



FELIPE ARAUJO/7

A professora Diana Suassuna mostra uma das posturas feitas na aula de yoga-terapia-hormonal

Yoga-terapia-hormonal

Sentada sobre os calcanhares, com a testa no chão e os braços esticados para a frente. Este é o início de um exercício chamado prece muçulmana que algumas mulheres estão praticando em Fortaleza para evitar os sintomas incômodos da menopausa.

A técnica terapêutica é a yoga-terapia-hormonal desenvolvida pela paulista Dinah Rodrigues, autora do livro *Yoga-Terapia Hormonal* (Editora Madras). Em Fortaleza, é a professora de yoga Diana Queiroz Suassuna quem desenvolve o trabalho.

Os 13 exercícios específicos têm o intuito de regularizar a produção natural dos hormônios pelo organismo. "Usamos a técnica do Hatha Yoga com trabalhos de respiração ajudando a circulação de energia a tornar-se mais fluida. Tonifica a musculatura da região gênito-urinária, evitando cistites, combatendo incontinência urinária, TPM e os sintomas da menopausa", diz Diana.

Dentre os sintomas abordados pela yoga-terapia, segundo Diana, estão a irritabilidade, a insônia, os calores, o ressecamento vaginal. "Muitas vezes, com 20 dias de prática a

mulher melhora o ressecamento vaginal, além de melhorar a hidratação da pele e dos cabelos", ressalta a professora.

Anita Soares, que pratica a yoga-terapia há 9 meses, confirma os benefícios. "Melhorou tudo e não tomo hormônios. Inclusive, baixei o meu peso e hoje faço movimentos que antes não fazia. Fiquei boa até da tendinite e o meu astral está lá em cima, alegre e com muita energia o dia todo por conta dos exercícios".

Feitos duas vezes por semana, os exercícios fazem parte de uma hora e meia de aula. Além das posturas, as mulheres fazem relaxamento e meditação. O trabalho é acompanhado pelo ginecologista Francisco Batista para controlar as taxas de hormônio, o que não significa que a mulher tenha que deixar o acompanhamento do seu médico particular. Batista trabalha com fito-hormônios mas também com medicina tradicional, dependendo do caso. "Não necessariamente a mulher vai ter que deixar de tomar o hormônio sintético. Vai depender da análise de cada situação", afirma Diana.

Segundo o ginecologista, uma das principais vantagens da yoga é atuar na respiração, o que combate a irritação e a insônia. "Muitas mulheres são mais ansiosas na menopausa e sentem-se bem melhor com os exercícios, além disso a libido também melhora com a prática", diz.

Antes dos exercícios, a mulher responde um questionário com várias questões sobre o seu estado psicológico e físico. Os benefícios da terapia estendem-se para além da prática dos exercícios. "O objetivo da yoga é o auto-conhecimento, ajudando a alterar a sua forma de viver e melhorando a qualidade de vida", ressalta Diana. A prática incentiva a adoção de hábitos de sono e de alimentação mais saudáveis. (ACM)

SERVIÇO

Palestra sobre yoga-terapia-hormonal

Dia: 6 de setembro (quinta-feira)
Local: Instituto Holístico Isa Magalhães (Av. Engenheiro Santana Júnior, 348)
Mais informações: 265.3098