

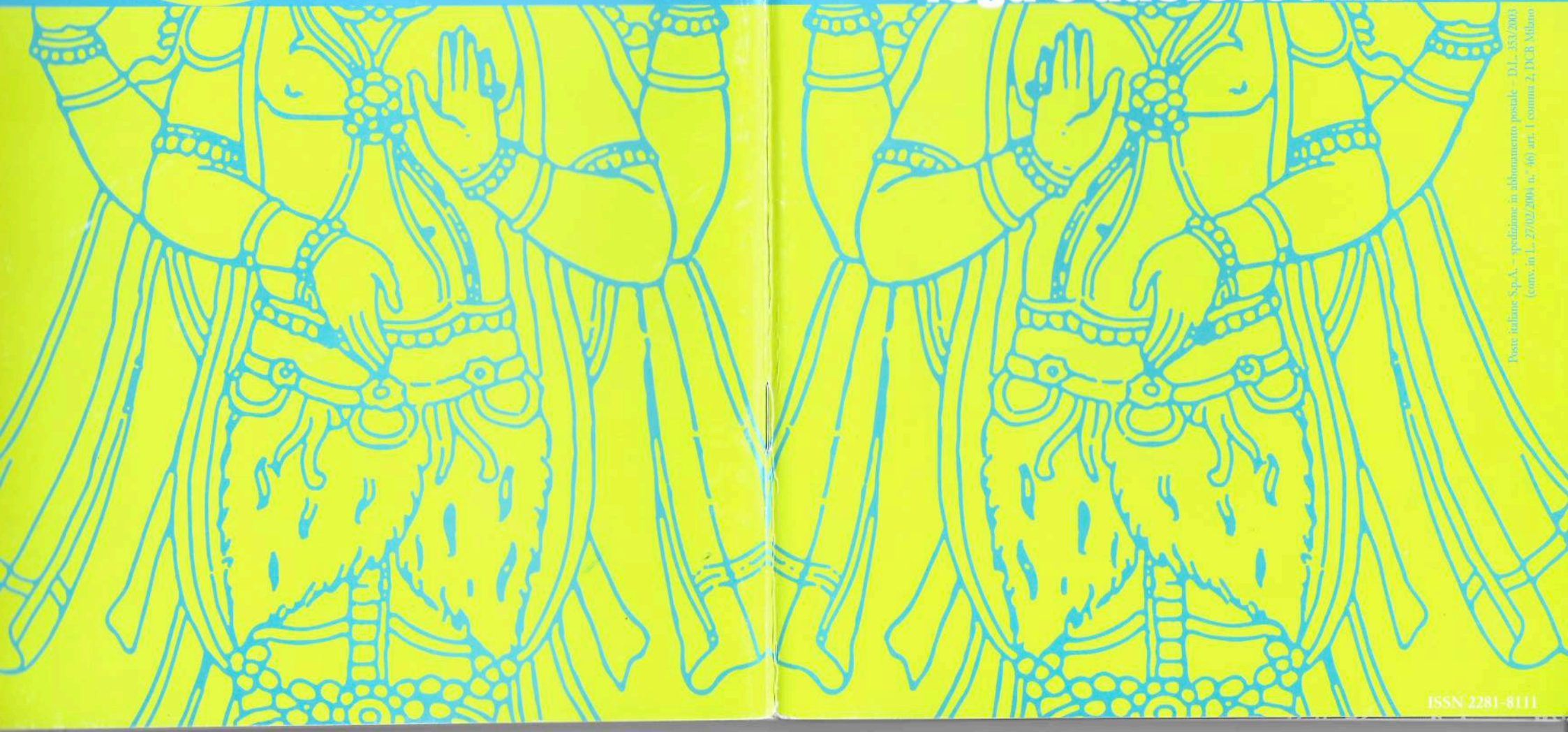
Yoga
Associazione
Nazionale Insegnanti
Via Codogno, 1
20139 Milano
telefono
02.8361288
www.insegnantiyoga.it

Luglio
2023

PERCORSI
YOGA

ANNO XXIV
N. 84

Yoga e adolescenza



Poste Italiane S.p.A. - spedizione in abbonamento postale - D.L. 53/2005
(conv. in L. 27/02/2006 n. 46) art. 1 comma 2, DC B/Milano

ISSN 2281-8111

La purificazione mensile: seccatura o risorsa?

Barbara Woehler



■ “Speriamo che non mi vengano questo weekend, ho una festa.” Quante volte ho sentito frasi simili. Basta chiedere cosa significhino le mestruazioni a un gruppo di donne giovani per ricevere un feedback di sensazioni di disagio: “Sento il mio corpo ma non è un bel messaggio”, “Mi assorbono moltissima energia”, “Ho sempre l’ansia che non arrivino”, “Sofferenza durante, poi liberazione”, “Forte instabilità emotiva”, “Prima: un po’ di follia, dopo: liberazione-piacere”, “Divento insopportabile; devo prendere un analgesico contro il dolore”.

Potrei continuare, ma credo di aver descritto l’atmosfera che circonda le mestruazioni riportando qui sopra le testimonianze di un gruppo di nove donne intorno i trent’anni, senza figli, che nel 2016 chiesero di praticare yoga nel quadro di un progetto durato nove settimane presso il Centro Studi Yoga Roma. Solo una delle nove disse: “Ho fortissimi dolori, è fastidioso, ma importante; ci tengo a una possibile ed eventuale futura maternità. Poter essere fertile è un dono”. Questa affermazione si trasformò in un nuovo assunto, *resettò* l’attitudine del gruppo aprendolo a una nuova presa di coscienza.

■ La domanda è: come possiamo raggiungere donne ancora più giovani, le adolescenti? Sono loro le più esposte ai condizionamenti socialmente prevalenti, in base ai quali il solo nominare le mestruazioni crea imbarazzo, vergogna. Non si devono vedere né percepire. Guai a

macchiarsi! Come se una macchia di sangue fosse realmente uno stigma di impurità, di profonda sporcizia.

La natura ciclica della donna ha un andamento diverso da quello lineare maschile, proiettato solo al risultato. È simile al succedersi delle stagioni con cui la donna è in sinergia. C'è sia l'estate che l'inverno, e un periodo si alterna all'altro come il giorno alla notte. Dimenticare questa natura ciclica che la caratterizza rende il disagio esagerato. Cosa succederebbe se al giorno non si alternasse la notte e se volessimo rimanere sempre svegli? Oppure se volessimo che il bocciolo, che sappiamo diventerà un fiore e poi un frutto, rimanesse sempre e solo un fiore? Pensare che si possa essere solo uno di questi lati nell'alternarsi naturale degli eventi è un errore cognitivo che crea sofferenza.

DA DOVE VENGONO I MALESSERI MESTRUALI?

Quando il corpo segnala di aver bisogno di riposo e/o di un ritiro dalla corsa quotidiana e non lo si ascolta, oppure quando non si assecondano quei segnali attraverso cui il corpo parla, lo si costringe ad alzare la voce, a urlare per farsi ascoltare, sviluppando dei disturbi. Quindi non ascoltarlo significa fargli violenza. Nello yoga, il primo *yama* o linea guida da rispettare nella pratica si chiama *ahimsā*, letteralmente non violenza, cioè sviluppo di un'attitudine amorevole verso il proprio essere. Come tutti gli altri *yama* e *niyama*, comporta una giusta conoscenza e una *vr̥tti* non dolorosa,¹ perché crea distensione fisica e mentale.

Anche non riconoscere e non onorare la natura ciclica femminile è fonte di disagio. Fissare solo il particolare del sanguinare è limitante e significa non cogliere l'insieme e il contesto in cui avviene. L'identificazione con il solo dolore amplifica il dolore. Invece, se si coglie l'insieme, e cioè che la purificazione è liberatoria e necessaria alla preparazione di una nuova vita o di una nuova creazione, se ne smorza l'effetto avverso. Che una donna sia potenzialmente fertile è un dono che, proiettandola verso la sacralità della procreazione, la aiuta a mettere nella giusta prospettiva il disagio che allora magari si attenua.

È la natura ciclica del suo corpo a parlarle globalmente se lei è disponibile e se è capace di ascoltarlo. Il ciclo mestruale che la giovane deve imparare ad accettare è solo la manifestazione esterna di un calendario interno di emozioni, salute, creatività e sessualità. È un ritmo che la accompagnerà per tutto il periodo fertile della sua vita. È lo stesso ritmo della luna che ha sempre unito tutte le donne nella storia dell'umanità.²

IL SAPERE LUNARE

Quando la giovane deciderà di capovolgere quell'attitudine dello "strazio" che subisce passivamente allora potrà iniziare ad ascoltarsi per imparare come questo ciclo funziona. Ci sono diversi indizi che la potranno aiutare nella gestione del suo quotidiano. Quando si avvicina l'ovulazione, la giovane scoprirà di essere più disponibile a stare con gli altri oppure che sarà più assertiva e sicura di sé.

Se lei potesse scegliere sarebbe il periodo migliore per affermarsi e facilmente dimostrare il suo merito nel sostenere degli esami all'università oppure dei colloqui di lavoro. Quando si avvicinerà il sanguinamento, avverrà il contrario: avrà bisogno di ritirarsi, si sentirà più fragile e vulnerabile. Sarà più riflessiva e profondamente sensibile, pronta a captare le energie più sottili del suo intuito. Il ritmo dello stare su di giri, alternandosi con il suo contrario, diventerà un compagno di vita, allo stesso modo del tono energetico luminoso della luna piena e del tono buio della luna nera. Simile agli opposti: «Freddo e caldo, piacere e dolore, che vanno e vengono, sono effimeri: sopportali con fermezza»³ consiglia il glorioso Signore ad Arjuna.

È proprio quando la donna rallenta, quando si ferma prima o durante il sanguinare, che emerge quel "sapere lunare" che diventa una immensa risorsa. La guida e le permette di rispettare quello che lei sa, quello che lei intuisce della sua vita. Quella sensazione all'inizio spiacevole di vulnerabilità si trasforma in una forza interiore quando inizia a darsi ascolto. La mente inferiore, *ahamkāra*, il senso dell'"io sono" è particolarmente attivo quando si è proiettati all'esterno, come durante l'ovulazione. Invece, nel ritiro e nel riposo del sanguinamento si può cogliere l'opportunità di

mettere i meccanismi di difesa dell'ego a riposo. È il momento in cui si può capire cosa funziona nella propria vita e tutto quello che non funziona. Poi ci sarà il resto del mese per agire di conseguenza.

La purificazione mensile del sanguinamento diventa una purificazione globale, non solo fisica ma anche emotiva. D'altronde i due corpi, quello fisico e quello mentale, sono in sinergia, per non dire che sono la stessa cosa. Mettere a fuoco tutto ciò che accade dentro di sé ogni mese per circa 30-40 anni permette non solo di conoscersi meglio, ma anche di usare questa conoscenza per diventare più autorevole e creativa verso gli altri e verso i propri impegni.⁴

LA PERTINENZA DELLA PRATICA YOGA

Arriviamo così alla pertinenza della pratica dello Haṭha yoga e degli opposti che si uniscono e che si equilibrano. L'energia femminile dell'ascolto, dello sviluppo della consapevolezza, "dello stare", è spesso carente e in disequilibrio con "il fare" frenetico della vita quotidiana. Il corpo diventa lo strumento per eccellenza, con il quale le giovani si rapportano più facilmente, per iniziare il lungo percorso della trasformazione della propria interiorità. Le posture ferme, statiche, segnalano alla mente il bisogno di rallentare e che è possibile fermare il turbinio della dispersione mentale e del disagio esistenziale.

Quando le giovani scoprono cosa accade dentro di loro, quando il respiro spontaneo diventa consapevole, provano un tale sollievo che si sentono spinte a continuare la pratica di yoga. Scoprire come funziona il diaframma, il suo rapporto con l'addome e con il perineo è un tema centrale da non trascurare. La respirazione consapevole diventa un'autostrada verso il mondo interiore. Quella completa, ma anche semplicemente quella addominale sono la chiave per riportare l'attenzione da fuori a dentro e per iniziare a imparare ad ascoltarsi.

Durante il ciclo mestruale, in generale sono consigliate posture di apertura, come *baddha koṅāsana*, *upaviṣṭa koṅāsana*, oppure di riposo mirato, come *śuṣṭa baddha koṅāsana* con cuscini di sostegno sotto il tronco e sotto le ginocchia.

Da evitare le capovolte e il lavoro sugli addominali, come in *nāvāsana*, *uḍḍīyāna bandha*, *agnisāra dhauti*, *kapālabhāti*, in modo da lasciar svolgere in tranquillità il loro lavoro all'utero e alle ovaie. Tutto quello che facilita *apāna*, l'energia dell'eliminazione, è di aiuto nel periodo del sanguinare.

Attenzione però, non dobbiamo pensare che lo yoga vada praticato solo quando si ha bisogno di qualcosa, come una pillola da mandar giù per risolvere dei sintomi. Una pratica assidua ha dei riflessi precisi nei periodi di forza così come in quelli di maggiore fragilità. Per esempio, recitare il mantra *OM* non solo allunga la fase espiratoria, che favorisce il rilassamento, ma ci collega direttamente alla fonte divina che anima il nostro essere donna a prescindere dalla luna del mese in cui ci si trova.

Per cambiare i cliché negativi sul ciclo mestruale bisogna resettare le cattive abitudini indotte da pensieri sbagliati. Proprio come quando il computer va in tilt, tutto si risolve con un profondo e risolutivo reset. Lo yoga come metodo delinea una strategia affinché il progetto di cambiare visione e ridurre i disagi esistenziali possa avere successo. Richiede un impegno duraturo nel tempo, con tutto l'entusiasmo e l'ardore necessari a costruire un percorso e, allo stesso tempo, senza l'attaccamento di chi cerca solo di ottenere risultati. Che ci siano benefici, questo lo sappiamo, è un percorso ben collaudato dal tempo a condizione che la ricerca segua le linee guida tracciate dalla tradizione degli antichi testi di riferimento in sinergia tra di loro quali la *Bhagavad-Gītā*, gli *Yoga Sūtra* di Patañjali e lo *Haṭhayoga Pradīpikā*.

NOTE BIBLIOGRAFICHE E SITI DI RIFERIMENTO

1. Antonio Nuzzo, *I doni dello yoga per praticare una vita piena*, Morellini Editore, Milano 2019.
 2. Miranda Gray, *Luna Rossa*, Macro Edizioni, Cesena 2020.
 3. *Bhagavad-Gītā*, canto II.14, a cura di S. Piano, Magnanelli, Torino 2017, p. 99.
 4. Alexandra Pope, *Mestruazioni*, Terra Nuova Edizioni, Firenze 2007.
- <https://www.yogaedonna.com/articoli/>
<https://www.centrostudiyogaroma.com/wp-content/uploads/2022/03/TESI-Barbara-Woehler.pdf>