

Gabriella Cella è una delle più importanti maestre yoga, riconosciuta in Europa e diplomata in India alla Vedanta Forest Academy. Ha creato una disciplina, lo Yoga Ratna, che viene insegnata nel suo Istituto per maestri yoga a Piacenza. Autrice di innumerevoli libri sui vari aspetti dello yoga, ha pubblicato il bestseller *Yoga e salute* che ha ormai visto decine di ristampe.

Annarosa Buttarelli è una filosofa italiana del pensiero della differenza sessuale. Insegna Filosofia della Storia all'Università di Verona, dove è anche responsabile scientifica del Master di II livello "Consulenza filosofica di trasformazione". Il suo libro più recente è *Sovrane. L'autorità femminile al governo* (il Saggiatore) che ha avuto più edizioni. Insegna anche nell'Istituto Surya Chandra Marga di Gabriella Cella, a Piacenza.

ISBN 978-88-7186-620-8

Euro 12,00

Lo yoga è una disciplina psicofisica che può molto per riequilibrare forze sottili e ritmo vitale del respiro. Tuttavia, le due autrici sono convinte che non sia sufficiente, a meno di intrecciare la disciplina yoga con forme di meditazione filosofica che collochino l'impegno per il proprio benessere nell'ampio territorio della sapienza dell'agire politico efficace.

ISBN 978-88-7186-620-8



9 788871 866208



Moretti
& Vitali

9

CELLA - BUTTARELLI LA DANZA DELLA FORZA



GABRIELLA
CELLA
ANNAROSA
BUTTARELLI

LA DANZA
DELLA FORZA

YOGA E FILOSOFIA PER LA VITA FEMMINILE

Nel mondo contemporaneo le donne sono ovunque, nel mondo del lavoro, della politica, della scienza, della filosofia, ecc. La novità del protagonismo espone ogni giorno alla pressione dei cambiamenti in corso, delle trasformazioni nel mondo del lavoro, delle nuove responsabilità che sempre più donne intendono assumersi, anche nella vita pubblica. Per affrontare tutto questo la vita femminile ha necessità di mantenersi ben orientata e radicata, ha necessità di creare, preservare e nutrire la forza e la determinazione, nel pensiero e nell'agire. Le due maestre autrici (una di yoga, l'altra di filosofia) hanno provato a intrecciare la loro sapienza in questo libro, in cui propongono esercizi yoga, sequenze di posizioni e meditazioni filosofiche sul tema della forza nella vita femminile. Lo scopo è quello di mettere a disposizione sapienza psicofisica concreta per aiutare la vita femminile a fare amicizia con la propria forza e a danzare la fecondità politica e la bellezza estetica. In questo libro si trovano semplici sequenze Yoga Ratna e brevi percorsi di meditazione per sostenere e trasformare la vita femminile.



Moretti & Vitali editori

Cras iterabimus aequor

COPIA PER CONSULTAZIONE

Pensiero e pratiche di trasformazione – 9
Libri che accompagnano sulla via di profondi cambiamenti

Collana diretta da Annarosa Buttarelli e Riccardo Panattoni

Questa collana si propone di raccogliere testi e idee che aprono la via di un cambiamento possibile nel nostro presente storico. Immaginare il cambiamento e trasformare lo sguardo sul mondo sono necessità stringenti che stanno ispirando le ricerche di pensatori e pensatrici contemporanei. Cadute le grandi narrazioni e spenta la potenza delle ideologie che dettavano l'agire in forma eroica e di massa, si è riaperta la riflessione sui modi e le forme con cui si può modificare il proprio contesto di vita a partire dalla modificazione di sé. Far tesoro della filosofia intesa come pensiero dell'esperienza, riprendere discorsi sapienti ma trascurati nel tempo, sono modi per offrire a tutti la possibilità di fare della vita quotidiana il laboratorio dove nasce l'alternativa alla crisi della nostra epoca. In conflitto con gli specialismi esasperati che hanno frantumato gli esseri umani in tanti pezzi infelici, con l'aiuto necessario del pensiero delle donne e un ritorno critico alle pratiche di trasformazione, psicoanalisi compresa, la collana convoglia l'attenzione e il riconoscimento d'autorità sul potere di chi non idolatra il potere.

Questa collana è originata dal lavoro che si sta svolgendo nel Master biennale di II livello "Filosofia come via di trasformazione" dove si formano Consulenti filosofici di trasformazione, e dalla ricerca collegata promossa dal "Centro di Ricerca Tiresia – Filosofia e Psicoanalisi", entrambi realizzati presso l'Università degli Studi di Verona e diretti da Riccardo Panattoni.

Comitato scientifico della collana: Annarosa Buttarelli, Laura Lepetit Maltini, Riccardo Panattoni, Rosella Prezzo, Gianluca Solla, Carla Stroppa, Chiara Zamboni.

La danza della forza
Yoga e filosofia per la vita femminile
Gabriella Cella , Annarosa Buttarelli
Disegni di Jolanda Maggiore Vergano
Bergamo : Moretti&Vitali , [2015]. –
84 p. ; ill. ; 21 cm.
(Pensiero e pratiche di trasformazione ; 9)

1. . Yoga 2. Donna - Psicologia

I. Cella al-Chamali, Gabriella II. Buttarelli, Annarosa III. Maggiore
Vergano, Jolanda

CDD (ed. 21.): 181.45

ISBN 978 88 7186 620 8

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.

Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

Copyright © 2015 by Moretti&Vitali Editori
Via Segantini, 6a – 24128 Bergamo
telefono 035.251.300;
fax: 035 4329409
internet: www.morettievitali.it
e-mail: info@morettievitali.it

Composizione tipografica:
Bauer Bodoni (copertina);
Simoncini Garamond (interno)

Stampa: Global Print Srl, Gorgonzola (MI), settembre 2015

Gabriella Cella Annarosa Buttarelli

La danza della forza

Yoga e filosofia per la vita femminile

Disegni di Jolanda Maggiore Vergano

Moretti & Vitali

COPIA PER CONSULTAZIONE

COPIA PER CONSULTAZIONE

COPIA PER CONSULTAZIONE

SOMMARIO

ALL'INIZIO	11
<i>di Annarosa Buttarelli e Gabriella Cella</i>	
CAPITOLO I. LA SAPIENZA NELL'AZIONE	13
Prologo <i>di Annarosa Buttarelli</i>	13
Augurio <i>di Gabriella Cella</i>	18
CAPITOLO II. LA FORZA FEMMINILE	21
Sulla forza femminile: Maria di Nazareth <i>di Annarosa Buttarelli</i>	21
Preparazione all'azione guerriera <i>di Gabriella Cella</i>	26
Gesti talismani di protezione <i>di Gabriella Cella</i>	30
I guerrieri del Sole e le guerriere della Luna <i>di Gabriella Cella</i>	31
Il vuoto e il pieno: Shunya Purna <i>di Gabriella Cella</i>	36
CAPITOLO III. L'EFFICACIA	39
Note sull'efficacia <i>di Annarosa Buttarelli</i>	39
Efficacia nel gesto e nel respiro <i>di Gabriella Cella</i>	43
Potenza dei rituali <i>di Gabriella Cella</i>	47
Le sillabe-seme: Bija Mantra <i>di Gabriella Cella</i>	50

CAPITOLO IV. TRASFORMAZIONI	53
Note sulla trasformazione <i>di Annarosa Buttarelli</i>	53
Mudrà <i>di Gabriella Cella</i>	56
Gesti delle mani: hasta mudrà <i>di Gabriella Cella</i>	60
Potenza simbolica dei gesti trasformativi <i>di Gabriella Cella</i>	66
CAPITOLO V. MEDITAZIONI	69
Alcuni suggerimenti per le meditazioni <i>di Gabriella Cella</i>	69
Note sulla Meditazione in Occidente <i>di Annarosa Buttarelli</i>	73
BIBLIOGRAFIA DEI RIFERIMENTI	76

COPIA PER CONSULTAZIONE

COPIA PER CONSULTAZIONE

COPIA PER CONSULTAZIONE

COPIA PER CONSULTAZIONE

alla onorata Guretta, Laura M.L.

COPIA PER CONSULTAZIONE

ALL'INIZIO

Da che ho memoria di me stessa, ho sempre tenacemente cercato di incontrare donne saggenti e forti, felici di essere donne, audaci nell'agire e nel pensare, amorose nei legami, innamorato del mondo e della vita. Il desiderio è quello di un riconoscimento reciproco, di un'amicizia senza oscurità né tradimenti, così che si creino le condizioni per lavorare insieme e per portare acqua insieme al mulino dell'autorità femminile.

Gabriella Cella è entrata ben presto in questo universo, appena vista arrivare con il suo passo fiero e con il suo sguardo, capace di guardare senza paura dalle stelle agli abissi della condizione umana. Mi convincono di lei e del suo insegnamento il radicamento nella realtà e il suo amore per il mondo, per la politica, per le lotte comuni. È una femminista della prima ora, e tale rimane. Il fatto di essere anche una grande maestra della disciplina psico-fisica yoga aumenta per me la sua autorevolezza poiché la pratica senza enfasi, senza esotismi, senza fondamentalismi, ma in modo popolare e aristocratico insieme, come si faceva alle origini di ogni disciplina psico-fisica: allenandosi all'azione disinteressata e efficace.

Per testimoniare la forza che c'è nella relazione tra noi e per trasmettere qualche elemento di esperienza che abbiamo maturato, da qualche anno teniamo insieme un seminario estivo presso *l'asbram* di Gabriella Cella, sulle colline piacentine. Ogni anno scegliamo

un tema e sperimentiamo l'intreccio tra le mie meditazioni e le pratiche yoga scelte per l'occasione. Sono seminari che uniscono le pratiche politico-filosofiche alla sapienza nell'azione.

Annarosa Buttarelli

Riconoscimento

Una volta, si affaccia Annarosa Buttarelli, un viso solare luminoso, che ricorda le buone apparizioni delle favole e si presenta con un ramo di fiori di pesco
Ed io, sensibile ai fiori e alle fiabe, non potevo non accoglierla con gioia.
Poi parla e allora la fata diviene una regina.
Le parole scorrono come gocce di rugiada, si incontrano, si intrecciano ed è subito riconoscimento e preambolo di una grande duratura amicizia.
Nascono incontri, seminari a due e scritti a quattro mani.
Il ramo di pesco è fiorito e un grande albero dà frutti vellutati.

Gabriella Cella

Capitolo I

LA SAPIENZA NELL'AZIONE

PROLOGO

di Annarosa Buttarelli

*Il Metodo in questione
è quello dell'esperienza, renderla possibile
donandole il movimento*

Maria Zambrano, *Lettere da La Pièce*, vol. 1

Una collana di ricerca che ha per titolo "Pensiero e pratiche di trasformazione" – come è quella in cui si colloca questo libro – denuncia con una certa chiarezza l'intenzione che la sorregge: ricomporre un metodo filosofico che aiuti a pensare in maniera differente rispetto alla generale impostazione dicotomica della mente. Nella nostra cultura, si è fatto l'errore fatale di applicare a tutto campo la visione cartesiana che stabilisce una certa separazione tra coscienza filosofica e mondo, tra pensiero e esperienza, tra materia e spirito, ecc. Tutto questo si sa. Ma non si sa affatto che metodo, che pratiche, che sentieri percorrere per ricomporre veramente ciò che è stato spezzato. Molte e molti si rivolgono al fascino esotico delle pratiche e delle filosofie orientali, adottandole però ancora una volta in modo dicotomico: rinunciando cioè alla ricerca del meglio delle nostre radici di sapienza e degli apporti attuali delle filosofie dell'esperienza europee. Il lavoro che faccio da tempo nella scuola di formazione di insegnanti Yoga Ratna di Gabriella

Cella è quello di cercare affinità e differenze tra Oriente (prossimo e lontano) e Europa, così da rovesciare la consuetudine: di solito si abbandona la formazione europea per assumere totalmente quella induista arcaica, mentre io cerco di offrire alla tradizione orientale il meglio che ho imparato finora, accettando il meglio degli insegnamenti orientali. Ci sono eccellenze nascoste o misconosciute nel nostro patrimonio sapienziale che possono aiutare a perfezionare le inevitabili mancanze o anche le differenze inaccettabili dell'apparato tradizionale dell'India. Specialmente nel pensiero femminile e nella sua genealogia ci sono perle di pensiero e di sapienza, e mai potrebbero affiancarsi beneficamente al pensiero orientale se qualcuna tra noi non prendesse l'impegno di un vero scambio e di una vera collaborazione, nella quale non si deve temere di prevaricare o di invadere, perché c'è un "comune" umano che attraversa epoche, territori, ispirazioni. È questo "comune" umano, che noi cerchiamo di avvicinare con giusti pensieri e giuste pratiche, così da ridare onore e dignità alla storia di Oriente e Occidente.

Riflettiamo a partire dalla citazione di María Zambrano, in esergo. La filosofa, una tra i pochi del Novecento a cui si potrebbe dedicare pienamente la collana, è stata impegnata tutta la vita a rendere possibile l'accesso a un'altra forma di civiltà in cui pensiero e vita, mente e corpo, anima e spirito, dentro e fuori, alto e basso, uomini e donne, ecc. non siano più dualità incompatibili tra di loro, lacerate da lotte spesso devastanti. Così ha cercato un metodo che rendesse "possibile l'esperienza", cioè che trasformasse il vissuto, il fatto, l'accaduto in un evento pensabile e pensato, grazie a una *forma mentis* che tenesse il pensiero ancorato o, meglio ancora, radicato nel sentire profondo e sensuale, oltreché sensoriale. Per María Zambrano non ci può essere "esperienza" se non c'è questo radicamento; ci rendiamo conto dell'errore comune che chiama "esperienza" solamente un attraversamento in gran parte inconsapevole degli accadimenti quotidiani o eccezionali, i quali rimangono tali, si fermano, si fissano magari solo in un ricordo immobile, non elaborato in alcun senso. Non acquistano quel "movimento" che trasforma l'accaduto o l'accadente in qualcosa di vivo, da cui usciamo trasformati con un di più di sapere ma soprattutto di sapienza. Allora sì che si potrà dire di aver fatto un'esperienza e