapresa è ancora lunga, ma le compagne e i compagni di viaggio aumentano e rafforzano la mia passione nella divulgazione. Proseguire lungo la strada che ha segnato Dinah per me è un onore: con il suo sorriso entusiasta e la voglia di continuare a fare ricerca è il manifesto vivente dell'efficacia dello yoga ormonale; una Maestra nel senso più alto del termine.

Un consiglio: avvicinatevi a questo testo e allo yoga ormonale per mettere al centro voi stesse e le vostre necessità, aiutandovi a ritrovare e conservare l'equilibrio fisico e mentale, necessario ad affrontare le sfide che la vita ci pone e a godere appieno delle gioie che ci riserva.

Buona lettura e buona pratica!

OM SHANTI