rivista semestrale | Numero doppio 18/19 | Gennaio / Luglio 2021

Yoga Educazione

La solitudine dentro ...

di Sn. Mridulananda (Maria Cavalluzzi)
Cultore della materia in Pedagogia Sperimentale
Università degli Studi di Bari

La solitudine è uno stato duraturo o passeggero in cui si è soli; essa può essere una dimensione costruttiva e creativa qualora è scelta dal soggetto. C'è pero una solitudine diversa che nasce dalla sofferenza da aver vissuto esperienze di abbandono, dolore, malessere.

Lei si mangia piano piano la felicità, la gioia, l'empatia e si diventa sempre più incapaci di chiedere aiuto. Ci si crogiola nel malessere senza capirne il senso. Emerge una "normalità" della vita in cui si è trascinati dal dolore. Il corpo diviene bloccato, lento, incapace di muovere le braccia in un abbraccio.

C'è una tranquillità dentro di noi che è carica di svalutazione rinunce, sofferenza "Morte". Non abbiamo la forza di affrontare quello che ci rende soli ed infelici. Abbiamo sviluppato una corazza, come direbbe Rogers, che impedisce ad un'emozione ad esempio di gioia di travolgerci e ridarci vita. La corazza impedisce di soffrire ancora, ma anche di essere felici e cosi che inconsapevolmente si va verso la morte in un oblio che può durare moltissimi anni.

Sommario

La solitudine dentro… p.1
Beata Solitudo? p. 2
Andrà tutto bene! p. 5
Yoga: Supporto psicofisico in fase pandemica (un'esperienza familiare) p. 7
Il Retino Sospeso p. 9
Libri per espandere le frontiere della mente p.10

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
Stefania Lisena — Anna Chiusolo — — Nicola Nesta — Katia Baldassarre — Stefania Sgherza Rosanna Sebastio

Editore
Associazione Nazionale Yoga Educazione

Comitato Scientifico della rivista:

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

Progetto grafico editoriale ed Editing
Maria Cavalluzzi

In realtà credo che ci siano almeno due modi che ci portano ad un profondo stato di chiusura e solitudine. Il primo è un meccanismo inconsapevole che piano piano si struttura, il secondo è consapevole, il soggetto si rende conto ma, non ha la forza di reagire, rimanda e si trascina divenendo sempre più scarico e senza energia.

La paura di restare da soli può spingere a mantenere relazioni negative, ad essere sempre più connessi sui social e sempre più soli nel quotidiano. Si perde la consapevolezza dei propri talenti e delle proprie potenzialità spinte nel profondo dall'angoscia della vita.

Come è possibile invertire il processo? Sicuramente abbiamo bisogno di aiuto, la psicoterapia tecniche olistiche, lo yoga possono sicuramente aiutarci con modalità

Beata Solitudo?

"*Beata solitudo, sola beatitudo*" recita un antico detto in latino e che si riferisce al fatto che solo separandosi dal mondo è sicuramente possibile godere della tranquillità dell'animo. Del resto a tutti noi è accaduto di sperimentare come stare in compagnia non è necessariamente sintomo di benessere.

Molti autorevoli autori del passato e contemporanei, ci presentano una accezione positiva della solitudine, intesa soprattutto come la possibilità di vivere appieno il proprio mondo interiore e coltivarlo per trarne arricchimento.

Nel 1300 Francesco Petrarca è autore di un opera dal titolo *De Vita Solitaria*, per dimostrare come il "*felice stato della solitudine*" sia da preferire alla vita che attende a "*faccende tristi e rincrescevoli*".

Due secoli più tardi Michel de Montaigne, filosofo francese amante della meditazione, nei *Saggi* consiglia di riservare in noi stessi una "*retrobottega tutta nostra*" nella quale *"... stabilire la nostra vera libertà, il nostro principale ritiro e la nostra solitudine ..."* dove *"... dobbiamo trattenerci abitualmente con noi*

Carl Gustav Jung, padre della moderna psicanalisi, nel libro *Psicologia e Alchimia* dichiara "*La solitudine è per me una fonte di guarigione che rende la mia vita degna di essere vissuta*." Sebbene completa il proprio pensiero affermando che *"... la solitudine non è necessariamente nemica dell'amicizia, ...*" perché questa "*... fiorisce soltanto quando ogni individuo è memore della propria individualità e non si identifica con gli altri*".

Ovviamente la sensazione di benessere data dalla ricerca dell'essere solo non è avvertita da tutti, altrimenti non si spiegherebbe perché la solitudine viene vista come una condizione interiore tipicamente associata a uno stato d'animo con significato negativo.

Forse si ha paura di rimanere soli con se stessi e di confrontarsi con i propri pensieri e le proprie emozioni?

Forse condurre uno stile di vita così "pieno", come i ritmi della nostra società ci impongono, e riempire ogni momento della giornata senza lasciare alcuno spazio "vuoto", l'affollare i supermercati, dar vita alle attività della movida notturna sono strategie messe in atto per evitare la propria solitudine, perché fa paura e quindi deve essere allontanata?

Può essere vero, ma se la solitudine è il risultato di una situazione non desiderata, imposta da un contesto che ha cambiato il modo di vivere le relazioni e ha travolto ogni schema, come da ormai molto tempo la pandemia impone, allora si fa strada prepotentemente la paura di restare soli e la solitudine non può più essere un rifugio, ma una gabbia.

Diverse ricerche, soprattutto condotte sulla condizione degli anziani, hanno associato la solitudine a un maggior declino cognitivo e a un più rapido deterioramento dello stato generale di salute. Secondo il prof. D. De Leo promotore del Convegno Nazionale contro la Solitudine dell'Anziano: "*Oltre a corrompere la qualità della vita delle persone, la solitudine ne riduce la durata, favorendo l'insorgere di gravi patologie somatiche, inclusa la demenza*"[1].

In particolare uno studio[2] dimostra come la solitudine 'alteri' il cervello, modificandone le connessioni e la rappresentazione delle relazioni. Osservando la regione del cervello deputata a "mappare" le relazioni sociali dell'individuo, (in modo più o meno marcato a seconda dell'intensità delle relazioni) i ricercatori hanno indotto i partecipanti allo studio a pensare a se stessi, ai propri amici più intimi, ai conoscenti e alle celebrità mentre ne analizzavano l'attività cerebrale.

È emerso che ogni tipo di sollecitazione interessa una determinata zona dell'area cerebrale studiata, ma la cosa più interessante è stata constatare una sorta di "*continuità"* nella rappresentazione cerebrale di sé stessi e delle persone più intime, infatti più vicina era la relazione con la persona evocata, più l'attività cerebrale diventava simile a quella osservata quando si pensava a sé stessi.

Forse ancora più interessante è sapere che la solitudine può essere vissuta come una sorta di "astinenza" simile a quella provocata da mancanza di cibo. Infatti lo studio condotto da L. Tomova ha dimostrato che l'isolamento condivide una base neurale con il desiderio di cibo quando si ha fame[3].

Per dieci ore 40 persone sono state confinate in perfetto isolamento ognuna in una stanza senza finestre, senza strumenti di comunicazione e senza la possibilità di incontrarsi o di incontrare gli operatori (comunicando i passaggi in bagno e ricevendo il cibo fuori dalla porta). Le stesse persone, in un momento diverso, hanno affrontato dieci ore di digiuno.

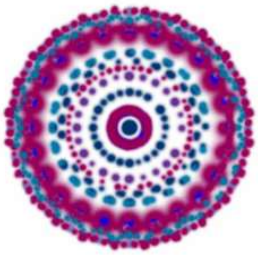
Alla fine la vista di foto di persone in interazione dopo il primo esperimento e quella di cibo, dopo la giornata di digiuno, hanno sollecitato un segnale di attivazione neurologica nella stessa area cerebrale.

Ultimamente è stato dimostrato che le condizioni fisiche e mentali hanno effetti sull'efficacia immunizzante dei vaccini: solitudine, stress e depressione potrebbero rallentare la risposta al vaccino[4].

Avere la possibilità di essere soli con noi stessi certamente è positivo, stabilire un rapporto intimo con se stessi per poterci conoscere profondamente e completamente è sicuramente un'esperienza di crescita e arricchimento individuale, ma se sapere stare

"*Pandemic Fatigue*" l'ha definita l'OMS: stanchezza quasi fatica evidenti a tutti i livelli che conducono a un minor rispetto se non al disconoscimento delle regole che servono a combattere la pandemia e che immobilizzano i centri decisionali, le strutture sanitarie e gli stessi pazienti. Le energie cominciano a mancare, ma non possiamo permettercelo, possiamo solo reagire.

Riferimenti
1
www.2duerighe.com/attualita/125627-parola-agli-esperti-la-solitudine-e-una-pandemia-sociale.html
2
Self-Other Representation in the Social Brain Reflects Social Connection
Andrea L. Courtney and Meghan L. Meyer
Journal of Neuroscience 15 July 2020, 40 (29) 5616-5627; DOI:
3
Acute social isolation evokes midbrain craving resposes similar to hunger
Livia Tomova e altri
Nature Neuroscence 2020
4



Andrà tutto bene!

di Michela Tetro

Quella dell'insegnante è una professione che implica risvolti non soltanto prettamente didattico-educativi, ma soprattutto etici.

Le responsabilità formative dell'insegnante, infatti, non si riducono ad una sterile trasmissione di contenuti, piuttosto ad una più complessa opera di scoperta e valorizzazione delle attitudini, di cui ciascuno è portatore, all'interno di uno spazio sociale e comunitario necessariamente delimitato da norme e valori morali che vanno costantemente mediati.

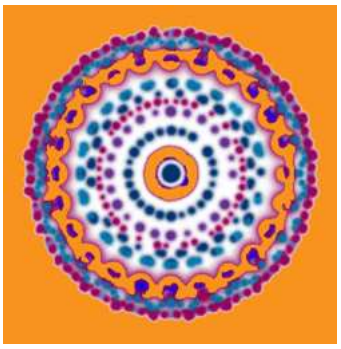
Questo vale ancora di più per la Scuola dell'Infanzia, ordine di scuola che accoglie bambini non solo alla loro prima esperienza di convivenza extrafamiliare, ma soprattutto ad un'età in cui la morale eteronoma richiede una costante definizione di scelte

Ebbene, l'emergenza pandemica da Covid-19 ci ha costretto a rivedere tutti i paradigmi educativi sui quali si fonda il nostro "invidiato" e delicato lavoro.

Guidati dal motto rassicurante "Andrà tutto bene!" sormontato da un arcobaleno di speranza, quasi un anno fa, noi insegnanti di Scuola dell'infanzia ci siamo trovati a ripensare completamente alla nostra "missione" professionale.

Ma, com'è andata e come sta andando?

Riduttivamente definito "asilo", la Scuola dell'infanzia rappresenta la scuola del fare, lo spazio "protetto" nel quale le piccole donne e i piccoli uomini del domani, attraverso l'incontro, la condivisione di esperienze, la vicinanza fisica ed emotiva ancora istintive, vengono guidati a costruire la propria identità sociale e personale nella concretezza di uno scambio reciproco che si fa apprendimento.



E' quel mondo, ancora incantato, che cerca di resistere, con la sua semplice e fantasiosa creatività, all'appiattimento generazionale a cui ci stanno conducendo i mass-social media.

Così, all'indomani dell'annuncio del lockdown e dei successivi Dpcm, ciascuna di noi insegnanti si è ritrovata a riflettere e a vivere una conflittualità interiore forte tra un'etica parentale e una del dovere.

Come immaginare di poter ripensare tutto in un'ottica virtuale?

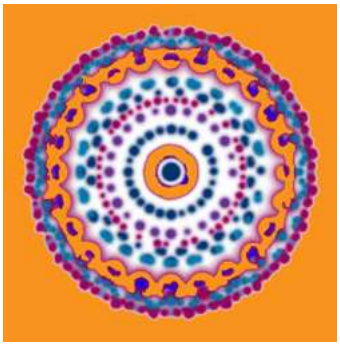
Come poter pensare di affidarci alla fredda mediazione di uno schermo per continuare a stupire e guidare i nostri piccoli alunni alla conoscenza di un mondo che devono esperire con tutti i sensi?

Come poter affidare la nostra pratica educativa a quegli stessi strumenti cui cerchiamo di erodere spazi nella quotidianità dei nostri piccoli?

Come pensare di riprogettare gli spazi educativi avendo la distanza fisica come riferimento prioritario?

Ma noi con i nostri scolari siamo nella Scuola dell'infanzia. Per noi, più che per altri ordini di scuola, il processo educativo, per quanto possa essere progettato, è naturalmente in divenire; è creatività, fantasia e sperimentazione; è arte "in azione". E' sporcarsi le mani, pasticciare, inventare, manipolare, costruire, giocare e

Le nostre giovani menti immature, libere dalle sovrastrutture limitanti degli stereotipi dilaganti, sono allenate a procedere per accomodamenti, a riadattarsi in modo resiliente, ad apprendere in continuo "movimento".



E così, senza pensarci poi tanto, siamo saltati in groppa a quell'arcobaleno e ci siamo lasciati andare. Ancora oggi vi scivoliamo sopra cercando di cogliere tutte le sfumature che i colori della vita ci donano.

Non ci importa se e per quanto tempo ancora dobbiamo farlo mantenendo un metro di distanza, parlando da dietro una visierina e igienizzandoci le mani. Non ci importa sapere quando arriveremo a destinazione e se troveremo la pentola con le monete d'oro. Ciò che ci importa è continuare ad imparare scivolando, come sempre abbiamo fatto, con la spensieratezza, la leggerezza e lo stupore che nes-

Yoga: Supporto psicofisico in fase pandemica (un'esperienza familiare)

di Maria Teresa Gallo

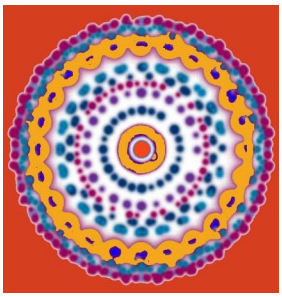
Seconda settimana di marzo 2020. Sono già 15 giorni che per il lockdown non si esce di casa.

Le giornate si susseguono tutte uguali: mattino faccende domestiche varie, pomeriggio e sera si cucina e si inforna di tutto, si guarda la tv (con particolare apprensione per le notizie relative ai contagi); si cerca di leggere … ma la mente fatica a concentrarsi.

Cominciano ad affacciarsi momenti non meglio identificati di malinconia ed incertezza, alternati a noia e stanchezza nell'affrontare la monotona quotidianità di azioni e rapporti familiari.

Bisogna trovare la maniera di affrontare l'eccezionalità della situazione in modo più propositivo, utile e con una visione prospettica più ottimistica.

Allora, perchè dopo mesi di inattività causata da fattori vari, non riprendere lo yoga con relativi esercizi di rilassamento e meditazione? E perchè non coinvolgere anche
marito e figlio che, se accetteranno, sicuramente ne trarranno beneficio sia a livello fisico che mentale?
Così è stato!
Nei giorni a seguire si è stabilito che le attività yogiche si sarebbero svolte 3 - 4 volte a settimana, nel tardo pomeriggio, nel salone di casa, ciascuno in tuta e con il proprio tappetino.



Creata l'atmosfera: ovvero luci soffuse, musica soft di sottofondo, giusta temperatura ed esercizi mirati, l'esperienza è andata avanti fino a fine maggio 2020!
La sottoscritta faceva precedere una propria e differente seduta di Yoga (di una mezz'ora circa), a quella con marito e figlio. A loro sono stati fatti eseguire soprattutto esercizi di allungamento e semplici asana per migliorare la postura ed alleviare eventuali problemi a schiena, braccia e gambe dovuti alla scarsa mobilità domestica.
Agli esercizi seguivano momenti dedicati al rilassamento del corpo e a piacevoli astrazioni mentali con visualizzazioni guidate: dal salotto di casa, di volta in volta, ci siamo proiettati in verdi prati montani, in spiagge dove il mare si infrangeva con onde ritmiche e rilassanti, in vaste pianure dove il sole calava pian piano all'orizzonte.
In definitiva, questa esperienza familiare ci ha ulteriormente avvicinati, ci ha rasserenati, aiutati fisicamente e, soprattutto, ha dato un senso a quei giorni assurdi e difficili.
Diventa quasi superfluo, ancora una volta, ricordare quanto sarebbe importante far apprendere le tecniche dello Yoga sia a livello didattico, nelle scuole, che a livello familiare al fine di fronteggiare situazioni di rara eccezionalità, quali la pandemia e non solo quella!

Il Retino Sospeso

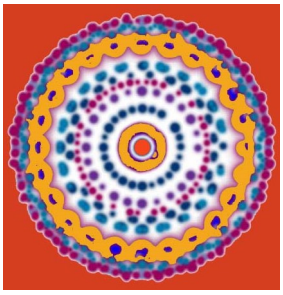
di Maria Teresa Gallo

Nel tempo sospeso del

- so quando è iniziato e

dell'ignoro quando finirà -

ho calato il retino della mia solitudine.



Lentamente, l'ho ricondotto a me

tirandone fuori doni preziosi:

ho pescato pensieri, malinconie,

dissonanze temporali e assonanze esistenziali.

Memorie recuperate in spazi di fluidità siderale

carpendo attimi di vita liberi da convenzioni.

Cambiamenti ed attribuzioni di significati

alternativi a quotidianità scontate.

Le assenze relazionali

solcano profondamente l'animo.

Quando il recupero?

(Gennaio 2021)

Libri per espandere le frontiere della mente

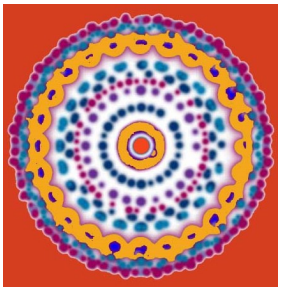
di Sara e Giuliana Bartoli

JANANI

COMPRENDERE PRAKRITI

Swami Prembhava Saraswati

Edizioni Satyananda Ashram Italia

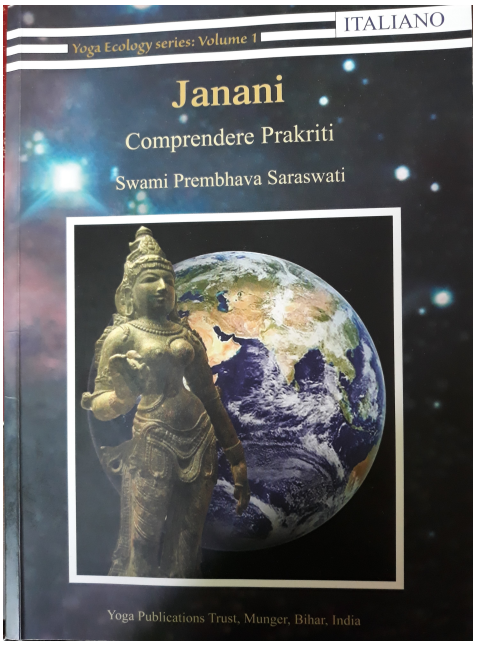


"La qualità della natura è sempre quella del dare e la qualità dell'individuo è sempre quella del prendere. Un albero non mangia i suoi stessi frutti, il frutto sull'albero è fatto per altri;
la mucca non beve il suo stesso latte, è fatto per un altro essere; il fiume non beve la sua stessa acqua, è fatta per gli altri. La natura, Prakriti, è uno stato di esistenza molto altruista
e l'essere umano è la forma di vita più complicata mai creata, che vive totalmente all' opposto delle leggi della natura." Swami Niranjan

Janani, titolo di questo libro, è uno dei molteplici nomi dati alla Madre come energia cosmica universale e come Madre Terra. Prakriti è invece la Natura nel suo aspetto di energia creativa, attiva e dinamica, onnipervasiva essendo presente in ogni cosa che appare e si manifesta. Oggi la manifestazione, Prakriti, è in stato di grande sofferenza nessuno nega ormai che l'umanità sia giunta ad un punto critico e che negli ultimi duecento anni si sia verificata una pazzesca accelerazione nella devastazione ambientale del pianeta terra a livello mondiale. Siamo in una vasta spirale distruttiva che pare senza rimedio, nella quale rientra anche l'attuale pandemia. Che cos'è l'ecologia

affinché a questo, segua un cambiamento nelle azioni concrete nei confronti della realtà esterna. Anche in questo caso , come sempre in ambito yoga ,si tratta di un allargamento della consapevolezza, la quale nell'attuale grado di evoluzione umana è focalizzata sull'aspetto mentale e utilitaristico nel rapporto con la natura.

L'uomo del nuovo millennio deve ritrovare la propria interconnessione e correlazione con la natura esterna, con la propria natura interiore e con l'intero universo.



L'essere umano deve ridimensionare il proprio ego limitato e comprendere che depredare l'ambiente naturale è una scelta suicida che ha come conseguenza lo squilibrio tra macrocosmo e microcosmo da sempre legati nella manifestazione, in un tutt'uno organico. L'ecologia dello yoga propone innanzitutto di tornare a comunicare con la natura. Se la separazione tra uomo e natura porta infatti alconflitto e alla distruzione, le tecniche e le pratiche proposte in questo testo (mantra, yajna, aradhana), sono atte a portare equilibrio e armonia con l'ambiente e gli elementi primordiali della natura.

Vengono proposte tecniche di purificazione e rigenerazione del corpo sottile, della mente e dell'ambiente. Se non vogliamo che il progresso diventi sinonimo di apocalisse, dobbiamo rinunciare all'idea che l'uomo ,con la sua presunta superiorità intellettuale ,prevarrà sempre sulla natura ed essendone padrone potrà piegarla per raggiunger i propri egoistici obiettivi non avendo più l'attitudine di considerarla Madre.

“Il pianeta Terra continuerà a lungo dopo che la razza umana cesserà di esistere; Prakriti troverà sempre un modo di evolversi e cambiare : questo è il suo dharma e il suo destino.”

Questa rivista è uno spazio di riflessione sui temi dello yoga, educazione 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.

www.educazioneyoga.it