Le yoga des hormones

Conçu dans les années 1990 par Dinah Rodrigues, le yoga des hormones s'adresse aux cycles de la vie d'une femme. Une technique qui permet de stimuler les principales glandes responsables des sécrétions hormonales et de retrouver sa vitalité pour faire face aux symptômes prémenstruels, à la préménopause, à la ménopause.

« *Pratiquer le yoga des hormones ne nécessite aucunement d'être une assidue des cours de hatha yoga ou d'autres disciplines yogiques* », explique d'emblée Laurence Pitel, professeure diplômée de hatha yoga et certifiée par Dinah Rodrigues, créatrice du yoga des hormones. Cette discipline est en effet un yoga thérapeutique qui accompagne les femmes à partir de leur puberté et au cours de toutes les phases de leur cycle de vie. Ce yoga s'adresse aux femmes de plus de 4 ans avec ou sans symptômes de ménopause, aux femmes ménopausées, aux jeunes filles et femmes qui ont des problèmes hormonaux (syndrome prémenstruel, cycles hormonaux irréguliers, aménorrhée…). « *La pratique du yoga des hormones joue également sur les problèmes de fécondité*, souligne Laurence Pitel. *Elle préparera aussi l'utérus à recevoir l'embryon et ainsi éviter les fausses couches.* »

Son origine

Le yoga des hormones a été conceptualisé dans les années 199 par Dinah Rodrigues, une yogathérapeute brésilienne alors âgée de 63 ans, en excellente santé et avec des dosages hormonaux étonnants pour son âge, et qui pratiquait le hatha yoga depuis des années. « *Il faut savoir que le taux d'hormones féminines baisse à l'âge de 35-4 ans et chute à la ménopause* », précise Laurence Pitel. Dinah Rodrigues, qui exerce toujours à 92 ans, a ainsi proposé une série de techniques permettant de stimuler la production des hormones féminines et de rééquilibrer les principales glandes responsables de leur sécrétion.

En quoi consiste-t-il ?

Le yoga des hormones comprend une séquence stricte de postures, inspirées du hatha yoga, du kundalini yoga, de respirations intenses pour activer la vitalité, le prana, dans l'ensemble du corps, associées à une technique énergétique tibétaine.

La maîtrise de la séquence nécessite environ une quinzaine d'heures de cours pour ensuite pouvoir la pratiquer seule à la maison, « *en une heure, de préférence à jeun le matin ou avant le dîner* ».

Ses bienfaits

Le yoga des hormones stimule efficacement les principales glandes responsables des sécrétions hormonales (ovaires, pancréas, thyroïde, hypophyse, surrénales, thymus). Il prévient les problèmes de cholestérol, d'ostéoporose et de circulation. Il soulage et élimine totalement les bouffées de chaleur qui empoisonnent la vie lors de la préménopause et de la ménopause, agit de façon positive également sur la sécheresse de la peau et des muqueuses, sur l'arthrose et les tendinites. Autre bienfait : l'élimination sur un plan

Et pour les hommes ?

Les hommes connaissent également une baisse d'hormones à partir de 45 ans. « *Je mets en place à partir du 1er octobre un cours de yoga des hormones spécialement pour hommes*, indique Laurence Pitel. *La seule contre-indication est d'avoir eu un cancer de la prostate.* » Le cours se déroule au Dojo du centre-ville, rue Gallieni, à Nouméa.

émotionnel de l'irritabilité, des changements d'humeur, des crises de larmes, d'angoisse, d'insomnie, les tendances dépressives. Ce yoga permet par ailleurs de diminuer considérablement le stress « *qui est la conséquence principale d'une baisse du taux d'hormones* », relève Laurence Pitel. Enfin, cette discipline booste la libido ! « *Les résultats sont spectaculaires*, appuie Laurence Pitel. *Des pratiquantes ont ressenti rapidement en quelques séances les effets positifs, par exemple, la disparition des symptômes prémenstruels tels que les seins qui gonflent, la rétention d'eau ou encore l'apparition des règles au bout de dix ans d'interruption.* »

Quelles contre-indications ?

La pratique intensive du yoga des hormones est contre-indiquée en cas de :

- grossesse, en revanche il a des bienfaits pour la lactation
- cancer du sein et tout cancer hormono-dépendant
- endométriose avancée
- premier jour des règles
- fibrome important
- hypertension
- hyperthyroïdie sévère
- problèmes psychologiques graves
- problèmes cardiaques

Contact

Laurence Pitel organise des cours de yoga thérapeutique hormonal, notamment chez Oxalis et dans d'autres salles de Nouméa.
Pour tout renseignement : 98 81 30
ou lopitel@icloud.com
Page Facebook : Yoga Sadhana Nouvelle Caledonie