

Incontri

la Sicilia e l'altrove

PIANA DEGLI ALBANESI

donne vestite di sole

PALERMO

il complesso restauro della chiesa di sant'anna

LISTA UNESCO

gli ex voto di trecastagni

GIUFFRIDA

panepinto, un "carneade" cantato da rosa balistreri

CARAVAGGIO

una copia della santa lucia morta

RANDAZZO

un violino di canne siciliano

Fondata da E. Aldo Motta nel 1987

INCONTRO CON I LETTORI

Una *Stauferstelen* anche in Sicilia?

Gentile Direttore, comunichiamo una notizia che potrebbe interessare i lettori.

La città di Bamberg in Baviera ha ricevuto da pochi giorni la sua *Stauferstele*. L'inaugurazione è avvenuta il 13 giugno con la partecipazione della popolazione, in presenza delle autorità, degli sponsor, dell'artista e del *Komitee der Stauferfreunde*.

Bamberg (denominata 'Roma di Franconia') si collega agli Svevi per via della cattedrale imperiale dove si trova la tomba di Corrado III, primo re del Sacro Romano Impero, deceduto per malaria il 15 febbraio 1252, poco prima dell'incoronazione imperiale. Sul letto di morte nominò suo successore il Duca Federico III di Svevia, meglio conosciuto come Barbarossa. Il figlio di costui, Filippo di Svevia, un promettente giovane re tedesco, qui vi fu assassinato dal suo avversario politico Otto di Wittelsbach.

La rete europea degli *Stauferstelen* è nata a Stoccarda per iniziativa del *Komitee der Stauferfreunde* (Comitato degli amici Staufer). Essa vorrebbe attirare l'attenzione sulla straordinaria importanza storica dei luoghi collegati agli Svevi, ai loro re, imperatori e duchi. Costoro hanno contribuito alla nascita di diverse città e castelli medievali, hanno creato un moderno sistema giuridico e dato impulso a una fiorente attività artigianale e culturale, che si riverbera ancora oggi nei paesi soggetti alla loro influenza, da Lubeca a Palermo.

Le stele sono state progettate dallo scultore Markus Wolf che ha scelto come modello simbolico la pianta ottagonale di Castel del Monte, costruito da Federico II.

I monumenti sono alti m 2,75 circa, lavorati in genere su travertino di Altmühltal in Baviera. La stele sul monte Hohenstaufen è stata prodotta con marmo pugliese di Trani, quella di Trifels (Hanguenau) con arenaria rossa dei Vosgi.

Su quattro degli otto lati della stele sono riportati gli stemmi (il leone svevo, l'aquila



imperiale e altri), i nomi delle personalità degli Staufer e di quelli ad essi correlati, eventi storici, date e nomi dei donatori nelle rispettive lingue nazionali.

La prima *Stauferstele* è stata inaugurata nel 2000 nei pressi di Castelfiorentino, in occasione del 750° anniversario della morte dell'ultimo Imperatore, in presenza di un folto pubblico e della RAI. Ad oggi sono state erette trenta stele in cinque paesi europei: Germania, Italia, Francia, Austria e Repubblica Ceca (Cheb).

Le celebrazioni a Bamberg si sono concluse con il gesto simbolico della deposizione di un mazzo di rose presso la tomba di Corrado III.

I progetti per l'erezione di altre stele sono già oggetto di discussione presso il Comitato. Il promotore Dr. Gerhard Raff ha annunciato ufficialmente la disponibilità del generosissimo mecenate Reinhold Würth da Künzelsau nel finanziare la stele presso Castel del Monte. Il mecenate è noto in Sicilia per avere finanziato il restauro della Cappella Palatina di Palermo!

I promotori mi hanno assicurato che stanno valutando l'idea di erigere una stele anche in Sicilia.

Sibylle Kreisel, Ansbach, (Germania),
(Redazione)

Incontri - La Sicilia e l'altrove

Rivista trimestrale di cultura - fondata da E. Aldo Motta nel 1987

Nuova serie, anno III, numero 12

Luglio-Settembre 2015

ROC n°22430 - 22 Maggio 2012

ISSN 2281-5570 Incontri (Catania)

Direttore editoriale

Elio Miccichè

Comitato di Direzione

Giamina Croazzo, Elio Miccichè,
Antonio Parisi, Gino Sanfilippo

Direttore responsabile

Alfio Patti

Comitato Scientifico

Aldina Cutroni Tusa (*Università degli Studi di Palermo: già docente di Numismatica antica*); Rosalba Galvagno (*Università degli Studi di Catania: Letterature comparate*); Claudia Guastella (*Università degli Studi di Catania: Storia dell'arte medievale*); Paolo Militello (*Università degli Studi di Catania: Storia urbana e Cartografia*)

Redazione

Mariella Bonasera, Carmela Costa, Francesco Giuffrida, Agatino Reitano, Sibylle Kreisel

Testi

Antonino Amico, Mercedes Auteri, Salvatore Battaglia, Lina Bellanca, Mariella Bonasera, Agata Bognanni, Salvina Buccheri, Francesco Cappellani, Antonino Franchina, Francesco Giuffrida, Elio Miccichè, Agatino Reitano, Maria Valeria Sanfilippo, Simona Scattina, Stefano Schirò, Santj Letizia Sciuto, Giuseppe Severini, Giacomo Tamburino

Progetto grafico e impaginazione

Davide Miccichè

Stampa

Tipografia Kromatografica - Ispica

Webmaster

Armando Villani

Incontri

EDIZIONI

Associazione Culturale Incontri


Viale Tirreno, 6/O - 95123 Catania

Per associarsi e sostenerci

Tel. 328 8933734

info@edizioniincontri.it

www.edizioniincontri.it

 Edizioni Incontri

Un numero: euro 6,50

Numero arretrato: euro 6,50 più spese postali

Quota associativa annua (quattro numeri):

Ordinaria: euro 25,00

Sostenitore: euro 50,00

Estero: euro 25,00 più spese postali

C.c.p. n° 1006273229

(IBAN: IT05 0076 0116 9000 0100 6273 229)

intestato a Associazione Culturale Incontri

Viale Tirreno, 6/O - 95123 Catania

Rivista omaggio per gli associati

Gli autori sono unici responsabili del contenuto degli articoli.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte della rivista può essere riprodotta in qualsiasi forma (per fotocopia, microfilm o qualsiasi altro procedimento), o rielaborata con uso di sistemi elettronici, o riprodotta, o diffusa, senza autorizzazione scritta dell'editore.

CONFLUENZE TRA ORIENTE E OCCIDENTE: UNA OPPORTUNITÀ DI INCONTRO?

In un periodo in cui il Mediterraneo è teatro di conflitti, lo yoga può offrire un valido strumento di pacificazione

di **AGATA BOGNANNI**
(Insegnante di Yoga)

Mediterraneo era per gli antichi Oceano, delimitato da Ercole con le sue colonne per scoraggiare viaggi verso l'inconoscibile, l'abisso dell'ignoto che poteva condurre alla follia e alla rovina. Dagli Egiziani agli Assiri e ai Babilonesi, dai Fenici agli Ebrei, dalla civiltà cretese e minoica alla greca e romana: tutte queste antiche realtà costituiscono il substrato della nostra identità, simboleggiata dal *mare nostrum*, teatro di epopee grandiose nei tempi in cui gli dei si incontravano con gli uomini.

Noi Siciliani siamo il frutto della carne e del sangue di popoli che si sono mescolati nel tempo, costituendo una unità indissolubile.

Oggi terremoti politici ed economici stanno provocando disastri umanitari nei paesi che noi ricchi Europei chiamiamo sottosviluppati. E quindi la Sicilia è diventata il punto di approdo di migliaia di disperati che fuggono dalla fame e dalle guerre.

Le acque del Mediterraneo sono diventate cimitero di uomini, donne e bambini in viaggio verso una vita migliore. Il nostro mondo occidentale ha oramai omologato ogni più sperduto angolo del mondo dove troviamo icone come la Coca cola e i Macdonald's. Cosa possiamo fare noi, individui ospitali per tradizione, per tentare di superare questa situazione? C'è uno strumento che potrebbe aiutare a rifondare un mondo migliore: la cultura, il recupero di antiche tradizioni religiose filosofiche, culturali in senso lato, che hanno, nel mondo, favorito l'evoluzione dell'umanità. Oggi è urgente individuare tra le popolazioni dei momenti di contatto che possano affratellare anziché dividere. Si parla di spiritualità, non di chiese che spesso sono state al servizio del potere o centri di interessi materiali.

In questo contesto la disciplina yoga occupa un posto di primissimo piano non essendo, come erroneamente si ritiene,



1

un'attività esclusivamente per privilegiati; questa via può unire all'insegna di un'uguaglianza senza distinzione di razza, religione ed etnia.

I DIVERSI MODELLI DI YOGA

Yoga in sanscrito, la lingua letteraria dell'India definita tradizionalmente la lingua degli dei,

significa soggiogamento, disciplina (del corpo e della mente), ma anche unificazione, unione spirituale, meditazione profonda, contemplazione.

Nella tradizione sono indicati vari tipi di yoga: Karmayoga, Hathayoga, Baktiyoga, Rayayoga, Jnanayog.

Karmayoga è yoga dell'azione e consiste nello scrupoloso compimento dei propri doveri nel contesto della realtà in cui operiamo. Il karmayoga indirizza verso l'azione senza aspettarsi alcuna ricompensa che rafforzerebbe il suo ego. Il discepolo deve raggiungere la libertà attraverso l'altruismo. Anche Gesù, nel Vangelo, invita ad aiutare il prossimo nel silenzio e nell'umiltà.

L'**Hathayoga**, (yoga dello sforzo), attribuendo grande valore al corpo, tende a raggiungere la realizzazione spirituale attraverso attività psicofisiche. Gli *Asana* (posizioni del corpo) con il *Pranayama* (controllo del respiro) costituiscono la parte più importante di questo tipo di yoga, particolarmente seguito in Occidente, più attento alle posture fisiche che al significato profondo della disciplina. I centri di energia disseminati in tutto il corpo (*chakra*) vengono stimolati dalla pratica che permette quindi il risveglio di *Kundalini*, l'energia che viene simbolicamente raffigurata come un serpente arrotolato alla base della colonna vertebrale.

Il **Bakti** yoga (yoga della devozione), attraverso la pratica, consente di pervenire alla liberazione che diventa un bene comune soprattutto per gli umili, gli esclusi che, attraverso l'abbandono a Isvara (un dio inteso come il primo maestro della disciplina), ottengono l'unione con Dio mediante la fede.

Il **Rayayoga** (yoga regale) viene considerato il corona-

mento spirituale di tutte le varie scuole di yoga. Teorizzato da Patanjali, propone una pratica articolata in otto momenti, cinque dei quali di carattere fisico e tre più propriamente spirituali.

L'insieme degli *asana* mira alla conoscenza e al controllo del corpo per abituarlo alla immobilità, condizione necessaria per rallentare l'attività mentale e arrivare quindi alla indifferenza nei confronti della materia (caldo, freddo, fame, sete, dolore, piacere, ecc.). Con il *Pranayama* la mente diviene ancora più indipendente dagli stimoli esterni e quindi si può agevolmente procedere verso la concentrazione e la meditazione.

L'**Jnanayoga** (yoga della conoscenza) è la via che conduce l'uomo alla liberazione grazie alla consapevolezza della propria identità spirituale. È una sorta di risveglio grazie al quale l'individuo si rende conto che la vera realtà è quella spirituale.

Possiamo parlare anche di yoga cristiano. I contatti della Roma, ormai cristiana, con l'India, offrono al Cristianesimo delle origini la possibilità di entrare in contatto con la sua cultura.

Lo yoga non è, quindi, legato ad una particolare forma religiosa o filosofica. La spiritualità sviluppata da questa disciplina, che si traduce nella conoscenza dell'io, dei suoi limiti ma anche delle sue potenzialità, è un grande valore per tutti, atei e credenti che vogliono tendere al raggiungimento del Sé nella propria parte più profonda.

Questo è un elemento unificante di tutte le culture occidentali e orientali. Lo yoga, infatti, pur essendo espressione di una cultura millenaria, se interpretata correttamente, può essere, oltre che una disciplina del passato, una scienza del presente in grado di offrire strumenti validi applicabili in ogni cam-

po della nostra vita quotidiana, nell'ambito della famiglia, della scuola, del disagio sociale, ecc.

Il pane degli angeli di cui scriveva Dante nel *Convivio*, cioè la conoscenza, è per tutti, è di tutti. Lo yoga è una delle vie che può condurre alla consapevolezza e quindi al superamento delle barriere che erigiamo dentro e fuori di noi.

L'Oriente, da cui molti oggi si sentono minacciati, ha prodotto gemme di civiltà. Perché non accostarci a questo mondo sconosciuto ai più per confrontare le nostre civiltà non perché l'una prevalga sull'altra ma affinché sia favorita l'accoglienza e la comprensione? Il diverso fa paura perché non lo si conosce. Quando lo straniero arriva ci smarriamo. Ma dovremmo ricordare che tutte le più alte elaborazioni di pensiero, in tutte le epoche, e in tutte le latitudini, ci hanno tramandato che l'armonia, la pace, la fratellanza sono l'unica garanzia di sopravvivenza per l'umanità.

LO YOGA A CATANIA

Dall'esigenza di individuare un luogo che, ricco di storia, fosse anche un centro di incontro di esperienze ed energie, nasce a Catania, nel 2000, la Federazione Mediterranea Yoga, il cui obiettivo fondamentale è quello di diffondere la disciplina yoga, rispettando una tradizione millenaria. In questa ottica la FMY si è aperta a realtà come quelle del Libano, dell'Egitto, del Marocco, della Francia, oltre che naturalmente di tutta Europa.

Varie e altamente qualificate sono le attività che si svolgono all'interno della Federazione; di fondamentale rilievo per la corretta trasmissione della disciplina sono le scuole di formazione a Catania, a Roma e a Milano dove vengono preparati i futuri insegnanti in un'ottica di ascolto e di attenzione del

nuovo ma sempre custodi rigorosi della tradizione per perpetuarla e arricchirla. La FMY, inoltre, promuove ogni anno il Convegno internazionale dove maestri prestigiosi provenienti da tutte le parti del mondo si incontrano, confrontando le loro esperienze e stimolando la conoscenza del mondo yoga nei partecipanti. La Federazione collabora anche all'attuazione del Festival Yoga come referente della tradizione. Fondatrice e Presidente della FMY è Wanda Vanni che ha dedicato la sua vita alla pratica, alla conoscenza e alla diffusione della disciplina yoga. A lei rivolgiamo alcune domande.

Cosa è cambiato dalla fondazione della FMY ad oggi?

«La Federazione Mediterranea Yoga è stata fondata nel 2000 e da allora il suo messaggio di cultura, coerenza e unione, nutrito e ispirato dai principi fondanti della disciplina Yoga, ha avuto espansione e riconoscimento in tutto il territorio nazionale ed anche all'estero. Numerosi Insegnanti di Yoga si sono associati e tante Associazioni si sono affiliate negli anni alla nostra Federazione che è diventata un solido riferimento per tutto il "popolo" dello Yoga che segue la tradizione più rigorosa e gli insegnamenti dei grandi Maestri dell'India».

Quali sono le attività fondamentali della Federazione Mediterranea Yoga?

«La Federazione Mediterranea Yoga opera su tutto il territorio Nazionale, ha Scuole di Formazione di grande prestigio, con programmi equiparati a livello europeo, a Catania, Roma e Milano con docenti Italiani e stranieri di rinomata esperienza trentennale.

Organizza inoltre, in varie sedi, Bienni e Seminari di appro-

fondimento e di specializzazione su varie tematiche di yoga.

La Federazione ha ricevuto il patrocinio del Dipartimento di Scienze Umanistiche dell'Università di Catania per l'eccellenza delle Scuole di Formazione per Insegnanti Yoga ed è membro associato dell'Unione Europea di Yoga.

A ottobre 2014 è iniziato a Catania un nuovo Corso quadriennale di Formazione per Insegnanti di Yoga. Ogni anno la FMY organizza un Convegno Internazionale di Yoga ad Acitrezza-Catania con illustri ospiti provenienti da varie parti del mondo, che raccoglie insegnanti e allievi provenienti dall'Italia e dall'estero. L'*XI Convegno Internazionale di Yoga* si è svolto dal 30 Aprile al 3 Maggio 2015 ad Acitrezza sul tema "Tapas".

Ritiene che la via dello yoga oggi possa aiutare a superare le gravi crisi che viviamo?

«Lo yoga è sicuramente un grande supporto e sostegno in questo momento drammatico di crisi profonda dal punto di vista economico, sociale ed esistenziale. È una ricerca interiore, un percorso di conoscenza che consente di stimolare nella giusta direzione la struttura psicofisica di cui si è dotati e di trovare il modo di integrarla in un processo unitario».

Perché oggi è importante il ruolo di questa disciplina?

«Lo yoga, con tutti i suoi metodi più diversificati, è al giorno d'oggi quanto mai importante,

perché l'uomo subisce costantemente un fenomeno di accelerazione della dispersione mentale, che tende a produrre stati di disattenzione, di disordine mentale, di perdita di memoria. Questo fenomeno è molto evidente soprattutto nei giovani. Il valore dell'unione proposto dallo Yoga è proprio quello di favorire l'integrazione di tutte le facoltà uma-

Lo yoga ci offre la capacità di riuscire a calmare la mente attraverso un'abile gestione del ritmo del respiro per trasformare la propria interiorità e avviare un processo di unione.

Ci permette inoltre di contattare la parte più profonda di noi stessi; è un viaggio straordinario ed affascinante, un appuntamento con se stessi, emo-

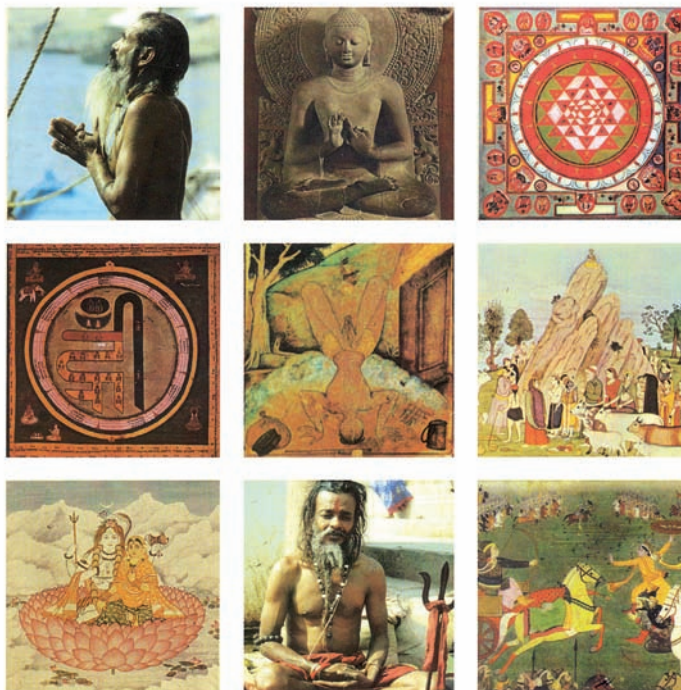
conoscenze, del ragionamento, della memoria, dei riflessi che devono essere sempre più veloci ed efficaci, ma non vengono offerti strumenti che consentano di calmare ciò che è stato eccitato, attivato e stimolato. L'eccitazione e l'attivazione rimangono e possono produrre disordini, instabilità, insonnia, stati di ansia.

Lo yoga attraverso i suoi metodi, consente di coltivare l'abilità di calmare, rallentare, rilassare, ma anche quella di risvegliare in ognuno il senso dell'unione, dell'integrazione e del silenzio interiore».

E per concludere, un suo messaggio ai lettori

«La pratica dello yoga è un atto d'amore, di attenzione nei confronti di se stessi. Un ritorno a sé, la possibilità di contattare la propria interiorità e migliorare il rapporto con noi stessi. L'atteggiamento più adatto a chi inizia questo percorso di conoscenza è la spontaneità del bambino che non si aspetta nulla e riceve tutto senza giudizi o valutazioni, aprendosi al mondo che lo circonda. Bisogna sviluppare l'accoglienza senza resistenze, dare spazio agli aspetti femminili del nostro essere e creare l'equilibrio delle energie maschili e femminili dei due emisferi».

L'armonia che si dovrebbe raggiungere con la pratica della disciplina, irradiandosi all'esterno potrebbe contribuire a realizzare un mondo migliore dove i conflitti, pur se attraversati, vengono composti. ●



2

ne, creando un'interazione fra tutte le facoltà mentali e fisiche.

Il segreto sta nell'imparare a gestire il ritmo respiratorio che subisce l'influenza di tutto ciò che accade internamente. Infatti un improvviso stato emotivo, una preoccupazione, dubbi, paure, stati d'ansia modificano improvvisamente il ritmo del respiro.

zionante e irrinunciabile, che conduce per mano nel percorso di ricerca».

Può la disciplina yoga aiutare oggi l'educazione dei giovani?

«L'educazione di oggi ha l'obiettivo di dare ai giovani ed esaltare negli adulti le facoltà mentali legate all'attivazione delle capacità di sviluppo delle

DIDASCALIE

1. Asana, le principali posizioni del corpo (da Stefano Piano, *Enciclopedia dello yoga*, Torino, 1996).

2. Immagini tratte dalla copertina della *Enciclopedia dello yoga*.