

AUTO R I C E R C A

Incontro con Joel

Apertura di nuovi orizzonti

Fonte di nuove aperture

Serena Luce Castaldi

Numero 30

Anno 2025

Pagine 143-147

LAB

L'incontro con Joel, i suoi insegnamenti, il suo pensiero, e l'amicizia che ne è scaturita, è stato uno degli eventi più importanti della mia vita.

Ho incontrato Joel Kramer nell'estate del 1976. Attraverso la sua partner Diana Alstad, che avevo conosciuto anni prima a New York, ero stata invitata ad andare trovarli nella loro casa a Bolinas, California. Quando arrivai Joel, che era un insegnante di yoga molto stimato, era in giro per gli Stati Uniti a tenere dei seminari. Dopo qualche tempo andai con Diana a Portland dove Joel aveva in programma un workshop di yoga. Io non ero particolarmente interessata a questa disciplina, l'avevo sperimentata brevemente ed ero fuggita disturbata dal pasticcio di religione e filosofia induista (all'epoca ero laureanda in filosofia) che il maestro ci propinava insieme alla pratica.

Joel iniziò la sua presentazione con una dimostrazione di posizioni di yoga molto avanzate, che non mi avevano granché interessato. Poi aprì il discorso dicendo: vi domanderete per quale motivo fare queste posizioni. Appunto, pensai... E da quel momento in poi la mia mente fu catturata, e lo rimase per tutto lo svolgersi dei discorsi durante quel weekend, e per molto tempo dopo.

Quella sera, quando ci siamo incontrati, Joel è stato la prima persona che ho sentito dire: "Siamo una specie a rischio". Questa affermazione mi presentava una realtà che non avevo mai preso in considerazione. Sono passati quasi 50 anni e noi umani non abbiamo ancora ben digerito e misurato le implicazioni di questa verità.

Arrivati a casa, Joel mi offrì da leggere alcuni scritti filosofici su cui stava lavorando, che considerava molto importanti. Subito presi a leggerli con grande curiosità e interesse, e arrivata al capitolo *The One the Many and the Third Perspective*, (L'Uno il Molteplice e la Terza Prospettiva) la mia eccitazione divenne incontenibile. La sua visione del punto di vista occidentale e orientale non come opposti, ma come due facce della stessa medaglia, entrambe necessarie e integrabili, di

colpo riorganizzava la mia comprensione della realtà, mi offriva una nuova chiarezza che apriva nuovi orizzonti al mio pensiero.

Questa è la chiave di volta su cui si fonda il pensiero di Joel. Nell'articolo *Integrazione fra Est e Ovest. Yoga e la terza prospettiva*, ne troverete una breve lucida presentazione.

La mia prima esperienza di yoga col metodo di Joel Kramer fu seguita da molte altre opportunità di partecipare ai seminari che teneva a casa sua. Mentre ero affascinata dal suo approccio allo *jnana yoga* (yoga della mente), inizialmente non ero molto interessata all'*hatha yoga* (yoga fisico), ma col tempo imparai ad apprezzare l'insieme del suo particolare approccio e la profonda integrazione di mente e corpo che ci offre.

L'articolo *Un nuovo punto di vista sullo yoga. Esplorare i confini della mente e del corpo*, è un'introduzione al modo come lo yoga della mente e del corpo siano inseparabili e complementari nella prospettiva di Joel Kramer.

Joel aveva incominciato a far yoga per curarsi, lo ha imparato da autodidatta, attraverso lunghe sperimentazioni ed esplorazioni col sussidio delle bellissime fotografie delle *asanas* fatte dal famoso insegnante indiano B. K. S. Iyengar. Nel suo libro del 1966, *Light on Yoga*¹, B. K. S. Iyengar fa lunghe e dettagliate descrizioni di come muovere ogni muscolo per raggiungere la posizione illustrata. La genialità di Joel sta nell'aver scoperto come raggiungere gli stessi risultati muovendo il corpo dall'interno, creando linee di energia, usando varie parti del corpo come leve, ecc., come descrive nel suo articolo *Trasformarsi con lo Yoga*. In questo testo Joel presenta i capisaldi del suo metodo per la pratica dell'*hatha yoga*, che lui vede come un processo fondato sulla qualità dell'attenzione che portiamo alla nostra pratica, sull'ascolto del corpo e il rispetto dei suoi limiti.

Quando fu pubblicato sullo *Yoga Journal* nel 1980, fu considerato come uno dei migliori testi mai apparsi sull'argomento.

¹ Pubblicato in Italia nel 2003 dalle Edizioni Mediterranee, con il titolo *Teoria e pratica dello yoga* [NdE].

Considerato quanto fosse stato importante per me l'approccio di Joel allo yoga, quando ero a Milano cominciai a insegnare quello che avevo imparato da lui e tradussi i suoi tre articoli sullo yoga, per renderli accessibili a chi non conosceva l'inglese.

A queste traduzioni seguirono quelle di altri due interessanti articoli in cui si porta l'attenzione sui rapporti fra le persone: *Uno Yoga interpersonale. Come esplorare la natura dei rapporti*, di Diana Alstad, e il dialogo *Oltre la Conquista. Sessualità in Trasformazione*, in cui Joel e Diana esaminano le dinamiche che si instaurano nel corso del gioco della seduzione nei rapporti tra uomo e donna, le sue conseguenze, e la possibilità di superarlo, per costruire rapporti più soddisfacenti e duraturi.

Il rapporto tra uomo e donna, e la sua evoluzione, erano a quel tempo al centro dei miei interessi, ed era stato proprio l'incontro con Diana a New York nel 1970 che mi aveva incoraggiato ad esplorare il WLM (Movimento di Liberazione delle Donne) che in quegli anni si stava affermando².

Il mio primo soggiorno a Bolinas fu seguito da vari scambi di ospitalità con Joel e Diana. Nel 1978 organizzai a Milano un seminario di yoga per Joel, combinato con viaggi per fargli conoscere Parigi e un po' d'Italia.

Nel 1979 mi trasferii a vivere a Bolinas dove rimasi fino al 2015. Lì il mio interesse s'indirizzò, oltre che allo yoga e all'esplorazione del rapporto mente-corpo, alle arti terapeutiche, alla creatività attraverso la danza e all'improvvisazione teatrale su cui già avevo cominciato a lavorare negli ultimi anni in Italia.

In seguito, più sicura del mio inglese, ritornai a scrivere, redigendo articoli per il giornale locale, cimentandomi nella performance di miei

² Serena Luce Castaldi ha pubblicato nel 1975, in collaborazione con Liliana Caruso, *L'altra faccia della storia (quella femminile)*, Casa editrice G. D'Anna. Nel 1978 ha inoltre pubblicato *Femminile patetale. Vicende del femminino fra matriarcato e patriarcato*, Edizioni Vangelista. Questi testi sono scaricabili gratuitamente dal sito: <https://serenalucecastaldi.wixsite.com/femminismo> [NdE].

scritti di poesia e teatrali e scrivendo brevi testi di natura autobiografica. Ne ho poi raccolto alcuni, in una sorta di testimonianza dei miei primi cinquant'anni: *Seeds of Wholeness* (Semi di completezza) che ho pubblicato in proprio nel 1995.

Quando riattraversai l'oceano per tornare nella vecchia Europa, mi stabilii a Nizza, Francia, dove tutt'ora vivo.

La pratica dello yoga mi ha accompagnato attraverso gli anni, mi ha aiutato a mantenermi mobile malgrado i molto incidenti automobilistici che ho avuto, e a tutt'oggi mi permette di essere abbastanza agile da poter continuare a danzare anche con persone che hanno la metà della mia età.