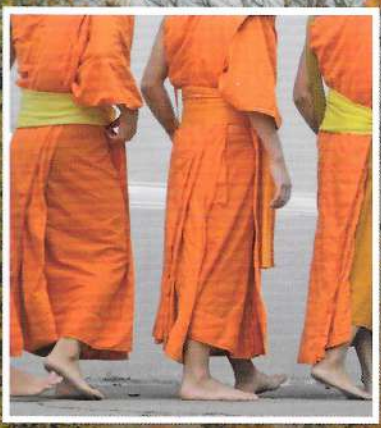
DBN MAGAZINE

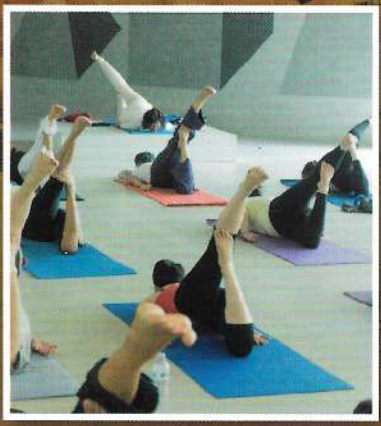
Anno 5 Settembre 2015 n. 17

discipline bionaturali • shiatsu do • vivere la vitalità

All'interno: le pagine APOS e Accademia Italiana Shiatsu Do



Meditazione
La camminata consapevole



Yoga e donna
Le fioriture del femminile

Shiatsu
Dal generale al particolare, dal particolare al generale

DIMOSTRAZIONE TECNICA • Shiatsu: il Mastro del Cuore

Le fioriture del femminile

I tre periodi più importanti della vita di una donna analizzati secondo i dettami dello yoga, visto come un metodo per renderla più creativa e autorevole e aiutarla a sprigionare le sue infinite potenzialità

Barbara Woehler di fronte all'opera di Sol Lewitt

di **Barbara Woehler***

Nello yoga contemporaneo la donna di tutte le età è la maggiore utente e protagonista di qualsiasi scuola e tradizione di questa disciplina. Certo non era così nel mondo ascetico dell'antichità, dove, ricordiamoci, accedere alle vie salvifiche era interdetto alle donne come ai fuori casta, e bisognava appartenere alla casta *brāhmana* ed essere uomo anche per studiare il sanscrito. Solo dalla seconda metà dell'Ottocento iniziano ad apparire le prime pioniere dello yoga al femminile. Nel 1875 Helena Blavasky fondò la Società Teosofica, che diffuse la filosofia e la saggezza dello yoga 16 anni prima del ritorno di Swami Vivekananda in India, reduce dal successo americano.

Gli yogīs indiani si dividevano in due gruppi: quelli sposati con famiglia e i rinuncianti che vivevano nei monasteri-aśram. Tra quelli che più influenzarono la pratica di yoga in occidente, così come la si intende oggi, ci sono Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) come capofamiglia e Swami Sivananda (1887-1963) come rinunciante.

Entrambi i lignaggi cambiarono secoli di proibizioni nei confronti delle donne che volevano praticare yoga. Indra Devi (1899-2002), la prima allieva donna occidentale di Krishnamacharya, con il suo *Forever Young, Forever Healthy*, pubblicato per la prima volta nel 1953, generò un interesse senza precedenti per lo yoga, tanto che nel 1960 il libro aveva raggiunto la 18a edizione. La figlia di Iyengar Geeta Iyengar, Gita, scrisse *Yoga: A Gem for Women* perpetuando così la tradizione famigliare tracciata dal suo famoso padre. Mentre nel lignaggio monastico c'è Swami Mutkananda che, nel 1977, si dedica alle donne con il suo *Nawa Yogini Tantra*, della Bihar School of Yoga. Nel 1982 Anne Brugger-Lenz crea il primo Symposium sullo *Yoga e Donna* dell'Unione Europea di Yoga a Zinal, con relazioni dei maggiori esponenti europei tra cui Fédérick Leboyer.

Da allora fioriscono ricerche e testi, sia in Europa che negli Stati Uniti, sull'applicazione dello yoga alle donne.

INFINITE POTENZIALITÀ

Lo yoga è stato paragonato al contadino che, con la sua dedizione ed energia, toglie gli impedimenti (la gramigna, le erbacce), prepara il terreno e lo irriga 'togliendo le chiuse' in modo che fiorisca quello che deve fiorire. Sviluppando tale metafora, nella donna ci sono tante potenzialità quante sono infinite le

fioriture. Possiamo parlare di boccioli come parti nascoste che devono fiorire e che vogliamo portare in primo piano da uno sfondo buio o non consapevole.
In particolare, esploreremo tre periodi (tre fioriture) della vita femminile: le donne in età fertile, la gestazione e la svolta di metà della vita.
Nella **I Fioritura**, nella donna giovane in età fertile, il bocciolo nascosto è proprio la sua interiorità. Questa dimensione è spesso trascurata e bistrattata dalla donna stessa oppure dal contesto sociale che la circonda. Vista la scarsa rilevanza data a questo tema, verrà dedicato più spazio proprio alla sua comprensione rispetto alle altre due fioriture, che in genere sono più familiari.
All'ultimo Biennio di Specializzazione da me tenuto sul tema *Yoga e Donna*, quando le donne in menopausa mi hanno portato le loro giovani figlie è iniziata una nuova e fruttuosa ricerca su questa fascia d'età.
E così si scopre che è la loro natura ciclica a creare le difficoltà, probabilmente perché vissuta male, come un'imposizione subita, invece di accettarla cercando di conoscerla meglio e di onorarla. Per approfondire meglio bisogna rivisitare i due movimenti energetici distinti del ciclo. Se la fertilità coincide con la luna piena, le mestruazioni sono l'altra faccia della luna, e come processo di purificazione coincide con la luna nuova nera. Dalla mestruazione all'ovulazione il tono energetico è maschile e, come la forza centrifuga, porta verso il fuori. Si afferma la propria volontà verso degli obbiettivi per modellare la propria vita. In questa fase di crescita, c'è chiarezza di quello che bisogna 'fare', il focus giusto e la motivazione per farlo con azioni finalizzate. La giovane è ottimista, su di giri, pimpante, entusiasta, magari anche sexy. Socialmente questo tono energetico è considerato positivo, anche perché la rende disponibile verso gli altri. Dall'ovulazione alla mestruazione il tono energetico è femminile e, come la forza centripeta, la proiettata verso il dentro. Si ha una consapevolezza multi focus, una maggiore sensibilità e permeabilità. La giovane ha bisogno di rallentare, di ritiro, di maggior riposo, non è entusiasta né disponibile. Socialmente questo tono non viene considerato positivo. Ma quando si permette alle cose di accadere, qualcosa succede. Quando ci si ritira, si crea lo spazio letteralmente e psichicamente per farle emergere. Qui nasce il suo potenziale. Protetta dalla luna buia, la visione d'insieme, il suo sapere lunare emerge in forma nascosta, nei sogni, nei flash, come intuito, non in forma razionale, perché non è un sapere intellettuale. La donna ha un *insight*, una comprensione profonda, sia di quello che funziona nella sua vita, sia di quello che non funziona.
Insieme alla purificazione fisiologica, sboccia una purificazione emotiva. È un'occasione, un'opportunità mensile nell'arco di circa 40 anni che la donna potrebbe cogliere affinché diventi determinante nel suo percorso.

COME AIUTA LO YOGA?

Lo yoga non può essere svilito come rimedio per sanare una sintomatologia, come se si volesse ridurlo ad una sistema utilitaristico-terapeutico. Bensì va visto come metodo per capire il quadro generale delle proprie reazioni, per comprendere quali sono le idee, le esperienze, i condizionamenti, gli atteggiamenti. Aiuta ad ascoltare, è tipico dell'energia femminile rivolta all'interno.
Aiuta a cambiare marcia, in modo da bilanciare l'emisfero più bisognoso equilibrando l'energia del 'fare' verso fuori con quella dello 'stare' verso dentro. Tante volte c'è troppa energia maschile nella fase della luna sbagliata, come quando c'è bisogno di maggior riposo e invece si agisce al contrario. Quando si lasciano parlare le giovani in un contesto seminariale di yoga, raccontano proprio questo tipo di confusione.
La giovane riesce ad accogliere, ad aprirsi a questo tono energetico

"Yoga e Donna", Seminario 8 marzo 2015 a Roma (Foto Georgia Nuzzo)

Lezione di hatha yoga condotta da Barbara Woehler al Maxxi il 28 giugno 2014 davanti all'opera di Sol Lewitt, Wall Drawing # 375 del 1982

femminile? Oppure lo nega, lo ignora come quando teme l'arrivo del ciclo ogni mese come se fosse una maledizione, che si sopporta a malapena? Il corpo le parla quando le crea dei disagi magari superficiali, ma sono segnali e sintomi di difficoltà più profonde. E così, se lei ne prende coscienza, cercando di cogliere il loro significato, saranno meno potenti perché potrà agire di conseguenza nel cammino dello yoga (*tapas*).

Ahimsa, una delle astensioni negli *Yoga Sūtras* di Patanjali della 'non violenza', andrebbe applicato rigorosamente con dolcezza e tenerezza per concedersi il riposo di cui ha bisogno proprio quando serve di più. Nello yoga si parla anche di *samtosa*, cioè di sviluppare uno stato di 'contentezza', nel nostro caso di apprezzare quello che ci è stato dato.Gradualmente tutto questo potrebbe cedere alla sensazione di 'lasciar fare' che subentra completamente quando si inizia a sanguinare.

Non come perdita di tempo ma, al contrario, come un tempo prezioso per potenziare le sue azioni. Il linguaggio dello yoga va compreso e utilizzato per trasformare l'energia della propria attenzione in risorsa nella pratica dello yoga. Come il sole che con la sua luce riscalda, l'attenzione consapevole scioglie le tensioni, e quando la giovane non le trattiene più, le può lasciare andare.

Ogni donna può aprirsi alle sue forze interne che illuminano, guidano e sostengono. Lo yoga diventa un mezzo di risveglio al potere dell'energia femminile per sanare il corpo, per essere più creativa e autorevole. Tutta la sua creatività è imbevuta della sua natura ciclica. Ecco allora che il ciclo mestruale diventa una risorsa nascosta nel corpo femminile, quando diventa uno strumento di esplorazione psicologico e spirituale.

Prendiamo l'esempio delle figure isomeriche nel lavoro di Sol Lewitt, che si vede sullo sfondo della foto qui a fianco e a pag. 38. Ad un primo sguardo, si è portati a vedere la parte più evidente, quella chiara. Ma se invece ci si sofferma sulla parte scura, quella non in primo piano, si capovolge l'immagine che ci si presenta. Lo stesso accade quando si porta l'attenzione alla faccia buia della luna, come un parallelo sul mondo femminile.

PIENA MATURITÀ

Nella **II Fioritura**, cioè la gravidanza, il travaso tra il corpo fisico, energetico, mentale e spirituale è sorprendentemente molto veloce e ci ricorda che siamo un tutt'uno. La maternità è stata un terreno di indagine per capire meglio tale rapporto, per tutti in condizioni meno accelerate. Quello che la gestante fa per sé, lo fa anche per il suo pargolo. Pensiamo alla 'figura/sfondo' come immagine mentale.

*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 recentemente conseguito il Master in Yoga Studies all'Università Cà Foscari di Venezia. Si diploma ISFIY nell'unico corso di formazione in Italia tenuto interamente dal maestro Gérard Blitz. Nel 1982 rappresenta l'Italia nel primo Symposium sullo Yoga e Donna dell'Unione Europea di Yoga a Zinal, insieme a Anne Brugger-Lenz e Fédérick Leboyer. Dal 1989 ritorna più volte a Rishikesh all'Himalayan Institute di Swami Rama e al Charitable Hospital della Divine Life Society con la ginecologa Dr. Kutty allieva di Swami Sivananda. Pratica yoga da 40 anni e da 35 lo applica alle specifiche esigenze delle donne giovani (età fertile), delle gestanti (gravidanza, parto e dopo parto) e delle donne in menopausa-maturità sia nel privato (Centro Studi Yoga Roma dal 1981) che nel pubblico (ex USL RM 3-4-5, 1983-94). Docente della Federazione Mediterranea Yoga tiene conferenze e seminari su Yoga e Donna nelle maggiori città d'Italia e Bienni di Specializzazione Yoga e Donna; il prossimo a Roma dall'autunno (2015-17).
Per il ventennale del Centro Studi Yoga Roma ha l'opportunità di raccogliere poesie e disegni di Maria Gallotti (1883-1965), nonna famosa negli anni trenta per l'arte sacra, nel libro *Riflessi nell'Animo* sul *Ciclo della Vita Femminile.*

Non c'è un periodo, un imprinting più calzante e determinante per la formazione globale del futuro cittadino come durante al gravidanza. Come grazia divina: il concepimento non dipende dalla propria volontà. Il miracolo della nascita, lo stupore, ci ricollega al miracolo della nostra stessa vita. Le posizioni sono diventate il simbolo dello yoga, ma prima c'è bisogno di purificare il sé attraverso gli *yama*, le astensioni, e i *niyama*, le prescrizioni. Nella gestante si può dire che il più importante è *ahimsa*, cioè operare l'ascolto del suo bisogno di maggior riposo e di non affaticamento per non violentarsi con conseguenze pesanti sul nascituro.
La **III Fioritura**, la premenopausa/menopausa, è un processo naturale, graduale e limitato nel tempo, non una malattia, anche se spesso caratterizzato da tumulti emotivi simili a quelli dell'adolescenza. Gli sbalzi d'umore, le vampate sono segnali che il corpo ci manda: è necessario 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, prima presenti 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.

Opera commissionata da Barbara Woehler al pittore Dario Serra nel 1981

CONCLUSIONI

Per concludere, nell'esempio della 'figura/sfondo' dell'espansione della coscienza, ricapitoliamo le sfide del ciclo della vita femminile. Nelle giovani la sfida sta nel percepire la propria interiorità e nel mettere a fuoco le priorità. Il contesto del gruppo la porta fuori di sé. La necessità di appartenere è predominante. Il consumo e la gestione della sessualità dei mass media è destabilizzante.
Nella maternità la sfida è nell'accettazione e nella separazione, l'annunciazione del grande cambiamento che l'aspetta e di come riconoscere la presenza del bambino, i suoi tempi e i suoi bisogni. Deve accettare di cambiare su molti fronti: lavoro, ritmi, abitudini, partner. C'è una notevole trasformazione: dalla gravidanza alla separazione della nascita e al dopo parto.
Il cammino è proprio *Iśvara pranidhāna*: l'attitudine mentale dell'abbandono allo scorrere della vita. Nel dopo parto la sfida è di ascoltare le esigenze anche della neomamma. La donna impara a mettere le proprie necessità in secondo piano. Per esempio il bisogno di praticare yoga. Diventa il nucleo della famiglia, colei che soddisfa i desideri dei figli e del marito. Tutto ruota intorno a lei, cibo, salute, gestione e tempo libero. Questo, a lungo andare può creare disagio e trascura i suoi bisogni.
Nella menopausa-maturità la sfida è saper esprimere la propria creatività. Se la donna si sente capace e competente allora ha il potere di creare stabilità emotiva e abbondanza finanziaria. Se invece sviluppa condizioni di disagio perché ha sempre solo accudito-nutrito, questo potrebbe diventare un problema a scapito di se stessa. Se invece coglie l'urgenza dei suoi bisogni che sono diventati impellenti, allora rinasce. La pratica dello yoga è la nuova risorsa.
www.centrostudiyogaroma.com

BIBLIOGRAFIA

Iyengar, Gita S., *Yoga per la Donna*, **edizioni Mediterranee, 1998**
Mutkananda Swami, *Nawa Yogini Tantra*, **Munger, Bihar, India, 1977**
Northrup C. M.D., *Guida Medica da Donna a Donna*, **Red**
Parvati Baker Jeannine, *Prenatal Yoga*, **Usa, 1975.**