



# Una rinascita del corpo: un nuovo equilibrio tra Yoga e Menopausa



**Francesca Senette**  
*giornalista e insegnante*

Giornalista televisiva per oltre quindici anni e oggi insegnante di Hatha Yoga.

Unisce comunicazione e benessere: CEO di TrYbe, hub per lo Yoga e il wellbeing in azienda, guida retreat, team building ed è attiva in programmi di empowerment femminile.

Per generazioni la menopausa è stata vista come un capitolo inevitabile ma poco raccontato, spesso confinato nella sfera privata. Oggi qualcosa è finalmente (ma non ancora del tutto) cambiato: le donne chiedono strumenti concreti per attraversare questa fase con consapevolezza, lucidità, benessere e autonomia. Tra questi, lo yoga sta emergendo non come moda, ma come pratica efficace e seria capace di incidere davvero sulla qualità della vita.

I disturbi più comuni – insonnia, irritabilità, perdita di energia, sbalzi importanti della temperatura corporea, variazioni dell'umore

– hanno radici profonde nel sistema neuro-endocrino. «Quando gli estrogeni oscillano, il cervello cerca nuove strategie per mantenere l'equilibrio interno», spiega **Lisa Mosconi**, neuroscienziata della NYU e autrice di ricerche pionieristiche sul rapporto tra ormoni e benessere cognitivo. «Il movimento consapevole, la respirazione e la gestione dello stress diventano quindi fondamentali per sostenere le funzioni cerebrali durante la transizione menopausale».

È proprio qui che lo yoga si rivela uno strumento sorprendentemente importante. Le sequenze lente e regolari, unite alla respirazione consapevole, riducono il cortisolo, stabilizzano l'umore e favoriscono un sonno più profondo – un tema, questo, che molte donne indicano come la prima vera sfida del cambiamento ormonale.

Da praticante e yoga teacher noto come molte donne arrivino alla loro prima lezione pensando di non essere in grado di stare nel flusso o lamentando di non essere abbastanza flessibili. È spesso il contrario: proprio la fase della menopausa offre l'occasione per rallentare, ascoltarsi e lavorare su forza e stabilità, due qualità che diventano più preziose con il passare del tempo. Le posizioni in piedi, ad esempio, contribuiscono a mantenere il tono muscolare e la densità ossea; le aperture del torace miglio-



rano la respirazione e la postura, ampliando quella sensazione di spazio interno che manca quando si è tese o affaticate.

Molte donne riferiscono anche un beneficio estetico, che non è affatto secondario: sonno migliore, respiro più ampio, minore infiammazione e una maggiore ossigenazione dei tessuti si traducono in una pelle più uniforme e luminosa. Non un effetto speciale, ma un riflesso naturale del corpo che funziona meglio e che io, ridendo, chiamo “l’effetto collaterale” della pratica costante.

Lo yoga – ovviamente - non sostituisce una terapia medica ma diventa un tassello essenziale di una nuova alfabetizzazione del benessere

femminile. Sempre più centri lo propongono addirittura in versioni pensate ad hoc per la perimenopausa e il post-menopausa: brevi pratiche mattutine per stimolare il metabolismo, sequenze serali per favorire il riposo, percorsi personalizzati per la gestione dello stress e della forza muscolare.

Non è un esercizio da aggiungere alla lista: è un modo diverso di abitare il proprio corpo in un momento in cui tutto sembra chiedere più attenzione. Una donna che pratica yoga in menopausa non “resiste” alla trasformazione, non si oppone al mutamento ma lo accompagna. Ed è forse questo il vero segreto di benessere che oggi, finalmente, possiamo raccontare senza timore né retorica.

## Lo Skin Coach Dr. Hauschka consiglia



Elisa  
Trainer Dr. Hauschka

La pelle è l’organo più esteso del nostro corpo ed è anche uno dei primi a formarsi nel ventre materno. Svolge funzioni fondamentali come la **protezione**, la **regolazione della temperatura** e la **sensibilità**.

La cosmesi **Dr. Hauschka** si basa su una profonda fiducia nelle capacità della pelle: i nostri prodotti non si sostituiscono alle sue funzioni naturali, ma le **sostengono** e le **stimolano**, offrendo un vero e proprio allenamento cutaneo volto a mantenerla in equilibrio.

Un allenamento semplice, fatto di pochi gesti essenziali, che aiuta la pelle a rimanere **vitale** e **sana**, riavvicinandola ai suoi ritmi naturali. Le formulazioni contengono **piante officinali 100% naturali**, provenienti da coltivazioni biologiche e biodinamiche, autentici principi attivi in grado di accompagnare e sostenere la pelle in ogni fase della vita.

Durante la **premenopausa** e la **perimenopausa**, la pelle ha bisogno di **impulsi vitalizzanti**. I prodotti della **Linea Rigenerante**, arricchiti con **trifoglio rosso**, naturalmente ricco di fitoestrogeni, favoriscono la produzione di **collagene** ed **elastina**, contribuendo a rendere la pelle più distesa, uniforme ed elastica in modo naturale.

Ogni mattina consigliamo, dopo la detersione e la tonificazione, di applicare il **Siero Rigenerante** su viso, collo e décolleté, la **Crema Rigenerante per il contorno occhi** su tutta la zona perioculare e, infine, la **Crema Rigenerante per il giorno** su tutto il viso.

