N°75 GIUGNO - LUGLIO

SUPERARE L'EGO APPARIRE PER NON SCOMPARIRE

VIVERE LO YOGA

PIÙ COMPLETO E OLISTICO

Eka Pada Rajakapotasana (posizione del piccione reale con una gamba distesa)

Corpo e Mente inscindibili
MINDFULNESS

Tonici e in forma con le ASANA

YOGA E DONNA
l'evoluzione della pratica

TRADIMENTO
la fiducia spezzata

in vacanza **RICARICA** la mente

BELLEZZA AL NATURALE

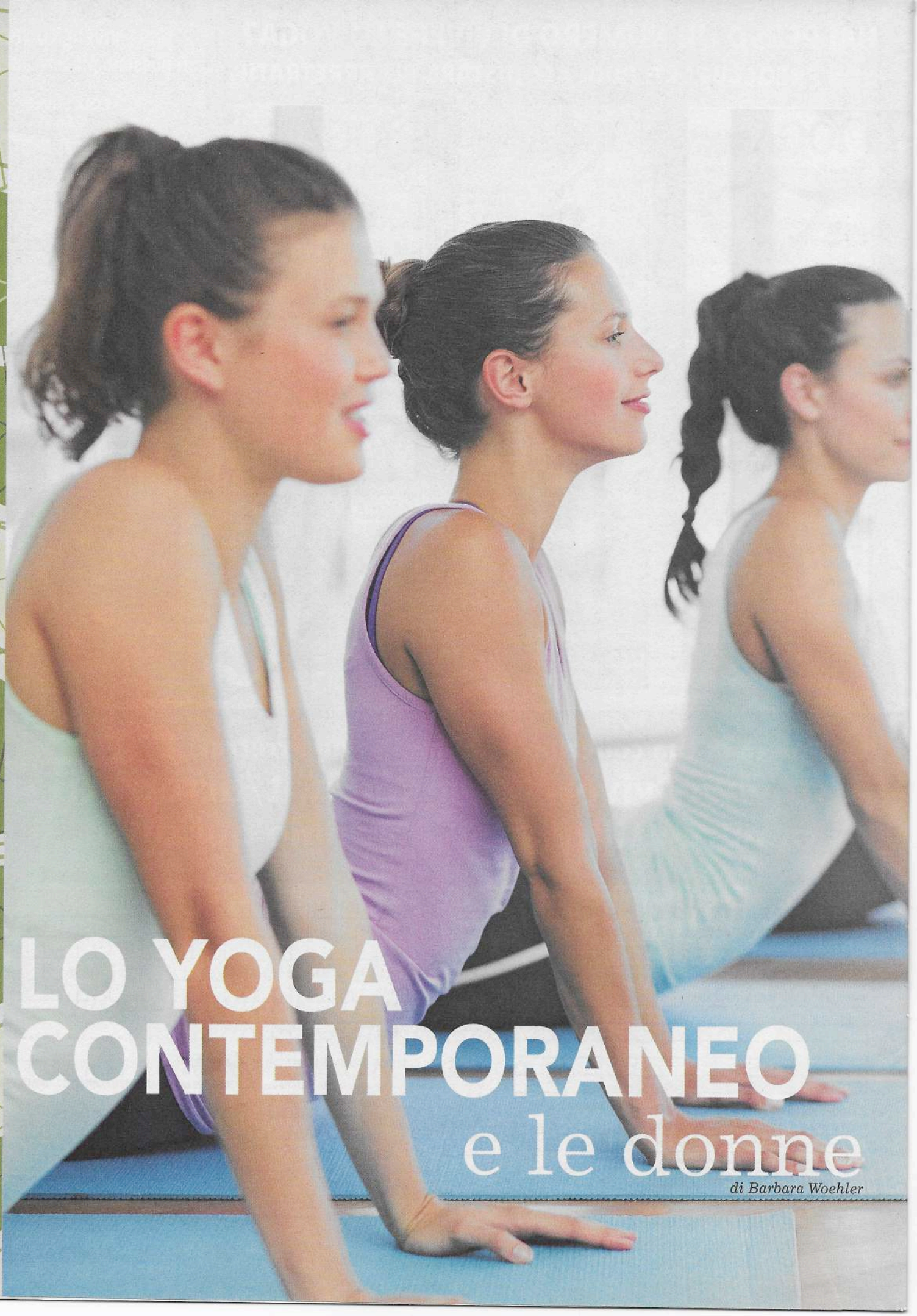
Sprea CIGRA

LU € 8,50 - PT (Cont.) € 8,50 - BE € 9,00 - ES € 9,00 - FR/MC € 10,50 - DE € 10,90 - CH Fr. 11,50 - CH TICINO Fr. 10,90 - Tariffa ROC- Poste italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - L.353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art 1 comma 1, LO/MI

N.75 - BIMESTRALE - 4,90 €

9 771828 563008 70075

P.I. 06-06-2017



LO YOGA CONTEMPORANEO e le donne

di Barbara Woehler

Per comprendere l'evoluzione dello Yoga occorre, innanzitutto, porsi una domanda:

Come mai oggigiorno tutti gli studi Yoga sono frequentati prevalentemente da donne?

Negli USA i praticanti sono circa 16-19 milioni, di cui 72-75 % donne.

Ecco le risposte di alcune testimonianze dal documentario *Yogawoman* (2011): "c'è un lavaggio del cervello e un indottrinamento culturale costante di cosa vuol dire essere donna, per cui la maggioranza delle donne non è soddisfatta della propria immagine corporea". Negli USA, 1 donna su 5 è depressa e il 50% delle donne è affetta da sovralimentazione compulsiva. Il loro apparire obbedisce facilmente alle proposte del mercato, nelle scelte per l'immagine e il benessere: i capelli, il make-up, i vestiti, i tacchi... fino alla scelta dell'uomo".

"Abbiamo bisogno dello yoga per tagliare questo dramma, lo Yoga riporta al centro e allevia la tensione delle sfide che si presentano. (...) Quando il giudizio cessa e le donne respirano insieme, si crea un rituale e una connessione; emerge uno stato veritiero", le donne hanno ridisegnato lo Yoga quando hanno riconosciuto che: "è uno stato in cui non hai bisogno di nulla, accetti te stessa, ti senti intera e completa".

Lo Yoga è diventato **"l'attività più politicamente sovversiva del nostro tempo; è diventato un fenomeno globale, un'industria multimilionaria grazie alle donne".**

In particolare, lo Yoga equilibra gli ormoni quindi ha un effetto migliorativo su tutte le fioriture del femminile: purificazione mestruale, fertilità, menopausa, gravidanza, parto e recupero del dopo parto.

Si può riassumere che il motivo principale per cui le praticanti di Yoga sono così numerose è semplicemente che le fa sentire bene da tutti i punti di vista: fisicamente, energeticamente, mentalmente e spiritualmente.

YOGA NEL MONDO

In **INDIA** nel lignaggio monastico di Swami Satyananda Saraswati, Swami Mutkananda si dedicò alle donne con il suo *Nawa Yogini* Tantra della Bihar School of Yoga nel 1977.
La figlia di Iyengar Geeta Iyengar scrisse: *Yoga: A Gem for Women* (1983). Sempre in India Anandamayi Ma **(1896-1982) nacque Nirmala Sundar Devi**, vaishnavita nei suoi voti di digiuno e silenzio, spesso considerata una santa per le sue guarigioni di malattie e per la sua profonda spiritualità.

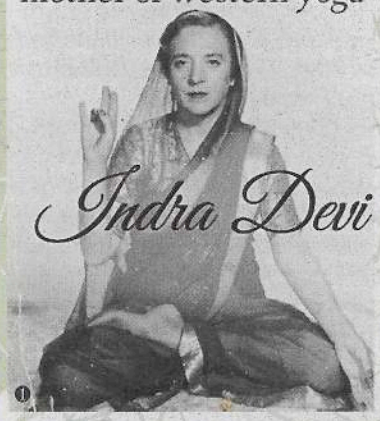
In **ITALIA** Vanda Scaravelli (1908-1999) allieva di Iyengar e di Desikachar nel suo approccio femminile alla pratica di Yoga influenzò insegnanti quali Sandra Sabatini e altre: Donna Farhi, Angela Farmer e Dona Holleman. Janet Balaskas fondò l'*Active Birth Movement* un progetto internazionale per aiutare le donne a gestire le loro nascite nel 1983 e seguì le orme della Scaravelli con il suo *Preparing for Birth with Yoga* 1994. Gabriella Cella in Italia pubblicò nel 1984 *Yoga e Maternità*.

In **EUROPA**, a Zinal, nel **1982 ANNE BRUGGER-LENZ**, presidente della Federazione Svizzera, creò il primo Symposium su *Le Yoga et la Femme* dell'Unione Europea di Yoga, il più grosso raduno di yoga all'epoca creato da Gérard Blitz, e dove l'autrice dell'articolo rappresenta l'Italia.

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 Fédérick Leboyer. 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.

Donne che hanno fatto la storia dello yoga

mother of western yoga



Il lento processo di trasformazione è un percorso di cui dobbiamo andare fiere e che ci motiva maggiormente alla pratica.

❶ Indra Devi
❷ Sister Nivedita
❸ Geeta Iyengar
❹ Vanda Scaravelli
❺ Menaka Desikachar

UNO SGUARDO AL PASSATO

Originalmente, la forza della pace interiore di un cammino spirituale, era intesa solo per gli uomini.

Il paradosso vuole che le pratiche di Haṭha Yoga siano state create da uomini per uomini.

Le donne non facevano parte della tradizione ascetica dello Yoga.

Le icone degli asceti dell'antichità sono tutte maschili e i testi vedici non ne parlano.

Ironicamente era interdetto alle donne accedere alle vie salvifiche come ai fuori casta e bisognava appartenere alla casta *brāhmana* e essere uomo per studiare il sanscrito e seguire i sacri *Veda*.

Solo dalla metà dell'800 iniziano ad apparire le prime pioniere dello Yoga al femminile, nell'impollinazioni tra India, Stati Uniti e Europa.

Nel 1875 la teosofa russa Helena Blavasky stabilì il quartier generale della Società Teosofica a Madras. Anche se disdegnava lo Haṭha Yoga, i suoi libri diffusero la filosofia e la sua saggezza creando interesse nell'occidente per l'oriente e un reciproco dialogo. Le pubblicazioni della Società risvegliarono una curiosità sul quasi dimenticato testo di riferimento di Patañjali, gli *Yoga Sūtras*, 16 anni prima dell'arrivo di Swami Vivekananda, l'illustre riformatore Hindu che voleva educare l'occidente riguardo la sua nazione e religione.

Swami Vivekananda viene riconosciuto come un pioniere dello Yoga moderno mentre è meno conosciuto il network di donne che lo sponsorizzò in America e in India.

Nel suo ritorno in India nel 1898 viaggiò con lui lui Margaret Elizabeth Noble che diventò la prima donna occidentale ad essere iniziata come *brahmacārya*. Assunse il nome di Bhaginī (sorella) Nivedita (dedita a dio) come rinunciante dell'ordine monastico di Ramakrishna. Accettò la missione di promuovere l'educazione e la salute delle donne in Bengala. Capì che il miglioramento dello status delle donne poteva essere associato a un progetto sociale e politico collegato alla lotta per l'indipendenza dell'India.

LA GRANDE SVOLTA

Nello Yoga occidentale, come si intende oggi, si trovano due tipi di lignaggi: quello del capofamiglia e quello del monaco rinunciante, che cambiarono secoli di proibizioni.

Tra gli yogī indiani che più influenzarono questa trasformazione: Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989), capofamiglia e Swami Sivananda (1887-1963), rinunciante monastico risiedente in aśram.

Krishnamacharya ebbe come maestro di Haṭha Yoga Yogeshwara Ramamohan Brahmachari che abitava in una grotta nel Tibet con sua moglie e tre figli. Seguendo il suo esempio invitò Krishnamacharya a sposarsi, avere figli e svolgere una vita familiare.

In questo modo fu assicurata la presenza quotidiana di donne nella sua pratica Yoga. (Dinsmore-Tuli 2014).

Nonostante il credo di Krishnamacharya (E. Shaw, 2011): "se non incoraggiamo le donne le grandi tradizioni indiane moriranno", era riluttante ad accettare un allieva donna che non fosse indiana e parte della sua cerchia familiare.