

# Le yoga, pour aider nos hormones

**Le yoga des hormones, vous connaissez ? Cette méthode douce et naturelle aide à rééquilibrer notre système hormonal. Comme nous l'explique Patricia Bousquet, professeure de yoga à Hyères.**



## Qu'est-ce que le yoga des hormones ?

C'est une méthode de yoga thérapeutique qui agit sur le système hormonal pour soulager les troubles liés à une insuffisance de production hormonale. Elle a été créée dans les années 90 par Dinah Rodrigues, une yogathérapeute d'origine brésilienne. Celle-ci a travaillé avec un maître yogi, des médecins et des physiologistes pour mettre au point cette méthode qu'elle n'a cessé d'améliorer depuis, l'étendant à d'autres pathologies telles le diabète ou l'andropause. Elle continue d'ailleurs de l'enseigner à 91 ans.

## A qui s'adresse-t-il ?

Le cœur de cible, ce sont les personnes en période de ménopause et pré-ménopause et qui souffrent de symptômes liés à cet état, comme des bouffées de chaleur, des douleurs articulaires, la sécheresse vaginale, des sautes d'humeur ou de la déprime. Il concerne également les personnes en situation d'infertilité, ou souffrant de syndromes prémenstruels, d'absences de règles... Dinah Rodrigues conseille aussi de commencer à pratiquer ce yoga à partir de 40 ans lorsque notre taux d'hormones diminue.

## En quoi consiste une séance ?

Il s'agit d'un enchaînement de postures dynamiques couplé à des respirations énergétiques qui stimulent les glandes intervenant dans le système hormonal

féminin, principalement les ovaires, la thyroïde, l'hypophyse et les surrénales. Le yoga des hormones est basé sur le yoga de l'énergie, d'origine tibétaine. Le principe est que l'énergie va là où se dirige la pensée. Pour faire circuler l'énergie, on se concentre donc sur ces zones glandulaires.

## Combien de temps dure une séance ?

Un enchaînement dure entre 25 et 45 minutes en moyenne. Pour être efficace, la pratique doit être régulièrement. C'est pourquoi nous organisons des formations sur douze heures, pour que les personnes puissent pratiquer chez elles en toute autonomie.

## Quels en sont les bénéfices ?

Ils sont nombreux : la baisse, voire la disparition, des bouffées de chaleur, l'amélioration de de l'humeur, de la qualité de la peau et des cheveux, une énergie retrouvée, la libido augmentée... Cela permet aux femmes de devenir actrices de leur santé et de développer une connaissance intime de leur féminité.

## Il y a t-il des contre-indications ?

Dans la mesure où la méthode stimule la production hormonale, il existe des contre-indications. Ce sont les mêmes que celles indiquées dans les traitements substitutifs de la ménopause : le cancer hormono-dépendant par exemple ou l'endométriose...



### POUR PRATIQUER

Atelier du geste juste à Hyères (Presqu'île de Giens), et à partir de novembre également à Toulon

[www.latelierdugestejuste.com](http://www.latelierdugestejuste.com)

Tél. : 09 88 99 01 09