

yoga

JOURNAL

SUPPLEMENTO
YOGA
DIRECTORY
2011
900 scuole
in ITALIA

PRATICA

Yoga e Buddismo
come vivere
nel momento

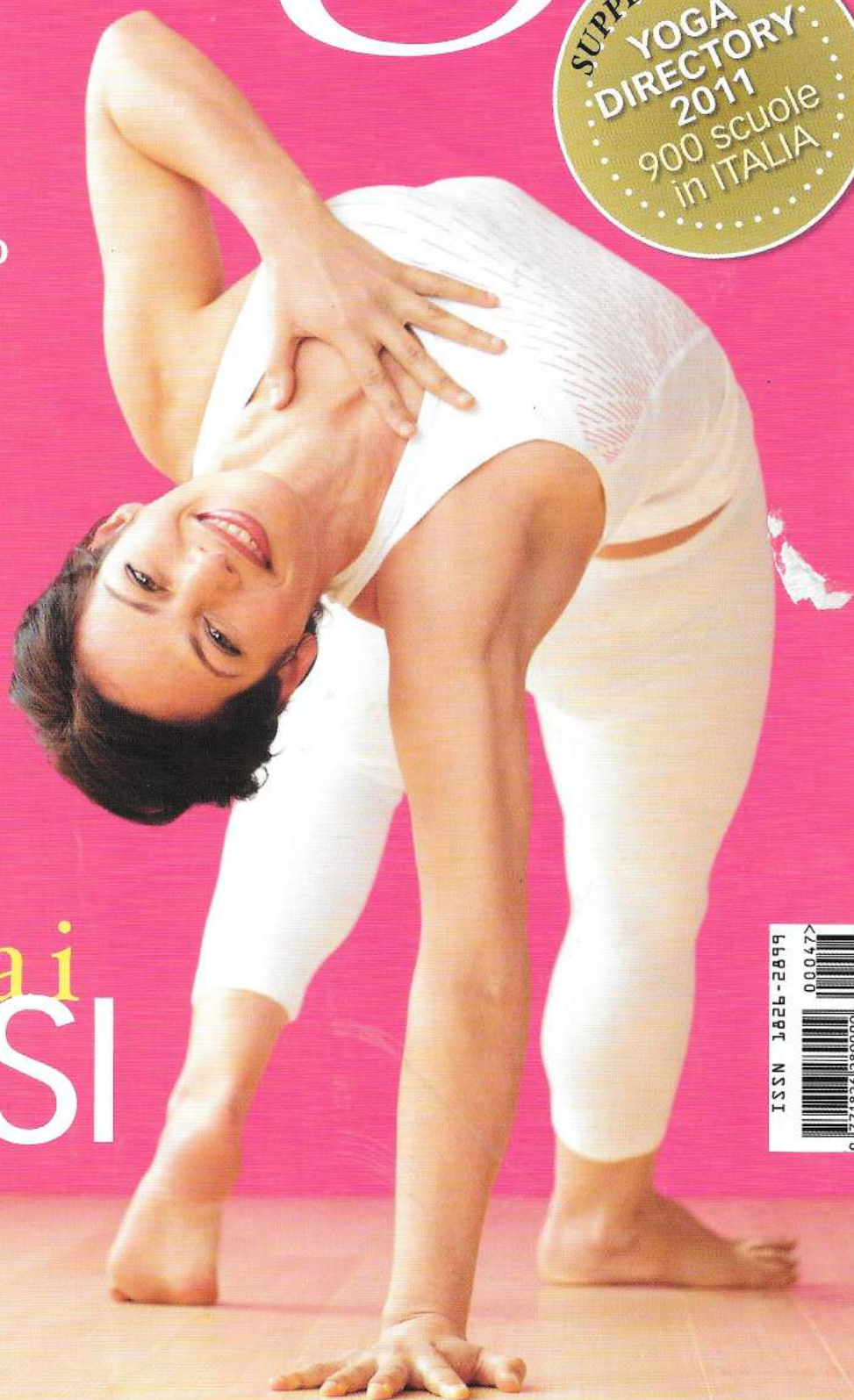
LIFESTYLE

Un nuovo libro
racconta le origini
delle posizioni

ALIMENTAZIONE

Assapora
il quinto gusto

Esplora i
SENSI



ISSN 1626-2899
00047
9 771826 289009



Tra gli atteggiamenti mentali che si riscontrano più di frequente nelle donne in menopausa possono esserci: rassegnazione, auto-svalutazione, scetticismo e resistenza al cambiamento. Il tutto si può riassumere nella frase "io non posso" (occuparmi di me, vivere in modo sereno, stare bene) con tutto quello che questo modo di porsi comporta a livello psico-emotivo. Come se, in questo periodo della vita, la donna potesse solo subire i cambiamenti, senza poter reagire.

LA MENOPAUSA PUÒ ESSERE UN MOMENTO DIFFICILE NELLA VITA DI UNA DONNA, MA GRAZIE ALLO YOGA PUÒ ESSERE VISSUTA CON SAGGEZZA

di Barbara Woehler in collaborazione con Corinna Montana Lampo

La nostra cultura tende a esagerarne i disagi. Se ci si lascia condizionare e si considera la menopausa un disastro inevitabile da tollerare controvoglia, si cerca ogni rimedio possibile per alleviarne i sintomi, dai farmaci a quelli alternativi. Se, invece, la si considera una transizione evolutiva e una crescita piena di significati, allora la si può ridimensionare. **Sta alla donna scegliere l'atteggiamento.** Per far fronte ai cambiamenti della menopausa è necessario tornare indietro, per capire cosa accade regolarmente ogni mese per circa 40-50 anni. Durante tutto il periodo di vita in cui una donna è fertile, qualche giorno prima il ciclo mestruale c'è un aumento di produzione di progesteroni ed estrogeni (ormoni sessuali), che poi diminuiscono bruscamente al primo giorno di mestruazioni. Prima dell'ovulazione, emozioni e atteggiamenti sono orientati verso il mondo esterno e la donna è appagata dal rapporto con gli altri. **Nella fase premenstruale, invece, la donna è più orientata verso se stessa,** un momento di riflessione in cui corpo e anima comunicano, in cui l'inconscio è più vicino, in cui emergono bisogni, desideri e passioni nascoste. **Una forma di saggezza interiore.**

ACCETTARE I CAMBIAMENTI

Verso la fine del periodo di fertilità (tra i 48 e i 52 anni), **prima della menopausa,** c'è una fase (detta appunto premenopausa) di durata variabile, anche alcuni anni, caratterizzato dal punto di vista ormonale da una **progressiva carenza di estrogeni,** che comporta un andamento irregolare del ciclo mestruale e la comparsa di sintomi (quali vampate di calore e sudorazioni notturne), similmente a quanto in postmenopausa. **La menopausa è l'ultima**

mestruazione nella vita di ogni donna (il periodo successivo si dovrebbe chiamare postmenopausa, sebbene comunemente si usa il termine menopausa). Dal punto di vista ormonale si verifica un abbassamento di estradiolo (il principale ormone estrogeno dell'età fertile), che causa un innalzamento dell'ormone FSH.

Si attraversa un vero e proprio tumulto emotivo. Le vampate di calore, per esempio, sono un segnale del corpo per far capire alla donna che è necessario cambiare ritmo: **c'è bisogno di rallentare e concedersi più riposo.** Il cambiamento comporta

un bisogno a dare ascolto a se stessi. Ora, tutto quello che è stato rimandato si ripresenta: passioni, interessi e soprattutto creatività. Quando la donna entra in postmenopausa, **intuito femminile e visione d'insieme** (un tempo accessibili solo nei giorni prima del ciclo mestruale) **sono presenti in modo costante, portando con sé stabilità emotiva.** Si può parlare di una vera e propria saggezza della menopausa. Ora ci sono tutte le condizioni per un'auto-trasformazione.

EDUCARE LA MENTE

Qual è il cammino verso un atteggiamento yogico? La

risposta si trova negli "Yoga Sutra di Patañjali", in particolare nel Kriya, come guida all'agire attraverso l'impegno personale, che insegna a **sviluppare la capacità di autosservazione e a prendere coscienza di pensieri e azioni.** Come affrontare dunque i cambiamenti legati alla menopausa con lo yoga? Innanzitutto coglierne l'essenza per capirne il quadro generale, anche attraverso i sintomi. Una volta esaminati questi ultimi, si può lasciare andare tutto ciò che è inutile, vecchio, negativo e nocivo. Si può fare il paragone con la crescita di una pianta: possiamo ridurle l'acqua e il nutrimento, ma se le sottraiamo la luce, muore. Allo stesso modo, **i nostri pensieri vivono perché gli diamo energia vitale e attenzione,** in caso contrario muoiono. Sta a noi educare la mente.

i SEMINARI

YOGA FESTIVAL MILANO:
8 ottobre 2010, h 15.00 - 18.00
(conferenza e pratica)

13 - 14 novembre 2010: Roma
presso Centro Studi Yoga Roma
di Barbara Woehler
(www.centrostudiyogaroma.com)

19 - 20 marzo 2011: Catania
presso Federazione Mediterranea
Yoga (www.mediterraneayoga.it)