

YOGA E DONNA
parte 1



Circolo virtuoso

VIVERE IL CICLO MESTRUALE
COME UNA GUIDA INTERIORE

di Antonella Malaguti
Illustrazioni di Adriana Farina

#f

Donna, dal latino *domina*, “signora, padrona”, evoca il grandioso potere che il matriarcato ebbe nelle antiche civiltà mediterranee, e non solo. Che forme ha assunto oggi quel potere?

È opinione comune che le donne nascondano sotto i noti sbalzi di umore, dietro quell’aria un po’ naïf, tra le righe di un’agenda colma di impegni, un intuito segreto, un sesto senso, un faro interiore che riesce a guidarle nel mare magnum delle incombenze quotidiane. La ricerca scientifica parla chiaro: **nel cervello della donna i due emisferi sono più connessi** rispetto al cervello maschile. Lo sa bene (anche se è uomo) il prof. **Bruno Lillo Cerami**, che di donne nella sua carriera di ginecologo, oggi primario dell’ospedale di Scandiano (Reggio Emilia), ne ha conosciute tante: **“Il dna femminile è diverso da quello maschile, è una radio-ricetrasmittente che capta anche i più piccoli ‘movimenti’ interni ed esterni. Nel nostro tempo, la parte cognitiva – tipicamente maschile – è stata sopravvalutata, ma da sola non trova più la strada: la parte più antica, quella emozionale (e femminile), che è stata dimenticata, sta riaffiorando sempre più prepotentemente”**.

ORMONI: la luce dell’uno

Studi recenti coordinati dalle Università di Granada, di Barcellona (Pompeu Fabra) e di Londra (Middlesex University), pubblicati sulla rivista *Psychoneuroendocrinology*, dimostrano che **questa capacità tipicamente femminile di leggere l’interiorità è in parte dovuta all’influenza degli ormoni sessuali**: pare, infatti, che il cervello femminile assuma una forma caratteristica già nel grembo materno, in quanto esposto a scarse quantità di testosterone, l’ormone della razionalità. Già prima della nascita, dunque, gli ormoni hanno un ruolo fondamentale nella definizione di ciò che è donna. Ruolo che si potenzierà dopo la nascita, con la maturazione del corpo.

“Fisiologicamente, **gli ormoni sono la traduzione chimica di uno stimolo elettrico** dovuto ai neuroni. – spiega Cerami – Non a caso la parola ‘ormone’ deriva dall’ebraico *obr*, che significa

‘luce’, e dal greco *monos*, che significa ‘uno’. Questi diversi linguaggi – quello elettrico e quello chimico – si elaborano nell’amigdala, un corpo nervoso a forma di mandorla situato nel sistema limbico (porzione del diencefalo), che ha il compito di governare le emozioni: un talamo, un letto nuziale, dove avviene l’incontro metaforico tra maschile e femminile.”

YOGA, un cammino verso l’integrità

Questa unione tra maschile e femminile, tra razionalità e sentimento, tra elettricità e chimica, è un segreto di felicità che passa attraverso l’accettazione profonda di ogni parte di sé. Ne parliamo con **Barbara Woehler**, specializzata in Psicoprofilassi Ostetrica e docente della Federazione Mediterranea Yoga, che nel 2017 a Milano condurrà la X edizione del Master *Yoga e Donna*. “Oggigiorno i successi e le

opportunità delle giovani donne sono cresciuti immensamente, ma non si può dire che sia cresciuto in egual misura il loro benessere psicofisico. In alcune donne, oberate da pressioni lavorative che esigono standard di efficienza al maschile, questi aspetti sembrano addirittura inversamente proporzionali.” Fortunatamente, tra un appuntamento e una scadenza – l’ennesima – da rispettare, fa breccia l’eco di una saggezza profonda: non a caso la maggior parte di praticanti di yoga al mondo attualmente sono donne. “Nello yoga – spiega Barbara – le donne cercano forza e benessere. Ma lo possono trovare solo **se accettano la globalità del loro essere**: alla luna piena succede quella nuova, il giorno si alterna alla notte... L’azione è lo specchio della riflessione; il movimento vive nella stasi; il suono si ode nel silenzio; il particolare si può osservare solo nell’insieme.” Regole di vita valide sul tappetino, sul cuscino di meditazione, ma anche (soprattutto) in ufficio e a casa.

Allora come accettare serenamente quell'alternanza misteriosa dell'essere donna, quel moto ondivago che si presenta ogni mese nel corpo?

“*Abimsa*, la ‘non violenza’, una delle astensioni negli Yoga Sūtras di Patañjali, andrebbe applicata rigorosamente **per concedersi il riposo di cui la giovane donna ha bisogno** durante le transizioni ormonali, in

particolare prima e durante il ciclo mestruale. Nello yoga si parla anche di *saṃtoṣa*: **sviluppare uno stato di ‘contentezza’, nel nostro caso apprezzare e onorare la nostra natura ciclica.**”

Natura ciclica che spesso, nell'età contemporanea, è vissuta come sfiancante. È possibile, oggi, restituire pienamente la donna al suo ritmo? “**Lo yoga può aiutarla ad ascoltare, ad accogliere il**

suo potenziale e a rispettare la sua femminilità, nella sua massima espressione psichica e spirituale: durante le mestruazioni. In questo modo la purificazione fisiologica mensile può essere l'occasione per una **purificazione emotiva**. L'intuito della donna, particolarmente attivo prima del mestruo, le indicherà ciò che funziona nella sua vita e ciò che, invece, dovrà eliminare.”

I due volti della luna

“La natura ciclica al femminile è spesso vissuta con insofferenza, come un'imposizione che viene subita ogni mese. Per comprendere il meccanismo che può esporre la donna a una ‘fragilità’ – ci spiega **Barbara Woehler** –, bisogna considerare i **due movimenti energetici distinti del ciclo**.”

1° FASE

Dalla mestruazione all'ovulazione: il tono energetico è **maschile** e, come la forza centrifuga, porta verso l'esterno. La donna afferma la sua volontà verso obiettivi per modellare la propria vita. La giovane durante il tono maschile è produttiva con azioni finalizzate. Socialmente questo tono energetico è considerato positivo, anche perché la donna è disponibile verso gli altri, e lei stessa si sente positiva e ottimista.

2° FASE

Dall'ovulazione alla mestruazione: il tono energetico è **femminile** e, come la forza centripeta, è proiettato verso l'interno. In questi giorni la donna ha una consapevolezza molto ricettiva, una maggiore sensibilità e permeabilità. **Socialmente questo tono non viene considerato positivo**. È qui che bisogna intervenire, quando avvengono i maggiori disagi, per trasformarli in una armonica opportunità.

Yoga in “quei giorni”

Le pratiche di yoga vanno calibrate in base al calendario lunare della donna: possono essere toniche e rilassanti oppure riequilibranti, a seconda del periodo del mese. Ecco i consigli di **Barbara Woehler** per praticare in sintonia con il ritmo femminile.

DURANTE IL CICLO

Per favorire l'energia dell'eliminazione, *apāna vāyu*, prima e durante il ciclo, **l'utero non dovrebbe essere sottoposto a nessun tipo di stress**. Per questo, è meglio evitare:

- **le sequenze troppo rigorose, le capovolte e le compressioni sull'addome**, che possono disturbare invece di aiutare il processo eliminatorio;
- **le posizioni in piedi**, che potrebbero provocare una contrazione dell'addome, e generano calore (disturbando la diminuzione della temperatura del corpo che avviene durante le mestruazioni);
- **le torsioni addominali**, che creano una compressione agli organi riproduttivi femminili (ovaie, utero, vagina) e potrebbero alterare il flusso, che si potrebbe presentare troppo abbondante o raggrumato.

Sono indicate invece le sequenze da sdraiate, con un accento sulla respirazione addominale e sul rilassamento. Godere della

MASTER YOGA E DONNA

Corso teorico pratico (7 week-end) per approfondire le dinamiche dello sviluppo delle qualità femminili.

Con Barbara Woehler (Federazione Mediterranea Yoga), con attestato di specializzazione della federazione.

info: barbara@centrostudiyogaroma.com
www.centrostudiyoga.com

grande opportunità di ascoltare la propria interiorità, focalizzando l'**attenzione sul respiro spontaneo**: in savāsana, con le ginocchia piegate, i piedi a terra sotto le ginocchia e le mani che formano un cerchio sull'addome.

LONTANO DAL CICLO

Alcune āsana favoriscono il funzionamento degli organi riproduttivi femminili, riverberando i loro effetti positivi anche durante le mestruazioni, sebbene non vadano eseguite nei giorni del ciclo. Parliamo di (vedi box): **posizione del cane a testa in giù** (adho mukha svanāsana); **torsioni** che tonificano e rinforzano; **farfalla** (baddha konāsana), che stabilizza cicli troppo abbondanti o scarsi; **posizioni capovolte** che equilibrano il sistema endocrino; la **pinza** (paschimottanāsana), la **semi-cavalletta** (ardha- salabhāsana), la **cavalletta** (salabhāsana) e la **barca** (navāsana), che stimolano l'intero sistema riproduttivo. Queste ultime āsana, in particolare, vanno a **stimolare ed energizzare il secondo chakra**, svādhiṣṭhāna, collegato agli organi riproduttivi. Consigliate anche le **posizioni che equilibrano** in senso ampio (l'energia femminile con quella maschile, per esempio), come l'**albero** (vrksāsana), e la **posizione del signore della danza** (natarajāsana).



posizione del cane a testa in giù (adho mukha svanāsana)



farfalla (baddha konāsana)



pinza (paschimottanāsana)



semi-cavalletta (ardha- salabhāsana)

cavalletta (salabhāsana)



albero (vrksāsana)



posizione del signore della danza (natarajāsana)

PRANAYAMA

La pratica di nāḍī sodhana prāṇāyāma, la **respirazione a narici alternate**, bilancia l'emisfero più bisognoso, equilibrando l'energia del "fare" maschile con quella dello "stare" femminile. Questa pratica calma la mente e avvicina ad antar mouna, l'essere testimone e il silenzio interiore.

Mestruazioni e alimentazione

Bruno Lillo Cerami: “Gli ormoni sono il prodotto della maturazione di una struttura cerebrale, chiamata limbica. Questa struttura nasce da un tipo di alimentazione, che può essere sensoriale o solida. **I cibi, infatti, vengono trasformati in parte in energia che va a nutrire ogni cellula, in parte in neurormoni.** I cibi che favoriscono la produzione di neurormoni devono essere in equilibrio: eccitatori, sedativi e cibi che ci rendono attivi (piacere, sedazione e dovere sono tutti necessari). In tavola questo si traduce con **carboidrati complessi, verdure (tutte)** e prodotti come **mandorle e frutta secca**, che contengono **fenilalanina**, un amminoacido essenziale (il nostro corpo non è in grado di sintetizzarlo autonomamente e dunque deve essere assunto dall'esterno), fondamentale per produrre varie sostanze, tra cui la dopamina, che assicura interrelazioni senza provare paure.”



UNA COPPETTA PER AMICA

Viola, verde, celeste, rosa... Large, medium, small... Non stiamo parlando di un nuovo modello da passerella, ma della **coppetta mestruale**, ormai disponibile per tutti i gusti e per tutte le tasche (il costo va dagli 8 ai 28 euro circa, in base a marca e materiale). **Economica e personalizzabile**, dunque, ma soprattutto **ecologica e ultracomoda**. Sono pronte a giurarle le donne – sempre di più – che, dopo un sano scetticismo inizia-

le, la usano abitualmente. Oltre a garantire un senso di freschezza e di “asciutto” per tutta la durata del ciclo, la coppetta risulta infatti anche più igienica dei normali assorbenti. Vediamo in dettaglio come funziona.

- All’inizio di ogni ciclo sterilizzala lasciandola in acqua bollente per 5 minuti.
- Inseriscila all’interno della vagina spingendo bene verso l’alto finché “non la sentirai più”. Se provi un

LUNARIO DELLA DEA[®]
calendario mestruale



Gennaio - Dicembre 2017

DA LEGGERE

IL LUNARIO DELLA DEA

Dal 2014 è disponibile il primo calendario mestruale italiano (autrice: Chiara Chiostergi, edizioni Lunario della Dea), uno strumento rivolto a tutte le donne. Dopo una parte introduttiva dedicata a contenuti culturali (per esempio, rimedi naturali e casalinghi, alimenti utili in quei giorni, infusi antidolorifici, fonti e approfondimenti), il calendario è costruito ispirandosi alle cosiddette “ruote lunari” (cerchi vuoti, suddivisi in 31 spicchi) e invita la donna ad appuntare con facilità, grazie a una legenda ricorrente, le fasi del proprio ciclo. In questo modo sarà più facile identificare i giorni dell’ovulazione, con la conseguenza di scoprire, magari, che certi stati emotivi si associano a determinati “periodi” ormonali.

leggero fastidio anche se è bene inserita, taglia completamente il gambo o l’anellino situato alla sua base. Non temere: estrarla sarà comunque facilissimo!

- I primi due giorni del ciclo estrai la coppetta ogni 2/3 ore circa, svuotala e sciacquala con acqua calda prima di reinserirla. Nei giorni successivi, puoi estrarla e svuotarla anche solo mattino e sera.
- Alla fine del ciclo riponila pulita e sterilizzata nella sua bustina.