

cultura
QUESTIONE DI IDENTITÀ

IL GRAVE ERRORE DI FARE YOGA SOLO PER ALLENARE I MUSCOLI

LUCE IRIGARAY, TEORICA DELLA DIFFERENZA SESSUALE (IL 4 SETTEMBRE A SARZANA), AVVERTE: L'OCCIDENTE RISCHIA DI ESAURIRE LA SUA ENERGIA. LE PRATICHE ORIENTALI POSSONO SALVARCI. MA NON DOBBIAMO SNATURARLE

di GIULIANO ALUFFI

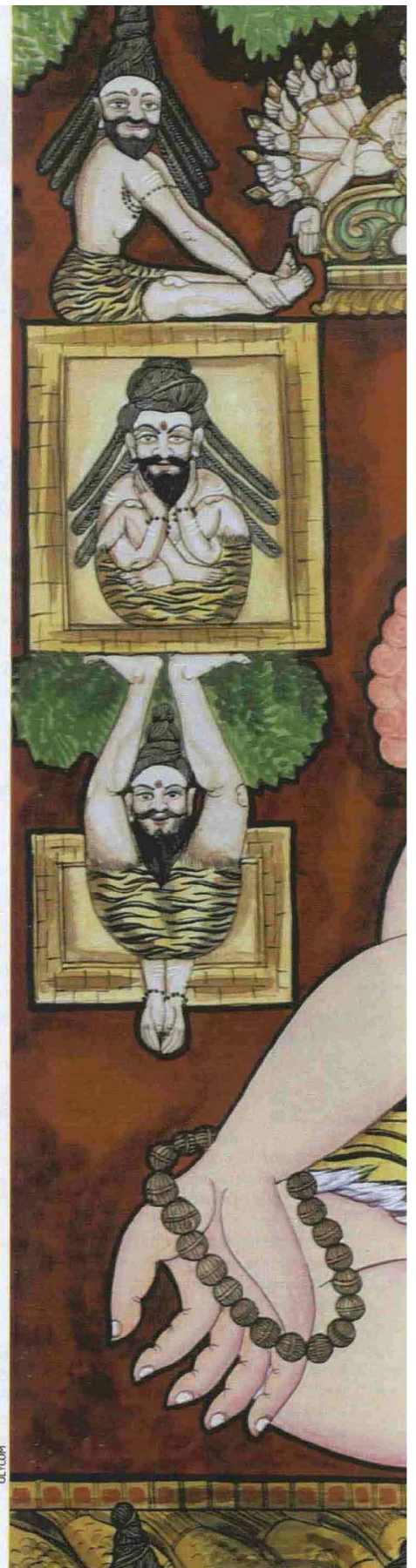
« e riserve naturali dell'essere umano si stanno esaurendo». È l'allarme di Luce Irigaray, filosofa, psicoanalista, direttrice di ricerca al Centre National de la Recherche Scientifique di Parigi.

Intellettuale di riferimento del movimento femminista internazionale, Luce Irigaray vede nella differenza sessuale la base per comprendere e rispettare tutte le altre differenze: di lingua, cultura e religione. Per lei la sfida delle donne è soprattutto difendere la propria identità. E in questa sfida trova una sua collocazione il pensiero orientale, in cui la vera identità è frutto del superamento della scissione tra corpo e spirito, su cui si è a lungo basato il pensiero dell'Occidente. Nel suo intervento al **Festival della Mente** di Sarzana (*Salvare l'energia umana*, il 4 settembre, nel chiostro di San Francesco alle 19), Luce Irigaray illustrerà il rapporto tra psicoanalisi e yoga approfondito nel saggio *Una nuova cultura dell'energia. Al di là di Oriente e Occidente* (Bollati Boringhieri, pp. 126, euro 12).

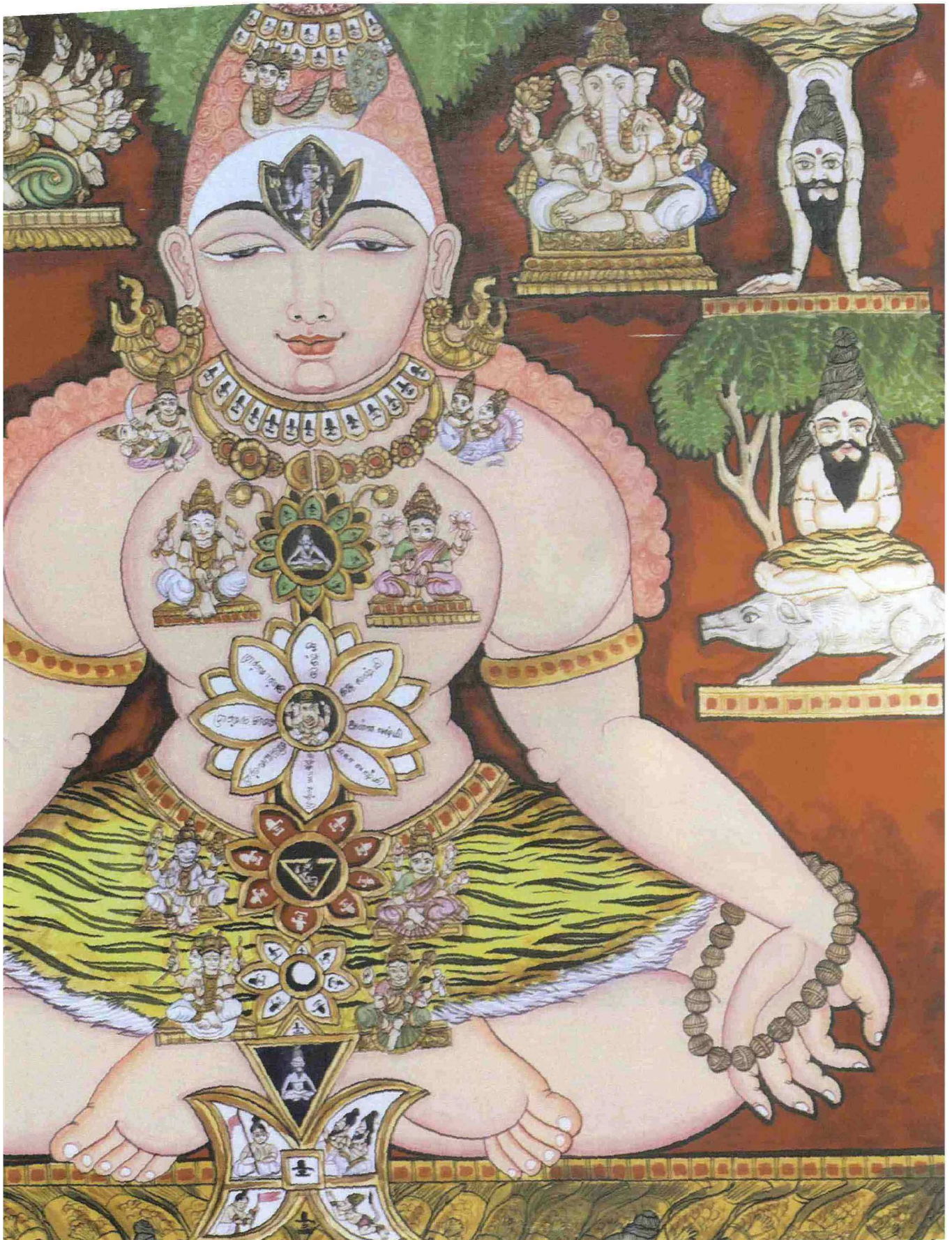


CONTRASTO

A SINISTRA, **LUCE IRIGARAY**, NATA IN BELGIO NEL 1930, PSICOANALISTA, FILOSOFA E FIGURA DI SPICCO DEL MOVIMENTO FEMMINISTA. TRA GLI OSPITI DEL **FESTIVAL DELLA MENTE** A DESTRA IL SUO SAGGIO *UNA NUOVA CULTURA DELL'ENERGIA. AL DI LÀ DI ORIENTE E OCCIDENTE*

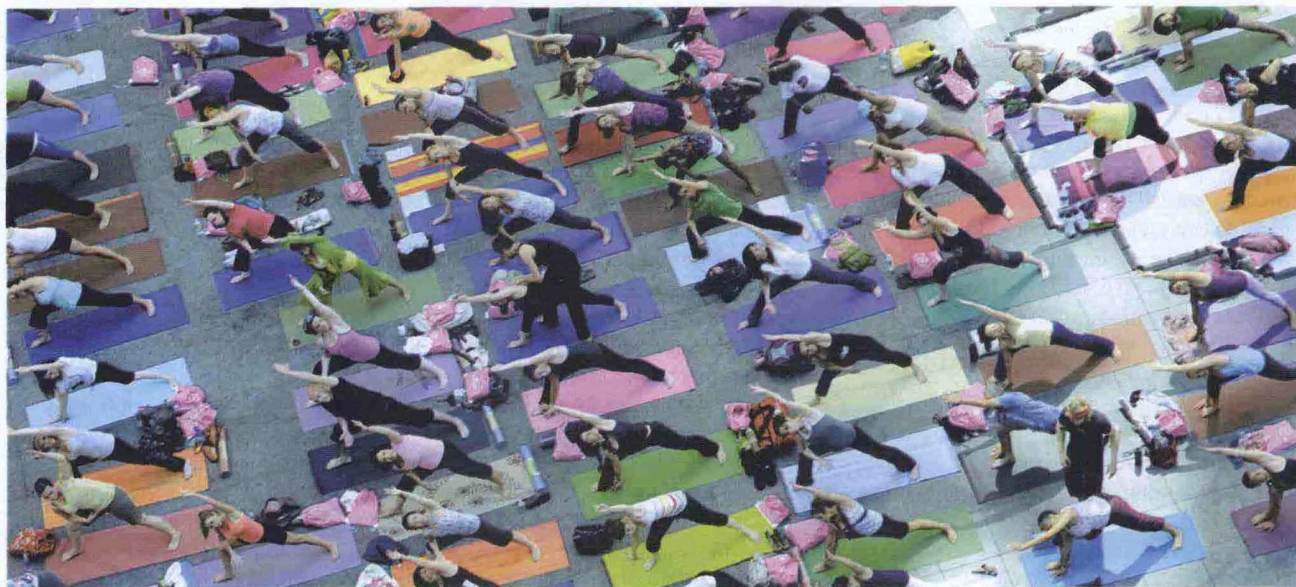


OLYCOM



cultura

QUESTIONE DI IDENTITÀ



Lei ci avverte che il nostro spirito rischia di esaurirsi. Che cosa intende?

«L'uomo occidentale ha cercato di dominare la natura per affrancarsi dalla sua origine naturale, dal mondo materno. Si è costruito un mondo parallelo all'universo vivente, in cui ormai abita,

Il mio maestro diceva: tutto può diventare cosciente. E io, da psicoanalista, lo contestavo

e non coltiva più la sua energia naturale e relazionale. Così si è privato di un'importante sorgente di energia. Questa però talvolta risorge sotto forma di istinti o passioni che turbano l'ordine stabilito, e vengono quindi repressi. Il risultato è che le nostre riserve di vita si stanno esaurendo e la specie umana è oggi in pericolo quanto il nostro pianeta. Per questo ritengo importante creare legami con culture, come quella orientale, che si sono sviluppate in continuità con la natura, anziché in opposizione ad essa».

Come si è avvicinata alla cultura dell'Oriente?

«Oltre trent'anni fa, su consiglio di un medico, ho cominciato a praticare yoga per rinforzare i muscoli della schiena e superare gli effetti paralizzanti di un incidente d'auto. All'inizio ero scettica: il mio maestro di yoga, François Lorin, faceva affermazioni co-

OGGI, DICE LUCE IRIGARAY, MOLTE DONNE PRATICANO LO YOGA, MA SENZA CONSIDERAZIONE DELLA CULTURA E DELLA SPIRITUALITÀ CHE LO ACCOMPAGNANO

APPUNTAMENTO AL FESTIVAL DELLA MENTE

Luce Irigaray è tra i protagonisti dell'VIII edizione del **Festival della Mente**, con 80 eventi tra lezioni, laboratori e spettacoli, dedicati alla creatività. La manifestazione, su progetto e con la direzione di Giulia Cogoli, è promossa dalla Fondazione Cassa di Risparmio della Spezia e dal Comune di Sarzana (Sarzana, 2-4 settembre,

www.festivaldella mente.it).

Tra i partecipanti: Alessandro Barbero, Giuseppe Battisti, Zygmunt Bauman, Giuseppe Bertolucci,

Maurizio Bettini, Enzo Bianchi, Edoardo Boncinelli, Patrizia Cavalli, Pippo Delbono, Fabrizio Gifuni, Almudena Grandes, Alberto Manguel, Enzo Mari, Silvio Orlando, Giuseppe Penone, Ennio Peres, Adam Phillips, Francesco Piccolo, Chiara Saraceno, Gianmaria Testa e Salvatore Veca.

me "Tutto può diventare cosciente", che, da psicoanalista, contestavo. Così lui si limitò a chiedermi: "Lei sta male? Con lo yoga possiamo alleviare la sua sofferenza" e io accettai. Poi Lorin mi ha consigliato letture - tra cui gli *Yoga Sutra* di Patañjali o gli scritti di Krishnamurti - che mi hanno reso familiare questa tradizione, che ormai è parte di me. Manco dall'India dagli anni Ottanta (per scelta etica: considero l'aereo il peggior nemico dell'ambiente), ma non saprei dirle, oggi, se appartengo al mondo occidentale o a quello orientale: sono diventata un ponte tra i due mondi!»

Quindi alla fine è riuscita a conciliare yoga e psicoanalisi?

«La psicoanalisi si sforza di liberare un'energia anzitutto psichica bloccata da traumi vissuti nell'infanzia. Lo yoga invece interviene sull'energia fisica e ci rende consapevoli dei nostri potenziali energetici grazie a una pratica corporea. Le due discipline sono complementari».

Che cosa le ha dato lo yoga?

«Mi ha fatto scoprire un'interiorità - molto diversa da quella che mi era stata insegnata - che nasce da una pratica quotidiana dell'energia e non dipende da parole, ordini, obblighi già definiti e imposti dall'esterno. Lo yoga, allenando il respiro, ci abitua a continuare in modo consapevole il primo gesto di autonomia del neonato - respirare da ➤➤



cultura

QUESTIONE DI IDENTITÀ

solo - in modo che diventi atto non solo vitale, ma anche psichico, culturale e sociale. L'esperienza e la riserva del respiro così acquisite ci rendono capaci di scambio con gli altri e con il mondo senza sottomissione o dominazione, mentre l'appropriazione è diventata in Europa e in America l'unico modo di ragionare e di amare».

Davvero lo yoga può affrancarci da questa visione consumistica della vita?

«Il consumismo testimonia una dipendenza dal mondo esterno, che in qualche modo viene a sostituire i genitori, soprattutto la madre. Aiutandoci a conquistare - attraverso il respiro e il tatto - un'autonomia personale, lo yoga ci libera da questa dipendenza. Con lo yoga sviluppiamo anche i nostri potenziali fisici e relazionali. Sfortunatamente, tra le

Non nuocere, viene prima di amare, perché si può nuocere amando l'altro senza rispettarlo

molte donne che praticano lo yoga in Italia, non sono sicura che tutte colgano appieno l'importanza di questa pratica per conquistare la loro autonomia. E inoltre molte persone che oggi praticano lo yoga lo fanno come un mestiere remunerativo, o per essere più produttivi in ufficio, o, al meglio, per curare qualche malessere fisico senza alcuna considerazione per la cultura e la spiritualità che si accompagnano allo yoga».

E quali sono gli elementi più importanti di questa spiritualità?

«Innanzitutto: "Non nuocere". Un principio che dovrebbe venire ancora prima di "Ama il prossimo tuo come te stesso". Possiamo nuocere anche quando amiamo, se lo facciamo senza rispettare l'altra persona come "altro da noi". E poi l'educazio-

ne al silenzio, e al tatto. Patañjali sottolinea l'importanza del coltivare le percezioni sensibili: io ho sviluppato il suo insegnamento soffermandomi sulla necessità di mantenere una dualità dei soggetti (invece di una relazione tra soggetto e oggetto) nella percezione, in particolare nel toccare. Dimenticando che il tatto è presente in ogni percezione, lo abbiamo ridotto al solo "afferrare con la mano". Ma così il toccare non è più un avvicinarsi all'altro, ma un gesto di dominio e di possesso. Lo dicono anche filosofi occidentali - come Merleau-Ponty, Sartre e perfino Lévinas - nel loro discorso sulla carezza. La carezza non è solo un gesto, ma è un gesto-parola, un mezzo per avvicinarci l'uno all'altro in ciò che abbiamo di più unico, di più intimo. Il tatto consente la reciprocità tra di noi e crea un'energia comune che può sbocciare in una illuminazione in due».

GIULIANO ALUFFI