



16 ottobre 2018

Meghan Markle ha praticato yoga con la madre fin da bambina: lo farà anche con suo figlio?



La moglie di Harry pratica lo yoga con sua madre fin da quando era piccina, perché Doria Ragland è stata a lungo insegnante di questa disciplina. Ora che è incinta, tutto lascia pensare che lo farà anche in gravidanza, e poi più avanti con suo figlio o figlia. Abbiamo indagato i benefici della pratica dello yoga madre-bambino durante l'infanzia, l'adolescenza ma anche la vita adulta
*di Adelia Lucattini**16 Ottobre 2018

“Lo yoga ha tantissimi benefici: migliora la forza muscolare, dà una maggiore flessibilità e concentrazione mentale, fa diminuire l'ansia e dormire meglio. Lo yoga fa proprio per me”. A parlare è Meghan Markle in una dichiarazione rilasciata al Daily Mail. **A poche ore dalla grande notizia (la duchessa di Sussex è incinta: lei ed Harry avranno un bambino in primavera)** ci si chiede se continuerà a praticare questa disciplina anche in gravidanza, e poi con il suo bambino. **Meghan Markle ha praticato la disciplina fin da bambina insieme alla madre Doria Ragland, tutt'oggi istruttrice di yoga** benché il nuovo status della figlia non le permetta più di insegnare: troppi curiosi assediavano il centro in cui lavorava, il Didi Hirsch Mental Health Services in California.

Meghan aveva ribadito il suo amore per questa disciplina anche in altre occasioni, come durante l'intervista al Women's Health Magazine; una pratica cui è stata avviata dalla mamma, che l'ha cresciuta e guidata finché non è stata abbastanza grande da vivere la propria vita da sola, prima da studentessa, poi da attrice e adesso, al fianco del marito il Principe Harry, come membro della Royal Family d'Inghilterra.

Lo yoga è una disciplina antica ma, al tempo stesso, molto attuale e praticata in tutto il mondo. Da alcuni anni la pratica dello yoga, con le modulazioni necessarie a ogni età, è estesa anche ai bambini che imparano insieme ai loro genitori, da piccoli insieme alla mamma. **Meghan Markle ne è stata senz'altro una precorritrice** e gli effetti e benefici di una pratica iniziata da piccola con la mamma e proseguita quotidianamente anche da sola sono sotto gli occhi di tutti!

DA BAMBINI

Le mamme ma anche i bambini sono immersi nel turbinio della vita quotidiana, sempre impegnati tra lavoro, gestione della casa e della famiglia le prime, tra studio e sport i piccoli. Tutti sono sottoposti a uno stress costante, affaticante, molto dispendioso in termini di energia fisica e mentale. Non è facile trovare momenti di relax, in cui poter condividere gioia e felicità. Lo Yoga è 'una scusa' per farlo. Uno strumento perfetto per aiutare a creare e mantenere un rapporto sano madre-bambino e genitori-figli. Praticare assieme alla mamma, ma anche con il papà, per i bambini significa divertirsi mentre **si rafforza e arricchisce il legame emotivo, affettivo e razionale** con i genitori.

Visto che la pratica dello yoga non è competitiva, viene vissuta immediatamente come "gioco", un luogo sicuro in cui costruire una relazione che passa attraverso il corpo, la sensorialità, il contatto, lo scambio.



Meghan Markle pratica yoga in una foto postata sul suo account Instagram chiuso a gennaio 2018. Il tappetino rappresenta quello "spazio transizionale", **psichico e reale**, in cui tutto ciò avviene, su quale, giocando, s'impara ad ascoltare sé stessi, si strutturano la fiducia in sé stessi e nell'altro, la conoscenza del proprio corpo di cui si esplorano e sviluppano le potenzialità e rispettano i limiti, si impara a padroneggiare la propria posizione nello spazio.

La stessa **Meghan Markle quando viveva in Canada lo portava sempre con sé!** Da donna porta la propria vita sottobraccio avendo sempre dentro di sé il ricordo e la presenza della madre interiorizzata e fonte di sicurezza, piacere, compagnia e consolazione nei momenti di tristezza e bisogno.

Il gioco, nello yoga, è alternato da **momenti distensione (asana)** e si conclude con un breve rilassamento che stimola la conoscenza del proprio sé attraverso un lavoro di concentrazione e di interiorizzazione prima di riconnettersi con il mondo esterno e rientrare nel turbinio della propria vita.

La discrezione è un'altra qualità che lo Yoga insegna, insieme ma separati, condivisione e mai intrusione nello spazio dell'altro; insegna come controllarsi emotivamente, tenendo a bada impulsi e senso del dovere che possono intaccare il benessere e la naturalezza nel rapporto con sé stessi e con gli altri.

Ciò avviene poiché la pratica permette ai genitori di entrare in sintonia con i loro bambini. Attraverso il respiro sviluppa la capacità di "sentire" e intuire, di stare in contatto in maniera silenziosa e profonda, cogliendo i mutamenti d'animo.

Il respiro è così importante nella vita di relazione, nella comunicazione emotiva e inconscia, da essere stato elevato a rappresentazione dell'essere viventi in sé: "essere animato" deriva dal greco antico *ànemos* vento soffio, respiro. Contraddistingue la stessa nascita, il venire al mondo, l'inizio della vita con il primo vagito/respiro del neonato.

Metaforicamente e inconsciamente lo yoga lo riproduce ogni volta che lo si pratica, ogni giorno è un nuovo giorno aperto a nuove esperienze e conoscenze come i neo-nati.

Tutto questo avviene con spontaneità e semplicità, naturalmente, fa crescere e rinnova la complicità tra genitori e figli, tra la mamma e il suo bambino.

A scuola, come poi nel lavoro, torna utile perché permette di ottenere un controllo naturale di sé stessi ed una percezione armoniosa della realtà, degli aspetti positivi che si trovano anche nei momenti difficili o più bui.

IN ADOLESCENZA

Questo stile di rapporto, la pratica, la disciplina, l'abitudine a sentire il proprio corpo e a pensare all'interno di un gruppo che si riunisce per praticare e migliorare insieme, dona un bagaglio di ricchezza che durante l'adolescenza risulterà molto utile nel differenziarsi, nell'approcciare il gruppo dei pari, nel gestire meglio i turbamenti e cambiamenti del corpo e della mente, nell'affrontare le separazioni, gli intoppi amorosi e nel fare il lutto della propria infanzia in maniera meno traumatica, chiedendo aiuto se necessario, ai genitori o, insieme a loro, a un analista.



Meghan Markle con il tappetino per lo yoga ai tempi in cui viveva a Toronto, Canada, 2016
Nell'**osservare come si muovono in pubblico Meghan Markle e la madre**, a un occhio attento non sfuggono la disinvoltura dell'attrice che ha a lungo studiato e si è preparata ad essere una professionista di alto livello, ma anche la naturalezza nata da una lunga pratica dello yoga: la capacità di vivere con quel necessario distacco la situazione contingente senza perdere in affettività, quel tocco di leggerezza piena di attenzione che conferisce "classe" anche in giornate

fredde e piovose, a passeggio con il proprio cagnolino, in un momento di necessario riposo, di studio, di preparazione a un evento.

LA PRATICA CONDIVISA, NEL CORSO DEGLI ANNI

Come aiutare quindi le mamme a trovare il tempo e la forza di dedicarsi allo yoga con i propri bambini? Innanzitutto, lo yoga condiviso è un'attività dinamica, giocosa, piacevole, rilassante e divertente. Nei momenti di stanchezza o difficoltà, mamme e bambini s'incoraggeranno l'un l'altro nell'essere costanti nel praticare lo yoga, come nella vita. Tutte le cose vissute insieme, in famiglia o anche ritagliandosi dei momenti da sole con i propri figli, aiutano a instaurare un dialogo affettivo e emotivo, a 'iniziare un racconto', ad avviare scambi su fatti e vicende spiritosi o curiosi che altrimenti sarebbero rimasti chiusi nella vita di ognuno. L'attività fisica fatta insieme crea complicità, genitori e figli si scoprono a vicenda e si coinvolgono in esperienze ogni volta belle, sempre irripetibili.

Queste esperienze non restano nel luogo dove ci si reca insieme per praticare lo yoga ma, insieme ai tappetini, tornano a casa dove continuano con naturalezza i gesti ricchi di attenzione, amore, cura, tenerezza.

Genitori e figli imparano così il piacere e il valore della "libertà" dapprima di movimento, equilibrio e coordinazione, quindi del ritmo del respiro e degli impegni quotidiani, infine del suono del cuore e dell'amore.

Attraverso esperienze ed errori, si può arrivare all'amore e alla felicità, senza vergognarsi del passato né ostentarlo, vivendolo come il percorso che appartiene a sé stessi e che ha condotto dove ci si trova nel presente.

Principi e principesse per ricchezza emotiva, sensibilità, razionalità, capacità d'impegno e sacrificio. Il tesoro di esperienze buone e cattive fatte da piccoli con mamma e papà, non possono che portare a successi personali, rendendo capaci di vedere le difficoltà, affrontarle e superarle, abili nel farsi domande e ascoltare gli altri.

Tutto questo permette di vivere meglio gli impegni quotidiani, trasformando la fatica in ricchezza, i sacrifici in risultati, forti di un amore che si porta dentro che dona gioia, espande l'intelligenza e crea piacere di stare al mondo.

** Adelia Lucattini è psichiatra e psicoanalista esperta in bambini, adolescenti e famiglia*

Vai all'articolo:

[https://d.repubblica.it/life/2018/10/16/news/meghan markle yoga doria ragland importanza benefici psicologici praticare disciplina assieme mamma e figlia-4147640/](https://d.repubblica.it/life/2018/10/16/news/meghan_markle_yoga_doria_ragland_importanza_benefici_psicologici_praticare_disciplina_assieme_mamma_e_figlia-4147640/)