VIVERE LO YOGA

# YOGA

96 PAGINE !

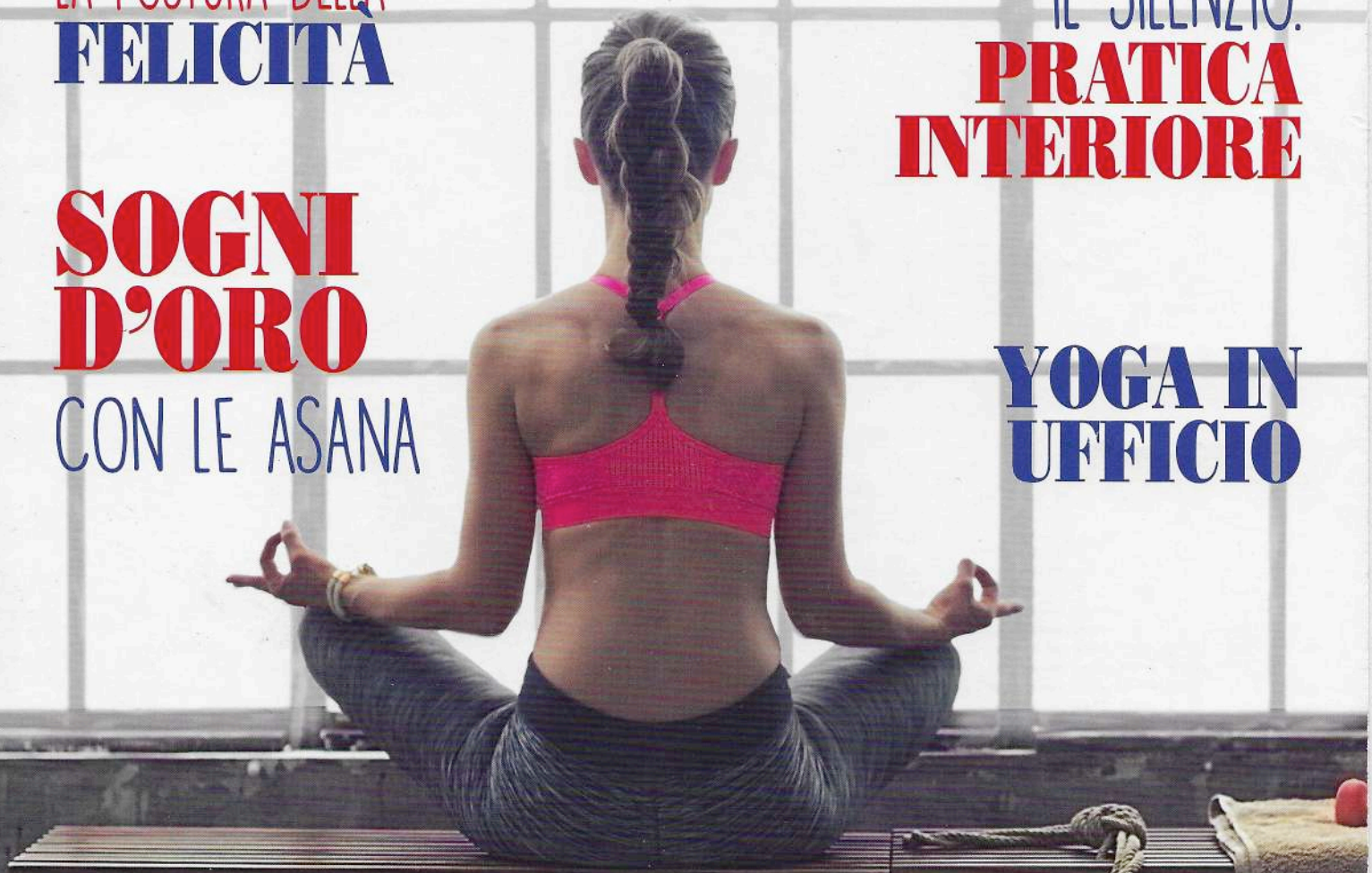
## SPECIALE INVERNO:
SUGGERIMENTI E CONSIGLI PER IL BENESSERE

LA POSTURA DELLA **FELICITÀ**

IL SILENZIO: **PRATICA INTERIORE**

**SOGNI D'ORO** CON LE ASANA

**YOGA IN UFFICIO**



## RIGENERARSI PASSEGGIANDO
**WALKING YOGA**

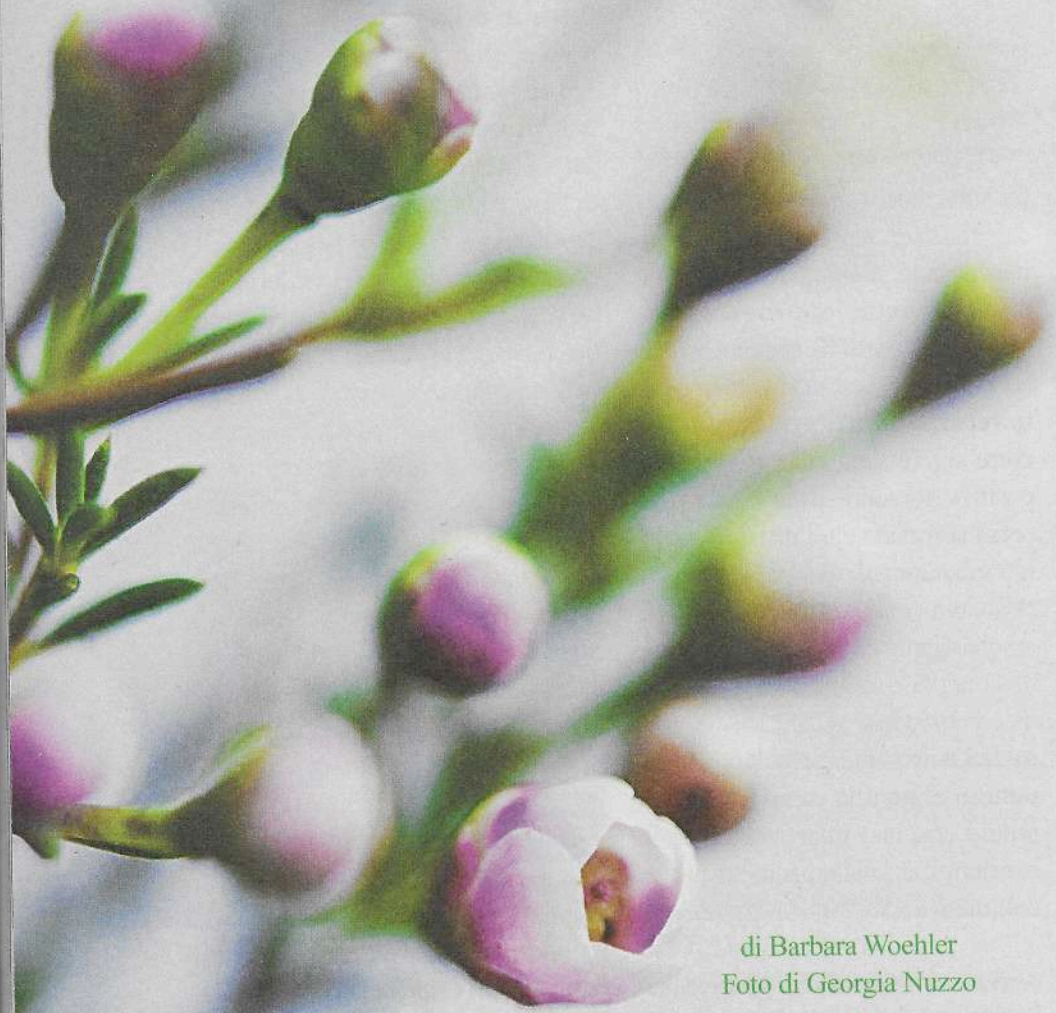
Poste Italiane Spa - Spedizione in Abbonamento Postale - L.353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) - art 1 comma 1, LO/MI
Prezzo estero: LU € 6,90 - PT (Cont.) € 6,90 - BE € 7,00 - ES € 7,00 - FR-MC € 8,50 - AT € 8,90- DE € 8,90 - CH Fr. 9,50 - CH Ticino Fr. 8,90

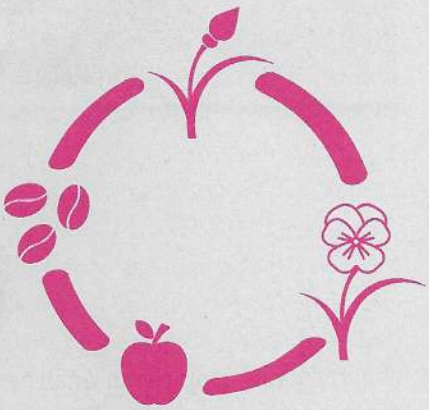
Cigra LIFE

ISSN 1828-5635 70072
9 771828 563305

Vivere lo Yoga n°72 - Bimestrale - Gennaio/Febbraio 2017 - IT € 3,90

# LA FIORITURA:
## dal Bocciolo al Fiore





di Barbara Woehler
Foto di Georgia Nuzzo

Oggi giorno, nello Yoga contemporaneo, la donna è la maggiore utente e protagonista di ogni scuola e tradizione, in netta contrapposizione con quello che accadeva nel mondo ascetico dell'antichità, in cui le vie salvifiche erano interdette alle donne come ai fuori casta, ma aperte agli uomini e alla casta *brāhmaṇa*. Se consideriamo lo Yoga come un metodo per conoscere se stessi attraverso la corporeità, oltre il pensiero logico-discorsivo, la donna subisce regolarmente l'influenza globale della luna come correnti di 'vuoto' e 'pieno' insieme alle maree. Questa altalena mensile, che nelle giovani viene vissuta, sempre più spesso, come un disagio, si può trasformare, con l'aiuto dello Yoga, in una risorsa nascosta di esplorazione delle proprie potenzialità.

Ciò significa abbandonare e trasformare il vecchio preconcetto della ciclicità e della purificazione mensile come una condanna, una seccatura oppure una sofferenza che bisogna subire malvolentieri. L'altra faccia della luna, infatti, quella piena e luminosa e spesso coincidente con la fertilità, non viene invece denigrata come le mestruazioni, associate alla luna nuova e buia.

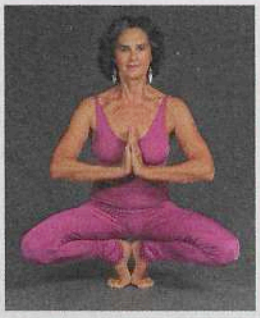
In uno studio del Department of Psychology, University of New Mexico[1], si sono esaminati gli effetti del ciclo ovulatorio sulle mance guadagnate da circa 5300 danzatrici topless (*lap-dancers*) presso club per solo uomini.

In turni di 5 ore, il guadagno durante l'estro era di 335 dollari, mentre durante la mestruazione di 185 dollari, cioè il 45% in meno. Si è dedotto che le *lap-dancers* erano più attraenti grazie all'espressione del viso e ai loro odori più accattivanti. Si scopre quindi che "negli esseri umani i segnali dell'ovulazione, sono tutt'altro che invisibili – eppure, in qualche modo, comunque lo sappiamo"[2]. Ricordiamo che l'estro nelle femmine dei mammiferi si manifesta in modo contrario, in quanto il sanguinare è invece espressione periodica dell'ovulazione.

Erano quindi le donne, attraverso il linguaggio del corpo, ad 'arpionare' i clienti ottenendo un discreto aumento delle mance rispetto al periodo delle mestruazioni, nell'esercitare la stessa attività. Da questa ricerca possiamo dunque desumere un maggior valore attribuito all'energia dell'agire verso gli altri durante l'ovulazione (verso i clienti del locale, in questo caso), rispetto al tono energetico durante le mestruazioni quando evidentemente le donne erano meno disponibili.

Rivisitando la ciclicità femminile si può quindi riassumere che -verso l'ovulazione - il tono energetico, come una forza centrifuga porta verso 'il fuori'. In questa fase di crescita, c'è chiarezza per quello che bisogna fare, il *focus* giusto e la motivazione per farlo. Le giovani raccontano di essere "ottimiste, su di giri, pimpanti, entusiaste, anche sexy"[3].
Al contrario - verso la mestruazione - il tono energetico, come una forza centripeta è proiettata verso dentro. Si ha una consapevolezza *multi focus*, una maggiore sensibilità e permeabilità. Il vissuto delle giovani è di "sofferenza, forte fastidio, ansia, instabilità emotiva, forti dolori, tensione, insofferenza e disagio. Non sono entusiaste né disponibili".

Ci si pone la domanda: ciò dipende dagli stessi valori che le nostre giovani hanno interiorizzato quando viene denigrata la purificazione mensile? Nei loro racconti prevalgono i disturbi fisici. È proprio il corpo a parlare quando crea loro dei disagi superficiali, mediante segnali di sintomi e difficoltà più profonde, che, se non ascoltate, si amplificano in urla. Se la giovane ne prende coscienza, cercando di cogliere il loro significato, questi saranno meno potenti perché potrà agire di conseguenza nel cammino dello yoga.




***BARBARA WOEHLER***

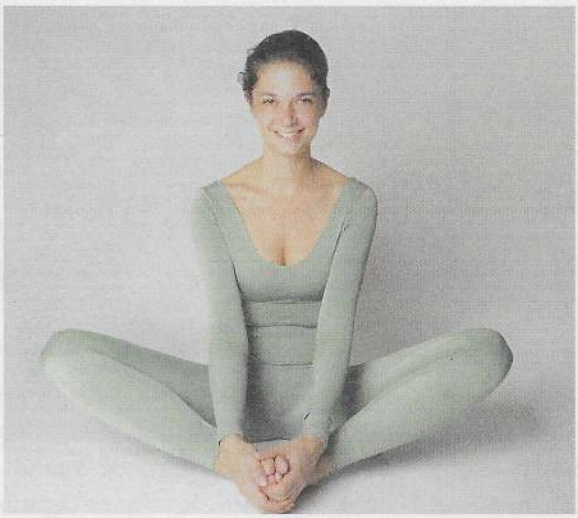
*Laureata in Filosofia, specializzata in Psicoprofilassi Ostetrica all'Ospedale FBF di Roma, ex docente di psicologia presso la Loyola University of Chicago, ha conseguito il Master in Yoga Studies all'Università Cà Foscari di Venezia. Si diploma ISFIY con il maestro Gérard Blitz. Nel 1982 rappresenta 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.*

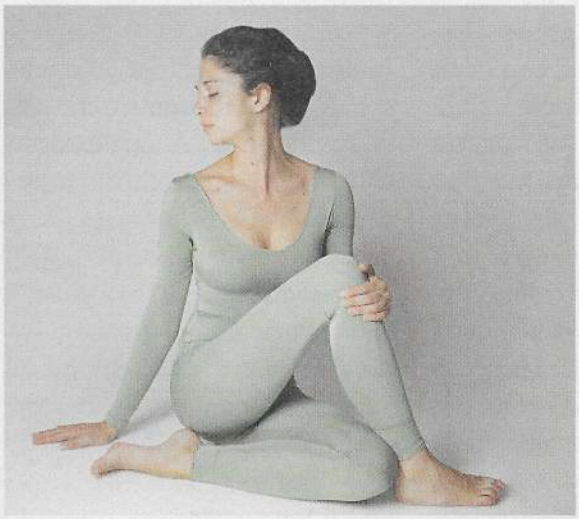


**MASTER YOGA E DONNA PER LA PRIMA VOLTA A MILANO**
**X edizione 2017-2018**

Il corso teorico-pratico (7 weekend+ ritiro) esplora le tre fioriture. Verrà rilasciato un **attestato di specializzazione *Yoga e Donna*** della **Federazione Mediterranea Yoga** affiliata **Unione Europea Yoga UEY** a coloro che avranno frequentato l'intero master.
**INFO:**
barbara@centrostudiyogaroma.com
www.centrostudiyogaroma.com

Se la giovane applicherà *saṃtoṣa*, l'appagamento, potrà cogliere nella mestruazione, il potere che l'aspetta, e cioè l'essere potenzialmente fertile. Se seguirà *ahiṁsā* il precetto di non nuocere, si concederà il maggior riposo di cui ha bisogno.

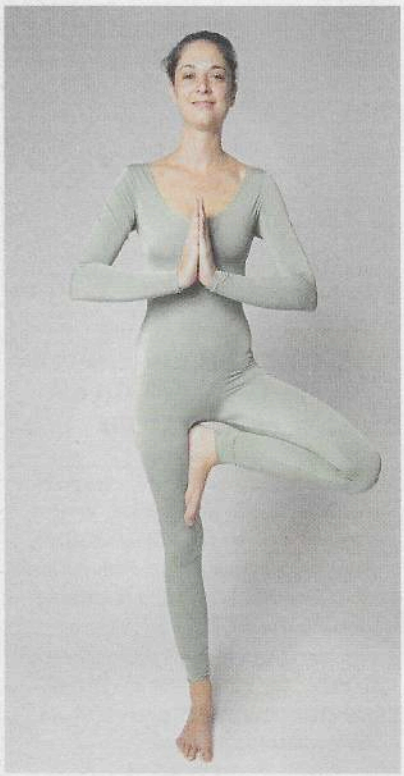




[1] *Miller G, Tybur J., Jordan B., Ovulatory cycle effects on tip earnings by lap dancers: economic evidence for human estrus? Elsevier, Evolution and Human Behavior 28 (2007) 375-381.*

[2] *Halligan J., Errornomics, Ramdom House Co, UK 2009, p.49.*

[3] *Un gruppo di ricerca di "9 Giovani Donne" dai 27 ai 31 anni per 9 incontri di haṭha yoga al Centro Studi Yoga Roma aprile 2016 .*



Il ritiro e la minor disponibilità verso gli altri, significa allo stesso tempo una maggior recettività all'ascolto di se stessa. Bisogna riflettere sulla trappola dei condizionamenti e di come mai all'ascolto, alla consapevolezza, allo sviluppo della coscienza si possa dare un connotato negativo. Nello Haṭha Yoga, il "ha" l'energia maschile-verso fuori, non ha una valenza più positiva di quella "ṭha" femminile-verso dentro. Anzi, si cerca di raggiungere il loro bilanciamento e la loro l'armonia come nelle posizioni di equilibrio. Le varianti meno impegnative di *Natarajāsana* (il signore della danza) saranno indicate nei periodi più delicati del mese, mentre *Vrkāsana* (l'albero), più rigorosa, quando si ha più forza.

L'apertura di *Baddha Konāsana* (la farfalla) predispone alla distensione di eventuali tensioni intorno agli organi riproduttivi femminili. La pratica ad occhi chiusi facilita l'ascolto e il raccoglimento (l'energia femminile) come nell'esempio di *ardhamatsyendrāsana* (mezza torsione). Mentre da sdraiate con le ginocchio piegate si focalizza meglio il percorso dall'ascolto del respiro spontaneo a quello addominale. Come il sole che con la sua energia riscalda, l'attenzione consapevole scioglie le tensioni, in un cerchio di luce, così la giovane le può lasciare andare. Ecco come lo Yoga diventa un mezzo di risveglio al potere dell'energia femminile per essere più creative e autorevoli.