

yoga



21/22
gennaio-giugno 1985

Organo della Federazione Italiana Yoga

Spedizione in abbonamento postale gruppo IV - 70% - Aut. Tribunale di Roma n. 17394 del 26-9-1978

B. Woehler, M. Cucchi, L. De Toni

“Maturità” menopausa

L'iniziativa di un ciclo di incontri di pratica yoga per la maturità-menopausa all'interno del Consultorio familiare di via Aulo Plauzio, in Roma, conclusasi il 20-4-84, è nata dalla riflessione e rielaborazione di una esperienza precedente (il Seminario *Corpo-Donna*) e in particolare dalle sollecitazioni offerte dal primo tema (Corpo-energia).

In quelle conferenze emerse un'area di bisogni diffusi nelle donne, relativamente al proprio corpo, ai suoi ritmi, ai suoi condizionamenti, al suo essere luogo dove si manifestano problemi legati ad un'area più interna, intima, incontrollabile; e viceversa al suo essere terreno su cui si gioca il rapporto tra stato di benessere fisico e stato di benessere psichico.

Il riconoscimento di questi bisogni portò alla ricerca di una serie di strumenti attraverso i quali poter acquistare una capacità di ascolto del corpo e soprattutto una esperienza reale di esso, che consentisse la gestione di sé nell'interezza della persona. Lo yoga in tal senso, fu uno degli strumenti più richiesti, in particolare da donne comprese in una fascia di età in cui i problemi del corpo e sul corpo si fanno più pressanti e si caricano di ansie e di paure. Infatti, per «maturità» si intende dare un accento non tanto a quello che la donna può avere in meno, come invece spesso viene vissuto quando con l'amenorrea non collegata alla gravidanza la donna può mettere in discussione non solo la sua capacità di essere madre ma la sua stessa creatività, ma con la fine di un ciclo della propria esistenza di cogliere quello che c'è di nuovo. È solo riconoscendo e prendendo coscienza di tutte le trasformazioni che avvengono su un piano fisico come su quello psichico che questa fase della maturità può evolversi, perché comporta lo sviluppo di una nuova sensibilità psico-fisica verso sé stesse. Questo lato della propria femminilità può essere sviluppato con lo yoga che può diventare uno strumento quotidiano ed una chiave di lettura dei propri cambiamenti con serenità.

Si arrivò quindi a ipotizzare una esperienza breve che si inserisse nel progetto globale di prevenzione e



intervento del Consultorio familiare relativamente al periodo di pre-menopausa e di menopausa: facendo in tal modo riferimento ad altre esperienze concrete su questo specifico, portate avanti dal Consultorio.

Proprio tenendo conto di questo si è arrivati ad individuare il criterio di scelta rispetto alle donne che avevano richiesto di partecipare al ciclo di incontri yoga: sono state infatti privilegiate quelle che facevano parte del programma consultoriale di ricerca sulla osteoporosi e che presentavano quindi il requisito della territorialità (appartenenza all'area di intervento del Consultorio familiare) oltre a quello della richiesta di partecipazione, e a quello ovviamente dell'età.

Il ciclo di incontri si è avviato con un incontro preliminare tra le donne, il gruppo organizzatore, l'équipe del Consultorio, per chiarire il senso dell'esperienza — a partire dall'analisi del documento di programmazione preparato dalla esperta — e comprendere il tipo di aspettative di chi si avviava a compierla. Da subito infatti è stato chiaro che non interessava un corso standard di tecniche yoga perché si avvertiva l'importanza di privilegiare le diverse esigenze, quelle già presenti a livello di coscienza e quelle ancora non espresse ma non perciò meno avvertite.

La successiva divisione in due gruppi è derivata da una limitatezza oggettiva dello spazio: la capienza del Consultorio familiare di via Aulo Plauzio è scarsa.

La cadenza degli incontri ha seguito un ritmo bi-settimanale: due sedute a settimana della durata di un'ora e quindici minuti ciascuna per ogni gruppo, per un totale di dieci sedute complessive. Ogni incontro prevedeva e favoriva un momento di presa di coscienza del proprio corpo, attraverso posizioni preparatorie e classiche dello yoga e tecniche respiratorie scelte e adattate alle particolari esigenze psicofisiche della donna in «maturità».

Successivamente si elaborava la pratica fatta nella seduta precedente, al fine di enfatizzare l'importanza dell'esperienza concreta, prima, e poi della sua analisi. Questo processo

dava la possibilità ad ogni partecipante di ascoltare, ricercare e recuperare un rapporto con le proprie sensazioni corporee. Dalla presa di coscienza di queste sensazioni sul piano personale, si apriva uno spazio ed una capacità di riportarle a livello del gruppo. Non a caso, anche lo schema grafico delle posizioni yoga veniva fornito dopo e non prima ogni incontro ed esclusivamente a sostegno della memoria rispetto ad una esperienza iniziata ed approfondibile a più riprese, in situazioni diverse.

L'analisi dei punti emergenti da un questionario predisposto e somministrato alle partecipanti, ha confermato l'ipotesi del corso, così come era stata formulata nel documento preparatorio. Infatti le risposte sottolineavano una attitudine mentale alla rassegnazione, legata ad un sentimento di autosvalutazione di sé; un prevalere di sensazioni di tristezza, di malinconia, di irritabilità; situazioni di depressione e di solitudine in cui si inseriscono paure e problemi reali di disturbi fisici. Accanto a ciò, le aspettative rispetto al ciclo di incontri, esprimevano un desiderio di controllo di sé, di

tranquillità, di conoscenza e rappacificazione con il corpo. Con una serie di pratiche semplici e progressivamente più articolate, si è di fatto potuto sciogliere la resistenza al cambiamento (espressa con il frequente richiamo all'«io non posso») sul piano fisico e soprattutto sul suo corrispettivo piano mentale. Ne è derivata l'acquisizione di sicurezza e tranquillità legate alla percezione cosciente di sé. Al termine dell'esperienza, il confronto collettivo sulla stessa, ha fatto emergere il bisogno e la richiesta di poterla continuare. Le partecipanti hanno infatti formulato l'ipotesi di poter continuare gli incontri in una situazione di autogestione (relativamente alla questione economica) all'interno di uno spazio concesso dalla USL RM9. Rispetto a ciò, il problema viene riportato all'interno dell'Assemblea delle donne ed esposto in una lettera di richiesta alla USL stessa.

Quest'anno l'iniziativa si è spostata dal consultorio ad una sala della circoscrizione USL RM9 con un gruppo allargato di donne di tutte le età grazie al coordinamento dell'assistente sociale Liliana De Toni e di Mariella Cucchi dell'assemblea delle donne del consultorio.

