N° 77 OTTOBRE - NOVEMBRE

VIGORESSIA L'OSSESSIONE DELLA PRATICA

VIVERE LO YOGA

YOGADESK ASANA IN UFFICIO

Contrasta **LO STRESS** *nutrendo mente e corpo*

Autunno **FELICE** con i rimedi naturali

ALLINEAMENTO *VS* **ANATOMIA**

MALINCONIA addio!

Rallenta il ritmo e ritrova il buonumore

RESPIRA la vita a cuor leggero

SPECIALE COCCOLE

IL BENESSERE DELL'ANIMO

Sprea CIGRA

N.77 - BIMESTRALE - 4,90 €

9 771828 563008 70077

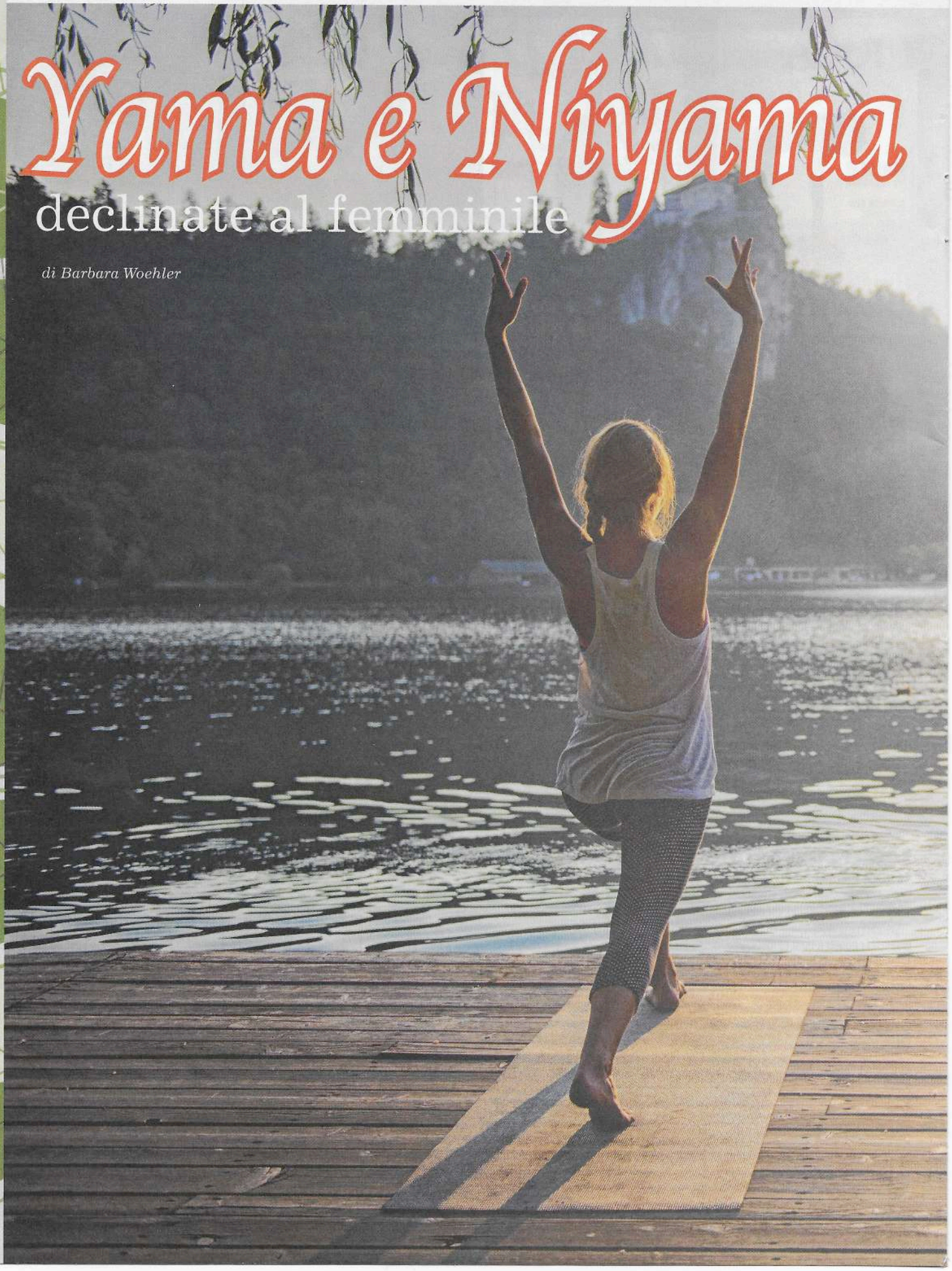
PI. 05-10-2017

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 S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1 S/NA/31/2017/C

Yama e Niyama

declinate al femminile

di Barbara Woehler



Lo Yoga viene spesso confuso con le posture, come se si identificasse con le loro forme, che si riconoscono in una visione incentrata soprattutto sul benessere dell'individuo. Se così fosse, sarebbe un'interpretazione estremamente riduttiva di una disciplina che abbraccia una conoscenza esistenziale ad ampio respiro.

Partiamo dalle origini

Per richiamare i riferimenti collaudati nel tempo, è necessario rivisitare l'antico testo gli *Yoga Sūtra* di *Patañjali* (YS) per capire meglio dove si situa l'*āsana* in un cammino più completo e una visione globale. È solo nel seguire il percorso e "attendere ai membri del metodo che, distrutta l'opacità, sorge il bagliore della comprensione" (Federico Squarcini, *Yoga Sūtra* di *Patañjali* 2015) che permette di raggiungere *viveka*, il discernimento discriminativo YS II.28. Le otto membra (*aṅga*) sono: le astensioni (yama), le prescrizioni (*niyama*), la stasi-posture, (*āsana*), il controllo del respiro-*prāṇa* (*prāṇāyāma*), il capovolgimento-ritiro dei sensi (*pratyāhāra*), il trattenimento-concentrazione (*dhāraṇā*), la visione inintenzionata/la meditazione (*dhyāna*) e *samādhi* YS II 29.

Patañjali dedica più di 15 *sūtra*, su un totale di 195, in un testo in cui domina la parsimonia di ogni sillaba, per spiegare e sviscerare i primi due *aṅga*: *yama* e *niyama*.

Con un enfasi del genere, è quindi fondamentale cogliere la loro importanza nel percorso. *Āsana* invece, la stasi stabile e confortevole (*sthira-sukha*), viene menzionata in non più di due *sūtra* YS II.46-47, solo dopo le astensioni e prescrizioni.

Bisogna evidenziare come gli *yama* e i *niyama* non vadano considerati un codice di condotta ma **i primi passi di una trasformazione del rapporto con la vita: "da una visione frammentata, incentrata sull'io**, che può arrogarsi il diritto di decidere cosa è giusto e cosa non lo è, **a una concezione olistica, globale dell'esistenza**. È una trasformazione del contenuto della coscienza: da una piena di pensieri al vuoto". (Vimala Thakar, *Glimpses of Rāja Yoga* 1991).

Le **astensioni** (*yama*) sono: non violenza (*ahiṃsā*), ricerca della verità (*satya*), non rubare (*asteya*), discepolato di Brahma (*Brahmacharya*) e non trattenere nulla per sé (*aparigraha*). Sono universali, a prescindere dal luogo e dal tempo, le nostre differenze culturali non cambiano la necessità di osservarli.

Quando si è consapevoli della globalità della vita, dell'inter-relazione di tutto, le proprie azioni hanno un'influenza diretta con tutto ciò che ci circonda.

Ahiṃsā, la non violenza, diventa un valore, un "profondo amore per la vita che ci conduce a non poter recare offesa nei confronti di ogni sua manifestazione e non fare del male a nessuno intenzionalmente. *Ahiṃsā* è un rapporto intelligente ed armonioso". Questo primo *yama* è il fondamento di tutti gli altri (Vimala Thakar). Questa prospettiva espande l'influenza del *yama* all'esterno di noi e verso gli altri.

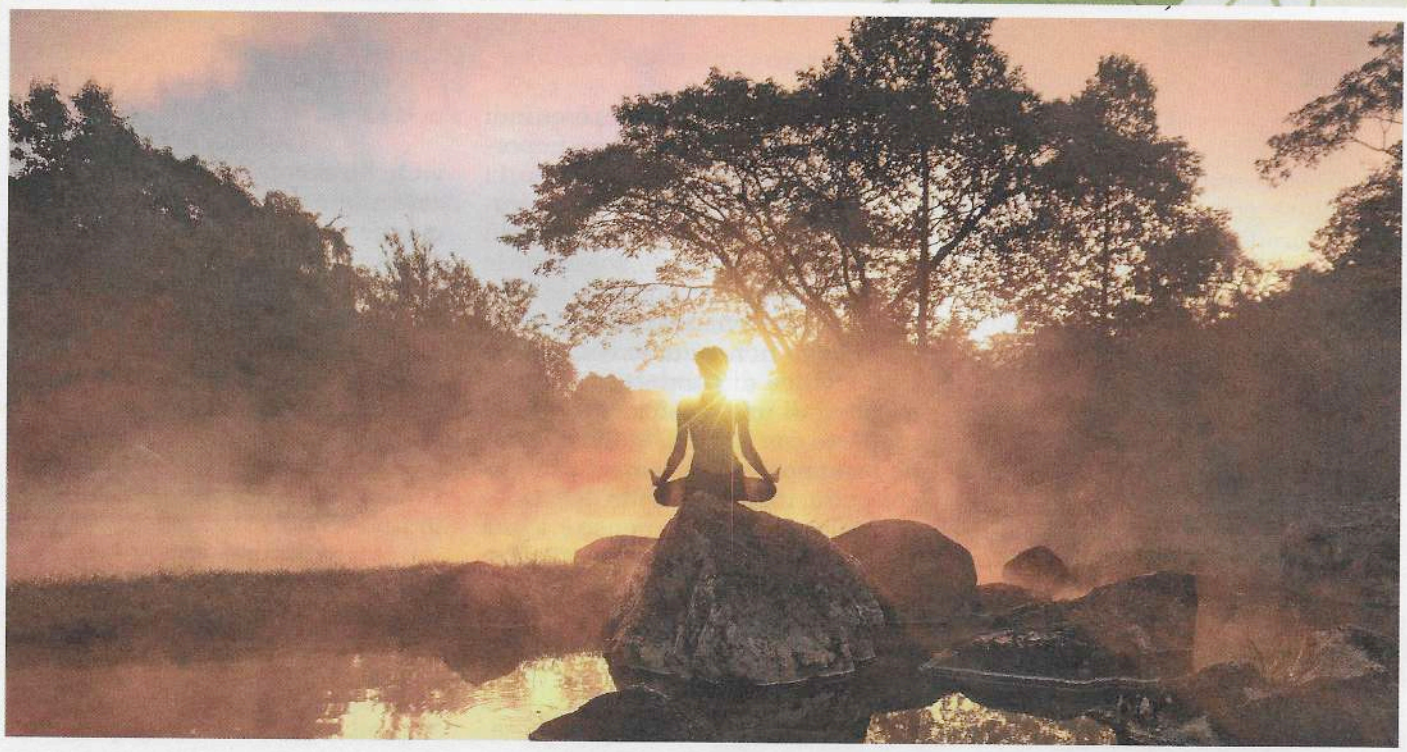
Come si applica *ahiṃsā* durante la pratica di *āsana?*

Occorre sempre tenere insieme e osservare tre dimensioni: la postura, la respirazione e l'intenzione mentale. È opportuno non proiettarsi in una forma prestabilita, come un condizionamento inconscio che vuole raggiungerla. Bisogna riprogrammare e ristrutturare l'intenzione verso un atteggiamento di non violenza. Alla coscienza non bisogna chiedere ma solo accogliere le sue osservazioni, in modo da educare la mente (Antonio Nuzzo, San Servolo 2016).

Yama e *niyama* nelle fioriture del femminile

I percorsi del bocciolo-fiore-frutto-seme sono speciali nella vita di una donna e caratterizzati da delicatissimi cambiamenti somato-psichici che agiscono in modo globale sulla sua personalità. Sarà il suo atteggiamento mentale a determinare il modo in cui affronterà le transizioni. La donna incinta vive delle trasformazioni a 360 gradi, a partire

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. Ha curato la pubblicazione del libro *Riflessi nell'animo* sul ciclo della vita femminile. 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. Continua il Master Yoga e Donna 2017-18, X edizione Milano. Per info: www.yogaedonna.com



dai cambiamenti psico-fisici del corpo e dalle sue emozioni nel rapporto con il partner e il lavoro. Per vivere pienamente cercherà di concludere tutto quello che ha iniziato in tempi sempre più stretti, per poi potersi dedicare alla sua maternità. Questo effetto 'compressione' costa tanta fatica. Per questo non sempre riesce ad ascoltare i segnali che le arrivano dal corpo come il bisogno di maggior riposo, soprattutto nel primo e terzo trimestre.

Quando il corpo parla e non viene ascoltato, per farsi notare deve urlare procurando disagi più seri quando la gestante non segue il precetto *ahiṃsā*.

Ciò accade anche nelle **donne in età fertile** prima della purificazione mensile. Per facilitare *apana*, l'energia dell'eliminazione, si ha bisogno di rilassamento, e un maggiore riposo, che spesso non viene concesso; in questi casi l'iperattività diventa una forma di violenza. Anche nella pre-menopausa, i disagi sono segnali del corpo, che ha bisogno di rallentare, di purificarsi e seguire *ahiṃsā* per meglio affrontare le nuove sfide.

Satya-verità, significa **non interpretare secondo una visione egocentrica**. *Satya* riduce sempre più lo spazio che intercorre tra quello che pensiamo di essere e ciò che siamo veramente. I condizionamenti mentali facilmente aggiungono e distorcono gli eventi oltre i fatti puri e semplici. Se la gestante comprende i suoi bisogni e li asseconda, sarà in sintonia con i bisogni del bambino. Ma questo processo richiede onestà di pensiero; non si deve cadere nei meccanismi di difesa dell'io, molto potenti, che negano quello che percepisce di sé. Nella menopausa scattano tutti i timori dell'invecchiamento; l'angoscia di non essere più attraente spinge le donne a tingersi i capelli o, sempre più spesso, a rivolgersi alla chirurgia plastica per "migliorarsi" secondo parametri totalmente arbitrari.

Asteya - non rubare, non riguarda soltanto cose materiali ma è riferito anche a concetti e idee. Quando la gestante ad esempio, è talmente piena di sé e dei suoi problemi (come può essere l'ambiguità nei confronti dell'accettazione della gravidanza, il dubbio, il conflitto, ecc.) da non saper riconoscere i bisogni del suo bambino, allora gli sta rubando spazio vitale a livello energetico e non vive la gravidanza secondo un rapporto di *asteya*.

Brahmacarya - *Brahma* è il nome dato alla realtà ultima nei *Veda* e nelle *Upaniṣad*; rappresenta **l'inesauribile energia creativa che riempie l'intero universo**. Così *Brahma* non è una delle tante divinità dell'Induismo ma è il nome dato al Principio primo che sostiene il creato. Quindi "*Brahmacarya* è un modo di vivere nel quale siamo sempre consapevoli della Divinità, della

> *"Occorre ridurre lo spazio esistente tra quello che pensiamo di essere e ciò che realmente siamo"*

Suprema Intelligenza che permea l'intero cosmo"(Thakar).

Un *Brahmacarya* è colui che percepisce l'urgenza di vivere nella consapevolezza dell'eterna presenza del divino e regola il proprio vivere in funzione di ciò, creando armonia con tutto ciò che lo circonda. Si comprende così chiaramente come ***Brahmaharya*** non rappresenti una rigida regola di condotta riguardante la sfera della sessualità ma un vivere con moderazione. Tradotto in termini di maternità, questo *yama* è di fondamentale importanza, è la Suprema Intelligenza che ha dato vita al nostro bambino. Quando si assiste a una nascita non si possono avere dei dubbi sull'accaduto, quel senso di stupore, di incredulità e di miracolo. Tutto ciò deve trasferirsi alla nostra stessa vita deve impregnarsi di questa urgenza di vivere nella **consapevolezza dell'eterna presenza del divino**.

Aparigraha – non possessività. **La possessività** è esclusiva e **produce l'attaccamento**; l'acquisizione per utilità porta invece all'utilizzo delle cose in funzione della necessità. **Si tratta di sradicare in noi l'idea del possesso, cosa estremamente difficile poiché noi tutti sappiamo come l'ego sia animato dal desiderio di possedere**. Nel suo libro *Il Profeta*, Gibran spiega in modo eccellente, come i figli non ci appartengano, ma siano come frecce di un arco che scoccano lontane.

Le **prescrizioni** (*niyama*) sono: pulizia (*śauca*), appagamento-contentezza (*saṃtoṣa*), ardore nella disciplina (*tapas*), lo studio delle scritture (*svādhyāya*), dedizione al dio (*īśvarapraṇidhāna*).

La saggezza dell'ultima fioritura del femminile, la menopausa, consiste proprio nell'aver già visto tutte le sfumature possibili dei meccanismi egoici. È la visione d'insieme che si ha quando si è focalizzati sull'urgenza primaria di vivere in contatto diretto con l'assoluto, e che può ridimensionare la prepotenza dell'ego. Non si può liberarsene completamente, ma come in una purificazione (***śauca***), si riconoscono i suoi meccanismi sottili, perché si sono vissuti nei vari ruoli: figlie, sorelle, madri, compagne, mogli. Valorizzando la contentezza (***saṃtoṣa***), in un approccio non comparativo e non competitivo, emerge la gratitudine per tutto quello che si ha avuto. La 'via' viene poi tracciata con ***tapas***, le austerità che bruciano le impurità-tensioni e ***svādhyāya***, la consapevolezza della propria interiorità, che permette di 'registrare' l'interconnessione del tutto. Le esperienze gioiose sono l'altra faccia di quelle dolorose. Cogliendo la consapevolezza della globalità della vita, si espande la coscienza e si trascende l'identificazione con i dolori egoici, fino all'abbandono (***īśvarapraṇidhāna***) al divino, che passa attraverso di noi.

Come diceva Sri Swami Satchidananda, di LOTUS (Light of Truth Universal Shrine) **contentezza, non attaccamento e abbandono sono un trio molto potente.**✷