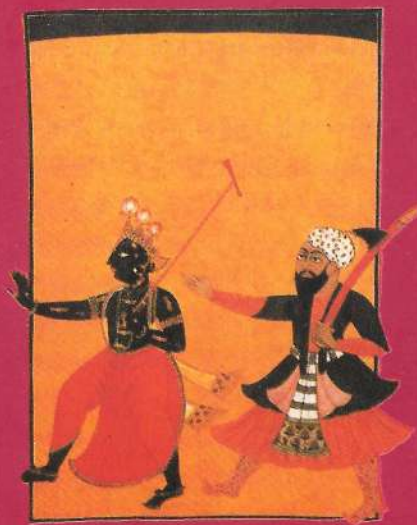


yoga



23

luglio-settembre 1985

Organo della Federazione Italiana Yoga

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

Barbara Woehler

Esperienza pratica di yoga e "maturità" menopausa in un consultorio familiare pubblico



Nel marzo 1983 tenni una conferenza sullo *yoga* nel quotidiano all'interno del Seminario *Corpo-Donna* promosso dal Consultorio Familiare di Via Aulo Plauzio e dal Servizio Materno Infantile di Roma. In quel primo incontro, *Corpo-Energia*, di una serie di conferenze che con vari temi durarono fino a novembre, fu dimostrato un grande interesse per un approfondimento pratico dello *yoga* nelle sue possibili applicazioni alle varie fasi particolarmente critiche per la salute psico-fisica della donna - adolescenza, gravidanza, maternità e "maturità" - menopausa, tanto che si creò una richiesta specifica a tale riguardo da parte di un gruppo omogeneo di donne in periodo di "maturità".

L'esperienza pratica è stata formulata e realizzata in due corsi di *yoga* frequentati regolarmente da 15 partecipanti a partire dal 19 marzo 1984, per una durata complessiva di 10 incontri, ognuno di un'ora ed un quarto, tenuti due volte alla settimana.

Complessivamente i due corsi erano di 25 ore di pratica delle posizioni (*asana*) preparatorie e classiche dello *yoga* e delle tecniche respiratorie (*pranayama*) scelte e adattate alle particolari esigenze psico-fisiche della donna in "maturità" - menopausa.

Per capire meglio quali erano le esigenze delle partecipanti è stato loro sottoposto un questionario preliminare dalla cui analisi sono emersi in particolar modo il desiderio di conoscere meglio il proprio corpo e il bisogno di un maggior rilassamento. L'età delle donne variava dai 39 ai 57 anni con una metà intorno ai 40 e l'altra oltre i 50.

Una ventina di donne che già facevano parte del programma consultoriale di ricerca sulla osteoporosi avevano fatto richiesta di partecipare ai corsi.

Quelle che frequentavano con una certa regolarità e che sono state intervistate erano quindici. Fra queste, dieci erano casalinghe, dieci non avevano più il loro ciclo mestruale da qualche mese oppure da parecchi anni. I disturbi alla colonna vertebrale erano soprattutto di artrosi cervicale mentre i problemi circolatori prendevano vari aspetti: sei donne soffrivano di mal di testa; quattro avevano vampate e due erano affette da una cattiva circolazione alle mani. Tutte soffrivano di una o più delle seguenti condizioni: amnesie, palpitazioni, depressione e irritabilità.

Non è stato facile proporre delle sequenze per delle sintomatologie così



precise e durature, avendo a disposizione un periodo di tempo così limitato, e incontrando inizialmente delle grosse resistenze fisiche e psicologiche da parte delle partecipanti. L'attitudine mentale era infatti o di rassegnazione e di autosvalutazione, o di depressione e irritabilità.

Le prime nozioni di base dei corsi riguardavano il concetto di *peso*: come si porta il peso della testa? Oppure: come si situa il centro di gravità del corpo rispetto all'insieme? Per la circolazione è stata presto chiara l'importanza di invertire le singole parti rispetto alla

forza di gravità per facilitare il ritorno venoso. Il rilassamento di *shavasana*, ottenuto attraverso il duplice processo di *contrazione*, tenendo su il peso, e di *decontrazione*, cedendo alla forza di gravità, ha avuto un notevole effetto ed è stato facilmente ripetibile. Dapprima si eseguiva la contrazione delle singole parti del corpo: il pugno, il braccio, la gamba oppure la testa e il viso. Dopo si accoppiavano due parti, poi infine tutto il corpo fino ad arrivare alla posizione della barca. Per il rilassamento quindi, le donne praticavano la decontrazione del tono muscolare mentre per un corretto

allineamento della colonna vertebrale hanno potuto verificare la mancanza di *tono muscolare* in quelle parti dove invece era necessario. Attraverso delle sequenze progressivamente più articolate si è iniziato a dare tono ai muscoli del collo, dell'addome e del perineo, mentre si è cercato di distendere e allungare la zona cervicale e lombare con la retroversione del bacino e la rotazione della testa. Prima separatamente poi nell'insieme. Tutto questo veniva abbinato alla respirazione addominale e poi toracica, soprattutto nella fase dinamica delle posizioni. Verso la fine del ciclo di incontri si sono eseguite anche delle posizioni statiche semplici per vederne gli effetti sull'attitudine mentale.

Dato che i gruppi erano bisettimanali, al secondo incontro si potevano discutere le sensazioni della pratica precedente approfondendola e scrivendone le sequenze per ricordarla meglio. Questa è diventata una parte molto importante dell'esperienza: in questo modo infatti si è potuto sviluppare non solo un rapporto di maggiore conoscenza con il proprio corpo, di amore e di dedizione per esso, ma anche trasformare l'attitudine mentale di rassegnazione, scetticismo e resistenza al cambiamento. Man mano che le donne provavano delle nuove sensazioni o verificavano dei cambiamenti all'interno di sé li riportavano al gruppo la volta successiva. In questa maniera sia le difficoltà e le resistenze che le conquiste venivano affrontate insieme nel gruppo.

Alcuni fra i risultati ottenuti, riportati al gruppo, sono stati: riduzione del mal di testa, piacevolezza durante o dopo la pratica, maggiore rilassamento, migliore circolazione, più sonno la notte e un corpo più amico.

Anche se corta l'esperienza è riuscita ad aumentare l'interesse delle partecipanti verso se stesse, il desiderio di stare meglio, fornendo una direzione da seguire attraverso l'esperienza fatta con la pratica *yoga*.

Certo, perchè diventasse uno strumento quotidiano ci voleva più tempo. Le partecipanti hanno infatti espresso il bisogno e la richiesta di continuare. Con il mese di ottobre 1984 è iniziato un nuovo rapporto ripartito in cicli trimestrali e allargato a donne di tutte le età che autogestiscono la parte economica all'interno di uno spazio concesso dalla USL RM 9.