

Dinah Rodrigues

Dinah Rodrigues a créé, il y a 18 ans, «Hormon Yoga» afin d'aider les femmes face aux problèmes et symptômes liés au déséquilibre hormonal et à la ménopause. C'est une alternative naturelle à la thérapie hormonale de remplacement.

Diplômée de l'Université de São Paulo en psychologie et philosophie, Dinah Rodrigues, yoga thérapeute d'origine brésilienne, invente en 1991 une série d'exercices pour réactiver les hormones. Forte d'une expérience de 45 ans de yoga, Dinah Rodrigues compose une séquence combinant des postures dynamiques et une technique de respiration intense (Bhastrika). Elle développe également un travail spécifique sur les glandes (ovaires, thyroïde, hypophyse et surrénales) issu d'une adaptation de postures de Hatha Yoga et Kundalini.

Scientifiquement, la ménopause commence après un an d'absence de menstruations. Les symptômes sont d'ordre physique, émotionnel et intellectuel. Sur le plan physiologique: perte de cheveux, problème de peau, bouffées de chaleur, sécheresse urogénitale (qui elle-même contribue à

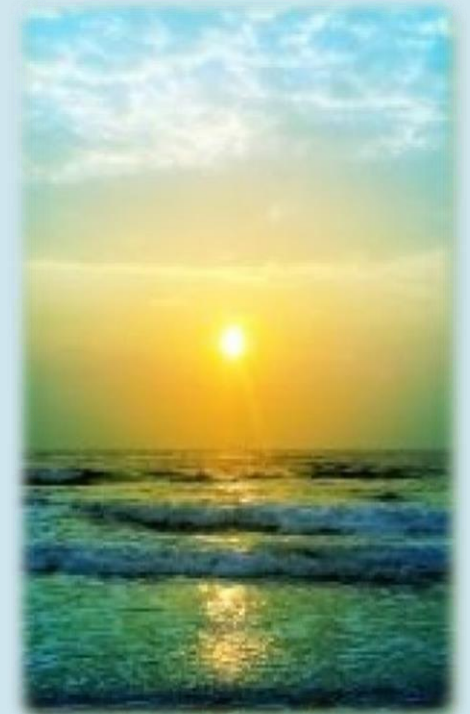
affaiblir l'immunité de cette région, pouvant causer des cystites et autres maladies locales) et douleurs dans les articulations... D'un point de vue émotionnel, la femme peut se sentir irritable, dépressive, sujette à des changements d'humeur fréquents et à l'insomnie. Il y a un ralentissement de l'activité cérébrale et plus particulièrement du raisonnement et une difficulté à prendre des décisions. Elle recommande de pratiquer au moins quatre fois par semaine ou tous les jours une demi-heure si l'on veut obtenir des résultats très rapides.

Extrait SY n°104 MARS 2010 Thérapie Par Sophie Baignères et Dinah Rodrigues



YOGA HORMONAL

...un retour vers soi



Qu'est-ce que le yoga hormonal ?

C'est une approche naturelle, un yoga thérapeutique dynamique qui allie des postures corporelles spécifiques à une technique de respiration puissante et régénératrice, ainsi que des techniques de relaxation. Il est recommandé de façon préventive ou tout simplement lors d'un déséquilibre hormonal ressenti ou établi.

Le Yoga hormonal aide à réactiver la production d'hormones et à éliminer ou réduire les symptômes physiques et émotionnels causés par un déficit hormonal. Les exercices de yoga hormonal agissent particulièrement sur les glandes endocrines : ovaires, hypophyse, glande thyroïde et surrénales.

Le yoga hormonal est bon pour :

- ∴ les problèmes reliés à la ménopause et à la préménopause
- ∴ le syndrome prémenstruel (SPM)
- ∴ les dysfonctions mécaniques reliées à l'utérus
- ∴ les douleurs menstruelles
- ∴ l'infertilité
- ∴ les problèmes de thyroïde, de dysfonctions surrénaliennes
- ∴ l'anxiété et la dépression

C'est un yoga tonifiant donc actif et spécifique qui :

- ∴ donne de la vitalité
- ∴ stimule le système hormonal par des exercices spécifiques
- ∴ prévient les maladies cardiovasculaires et l'ostéoporose
- ∴ aide à réduire le stress, l'anxiété et la dépression
- ∴ favorise la régénéscence, antvieillissement

Contre-indications :

- ∴ pendant la grossesse
- ∴ en cas de cancer du sein avec hormonothérapie



Lise Simard

Enseignante diplômée

Le yoga fait partie intégrante de ma vie depuis près de 30 ans. Au fil de ces années je me suis initiée à plusieurs variantes du yoga et c'est le Yoga hormonal qui a été mon coup de cœur. Le besoin d'enseigner s'est imposé à moi face au désir de partager ma passion.

Mon souhait premier est d'offrir à la femme cet outil essentiel lui permettant d'être à l'écoute d'elle-même, pour mieux vivre ce changement majeur qu'est la ménopause. Le Yoga hormonal vous permet de ressentir les bienfaits de la respiration et surtout de retrouver votre énergie.

Je suis disponible pour donner cette formation de façon individuelle ou en petit groupe.

Formez votre propre groupe et informez-moi de l'endroit désigné, une pièce calme et de grandeur adéquate est nécessaire.

Après cette journée de formation vous êtes déjà autonome pour pratiquer la routine complète et ainsi en ressentir les bienfaits très rapidement.

Pour information, communiquez au
418 805-6568 ou écrivez-moi à
yogahormonal.lise@gmail.com