

YOGA

**MAL DI
TESTA
ADDIO**

**PRENDITI
UNA PAUSA
E RICARICA
LA MENTE**

**DESTINO
O LIBERO
ARBITRIO?
PRENDI IN MANO
LA TUA VITA**

**PELLE E CAPELLI
SPLENDIDI
con i rimedi
naturali**

Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art. 1 comma 1, LO/MI
Prezzo estero: LU € 6,0 - PT (Cont.) € 6,0 - BE € 7,00 - ES € 7,00 - FR-MC € 8,50 - AT € 8,90 - DE € 8,90 - CH Fr. 9,50 - CH Ticino Fr. 8,90



YOGA E DONNA:



di Barbara Woehler



La ciclicità è un sistema di nascita e rinascita, di espansione e contrazione, di movimento e riposo in un costante cambiamento ritmico. Al femminile ha una sua direzione e segue un suo percorso come le fioriture delle stagioni. Il tempo viene scandito nel corpo femminile in base al lavoro delle ovaie in un mese luna-

re di 28 giorni. Il ritmo dell'utero è più lento: sono 40 le settimane della gravidanza; il periodo della fertilità abbraccia un arco di circa 40 anni dal primo all'ultimo ciclo mensile. Possiamo esplorare tre periodi di sviluppo: l'età fertile, la maternità e la svolta di metà della vita. Vediamo il percorso delle fioriture che

accomuna questi tre periodi, apparentemente così diversi tra di loro, e come lo yoga possa accompagnarli.

Nella donna in età fertile, il 'bocciolo' nascosto è proprio la sua interiorità. Il menarca, cioè la prima mestruazione, è un'iniziazione da fanciulla a donna con enormi potenziali. Se lei è stata celebrata in questo passaggio con amore e sostegno dalle donne più mature (la madre in primis), riuscirà facilmente a rispettare e onorare tutto ciò. Potrà mantenere una consapevolezza della sua ciclicità come preziosa risorsa ascoltando le trasformazioni del corpo, degli umori, del pensiero, del livello energetico, del desiderio di socialità e intimità, delle scelte alimentari, e dei ritmi di sonno. Potrà lasciare la vecchia idea del ciclo come un'inevitabile sofferenza o scocciatura.

Qui nasce il suo potenziale. Protetta dalla luna buia, ha una visione d'insieme, un sapere lunare che emerge in forma nascosta, nei sogni, nei flash, come intuito. La donna ha un *insight* di quello che funziona nella propria vita e di quello che non le funziona. Insieme alla purificazione fisiologica, potrebbe sbocciare una **purificazione emotiva**. È un'occasione, un'opportunità mensile per circa 480 'appuntamenti' che la donna potrebbe accogliere, trovando una guida nel suo percorso. "Quando facciamo valere l'intuito, siamo come una notte stellata: fissiamo il mondo con migliaia di occhi."

Nella maternità lei fiorisce per trasformarsi in frutto.

Tutto cambia in lei per la presenza del bimbo: i sensi, l'uso del tempo e dello spazio. La sfida del percorso è di sintonizzarsi con le esigenze sconosciute del bimbo che porta



BARBARA WOEHLER

Laureata in Filosofia, specializzata in Psicoprofilassi Ostetrica all'Ospedale FBF di Roma, ex docente di psicologia presso la Loyola University of Chicago, ha conseguito il Master in Yoga Studies all'Università Cà Foscari di Venezia. Si diploma ISFIY con il maestro Gérard Blitz. Nel 1982 rappresenta l'Italia nel primo Symposium su Le Yoga et la Femme dell'Unione Europea di Yoga a Zinal insieme a Anne Brugger-Lenz e Frédéric Leboyer. Membro fondatore del "Coordinamento Regionale del Lazio per una Nuova Coscienza del Parto e della Nascita" collabora al "Progetto Pilota di Assistenza Domiciliare al Puerperio" (1993-94) e alla stesura de Il puerperio, consigli utili con il Comune di Roma. Ha curato la pubblicazione del libro Riflessi nell'animo sul ciclo della vita femminile (poesie e disegni di Maria Gallotti 1883-1965). Pratica yoga da 40 anni e da 35 lo applica alle specifiche esigenze delle donne in età fertile, in maternità (gravidanza, parto, dopo parto) e in menopausa-maturità sia nel privato (Centro Studi Yoga Roma dal 1981) che nel pubblico (ex USL RM 3-4-5, 1983-94). Ha due figli.

dentro. Dopo la bufera ormonale del primo smarrimento, avvalendosi del suo intuito, lei dovrà capire, tutto quello che potrà aiutare la crescita del suo bambino e scartare quello che non aiuta. Quando saprà decifrare i segnali che le manda il bambino, cambierà ritmo per non superare la soglia dell'affaticamento. Si concederà il dovuto riposo ristoratore, senza sentirsi una *superwoman* e vivere il fermarsi solo come debolezza.

Nella svolta di metà della vita lei si trasforma in un nuovo seme.

È un processo naturale, graduale e limitato nel tempo, non una malattia. Gli sbalzi d'umore, le vampate sono segnali che il corpo le invia: deve cambiare ritmo. C'è una minore disponibilità a rispondere ai bisogni altrui, a metterli sempre in primo piano. Tutto quello che è stato rimandato nella propria vita ora si ripresenta: passioni, interessi e soprattutto la propria creatività. L'intuito femminile e la visione d'insieme, attivi solo alcuni giorni prima delle mestruazioni, sono ora potenzialmente presenti in modo continuo e portano con sé una stabilità emotiva. Ora ci sono tutte le condizioni per un'autotrasformazione e risurrezione, un riseminare il futuro, e così il ciclo della vita continua.

Come aiuta lo yoga? Praticare non può essere svilito come rimedio per sanare una sintomatologia, bensì come metodo per comprendere, accettare, onorare, riscoprire e medita-



re su tutte le potenzialità della natura ciclica, lunare femminile. Aiuta a cambiare marcia in modo da bilanciare l'emisfero più bisognoso equilibrando l'energia del 'fare' verso l'esterno (maschile) con quella dello 'stare' verso l'interno (femminile).

Ahimsa, non nuocere, andrebbe applicato rigorosamente con dolcezza e tenerezza per concedersi il riposo di cui ha bisogno, proprio quando serve di più, durante tutte le trasformazioni e transizioni ormonali. *Samtosa*, l'appagamento, le consente di apprezzare il potere che le è stato dato.

Essere adattabile e flessibile sono due qualità che insegna lo *hatha yoga*. Sono le stesse qualità che la donna ha dovuto imparare nelle varie tappe della sua vita: nel passaggio dall'infanzia al divenire donna; nell'accettare e conoscere il mistero delle mestruazioni e della fertilità; nell'esperienza della gravidanza e del miracolo della nascita; nella ces-

sazione della fertilità fisica e rinascita spirituale.

Lo yoga diventa un compagno di vita in cui si impara che la natura ha creato un sistema perfetto da onorare. Le sfide non finiscono mai, ma possiamo affrontarle con consapevolezza e fiducia.

BIBLIOGRAFIA

Dinsmore Tuli Uma,
Yoni Shakti,
YogaWords Ltd, London, 2014

Northrup Christiane,
Women's Bodies
Women's Wisdom,
Bantam Books, NY, 1998

Pinkola Estés Clarissa,
Donne che Corrono coi Lupi,
Frassinelli, 1992.

Pope Alexandra,
The Wild Genie,
Authors OnLine Ltd, England,
2013

Squarcini Federico,
Patañjali Yogasūtra,
Einaudi, Torino, 2015

