

salute&benessere

*Iscriviti alla newsletter su www.etadellacquario.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: fotografia di Alle Bonicalzi (www.allegropanico.it)

© 2020 Edizioni L'Età dell'Acquario
Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: agosto 2020
ISBN 978-88-3336-192-5

Lorena Valentina Pajalunga

TUTTO IL MONDO IN UNA PANCIA

Yoga e mindfulness per mamme e neonati felici

Illustrazioni di Gaia Menchini



 **Edizioni
L'Età dell'Acquario**



*Alla Grande Madre
e a tutte le madri incontrate
sul mio cammino
che mi hanno permesso
di essere quella che sono oggi.*



Premessa

Ogni libro nasce nella testa... e nel cuore, prima che in ogni altro luogo e prima che l'idea originale generi parole, divenga scrittura.

Questo, in particolare, è un libro che racconta tante voci, che racchiude idee e parole condivise tra molte voci di donne, future mamme, incontrate in questi anni in situazioni le più differenti tra loro, corsi di formazione, corsi di accompagnamento alla nascita, corsi di yoga, nel programma «bimbOMio» dove finalmente incontro anche i piccolissimi, frutto di tanta fatica, emozioni, paure, sentimenti contraddittori, tutti sacrosanti, ma che finalmente hanno voce, un luogo dove le mamme possono condividere, raccontare e raccontarsi.

Nella scuola di formazione Baby Om sono aiutata da tutte le figure professionali che supportano la gravidanza e la nascita e a cui mi sono rivolta per far sì che le cose scritte siano sempre corrette e supportate anche su base scientifica, medici, ostetriche, doule, psicologhe, osteopati pediatrici, insegnanti di yoga, omeopati, medici ayurvedici. A loro mi sono rivolta anche per questo mio libro.

Le mie allieve sono ostetriche, doule, insegnanti di yoga, oltre a future mamme in attesa, e l'obiettivo di tutto questo

lavoro nasce dal desiderio di poter offrire loro uno sguardo nuovo, più ampio, completo al mondo della nascita...

Uno sguardo più consapevole, pieno di gentilezza amorevole verso sé stesse e le donne che si ha la fortuna di incontrare in un momento dell'esistenza così denso e pregnante: una ri-nascita a sé. La trasformazione di una vita che termina alla nascita del proprio bambino e che ri-nasce appunto con esso... e questo anche se i parti sono più di uno.

A me, nella formazione, rimane la parte a cui tengo di più: far comprendere a ciascuna donna la sua forza, connessa con un sapere antico... e trasmessa da ombelico a ombelico, fin dalla notte dei tempi. Questa parte di noi conosce profondamente, sa, non ha bisogno di leggere, informarsi studiare il da farsi per affrontare il percorso del parto e della nascita del proprio bambino: al contrario, l'energia della Madre, di Madre Terra, ci chiede un atto di fiducia, totale, in lei e nella sua forza... sento le giovani future madri spesso lontanissime dall'ascolto di questa parte di esse così antica e sapiente: le vedo connesse, troppo, alle informazioni sterili e ansiogene che la rete offre. «Non abbiamo niente da insegnarvi» così io e Annalisa, ostetrica e oramai amica *del per sempre* accogliamo le giovani madri al primo incontro di accompagnamento alla nascita dell'Ospedale di Desio e Vimercate (MB) dove abbiamo oramai da sei anni attivo il corso di yoga parto. E ne siamo profondamente convinte. Capiamo che questo sia spiazzante per le giovani donne che ci troviamo di fronte, ma il tempo pare darci ragione: questo spiazzamento iniziale offre la possibilità di un cambio di prospettiva, pone domande, non richiede risposte, ma propone un ascolto... quello di una energia che sa, che si impara a conoscere, che non si può più ignorare. Occorre fidarsi, *affidarsi*.

Poi certo si passa alle chiacchiere, alle informazioni, ai consigli per il post partum e l'allattamento, ma oramai si è creato un cerchio, un cerchio di donne con tutta la loro potenza.

Il racconto delle mamme che ritroviamo a pochi mesi dal parto, insieme ai loro cuccioli finalmente, mi ha convinta a continuare questo lavoro di de-costruzione di parole, informazioni, angosce, che un mondo esterno poco rispettoso cerca di scaricare addosso a queste donne in un momento di grande fragilità e fatica. La parola «consapevolezza», così importante nel lavoro corporeo e di ascolto di sé può fare la differenza, insieme allo yoga, alla meditazione, e il cerchio delle nuove mamme genera appartenenza: nessuna è più sola.

Durante il corso di formazione «Joy in the Birthing» insieme a Giuditta Tornetta e Ibu Robin Lim ho sentito di aver trovato il mio cerchio; queste donne potenti e meravigliose parlavano la mia lingua, c'è stata tra noi la consapevolezza di esserci riconosciute, un sentimento di sorellanza. In quella settimana ho pianto lacrime antichissime, credo connesse addirittura al momento della mia nascita. Le mie vecchie domande hanno finalmente trovato risposte. Ho pianto guardando i video di come nascono i bambini a Bhumi Sehat, la clinica indonesiana dove Ibu accoglie le madri che non possono permettersi di pagare la degenza ospedaliera (negli ospedali locali la madre viene dimessa trattenendo il neonato fino a pagamento avvenuto: bambini che in terza giornata sono allattati solo due volte dalle mamme parcheggiate fuori, in attesa di poter entrare negli orari stabiliti e in attesa di avere i soldi per «riscattare» i loro bambini). Ho pianto quando ho compreso che lì, in quel luogo meraviglioso che Ibu ha creato, tutta la comunità partecipa alla nascita, e tutti pregano, intonano mantra, vanno e vengono dalla sala parto dove la donna è immersa in una grande vasca piena di fiori

insieme al proprio compagno. Ho visto i volti di quei bambini, che non piangono, così sereni e diversi dai nostri piccoli, a poche ore dal parto. Allora è così che si costruisce la pace, un bambino alla volta, cominciando proprio dal modo in cui facciamo venire al mondo i nostri figli... solo così possiamo cominciare a costruire un mondo nuovo, e tutti siamo responsabili di questo, questo è il compito, il mio compito, nel dedicarmi ai bambini.

Lo yoga, la mindfulness, l'ayurveda sono i saperi a cui mi sono ispirata.

Yoga e ayurveda

Sono due scienze spirituali strettamente collegate fra di loro e fondate sulla tradizione vedica dell'India. L'ayurveda è la medicina tradizionale indiana, una scienza antichissima che ha i suoi fondamenti nelle scritture sacre dell'induismo e opera attraverso una concezione olistica dell'uomo: un sistema medico e filosofico per il quale la malattia e la salute rappresentano dei processi cui partecipano il corpo, la mente e lo spirito. La parola ayurveda è composta da *ayur*, «durata della vita o longevità», e *veda*, «conoscenza rivelata». Si tratta di un sistema medico molto vasto e complesso comprendente aspetti di prevenzione, oltre che di cura, che permetterebbero, se applicati rigorosamente, di vivere più a lungo e di migliorare la propria salute e rispettare il proprio corpo.

Lo yoga è una filosofia millenaria, un percorso tradizionale, una metodologia verso la realizzazione del sé, che comprende nella sua declinazione più classica, otto gradini o membra; gli *āsana*, cioè le posizioni, sono solo il terzo gradino di questo percorso che ancora oggi viene praticato da milioni di persone nel mondo per la cura e il mantenimento del proprio equilibrio psicofisico.

Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita *yui*, «legare insieme», «unire»: l'azione del legare e del connettere deve realizzarsi e diventare il mezzo che permette all'uomo di riunificare armonicamente tutti gli opposti: corpo e coscienza, individuo e universo, testa e cuore, respiro e sensazioni, psiche e memoria, attività e passività, volontà e abbandono.

La mindfulness

È una disciplina decisamente più moderna, anche se affonda le radici nella dottrina e nella pratica meditativa buddhista. Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn). Mindfulness è quindi un processo che coltiva la capacità di portare attenzione al qui e ora, consapevolezza e accettazione del momento attuale. Gli elementi costitutivi della mindfulness, che emergono dalle definizioni di consapevolezza e attenzione, evidenziano quale sia la finalità della pratica mindfulness, e quindi la sua tensione etica: l'obiettivo è quello di eliminare la sofferenza inutile, coltivando una comprensione e una accettazione profonda di qualunque cosa accada attraverso un lavoro attivo con i propri stati mentali. Secondo la tradizione originaria, la pratica della mindfulness dovrebbe permettere di passare da uno stato di disequilibrio e sofferenza a uno di maggiore percezione soggettiva di benessere, grazie a una conoscenza profonda degli stati e dei processi mentali.



Introduzione

La gravidanza, il parto e il diventare genitori rappresentano alcuni tra i momenti più emozionanti nella vita di una persona. E per emozionante si intende il senso più stretto del termine: un cambiamento segnato da sensazioni, gioie, ansie, paure e soddisfazioni, che raramente si manifestano così intense in altri momenti dell'esistenza.

È un percorso che racchiude in sé tutto il vissuto passato, le scelte presenti e le aspettative future di un individuo. Non solo, la sua straordinarietà sta anche nel fatto che coinvolge contemporaneamente, nella maggior parte dei casi, almeno ben tre esseri umani: la futura madre, il futuro padre e il futuro figlio. Un'esperienza caratterizzata da trasformazioni sorprendenti che coinvolgono la persona nella sua totalità e complessità e che sono accompagnate da uno sconvolgimento a 360°, a livello fisico, psicologico, sociale e culturale.

È il viaggio più incredibile che ci si possa immaginare e mantiene la sua carica di fascino e mistero da millenni. Ma allora, cosa ci può essere ancora di così innovativo da scrivere sulla maternità quando sull'argomento è già stato scritto, detto, proposto praticamente tutto? La gravidanza è un mondo sul quale è facile lasciarsi andare a commenti, giudizi o pareri: è una questione talmente vitale ed essen-

ziale all'interno di qualsiasi società, che la necessità di sviscerarne ogni ambito diventa imprescindibile.

Perché scriverne un libro dunque? Ritengo che quanto più un racconto si costruisce sull'esperienza, tanto più competenza e credibilità crescono di parola in parola. Questo il mio intento quindi: proporre una storia, la mia storia, che è intrinsecamente costruita insieme a tutte le persone che accompagno e mi accompagnano in questo viaggio e che diventa la nostra storia.

Con l'augurio che questa narrazione possa trasformarsi nella lente d'ingrandimento adatta per ogni donna che senta il bisogno di scoprire in maniera esaustiva, ma anche stimolante per una profonda rielaborazione personale, gli aspetti fondamentali della gravidanza.

Come per ogni viaggio, oltre a scegliere la meta, il percorso e le tappe principali, occorre innanzitutto muovere i primi passi domandandosi che direzione si desideri prendere.

Allo stesso modo, ho pensato quindi di interrogarmi sul senso del mio impegno nel trasformare in racconto una realtà di accompagnamento alla nascita così preziosa ed entusiasmante, riscoprendo come questa curiosità fosse già il vero punto di partenza.

Le madri sanno, conoscono... non possiamo proprio insegnare nulla se non la consapevolezza della forza che, da sempre, abita nel nostro corpo e nel suo sapere.

Far nascere le madri, e solo dopo i loro bambini, è l'impegno.

Non tutte le donne sono madri, ma tutte sono dentro il nostro cerchio... non una di meno.





TUTTO IL MONDO IN UNA PANCIA

*Tu sei l'arco da cui partono i figli,
frece viventi lanciate verso il futuro.
L'Arciere vede il segno lungo il cammino
dell'infinito e ti inarca con il Suo potere
perché le Sue frecce possano volare veloci e
ricadere lontano.*

*Lascia che il tuo piegarti nelle mani
dell'Arciere sia colmo di gratitudine;
perché come ama la freccia che vola,
Egli ama l'arco che è stabile.*

Kahlil Gibran, *Il Profeta*

La nascita di un figlio non è solo la venuta al mondo di qualcuno di cui attendevamo di vedere il volto, ma di qualcuno che attendevamo di accogliere fra le nostre braccia. Insieme alla vita del figlio viene nuovamente anche il mondo. L'attesa della madre apre alle possibilità della venuta alla luce di un altro mondo che trova la sua espressione incarnata nella vita del nuovo figlio. In questo senso il dono della vita è un dono che fa ricominciare il mondo. Tra il mondo di prima e il mondo di adesso è avvenuta la nascita del figlio e questa nascita non ha solo cambiato la vita di una coppia, di una madre e di un padre, ma il volto stesso del mondo, ha fatto ricominciare il mondo. Certo, il mondo resta per un verso lo stesso di prima, ma per un altro verso non potrà più essere quello di prima.

La madre nel mito

Nasce un universo da quei nove mesi, che ci guarda con quegli occhietti dolci e innocenti. L'arrivo di un piccolo essere umano e la gravidanza a esso connessa sono in primo luogo un atto d'amore.

Nell'atto della procreazione due persone non concretizzano solo un sentimento e un'emozione, ma l'essenza della vita stessa. Anche quando emerge una vita da sentimenti e situazioni che sembrano essere negativi, c'è a trascendere tutto un qualcosa di misterioso e sublime che, talvolta, la nostra miopia cela e che dirompe come un terremoto stravolgendo la quotidianità delle nostre abitudini. Questa forza e intensità sono oggettivate da un'essenza che non è terrena, materiale, non è legata a *māyā* (come penserebbe un hindu) l'illusione, ma è legata all'Essenza Suprema, a cui ciascuno di noi può dare il nome che più sente risuonare in sé. La natura ha riposto nel corpo della donna la possibilità di attuare la cocreazione di una nuova vita. Ella partecipa attivamente, fisicamente, giorno dopo giorno, per mesi, alla creazione di un nuovo essere; ella dona sé stessa accettando quell'*archetipale trasformazione* che trae origine dalle prime note di quella sinfonia che è la nascita dell'intero cosmo.

1. Dalla Grande Madre alla Sakti

Dalla notte dei tempi la donna ha un'enorme responsabilità che la rende, nel suo operato, simile a una dea, alla Madre Terra amata e venerata già più di quattromila anni fa. Ci sono molte rappresentazioni della Grande Madre e tutte sono unite come perle su quel filo che è la maternità nella sua dimensione universale. Con riferimento alla dimensione culturale indiana, sul cui suolo nasce lo yoga, ve ne sono altrettante nella cultura vedica e pre-vedica. Quando le popolazioni nordiche di lingua indoeuropea, gli arya, giunsero nell'India nord-occidentale, trovarono una delle più antiche e sviluppate civiltà del mondo, nota come civiltà dell'Indo o di Harappa e Mohenjo Daro sviluppatesi nel terzo millennio a. C. Qui era già presente una forte matrice archetipale della fertilità rappresentata, ad esempio, da statuette femminili dalle forme abbondantemente sinuose e da vasi di argilla le cui fattezze richiamano la generatività, che sono connessi all'elemento acqua.

Questo motivo lo ritroveremo copioso e amplificato nella cultura indiana in senso stretto. Pensiamo all'importanza che hanno tutti i fiumi dell'India, il Gange *in primis* (la Ganga, femminile in sanscrito): nella mitologia e simbologia hindu essi assumono tratti di divinità femminili, potenti per l'energia creatrice che emanano, sono madri che donano vita e nutrimento. Nei miti e nelle tradizioni l'avvio della gravidanza è contrassegnato da un'acquosità iniziale, ricettiva, accogliente, che permette di contenere e ospitare la vita futura. È l'archetipo del femminile primordiale, delle acque generatrici di ogni vita presenti in tutte le tradizioni del mondo. In India la mitologia di Visnù racconta che «l'Essere Supremo, sotto forma di acqua, a poco a poco, raccolse e accumulò a

sé un'energia incandescente, poi, nella sua forma sterminata decise di produrre l'universo». L'inizio di ogni generazione è sempre caratterizzato da tutti quei simboli che svelano un femminile acquoso, ricettivo e contenitore.

Tutto scorre: «All'inizio e alla fine del mondo tutto era acqua e tutto diverrà acqua». È l'antico testo del Katha SaritSagar a rammentarci che fra questi due estremi il mondo si evolve e si dissolve in una serie di cicli senza fine attraverso milioni di anni.

Chandogya Upanisad, 8.12

L'energia creatrice femminile sotto forma di Sakti, diviene talmente importante da privare gli dei del pantheon hindu della loro autonomia come individui, rivali l'uno all'altro, e li riporta al concetto che hanno in comune al proprio sé, cioè l'energia divina che è la virtualità dell'Uno, quindi le diverse manifestazioni sono pura apparenza. Il simbolo del triangolo con la punta rivolta verso il basso che ritroviamo nello *sri-yantra* è il significato del divino al femminile, possiede un significato come totalità e in ogni sua parte.

Nel centro del triangolo vi è un punto *bindu*, che nelle rappresentazioni grafiche può mancare. Che cosa sta a significare? La religione sakta, chiamata anche tantrismo, con riferimento ai tantra, vede Dio come una coppia indivisa: la dea è la Sakti, energia creatrice, quindi l'aspetto creativo, dinamico della coppia. Ogni divinità maschile è accompagnata dalla sua Sakti (Brahma da Sarasvati o Bharati, Visnu da Laksmi, e così via), ma la Sakti per eccellenza è la Sakti di Siva, chiamata Uma ma anche Parvati, Durga, Kali.

La metafisica dello saktismo considera la realtà suprema, che è fatta di essere (*sat*) coscienza (*cit*) e beatitudine (*ananda*), come unione di tutte le polarità reintegrate in uno stato

di perfetta unità, rappresentata dall'iconografia tantrica della coppia divina Siva-Sakti, unita in un amplesso e inconsapevole della propria alterità; la creazione e il divenire non sono altro che la rottura di questa unità e la separazione dei due principi supremi: Siva, che rappresenta l'aspetto statico della realtà, e la Sakti, che rappresenta quello dinamico, Siva è l'ego (soggetto), la Sakti è l'id (oggetto); assorta nella propria beatitudine essa tiene gli occhi chiusi e non sa di essere altra da Siva. Ma nella fase successiva, l'onniscienza divina, che non conosce contrapposizioni di io e non-io, si offusca, e avviene la scissione di ego e id. Vi è tuttavia uno stadio intermedio in cui sussistono un soggetto e un oggetto non ancora distinti, ma uniti da un istinto creativo che prende il nome di *nada* (suono), il cui prodotto è il *bindu* (goccia, punto); *nada* e *bindu* sono simboleggiati rispettivamente dalla falce di luna e dal punto. In questo stadio l'ego è divenuto un solo punto di coscienza col suo oggetto: da esso promana e da esso si riassorbe l'intero universo.

Sakti, «energia cosmica». Il sostantivo Sakti deriva dalla radice sak- che significa essere capace, essere possibile. Sakti vuol dire potere, abilità, capacità, facoltà, forza, energia, prodezza, potere regale; la capacità di comporre, potenza poetica, genio; potere o significato di una parola o di un termine. Sakti è l'organo femminile; è il potere attivo di una divinità e in senso mitologico è considerata la dea sua consorte e regina. La Maya-Sakti è personificata come la parte protettrice del mondo, materna, femminile dell'essere supremo, e in quanto tale sta per l'accettazione spontanea, amorosa della realtà tangibile della vita. Sopportando la sofferenza, il sacrificio, la morte e le perdite che accompagnano tutte le esperienze del transitorio, essa afferma, rappresenta e gode il delirio delle forme manifestate. È la gioia creativa della vita: la bellezza, la meravi-

glia, il fascino e la seduzione del mondo vivente. Instilla in noi l'abbandono ai mutevoli aspetti dell'esistenza ed è lei stessa questo abbandono. Maya-Sakti è Eva, l'eterno femminile; è colei che mangiò la mela e tentò il suo consorte affinché ne mangiasse, ed è lei stessa la mela.

2. Il parto presso le altre culture

Nativi americani

Nel ricercare informazioni sulla storia della gravidanza e del parto presso le tribù degli indiani d'America, ci imbattiamo in una molteplicità di consuetudini, credenze, miti e rituali. Tuttavia, non mancano alcuni punti in comune, primo tra tutti il considerare la nascita un evento governato da Madre Terra.

