

## Le yoga à la ménopause

La ménopause est définie comme l'arrêt définitif des règles et des cycles chez la femme. L'âge moyen de sa survenue est cinquante ans, mais l'équilibre hormonal a souvent commencé à se modifier quelques années avant, et la période suivant l'arrêt des règles reste aussi souvent perturbée. C'est en général progressivement que s'installe un nouvel équilibre. Il ne faut pas oublier que tout ceci survient à une période où les femmes restent en général très actives et que la ménopause, si elle représente un changement, ne signe pas l'entrée dans la vieillesse.

La pratique du yoga peut tout à fait s'adapter à des femmes abordant la ménopause ; bien plus, elle a toutes les chances d'y intervenir de manière bénéfique.

Citons quelques grands axes qui pourront être pris en considération :

- on remarque qu'un certain nombre d'inconvénients de cette période, en particulier les bouffées de chaleur, sont volontiers favorisés ou amplifiés par des facteurs émotionnels. L'un des grands effets de la pratique du yoga, à travers le choix de postures, d'attitudes et de modalités respiratoires appropriées (par exemple techniques « rafraîchissantes » comme Shitali, ou allongements expiratoires favorisant la relaxation), est de permettre de mieux s'équilibrer en ce domaine et aussi de réduire l'emprise des émotions sur le corps ; de plus, le yoga fournit les moyens d'une meilleure connaissance de soi et d'une aptitude à la relativisation.
- Les variations circulatoires, en particulier l'éventuelle montée de la pression artérielle, peuvent, au moins partiellement, être abordées sous l'angle de ces mêmes choix de pratique.
- A partir de la ménopause, le risque de perte de masse osseuse, mais aussi musculaire, s'accroît. Les pratiques de yoga peuvent aussi viser à un maintien de la tonicité et de l'équilibre musculaires ; elles peuvent comporter une proportion importante de postures mises en oeuvre sous leur forme dynamique, ce qui a indirectement un effet bénéfique sur l'os. Ceci peut se faire tout en évitant de surmener d'éventuelles articulations arthrosiques.

Il n'est pas question de considérer que la pratique du yoga peut être à elle seule un moyen d'aborder tous les éventuels inconvénients liés à la ménopause. Dans un certain nombre de cas des traitements médicamenteux sont nécessaires. Il est prouvé que la prévention de l'ostéoporose nécessite aussi des pratiques de type marche rapide ou jogging.

Mais le yoga peut apporter beaucoup.

D'autant plus s'il est pratiqué aussi quotidiennement que possible, même s'il s'agit de n'y consacrer que 15 ou 20mn.

Et un ajustement personnalisé, possible en cours individuel, peut potentialiser les effets des séances.

A travers la pratique du yoga, la personne redécouvre tous les jours comment entretenir son énergie et prend éventuellement conscience des aspects positifs de son nouvel état. Elle se met en contact avec ce qui reste stable au sein des changements qui se manifestent dans son corps. Elle se donne des chances de vivre sa ménopause de manière pacifiée.