



# Yoga Educazione

La Rivista **Yoga educazione** è stata registrata al n° 12/11, presso il Tribunale di Trani – Ufficio Stampa in data 10/11/2011.

**Direttore Responsabile**  
Felice Abbattista

**Direttore editoriale**  
Maria Cavalluzzi

**Redazione**  
Sara e Giuliana Bartoli  
Beatrice De Gennaro –  
Nicola Nesta –

**Editore**  
Associazione Nazionale  
Yoga Educazione

**Comitato Scientifico della rivista:**

prof. V. A. Baldassarre (docente Università di Bari),  
prof. M. Baldassarre (docente Università di Bari),  
Alessia Mandato (dottore di ricerca in sociologia),  
dott.ssa Maria Cavalluzzi (pedagogista),  
A.M.Bufi (dirigente scolastico),  
F. Castellini (dirigente scolastico),  
R. Sebastio (dirigente scolastico),

**Progetto grafico editoriale ed Editing**  
Maria Cavalluzzi

## *Intelligenza emotiva e l'asse azione consapevolezza*

*di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)  
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale*

Negli ultimi anni le cronache ci parlano spessissimo di atti di violenza, segno di un crescente malessere emozionale non gestito, ma agito, a volte, senza alcuna consapevolezza.

La gestione dei propri stati emotivi è importante per vivere bene. E' una competenza fondamentale nella gestione degli affetti e nelle dinamiche relazionali e sociali.

Il dibattito psicologico e pedagogico s'interroga spesso su quali siano le basi educative per aiutare l'umanità ad avere successo nella vita, a realizzare se stessi.

Ormai è ampiamente dimostrato che possedere un quoziente intellettuale alto non garantisce *competenza emotiva*. E' un'abilità che il bambino, il ragazzo e l'adulto dovrebbero apprendere ed esercitare in modo che le emozioni lavorino costruttivamente per aiutarlo non per distruggerlo.

Le emozioni sono una forza che può essere d'ostacolo nel raggiungimento dei nostri obiettivi, per esempio paralizzando la capacità di agire o di decidere lucidamente. Se adeguatamente gestite, possono però, regalarci una marcia in più aiutandoci a comunicare efficacemente, a saperci auto-motivare, ed a reagire meglio agli stimoli provenienti dall'ambiente.



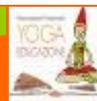
### Sommario:

L'Intelligenza emotiva e l'asse azione consapevolezza

Lo yoga come stimolo creativo per l'invenzione di storie 3

Quel vuoto dentro 5

Libri per espandere le frontiere della mente 7



Lo psicologo statunitense Daniel Goleman ha formulato il costrutto di Intelligenza Emotiva che si basa su tre abilità fondamentali: *autoconsapevolezza*, *autocontrollo ed empatia* che il bambino, il ragazzo e l'adulto dovrebbero sviluppare durante la vita. Sia la famiglia sia la scuola sono chiamate a stimolare tali competenze perché molto importanti per la piena realizzazione di se stessi. Essere intelligenti o avere un quoziente intellettivo alto non è sufficiente per realizzarsi. Ad esempio in alcuni disturbi psichiatrici i soggetti risultano avere un quoziente d'intelligenza alto anche al di sopra della media, ma non riescono a realizzare se stessi ed a costruire relazioni significative.



Il Dalai Lama nell'affrontare il tema della competenza emotiva (nel Libro: *Le emozioni distruttive*), afferma che è necessario distinguere tra emozioni positive (come l'amore, la gioia ecc.) ed emozioni distruttive (**invidia**, **aggressività e illusione**), queste ultime rompono l'equilibrio mentale. Esse sono considerate, tre "grandi veleni" che inquinano l'animo umano, mentre le emozioni costruttive aumentano il benessere del soggetto. Il soggetto deve imparare a gestire le spinte emotive distruttive, "se riconosciamo che sono queste affezioni mentali a renderci così vulnerabili, potremmo cogliere la possibilità che la mente se ne liberi" (p.201). Lo strumento utilizzato dal buddismo è la meditazione sulla natura transitoria dell'esistenza, sulla non permanenza, sulla morte. Più si medita su questi temi più emerge una nuova comprensione. Il percorso è dunque quello di osservare e comprendere profondamente, coltivando sentimenti ed emozioni come la compassione.

Nello Yoga e nel tantra, il tema delle emozioni è connesso all'asse azione, intesa come capacità di interagire nella vita (pingala) e consapevolezza di sé e del mondo circostante (Ida).

Agisco, osservo, divengo consapevole, m'impegno per imparare a gestire il flusso spontaneo delle reazioni emotive. Un altro concetto fondamentale dello yoga e del tantra, presente anche nel buddismo è quello di samskara: le impressioni contenute nell'inconscio intervengono nelle reazioni emotive del soggetto. Gli yogi affermano che per realizzare se stessi, per interagire costruttivamente nel mondo sociale, per raggiungere uno stato superiore di coscienza (chiamato samadhi),



il soggetto deve lavorare costantemente attraverso l'auto osservazione e la consapevolezza, al fine di sciogliere tali ostacoli e poter sperimentare uno stato di beatitudine e comunione cosmica. L'intelligenza emotiva, l'intelligenza interpersonale, l'asse azione consapevolezza fanno tutte riferimento alla capacità degli esseri umani di gestire le spinte emotive distruttive rivolte verso di sé o verso gli altri. Il buddismo, lo yoga ed il tantra forniscono un complesso di tecniche per aiutare l'essere umano a trascendere questi piani e strutturare la propria identità personale e sociale. Mentre in occidente gli studi sui disturbi della relazione o sulla scarsa competenza emotiva fanno spesso riferimento a patologie psichiatriche, in oriente il tema della competenza emotiva è collegato alla crescita personale, dunque, una competenza fondamentale per la vita di ogni essere umano.

## *Lo yoga come stimolo creativo per l'invenzione di storie*

*di Giulia Scibelli*



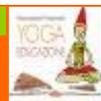
Il laboratorio di yoga si è tenuto presso il centro estivo 'Sulle Ali della Fantasia' in collaborazione con la Biblioteca Comunale di Mesagne, presso la Masseria Canali (struttura confiscata alle mafie e gestita da Libera terra). La masseria, immersa nella natura e ricca di vegetazione spontanea e coltivazioni di pomodori, ha ospitato bambini dai 5 agli 11 anni, offrendo loro la possibilità di svolgere attività all'aria aperta che non fossero puramente ricreative bensì che avessero una finalità più ampia di crescita e conoscenza. I bambini sono stati invitati ad entrare in contatto con se stessi, con gli altri e con la vegetazione circostante attraverso le letture sotto il grande albero, i giochi di fiducia, di creatività, e lo Yoga.

Attraverso lo Yoga i bambini si sono tuffati con entusiasmo in un mondo nuovo, scoprendo con curiosità i magici elementi che lo compongono.

Le attività di Yoga sono state svolte con tre gruppi differenziati in base alle età. I Fulmini Rossi i più piccoli, I SoleLuna tra 7-8-9 anni e i Green Stars tra 10 e 11 anni.

Se con i bambini più piccoli abbiamo maggiormente giocato allo yoga imitando gli animali e sentendo il suono delle campane in posizione di rilassamento, con i gruppi dei bambini più grandi, gli incontri di yoga sono stati stimolo creativo.





L'esperienza yoga ha aiutato i bambini a divenire consapevoli del proprio respiro attraverso il pranayama, del proprio corpo attraverso le *asana*. Inoltre il rilassamento guidato e l'immaginazione creativa, hanno stimolato la capacità di ascolto ed espressione di se stessi smentendo anche quel luogo comune (che la maggior parte dei bambini ha), che lo yoga sia solo sedersi a gambe incrociate strillando la sillaba *Om*.

L'esperienza è stata considerata costruttiva dai bambini e dai genitori: i primi giocando, hanno scoperto una nuova forma di benessere e armonia; i secondi hanno raccontato che i loro figli parlavano con entusiasmo e gioia dell'esperienza vissuta.



*"Ricordate, tutto ciò che egoisticamente tratteniamo per noi stessi è perduto. Ma tutto ciò che diamo liberamente agli altri, con amore, non può essere perso, e produce un sempre e più abbondante raccolto di felicità.*

*Le preoccupazioni e l'egoismo sono come banditi sulle strade della vita, e ci trattengono e ci derubano della nostra ricchezza di gioia e di pace. Decidete dunque di aggrapparvi con forza alla gioia."*

*SW. Yogananda*



## *Quel senso di vuoto dentro*

*di Beatrice De gennaro*

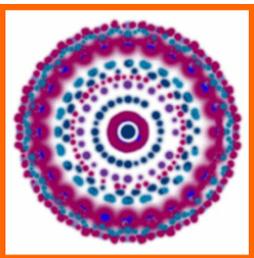
Scrittrice



Ora che è passato, ora che ne siamo usciti, più o meno, indenni e lo abbiamo riposto in soffitta con il suo mito ingombrante, i rituali, gli obblighi e le tradizioni, possiamo dirlo: il Natale non ci entusiasma né ci rallegra più, ci piace sempre meno e, forse, abbiamo smesso di attenderlo con la trepidazione che caratterizza i giorni importanti. Ci destabilizza, ci ruba alla normalità, ci tiene stretti in una cornice apparentemente dorata all'interno della quale faticiamo a riconoscerci, proviamo disagio e voglia di scappare. E poi dura troppo, è troppo pieno di luci, di gente, di parenti ostili, di improbabili e inutili regali da scovare, scegliere, comprare, ma è soprattutto pieno di assenze e mancanze, di abissi che non possono essere colmati con vischio e decorazioni, con il cibo, le cantilene commerciali, le offerte, le vendite promozionali e via dicendo. Occorrono sempre più forza e determinazione per poterlo affrontare e vivere, per aspettare che passi così come passa un virus influenzale che, nella migliore delle ipotesi, ci lascerà spossati e privi di forze dopo averci costretti a letto, ad ingurgitare medicine e a ricevere visite poco gradite. Forse, più che il Natale ed i contenuti umani e religiosi che esso sottende, di solidarietà e di accoglienza su cui è sempre bene riflettere, molti di noi non ne tollerano una certa eccessiva, generale ed immotivata enfaticizzazione, la maniera di presentarlo e rappresentarlo di media ed aziende il cui richiamo a valori importanti percepiti, tra l'altro, sempre più labilmente, come l'unità familiare, l'attenzione e la vicinanza, gli affetti *veri ed autentici* (ci si chiede quali, in realtà, essi siano...), è solo frutto di strategie commerciali, tese alla proposta ed alla vendita di servizi e prodotti che ne assurgono addirittura a simbolo, come nel caso dei panettoni i quali, per il resto dell'anno, non verranno quasi più immessi sul mercato. L'irritante e continua messa in onda di immagini, negli spot pubblicitari, di famiglie gioiose, perfette e sorridenti dentro case piene di detersivi, biscotti ed allegria, dove persino il disordine, i ritardi e le cose che non funzionano sembrano rendere più grandi gli idilli ed un tipo di felicità domestica che proprio a Natale dovrebbe raggiungere il suo acme, stride fortemente con quella offerta dai telegiornali, di disastri e sbarchi biblici, eccidi e stragi di ogni tipo, specie familiari, in cui i legami affettivi e di sangue che tanto vengono celebrati in questo periodo, sembrano in realtà non esistere più, e non avere alcun senso o capacità.



Forse è anche questo evidentissimo contrasto, di cui siamo estremamente consapevoli, tra ciò che vorremmo essere o fare e quello che, invece, riusciamo a rendere concreto quotidianamente nelle nostre vite che contribuisce a suscitare in noi, durante il periodo delle feste, la cosiddetta *holidays blues*, la malinconia da vacanze, latente e già silenziosamente presente in alcuni, pronta ad affiorare non solo a Natale ma anche durante compleanni ed altre ricorrenze, ogni qual volta che, per una serie di motivi, s'incominciano a fare bilanci emotivi, si ha maggiore sofferenza e coscienza del tempo che passa, della propria solitudine, si sente il bisogno dell'altro, di un accudimento e di premure che diano calore e rasserrenino. Psicologi ed esperti suggeriscono di provare a recuperare una dimensione infantile del Natale, a guardarlo con lo stupore, con gli occhi e l'anima dei bambini che siamo stati e che, forse, ancora siamo, abbandonando giudizi e pregiudizi, abbassando le aspettative, consigliamo di viverlo come esperienza personale e, soprattutto, spirituale imparando a scoprire e a studiare il vero significato dei suoi simboli come, ad esempio, l'albero che può essere considerato, secondo quanto affermava lo psicologo e psichiatra Jung "strumento di crescita individuale utile a salire ad uno stadio più elevato di consapevolezza ed amore, di indipendenza e rinascita". Metaforicamente l'albero si erge sopra la nostra solitudine interiore e va alla ricerca della propria stella e del proprio sole, ossia la fiducia, l'autostima e l'amore per se stessi, tutto ciò che può aiutarci ad entrare nel nostro io più alto ma anche più profondo: le radici immerse nella terra ed i rami tesi verso il cielo, il fusto con rami, fiori, foglie e frutti rappresentano il nostro processo di autorealizzazione e trasformazione individuale e, forse, l'albero di Natale, con i suoi globi colorati appesi, simili ai corpi celesti, è in fondo l'albero cosmico, cioè la nostra stessa vita, così ricca di sfide, sorprese, esperienze e conoscenze che nulla ci vieta di intraprendere, a parte, forse, la nostra stessa paura. Jung asseriva che l'albero di Natale è una di quelle usanze, tra l'altro di origine pagana poi diffusasi nel cristianesimo, che nutrono l'anima ed il nostro mondo interiore, arrampicarvisi non può che generare in noi energia e fiducia. E allora, cosa dire? Proviamoci, tanto non costa nulla. Diamo un calcio alla malinconia, impediamole di stringerci la gola quando arriva, a Natale ed in altre temibili occasioni, muoviamoci in verticale, guardando su: saliamo come scimmie ognuno sul proprio magico albero interiore, alla ricerca di nuovi mondi e stimoli, di altre opportunità per cominciare ad affrontare diversamente conflitti ed incomprensioni, per riappro-





## *Libri per espandere le frontiere della mente*

*di Sara e Giuliana Bartoli*

### **Il Pellegrinaggio in oriente di H.Hesse Piccola biblioteca Adelphi**

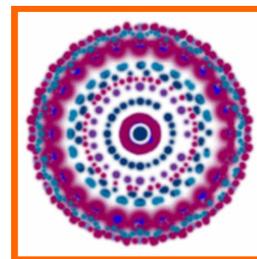
“...disperazione è il risultato di ogni serio tentativo di comprendere e giustificare la vita umana. Disperazione è il risultato di ogni serio tentativo di sostenere la vita con la virtù, la giustizia, con la ragione, e di soddisfare le sue esigenze. Al di qua di questa disperazione vivono i fanciulli, al di là i risvegliati.” H.Hesse

Questo libro contiene un racconto breve pubblicato nel 1932 e narra di un viaggio simbolico, mistico, iniziatico e surreale.

H. Hesse (1877-1963), premio Nobel nel 1946, è diventato negli anni sessanta, prima in America poi in Europa, un autore di culto presso le nuove generazioni di dissidenti per il suo atteggiamento critico verso il tradimento degli ideali di libertà e la deriva consumistica della società occidentale.

Egli ha adottato come fonti d'ispirazione sia la cultura Occidentale (Schopenhauer, Nietzsche, Heidegger, Romanticismo, Surrealismo) sia quella Orientale (Induismo, Buddismo). Il titolo del piccolo libro è di per sé invitante con la sua allusione all'Oriente da sempre, per noi Occidentali, fonte di favoleggianti fantasie, ma qui l'Oriente non compare direttamente come in Siddharta, famoso best seller di Hesse, ma è più uno stato d'animo sotteso al tessuto narrativo come presupposto e base di tematiche e intuizioni sulla vita, è insomma un modo di porsi di fronte alla realtà che ci appare. Il tema principale del libro è la figura del ricercatore come colui che vuole vedere oltre le apparenze fenomeniche, oltre l'illusione, il velo di Maya che i nostri sensi e la nostra mente tessono nascondendo la realtà suprema. Per soddisfare tale desiderio di assoluto, il protagonista aderisce ad una setta chiamata Lega e intraprende con essa un pellegrinaggio in Oriente con scopi spirituali ed elevati.

Dopo l'iniziazione comincia il viaggio, qui il protagonista intuisce che: ” .....quel viaggio non era solo il mio e del mio tempo; quella colonna di fedeli e devoti in cammino verso l'Oriente, patria della luce, fluiva senza posa e in perpetuo, era sempre in marcia attraverso tutti i secoli, incontro alla luce e al prodigio, e ciascuno di noi fratelli, ciascuno di noi fratelli, ciascuno dei nostri gruppi, anzi l'intera colonna





e il suo grande viaggio non erano che un'onda nella perpetua corrente delle anime, nella perpetua tendenza degli spiriti verso il mattino, verso la patria.”

Prosegue il racconto delle giornate”meravigliosamente festose” di questa colonna di viaggiatori e delle intuizioni che si manifestano nell'animo del protagonista, il quale scopre sempre di più la profondità del viaggio e di come esso abbia il potere di scardinare le coordinate della nostra realtà illusoria come il tempo e lo spazio: “La nostra meta infatti non era soltanto il paese del levante, o meglio il nostro Oriente non era soltanto un paese e un'entità geografica, ma era la patria e la giovinezza dell'anima, era il Dappetutto e In-Nessun-Luogo,era l'unificazione di tutti i tempi”.

Ma improvvisamente, l'atmosfera del viaggio cambia totalmente e i pellegrini si trovano a dover affrontare una serie di eventi avversi e in particolare la scomparsa di Leo, un personaggio chiave, come si scoprirà in seguito. Il Pellegrinaggio in Oriente è fallito, il gruppo di fedeli si disperde per non aver saputo fronteggiare il grande Nemico in agguato pronto a distruggere la nobile impresa.

La disperazione che attanaglia il protagonista in seguito al fallimento del viaggio, la perdita della fede, il prevalere della voce della mente con il suo disfattismo circa il raggiungimento della meta, provocano un allontanamento dai propri ideali e scopi, un cadere nell'abisso dello scetticismo, del dubbio e della delusione. Tutto ciò impedisce al nostro protagonista la lettura degli episodi negativi, avvenuti durante il viaggio, in termini di prove atte a rendere il ricercatore più adatto ad un percorso di evoluzione spirituale. Ma non tutto è perduto, come afferma H. Hesse, “appena il dolore diventa abbastanza profondo si va avanti”.

Il protagonista incontra nuovamente Leo che lo salva dall'abisso di dolore, solitudine e vuoto incolmabile lasciato dalla perdita di quello che ormai appariva come un sogno lontano, il pellegrinaggio che aveva dato un senso a tutta la sua vita. La ricerca della propria identità come essere umano di fronte alla realtà, che era lo scopo ultimo del viaggio, porterà il protagonista ad interrogare intorno a se stesso, “l'archivio”, un luogo metafisico che contiene la storia di tutto l'universo e qui troverà la risposta. H. Hesse vive, in questo ultimo episodio del viaggio, un'esperienza mistica, ha la visione di se stesso che si fonde e scompare nella figura di Leo che è il suo maestro e anche il suo Sé profondo. Il viaggio non è fallito, nell'anelito verso l'assoluto ha la percezione del proprio ego come una limitazione e causa di sofferenza, perdendolo trova finalmente ciò che cercava: il tutto, il divino, l'eterno, finisce così il dolore della separazione.



***Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga e della crescita umana, realizzata attraverso il contributo gratuito (karma Yoga), di tutti coloro che collaborano. Se ritenete valida, l'iniziativa editoriale diffondete l'indirizzo del sito ai vostri contatti, affinché più persone possano riflettere e condividere tale esperienza.***