

YOGA ED EMANCIPAZIONE DELLA DONNA. QUALE FEMMINISMO PER IL TERZO MILLENNIO?

*Martedì 21 marzo 2017 - ore 18.30 – 20.00
Galleria NUAGES – Via del Lauro, 10 - Milano*

Continua il ciclo di incontri per la presentazione del libro

VITA DA YOGI Perché lo Yoga può rendere più felici di Cristina Rapisarda Sassoon, prefazione di Daniela Hamai * Edizioni RED! – Il Castello

Interverranno

Daniela Hamai, Armando Massarenti e Cristina Gabetti

Milano, 7 marzo 2017. **Continua il ciclo di incontri per presentare il libro “Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici”, autrice Cristina Rapisarda Sassoon, prefazione di Daniela Hamai, Edizioni RED! – Il Castello.**

Dopo il successo del primo incontro, **martedì 21 marzo 2017 alla Galleria NUAGES** l'autrice, con alcuni testimonial di rilievo, **Daniela Hamai**, giornalista, **Armando Massarenti**, filosofo e responsabile del supplemento culturale *Il Sole 24 Ore Domenica* e **Cristina Gabetti**, Direttore *The Good Life*, propone un confronto sul tema: **Yoga ed emancipazione della donna. Quale femminismo per il terzo millennio?**

Il femminismo vecchia maniera, che affonda le sue radici negli anni Settanta, è entrato in crisi da un po', mentre il dibattito sull'identità e sul ruolo della donna nel mondo di oggi è più che mai acceso a livello globale. Le donne ci sono, sono ormai presenti in tutte le scene, ma con quali difficoltà e con quale livello di soddisfazione personale, in quale stato di conflitto con la propria natura, in poche parole: con quale grado di felicità?

Ci si domanda: la lotta per ottenere pari opportunità rispetto agli uomini ha prodotto buoni risultati? La donna, oggi, vuole proprio replicare il ruolo del maschio performante, oppure sente il bisogno di trovare una strada di emancipazione e di leadership più attenta alla sua identità di genere?

Dal mondo dello Yoga arriva qualche spunto di riflessione, e lo propone l'autrice di “Vita da Yogi” partendo da una constatazione: lo Yoga oggi è sempre più diffuso in Occidente e sono soprattutto le donne a praticarlo. Perché? si domanda l'autrice, considerando che la disciplina dello Yoga è stata generata dagli uomini per gli uomini? Che le donne abbiano un corpo più flessibile o che siano più disponibili a guardarsi dentro non sembrano motivazioni convincenti.

Piuttosto, propone Cristina Rapisarda Sassoon, la ragione di questa dedizione tutta femminile allo Yoga potrebbe essere ricercata proprio nel risveglio, più o meno consapevole, di una nuova identità.

Sicuramente, sottolinea l'autrice, il punto di partenza è che la donna si trovi in condizioni di uguaglianza rispetto all'uomo nell'accesso alla formazione e al lavoro, ma è necessario chiedersi: perché vogliamo questa uguaglianza? Solo per garantire alla donna il soddisfacimento di bisogni materiali, e cioè per consentirle di replicare come un clone lo stereotipo dell'uomo forte che affonda le radici della sua sicurezza nel tanto agognato super-stipendio? Chiediamo ai maschi più giovani: forse persino per l'uomo questo stereotipo sta tramontando in vista di più nobili progetti di vita.

In realtà, e questa è la tesi dell'autrice, la donna emancipata, che, come l'uomo, può accedere alla formazione e al lavoro, si trova nella condizione ideale per esercitare la sua vera leadership, fondata sulla sua specificità di genere, in pratica sulla sua diversità.

“La donna emancipata non è un replicante dell'uomo, ma è il suo completamento, la sua ispirazione”, si legge nel libro. Per fare questo, la donna deve riscoprire e valorizzare i suoi superpoteri: la sua capacità di nutrire e, come Madre attuale o potenziale, il suo ruolo di autentica custode della vita, la sua capacità di amare e di accogliere.

“La donna - si legge ancora nel libro - non ha bisogno dell'uomo che si prenda cura di lei. E' questa visione che l'ha resa, nei secoli, creatura svantaggiata, e che oggi la proietta, in un futile gioco di specchi, verso lo stereotipo dell'uomo forte, cui vuole in qualche modo rendere la pariglia. In realtà, è la donna e solo la donna che può prendersi cura dell'uomo, così come di tutto ciò che la circonda”.

Ben vengano quindi condizioni di parità con l'uomo che consentano alla donna di scegliere, di individuare i poteri legati alla sua vera natura e di esercitarli nella piena consapevolezza del proprio ruolo di leadership in famiglia, al lavoro e nella società in generale. Lo Yoga può aiutare le donne in questa ricerca. Soprattutto le aiuta a intercettare le competenze e i poteri generati dalla specifica energia femminile, che si sviluppa in modo prorompente per effetto di una pratica assidua e costante. In altre parole, una buona pratica Yoga riconnette la donna alla sua vera natura, le lascia spazio, risolvendo così il profondo conflitto interiore che deriva dal gettarsi nella mischia privata e sociale rinunciando all'essere donna o a una parte importante della propria femminilità per essere e agire come un uomo.

Lo Yoga libera la donna dallo zoo della competizione e del conflitto tra generi per riportarla nella dimensione naturale della pace e del riconoscimento reciproco tra uomo e donna.

Il prossimo appuntamento

Mercoledì 3 maggio 2017, ore 18.45-20.45

Spazio Oberdan, Viale Vittorio Veneto 2, angolo Piazza Oberdan, Milano

L'AMORE CHE STRAPPA I CAPELLI: VERITÀ O ILLUSIONE? LE RISPOSTE DELLO YOGA

E' possibile costruire la propria felicità allenando la mente ad essere in pace anche nell'amore tra uomo e donna? Gioco sorridente sull'amore dannato e la mente velata. Esistono altre frontiere dell'Amore oltre la coppia? Quanto siamo disponibili a mettere l'Amore al centro della nostra esperienza umana dentro e fuori la coppia?

Cristina Rapisarda Sassoon con **Umberto Galimberti**, filosofo, sociologo e docente universitario, **Daniela Hamai**, giornalista, **Diamante D'Alessio**, Direttore *IO Donna – Corriere della Sera*, **Lisetta Landoni**, insegnante di Yoga e **Annina Pedrini**, attrice, Centro Teatro Attivo Milano.

INFORMAZIONI STAMPA

Il Libro

Con “Vita da Yogi” l'autrice, che da anni si dedica completamente alla pratica e all'insegnamento dello Yoga, propone di calare la pratica e la visione dello Yoga nella vita quotidiana di chiunque di noi, cercando per questa via di liberarsi da inutili condizionamenti e di creare spazio per un autentico benessere fisico, mentale ed emotivo.

“Esiste la felicità?”: è uno dei dibattiti che più assillano la società contemporanea. “Vita da Yogi” propone un cammino per gradi, alla ricerca non della felicità assoluta ma di piccole e autentiche conquiste quotidiane.

La felicità è davvero a portata di mano: questo il leit motiv del libro, a condizione che si provi a rileggere il vivere quotidiano con la lente della disponibilità al cambiamento. Lavoro, amore, famiglia, fede, stili di vita, e molti altri aspetti dell'esperienza personale vengono smontati e rimontati in una prospettiva che fa della condizione umana, di per sé, la più grande opportunità

dell'essere. Grazie al nuovo e costruttivo rapporto con il corpo, la mente e le emozioni, che una buona pratica Yoga può offrire a chiunque in qualunque fase della vita.

“Lo Yoga”, spiega Cristina Rapisarda Sassoon, “è soprattutto un'esperienza costruttiva e felice”. Una tecnica antica, con radici culturali profonde ma anche una disciplina che si apprende attraverso l'esperienza concreta. Si pratica.

Come afferma Daniela Hamaui nella prefazione: “Questo libro ti prospetta un viaggio. Lungo il sentiero, sono previste delle tappe. Non bisogna avere fretta, chi decide di percorrerlo deve però essere coraggioso e sapere che si sta avviando dinamicamente a un mutamento profondo”. Attraverso le numerose testimonianze di vita che l'autrice ha incontrato e accolto nel suo cammino nello Yoga e che nel libro racconta con generosità, lei stessa ci spiega come ha “imparato a imparare”. Non solo dai libri, ma soprattutto dalle persone.

L'Autrice

Dopo una lunga e articolata esperienza professionale prima come giurista e poi come esperta in politiche ambientali e per lo sviluppo sostenibile, Cristina Rapisarda Sassoon ha fatto il salto, decidendo di dedicarsi completamente alla pratica e all'insegnamento dello Yoga. La sua formazione come insegnante si è sviluppata nel percorso dello Yoga tradizionale del lignaggio Sivananda. Ha conseguito la prima certificazione come *Yoga Siromani* (insegnante di Yoga) presso l'*International Sivananda Yoga Vedanta Centre di Woodbourne, New York, USA*, e la seconda come *Yoga Acharya* (Professore di Yoga) presso *Yogi Hari's Ashram, Miramar, Florida*. Nel frattempo ha perfezionato la conoscenza dell'Hatha Yoga diplomandosi presso l'*Accademia di Kriya Yoga* di Lisetta Landoni. Il punto di svolta nelle sue scelte di vita è stato generato dall'incontro con il Maestro Sri Yogi Hari e dalla sua geniale integrazione tra Hatha Yoga e Nada Yoga, lo Yoga del suono. Nella Scuola milanese di Cristina, *Sampoorna Yoga Atelier*, il canto di mantra e kirtan accompagna, con identica motivazione, la pratica di Hatha Yoga, rendendola particolarmente idonea a toccare e a plasmare i diversi aspetti della personalità umana.

* Daniela Hamaui, giornalista, ha progettato e diretto *D*, il supplemento femminile di *Repubblica*, ed è stata la prima donna in Italia a dirigere un news magazine, *L'Espresso*.

Per informazioni stampa Fcomm via Pinamonte da Vimercate,6 – 20121 Milano T. 0236586889
Francesca Pelagotti mobile +39 366 7062302, francescapelagotti@fcomm.it
Laura Marangon mobile +39 3473754169 lauramarangon@fcomm.it