

FEDERICO SQUARCINI

LO SCRUTINIO DELLE ARIE, OSSIA *PRĀṆĀYĀMA*

*Note sul rimedio “indiano” alla discordia animi fluctuantis**

1. *Arie scomposte, parole equivocate, pensieri confusi*

Da tempo immemorabile, nel rispetto, ossequioso, del regime del nozionismo di maniera, siamo avvezzi a predicare, con disarmante sicumera, lo “stato di cose” delle cose di cui abbiamo esperienza sensibile e che partecipano alla configurazione dei nostri “stati d’animo”¹.

Il *respiro* è senz’altro una di queste cose, anch’esso oggetto di quotidiana predicazione e adoperato come sintomatica unità di misura della propria e dell’altrui interiorità.

Nelle più diverse lingue, e in ogni epoca e latitudine, della cosa chiamata *respiro* si è predicato lo “stato”. In un numero incalcolabile di testimoni, infatti, il *respiro* è stato fatto oggetto di discorso e di pensiero, sicché trattato alla stregua di un oggetto di cui è possibile sapere che cos’è, dove si trova, cosa fa e, non ultimo, a cosa serve.

Preda di simili usanze, però, il *respiro* è diventato un equivoco e opinabile oggetto di contesa, su cui ognuno ha avuto qualcosa da dire.

* Stando al fatto che il peculiare “metodo” (*yoga*) di Patañjali di cui tratto in questo scritto ha, come unico fine, quello di “interrompere” (*nirodha*) i “turbamenti” (*vr̥tti*) dello “stato d’animo” (*citta*), mi è qui agile e utile porlo immediatamente in dialogo con la formula latina *De discordia animi fluctuantis* (Del conflitto interiore dell’animo fluttuante), scelta da Francesco Petrarca per intitolare un capitolo (2.75) del suo celebre *De remediis utriusque fortunae*. Trattasi, come è noto, di un’opera a cui il poeta si è lungamente dedicato (c. dal 1353 al 1366), con lo scopo di approntare uno strumento atto ad assistere la *ratio* del suo lettore nell’arduo compito di governare l’inesausta e aspra contesa tra i “quattro moti dell’animo” (ossia *gaudium et tristitia, spes et timor*, esplicito rimando ai *quattuor perturbationes animi* già noti a Cicerone, *Tusculanae Disputationes*, 3.11; 3.24-25; 4.12, e poi ad Agostino, *De civitate dei*, 14.3). Ciò a dire che Patañjali e Petrarca, per quanto diversi e distanti, erano parimenti animati dall’incalzante esigenza di porre rimedio alla lotta tra “speranze” e “timori”, tra “gioie” e “dolori”, dacché concorrono entrambi nel riportare alla nostra attenzione l’imperitura esigenza di avversare i torbidi e surrettizi decorsi con cui le istanze biopolitiche plasmano e predano la *ratio* e le ‘passioni’ dei corpi. Tutte le traduzioni, se non altrimenti indicato, sono di chi scrive.

¹ In queste pagine farò frequente riferimento all’ingerenza patica che gli “stati di cose” (*états de choses*) dichiarati discorsivamente esercitano sugli “stati d’animo” (*états d’âme*), seguendo la lezione di Algirdas J. Greimas circa la semiotica tensiva degli antonimi e delle relazioni di contrarietà. Cfr. A.J. Greimas - J. Fontanille, *Semiotica delle passioni. Dagli stati di cose agli stati d’animo*, Bompiani, Milano 2013, pp. 108-114.

Penso, ad esempio, al “bisticcio” tra specialisti in materia di cui reca notizia Aristotele (*De respirationes*, 470b-474a). Nel riassumere le posizioni dei suoi predecessori – tra cui menziona Democrito di Abdera, Anassagora, Diogene, Platone ed Empedocle –, Aristotele riporta giudizi e opinioni contrastanti circa lo statuto e le funzioni del respiro (*pnēuma*) e i suoi rapporti con il corpo (*sōma*). Giudizi e opinioni che lo stagirita a sua volta contesta, denunciandone le miopie, i difetti logici e l’ignoranza dell’anatomia dei corpi. Trattasi, però, di un “bisticcio” in merito ai “massimi sistemi”, poiché i contendenti mirano a stabilire se il respiro è il mezzo oppure il fine della vita².

E lo stesso è accaduto in altri tempi e in altre aree del globo, dove la contesa attorno alla definizione dello statuto del respiro è stata altrettanto animata e longeva³.

Ma ciò non deve in alcun modo sorprendere, dal momento che l’atto di definizione discorsiva parimenti impiegato nei più diversi contesti è, di per sé, un atto equivoco⁴: ovunque ci si trovi, se ridotto a oggetto di discorso e di pensiero, il respiro non può che essere una “cosa” equivoca.

Tanto più che il respiro, come il battito cardiaco, la tonalità delle guance, lo stato d’animo, o l’istinto, appartiene a quel genere di oggetti di cui è possibile predicare ora la forma ora la sostanza. Rispetto alla forma, ad esempio, si è soliti dire che il respiro è sia localizzato (quindi circoscritto, puntiforme, ubicato nella particolarità di un organismo), sia diffuso (quindi circostante, pervasivo, generalmente presente in tutti gli organismi). Nel caso dell’umano animale, si è anche usi a distinguere il respiro *sincronico* (di cui è possibile percepire la presenza nello spazio del “qui”) dal respiro *diacronico* (di cui è possibile misurare la durata

² Cfr. Aristotele, *La fiamma nel cuore. Lunghezza e brevità della vita, Gioventù e vecchiaia, La respirazione, La vita e la morte*, a cura di L. Repici, Edizioni della Normale, Pisa 2017, pp. 67-97; 130-150. Inoltre, H. Bartoš - L. Vojtěch (eds.), *Aristotle Reads Hippocrates*, Brill, Leiden 2024; Aristotele, *On the Life-Bearing Spirit* (De Spiritu), a cura di A.P. Bos - R. Ferwerda, Brill, Leiden 2008.

³ Cfr. H.W. Bodewitz, *Prāṇa, apāna and other prāṇa-s in Vedic Literature*, in «Adyar Library Bulletin» 50(1986), pp. 326-348. Si veda, inoltre, *Ānapānasamyutta*, 54, in *Samyuttanikāya*, 5.324-325, ove il termine *ānapānasati* – spesso tradotto con *mindfulness of breathing* – richiama l’atto di porre attenzione all’aria inalata (*āna*), e all’aria esalata (*pāna*), ripartendo in sedici momenti l’intero ciclo della respirazione, a loro volta raggruppati in quattro tetraadi (*kāya*, *vedanā*, *citta*, *dhamma*), analogamente a quanto detto nel *Mahāsatiṭṭhānasutta*, in *Dīghanikāya*, 22 (DN, vol. II, pp. 290-316). Inoltre, Vasubandhu, *Triṃśikāvijñaptikārikā*, 12-14 (con la glossa di Sthiramati, *Triṃśikāvijñaptibhāṣya*).

⁴ Un atto che dà il via a una catena di irreversibili conseguenze: poiché il “discorso” è costitutivamente ambivalente – e dunque equivocante –, ne consegue che il “pensiero” a esso legato sia a sua volta equivocato, dachché la “condotta” derivata non potrà che essere equivoca. Cfr. P. Virno, *Parole con parole. Poteri e limiti del linguaggio*, Donzelli, Roma 1995, pp. 13-24. Inoltre, P. Virno, *Quando il verbo si fa carne. Linguaggio e natura umana*, Bollati Boringhieri, Torino 2003.

nel tempo dell’“ora”, del “prima”, del “durante”, del “dopo”), oppure il respiro toracico da quello addominale, e così via, all’infinito.

Tuttavia, sia che se ne predichi la forma, il luogo, la sostanza o la durata, l’atto di definizione unitaria dell’oggetto chiamato respiro opera sempre in forza di una radicale rimozione, poiché, determinandone i contorni, scinde l’oggetto dal contesto in cui questo si trova a sussistere. Ed è alto il prezzo che si paga prestando ossequio all’economia partitiva del “dire l’essere dei processi reali” stando a certi termini dati: predicando lo statuto del respiro a partire dalla nettezza del suo inizio o della sua fine – oppure dal suo trovarsi dentro o fuori un dato contesto –, si omette e nega il reiterante ciclo ecologico della respirazione, movenza indefessa che istanzia e informa tutti questi “stati”.

E lo stesso vale, più in generale, per la determinazione del peso – o del volume – di un corpo, il quale, una volta fissato *come* tale e inteso *come* unico e assoluto traduce delle proprietà del corpo stesso, occulta e nega la massiva ingerenza esercitata sul peso del corpo dalle proprietà del campo gravitazionale in cui è immersivamente situato.

Di siffatti equivoci e rischi di omissione, peraltro, erano avvertiti gli autori delle opere e dei “trattati metodici” (*yogaśāstra*) di cui vado a discutere in queste pagine, i quali avevano chiara contezza delle gravi forme di occultamento poste in atto dalla predicazione discorsiva dello stato delle cose di cui è data esperienza sensibile. Autori che si sono spesi, perciò, nel dare notizia del danno recato dalla sbrigativa e dogmatica abitudine ad astrarre le cose dal loro contesto, avvisando i propri interlocutori delle gravi sviste derivanti dal trattarle come se fossero oggetti a sé stanti.

Ed è particolarmente istruttivo il modo in cui tali autori hanno affrontato proprio la questione del respiro, da questi scelta come *casus belli* per indagare l’intricata maniera in cui il sensibile e l’intelligibile si trasfondono l’uno nell’altro. Autori che, inseguendo le tangibili tracce lasciate dal respiro, hanno sviscerato il dettaglio degli stringenti nessi che legano la voce alla parola, la parola ai significati, i significati al pensare, il pensare alle sensazioni, le sensazioni agli affetti, e non ultimo, gli affetti al plesso delle azioni. Nessi sottili e sfuggenti, ma il cui operato è di capitale importanza. È stando al seguito di simili nessi, infatti, che gli autori degli *yogaśāstra* – non diversamente dai propri “colleghi” mediterranei⁵ – si sono adoperati per dipanare la matassa delle relazioni trasfusionali che

⁵ Cfr., ad es., G. Manetti, *In principio era il segno. Momenti di storia della semiotica nell’antichità classica*, Bompiani, Milano 2013; A. Schiaparelli, *Galeno e le fallacie linguistiche. Il De captionibus in dictione*, Istituto Veneto di Scienze, Lettere ed Arti, Venezia 2002; R. Blair Edlow, *Galen on Language and Ambiguity. An English Translation of Galen’s ‘De Captionibus (On Fallacies)’*, Brill, Leiden 1977.

intercorrono tra suono, segno, sensazione, senso e significato, sicché da comprendere i modi in cui il respiro partecipa tanto all'esercizio immaginativo e riflessivo del pensare, quanto al procedere conativo delle istanze libidiche, appetitive, digestive e nutrizionali del metabolismo corporeo. Per tener testa a siffatta matassa, essi hanno escogitato metodi compositi, risultanti dall'intreccio tra i saperi riguardanti i rapporti fra il modalismo "percettivo inferenziale" (*pramāṇa*) e la "cognizione mediata dalla parola" (*śabdārthabodha*), e quelli relativi alla cinetica della "conazione somato-trofica" (*sāṃskāra*, *trṣṇa*).

Tengo qui a sottolineare che la messa a punto dei loro metodi aveva luogo all'interno di veri e propri ecosistemi di saperi, come si evince dal carattere fortemente intertestuale delle opere e dei trattati che ne recano testimonianza. L'abbondanza e la varietà delle fonti adoperate per la redazione degli *śāstra*, dei *tantra* e dei *sūtra* di queste tradizioni, infatti, non lascia dubbi circa l'intensità e la polifonia in corso nei contesti della loro produzione. Opere in cui si trovano espliciti riferimenti a testi e a discipline tra le più diverse, dalle quali e alle quali gli autori traggono contributi oppure rivolgono critiche. Ed è proprio l'esigenza di padroneggiare e coordinare una grande varietà di punti di vista (*darśana*) che fa degli autori degli *yogaśāstra* sia dei maestri di eloquio e di sintesi, sia degli scienziati dell'incedere della figurazione discorsiva (*vyākaraṇa*) e degli effetti affettivi del dire le cose con le parole. Avendo bisogno di porre rimedio proprio ai malanni e ai patemi provocati dai modi di dire e di intendere il senso e il significato dell'esperienza sensibile, questi autori hanno fatto propri i saperi specialistici del tempo (tra cui spiccavano, per sofisticazione, quelli tramandati dalle tradizioni del *kāvya* e dell'*alaṃkāra*), sicché da sfruttare le enormi potenzialità della facoltà di parola (*vācśakti*)⁶ ai fini della cura⁷.

⁶ L'antico termine sanscrito *śakti*, genericamente usato per indicare la potenzialità di qualcosa oppure l'atto generativo e poietico in senso lato, trova infatti ampio uso nei contesti in cui si tratta dei caratteri dell'enunciazione discorsiva, dell'atto linguistico, del "dire" mediante parola (*vāc*, *vākyaṛtha*). Emblema dell'ambivalenza del dire, il termine *śakti* ha trovato uso in un gran numero di ambiti – da quello epico a quello medico, da quello giuridico a quello filosofico –, dando vita a una ricca serie di variazioni sul tema, a riprova della feconda versatilità della "facoltà di parola" *vācśakti*. Cfr. H. Ogawa, *On Bhartṛhari's Notion of 'Power' (śakti)*, in M. Chaturvedi (ed.), *Bhartṛhari. Language, Thought and Reality*, Motilal Banarsidass, Delhi 2009, pp. 225-252; H. Ogawa, *Pāṇinīyās on Yogatā and Śakti*, in «Journal of Indian and Buddhist Studies» 46, 1(1997), pp. 13-18. Il termine *śakti*, perciò, è da intendere a fronte dei suoi analoghi nelle altre lingue "classiche". Cfr., ad es., D. Lefebvre, *Dynamis. Sens et genèse de la notion aristotélicienne de puissance*, Vrin, Paris 2018; R. Ronzitti, *Śakti. Indo-European Horizons and Indian Peculiarities*, in «Rivista di Studi Orientali» 84, 1/4(2011), pp. 327-342.

⁷ Ambienti in cui i significati del detto venivano intensi a fronte del distinguo fra i tre poteri [della significazione discorsiva, *vacana*] (*śāktitraya*): 1. significato letterale – stante al modo della

Del resto, servono astuzia e perizia per mettere a punto un “metodo” in grado di dare sollievo e liberare coloro che sono affetti e ostacolati dai difetti, le ottusità, le miopie, i vizi logici e i pregiudizi generati dall’abitudine a frazionare e separare, con le parole e i pensieri, i processi in atto. Abitudine tanto comoda quanto ottenebrante, poiché oscura il fatto che le cose come il respiro non rispettano affatto i rigidi distinguo fissati dalle convenzioni discorsive e ignorano i fittizi confini del dentro e del fuori, del prima e del dopo.

Contrariamente a quel che si è soliti dire e pensare, infatti, la cosa chiamata respiro viola e travalica, *sine cura*, le leggi della statica imposte dai distinguo dicotomici dettati dai parlanti, scioccamente convinti che vi sia davvero un divario tra anatomia e fisiologia, tra trattenimento ed espulsione, tra accumulo e rilascio, tra propositi intenzionali e automatismi inintenzionali.

A ben vedere, direbbero i suddetti autori – usi all’impiego di termini come *samyagdarśana*, *samyagdr̥ṣṭi*, e dichiarantisi portatori di *vidyā* –, il processo di ventilazione di un organismo vivente è un *continuum* incessante e consta nell’alternanza di movimenti involontari e complementari che consentono il rinnovamento dell’aria contenuta nelle cavità polmonari e la mitigazione del calore corporeo. Un *continuum* che, per l’organismo, comporta l’essere perpetuamente attraversato e sostenuto in forma da una *evanescenza* che riempie e da un *riempimento* che si spreca, senza tregua. Un *continuum* autogeno, alieno alla condizione del sincronico o del diacronico, e del quale è semmai opportuno parlare in termini di *pancronicità* e di *epigenesi*, evitando così di reiterare anche lo iato, altrettanto fatale, che separa ontogenesi da filogenesi⁸.

Visto in quest’ottica, insomma, ciò che consente a un organismo di respirare è un qualcosa di aereo e volatile (*vāyu*), estremamente labile e fine (*sūkṣma*), incistato nei recessi viscerali (*vāta*)⁹, latente e di infima

denominazione (*abhidhāvṛtti*); 2. significato figurato – stante al modo della illustrazione-figurazione caratterizzante (*lakṣaṇāvr̥tti*); 3. significato suggerito – stante al modo della suggestione, dell’allusione, del sottinteso (*sous-entendu*) (*vyañjanāvr̥tti*), che deriva il significato da indicazioni spia, da aspetti sintomatici (*symp̥tōme*) e indiretti. Cfr. M. Keating, *Language, Meaning, and Use in Indian Philosophy. An Introduction to Mukula’s ‘Fundamentals of the Communicative Function’*, Bloomsbury, London 2019.

⁸ Più che un *escamotage* logico, l’epigenesi è una sorta di percorribile terza via rispetto all’asfittica diatesi tra filogenesi e ontogenesi, come ha ben detto Paul Veyne: «Les origines sont rarement belles; les réalités et les vérités se construisent peut à peu, par épigénèse, et ne sont pas préformées dans un germe». P. Veyne, *Foucault. Sa pensée, sa personne*, Albin Michel, Paris 2008, pp. 108-109.

⁹ Il termine sanscrito *vāta*, sinonimo di *vāyu*, è impiegato nella trattatistica medica classica per indicare uno dei tre “umori” (*tridoṣa*) del metabolismo umano, ossia l’aria (*vāyu*), la bile (*pitta*) e il muco flemmatico (*kapha*). Cfr. V. Lyssenko, *The Human Body Composition in Statics and Dy-*

consistenza – antitetico alla consistenza massima del medesimo qualcosa –, ma che tuttavia non manca di ispirare, sostenere e far crescere la vita di tutti gli organismi. Ciò vale a dire che il respiro non è una cosa a sé stante ma è un costituente necessario alla vita, che attraversa e innerva di tono la carne dell'animale che parla, pensa e agisce. Tale condizione è abilmente figurata nell'espressione *vāyubhākṣā*, “che si nutre di aria”, riferita all'eremita emaciato e ramingo, oppure al mendico (*bhikṣu*) che vive di scarti (*bhikṣā*).

Peraltro, del fatto che l'attività respiratoria dovesse essere intesa nei termini di una pancronica ed epigenetica mescolanza avevano senz'altro contezza gli utenti dell'arcaico sostantivo sanscrito *prāṇa*¹⁰: un termine solitamente reso come soffio vitale, respiro, alito, ma che rimanda al ben più esteso e magmatico processo della pneumatosi degli organismi viventi. Organismi la cui ventilazione oscilla, senza sosta, tra penuria ed eccesso di aria (*prāṇa*), la quale, peraltro, è intesa in quanto vettore di sostegno (*niyantr*) della sensibilità tattile (*tvak*, *sparśa*) di tutti i corpi. La cosa chiamata *prāṇa*, perciò, è ovunque, come testimonia la sua inclusione nella canonica classe dei cinque grandi costituenti del reale¹¹. Una cosa onnipresente, tanto diffusa quanto fondamentale, al punto da far sì che il termine *prāṇa* sia stato usato per qualificare l'uomo stesso, descritto in quanto ente respirante (*prāṇin*), retto dal respiro (*prāṇabhṛt*), padrone del proprio respiro (*prāṇapati*). Lo stesso termine è impiegato anche in senso strumentale, come nel caso del campo giuridico in cui è usato per indicare il fine vita e la pena capitale (*prāṇānta* e *prāṇahara*), oppure in senso tecnico, come nel caso di composti quali *prāṇamayakośa*, *prāṇasaṃyama* e, in particolare, *prāṇāyāma*, cui dirò più estesamente nelle pagine a seguire.

namics. Āyurveda and the Philosophical Schools of Vaiśeṣika and Sāṃkhya, in «Journal of Indian Philosophy» 32, 1(2004), pp. 31-56.

¹⁰ Il termine *prāṇa*, attestato fin dal sanscrito vedico e affine all'antico termine greco *phrén* (φρήν), è tratto dal verbo *prān-* (a sua volta derivante dal prefisso *pra-* di fronte al tema verbale *√an*, affine al greco *anemos* (άνεμος), al latino *anima*, e al francese *âme*, *animal*. A ciò si accosti poi un altro termine chiave, ampiamente usato nel lessico medico e filosofico greco, ossia *pneûma* (πνεῦμα).

¹¹ Mi riferisco ai noti *pañcamahābhūta*, o *pañcabhūtātattva*, delle tradizioni di *sāṃkhyadarśana* e ai *pañcabhūta-dravya* delle tradizioni del *vaiśeṣikadarśana*, stando alle quali il “reale” risulta dall'amalgama di cinque “elementi” (spazio, *ākāśa*, aria, *vāyu*, fuoco, *tejas*, acqua, *ap*, terra, *prthivī*), tra loro distinti dal grado di densità, dal più “aereo” (*sūkṣmabhūta*) al più solido (*sthūlabhūta*). Cfr. *Sāṃkhyakārikā*, 22; 28; *Vaiśeṣikasūtra*, 4.2.1-3. Inoltre, C.K. Chapple, *Living Landscapes. Meditations on the Five Elements in Hindu, Buddhist, and Jain Yogas*, State University of New York, Albany 2020.

2. Arie distinte, nomi accecanti

Prima, però, torno al problema di cui ho detto in apertura di questo scritto, ossia al ruolo equivocante esercitato dalla predicazione degli stati di cose: distinguendo discorsivamente l'aria dal respiro, il suddetto predicante non solo reitera l'arbitraria separazione tra la materia e la forma delle cose di cui ha esperienza sensibile, ma omette e rimuove sé stesso dal centro della scena di cui è parte costituente e rispetto alla quale esprime i propri affetti e interessi. Alla stregua del codardo che scaglia la pietra e nasconde la mano, anche il predicante che dà corpo di parola ai due oggetti distinti è mosso dalla fraudolenta speranza che ciò basti a far ritenere oggettiva la distinzione che invece ha soggettivamente posto in essere. Ma l'inganno non tiene e la scomoda verità che il predicante cerca di occultare viene presto alla luce: l'oggettività dei predicati è fondata sul nascondimento della soggettività del predicante, poiché, come scriveva oramai un secolo fa il "luminare" Gaston Bachelard, «[r]ien ne va de soi. Rien n'est donné. Tout est construit»¹².

Tutt'altro che singolare o episodico, l'equivoco distinguo che separa l'aria (in quanto materia) dal respiro (in quanto forma) non è che uno dei tanti momenti dell'antica e interminabile diatriba tra coloro che, spavaldi, si sono fatti promotori del ricorso alla diatesi materia/forma e quelli che, senza fretta e con maggior cautela, hanno preferito procedere appoggiandosi al tripode materia/tecnica/forma¹³. Gli autori degli *yogaśāstra* appartengono senz'altro a quest'ultimo insieme, visto che anche loro guardano con sospetto a coppie come legno/carro, pietra/casa, argilla/vaso, corpo/salute (tutte coppie che reiterano la statica della diatesi materia/forma), alle quali preferiscono senz'altro l'articolazione in terne intermediali come legno/carpentiere/carro, pietra/architetto/casa, argilla/vasaio/vaso, corpo/medico/salute (tutte terne che evidenziano la funzione di intermediazione svolta dal soggetto dotato di tecnica, che correla e qualifica i due

¹² Data l'importanza di questo motto, riporto qui per esteso il paragrafo che lo precede: «Et quoi qu'on dise, dans la vie scientifique, les problèmes ne se posent pas d'eux-mêmes. C'est précisément ce *sens du problème* qui donne la marque du véritable esprit scientifique. Pour un esprit scientifique, toute connaissance est une réponse à une question. S'il n'y a pas eu de question, il ne peut y avoir connaissance scientifique. Rien ne va de soi. Rien n'est donné. Tout est construit». G. Bachelard, *La formation de l'esprit scientifique. Contribution à une Psychanalyse de la connaissance objective*, J. Vrin, Paris 1947 (ed. or. 1934), p. 14. Inoltre, P. Cesaroni, *La vita dei concetti. Hegel, Bachelard, Conguilhem*, Quodlibet, Macerata 2020; R. Millikan, *White Queen Psychology, or, The Last Myth of the Given*, in R. Millikan, *White Queen Psychology and Other Essays for Alice*, MIT Press, Cambridge 1993, pp. 279-363.

¹³ Cfr. G. Cambiano, *Aristotele e la tecnica*, il Mulino, Bologna 2025, pp. 112-128.

estremi della triade, ossia materia e forma), decisamente più rappresentative dell'effettivo andamento delle cose in itinere¹⁴.

Forti della concreta presa d'atto degli effetti equivocanti generati dalla predicazione degli stati di cose, l'insieme degli esperti in materia che ho riunito in questo simposio virtuale è unanimemente concorde nel sottoscrivere la diagnosi: si è al cospetto di un serio malanno, che induce il paziente a scambiare e confondere quello che vede coi propri sensi con ciò che di esso gli è dato a sapere. Un malanno fatale, che infetta la capacità di giudizio e condanna alla reiterazione dell'equivoco, spingendo il paziente a disconoscere il primato topico della concretezza sensibile e ad affidarsi al sapere astratto, rendendolo così sempre più dipendente da quel che dice e pensa delle cose di cui ha esperienza.

Il soggetto affetto da siffatto disturbo, infatti, è cieco dinnanzi alle cose (*rūpa*) di cui non conosce il nome (*nāma*), così come è incapace di ricondurre un frutto (*kārya*) all'atto (*karman*) che lo precede, oppure un effetto (*phala*) alla causa (*hetu*) che lo sostiene. Come un cieco guidato da ciechi, il paziente ignora la complementarietà del reale e vaga inseguendo i canti delle sirene del verbo, prendendo continui abbagli. Poiché scambia la parola per la cosa a cui essa rimanda, confonde i mezzi per fini, il dito per la luna, il dire per il fare, il perituro (*uccheda*) per imperituro (*śāśvata*), ritrovandosi, così, con le pive nel sacco. Non sapendo come fare altrimenti, però, questi si riduce a barattare il concreto e fertile seme dei processi reali con l'astratto e sterile frutto dei discorsi ideali.

Urge, perciò, che il paziente smetta (*nirodha*) di riporre cieca fiducia nei "saperi di seconda mano", i quali anticipano i suoi riflessi somatici e lo inducono all'atrofia del sensibile, alterando del tutto i modi in cui governa le complesse relazioni che intercorrono tra la prassi, il discorso e il pensiero.

È questo, in breve, il parere diagnostico degli esperti del malanno in questione, il quale, assoggettando e subordinando l'esercizio del sensibile – l'univoco dominio della prassi – alle gravose ingerenze dei costrutti astratti – l'equivoco regime della teoria –, getta il paziente in uno stato di vigile agnosia (*avidyā*), la quale, a sua volta, gli causa continue sviste (*viparyāsa*), abbagli (*moha*) e rovinosi errori, relegandolo a una invalidante e tenebrosa miopia cognitiva (*ajñānatimira*)¹⁵. Alla stregua di

¹⁴ L'enfasi posta sulla figura del "mediatore", operante nell'interludio tra opposti, accomuna i nostri autori con coloro che, in ambito mediterraneo, dibattevano di identiche questioni. Cfr., ad es., M. Martino, *Sul metaxu in Platone. Un itinerario*, Guerini e Associati, Milano 2022; O. Renaut, *Dualisme et metaxu. Trois usages de l'intermediaire chez Platon*, in «Méthexis» 27, 1(2014), pp. 121-138.

¹⁵ Malanno grave, per aver vinto il quale i medici della parola ringraziano la *gravitas* (*guru*)

una patologia del bulbo oculare, siffatto disturbo visivo affligge tutti gli àmbiti del vivere, incallendosi ogni giorno di più. Il malanno chiamato *avidyā*, insomma, è letteralmente “disastroso” (*duḥkha*)¹⁶, poiché, reitrandosi nel tempo, si cronicizza, condannando il paziente all’equivocazione costante. Da infausta eccezione che era, così, il cadere in equivoco diventa la “norma”.

Stando a siffatta diagnosi, la prescrizione di un’eventuale terapia deve anch’essa basarsi sulla presa d’atto della gravità della situazione: il paziente affetto da questo malanno, essendo ammalato e irretito dal regime degli ideali, scambia di continuo le parole per le cose, le forme per la vita, le ipotesi astratte per i problemi concreti, le mire chimeriche per le pulsioni sfinteriche, le proiezioni per le sensazioni, gli schemi per le azioni. E un tale bisticcio accade sia con gli oggetti esterni al paziente sia con quelli interni, compromettendo la sua interazione e spingendolo fino al punto di scambiare le parole che impiega per nominare e spezzare le parti del proprio corpo con la totalità carnea e disorganizzata della cosa che è.

Prestando fidato ascolto all’equivocante dire che gli risuona in corpo, questi immola tutto sé stesso – e quindi anche il mondo a sé circostante – al culto dualista che taglia l’intero, sicché il regime predicativo delle diadi aria/respiro, materia/forma, *sōma/psychē*, natura/uomo, *prakṛti/puruṣa*, ecc., si incarna nel parlante e lì resta sovrano, dacché nessuno pare intenzionato a contraddirlo.

3. Enti traspiranti e corpi senz’organi, a metà tra “arie scomposte” e “respiri confinati”

Dopo aver delineato la traiettoria con cui l’oggetto chiamato respiro viene astratto e separato dal ciclo immanente della respirazione, vengo ora allo specifico caso della meditazione sul respiro indicata negli *Yogasūtra* di Patañjali¹⁷, la quale è parte inseparabile di una strategia

dell’antico grammatico Pāṇini, come recita il celebre *maṅgalaśloka* con cui si aprono varie opere di *vyākaraṇa*. Cfr., ad es., *Pāṇinīyaśikṣā*, 59 (*ajñānatimīrāndhasya jñānāñjanaśalākayā | cakṣur unmlītaṃ yena tasmai pāṇinaye namaḥ ||*).

¹⁶ Rendo con “disastroso” il termine sanscrito *duḥkha* per evidenziare la gravità della condizione a cui si fa riferimento. Sebbene sia comunemente tradotta con il generico “sofferenza”, nei contesti d’uso la parola *duḥkha* rimanda a serie condizioni di disagio, disastro, disfunzione, malanno, sciagura, strazio, catastrofe.

¹⁷ Autore attivo in India tra il IV e il V secolo d.C. (c. 325-425 d.C.). Cfr., per quanto concerne i dettagli della sua datazione e per una contestualizzazione storico-filosofica dell’opera, F. Squarcini - G. Pellegrini (eds.), *Patañjali Yogasūtra*, Einaudi, Torino 2019, pp. XLIX-LXXXIX. Inoltre, D.G. White, *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, Princeton University Press, Princeton 2014; P. Maas, *On the Written Transmission of the Pātañjalayogasāstra*, in J. Bronkhorst - K. Preisendanz

(*sādhana*) composita in cui gli atti del *misurare*, del *meditare* e del *medicare* concorrono a un medesimo scopo¹⁸. Una strategia attentamente ponderata e che consta di una sequenza di esercizi metodici (*kriyāyoga*), il cui solo fine è quello di porre definitivo rimedio ai turbamenti e alle gravi affezioni derivanti dalle suddette “rogne” (*roga*) e “sciagure” (*duḥkha*).

È del tutto evidente, infatti, che l'autore degli *Yogasūtra* condivida il suddetto assunto diagnostico circa il primato eziologico della svista, tant'è che anch'egli imputa al non vedere come stanno le cose (*avidyā*) la ragione e la causa prima di tutti i patemi¹⁹, i disagi, e i malanni che affliggono e turbano l'umano animale, già allora evidentemente afflitto da quella che Petrarca ha chiamato *discordia animi fluctuantis*²⁰.

Ed è proprio per contrastare l'invalidante forma di vigile agnosia detta *avidyā* che Patañjali architetta un proprio e originale ottuplice itinerario metodico (*aṣṭāṅgayoga*), il cui operare – marcatamente practognostico e immanente²¹ – promette al paziente l'ottenimento dell'immunità dai vorticosi turbamenti del plesso delle cognizioni e delle affezioni, da questi designati con il termine *cittavṛtti*. Trattasi, quindi, di un operare terapeutico – o meglio correttivo²² –, la cui efficacia è in parte assegnata al testo stesso, concepito dal suo autore alla stregua di un dispositivo propedeu-

(eds.), *From Vasubandhu to Caitanya. Studies in Indian Philosophy and Its Textual History*, Motilal Banarsidass, Delhi 2010, pp. 157-172.

¹⁸ Compongo questa terna sulla scorta delle pagine in cui Émil Benveniste discute dell'antico tema indo-europeo *med-* (ossia nel cap. IV, intitolato: '*med-*' e la nozione di misura). Cfr. É. Benveniste, *Il vocabolario delle istituzioni indoeuropee*, Einaudi, Torino 2001, vol. II, pp. 376-383. Una terza volta a evidenziare i legami e le affinità operazionali che intercorrono tra le pratiche di misurazione e computo, quelle di meditazione e scrupolosa cernita, e quelle di emendazione medica, dei rapporti tra ideale e reale. Inoltre, G. Todeschini, *Come l'acqua e il sangue. Le origini medievali del pensiero economico*, Carocci, Roma, 2021; A. Orrù, *Hos pharmakon chresimon. Il mito come "rimedio retorico" nella Kallipolis platonica*, in «RIFL» 15, 1(2021), pp. 18-29; P. Adamson (ed.), *Health. A History*, Oxford University Press, Oxford 2019; M. Serres, *Variations sur le corps*, Le Pommier, Paris 2013, pp. 92-93 (su *méditation, médication*); M. Biscuso, *Filosofia e medicina. Una comune regione*, Mimesis, Milano 2009, pp. 118-123.

¹⁹ Ciò è detto perentoriamente in un *sūtra* di chiusura di una importante pericope digressiva del secondo *pāda*, ossia in *Yogasūtra*, 2.24 (*tasya hetur avidyā* ||).

²⁰ Cfr., F. Petrarca, *De remediis utriusque fortunae*, II, 75 (par. *Le contraddizioni ed esitazioni dell'anima*, in F. Petrarca, *I rimedi per l'una e l'altra sorte*, a cura di U. Dotti, Nino Aragno, Torino 2013, vol. 3, pp. 1429-1436).

²¹ Anche qui impiego il termine practognosia (*praktognosie*), mutuandolo dalla *Phénoménologie de la perception* di Merleau-Ponty. Cfr. M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Gallimard, Paris 1945, p. 164. Inoltre, M. Merleau-Ponty, *Il mondo sensibile e il mondo dell'espressione*, Mimesis, Milano 2021, pp. 200-209 (su prassi e disordini, sbandamenti, turbamenti e disturbi affettivi); J.Y. Park - G. Kopf (eds.), *Merleau-Ponty and Buddhism*, Lexington Books, Lanham 2009.

²² Faccio mia l'accezione composita che Thomas Bernhard dà all'atto della “correzione”, da questi inteso come risultante dall'esaminare e dal riordinare qualcosa reputato erroneo e disordinato. Cfr. T. Bernhard, *Correzione*, Adelphi, Milano 2024 (or. ted. 1975), pp. 156-291.

tico atto alla somministrazione e all'inoculazione di un benefico antidoto ortottico (*pratipakṣa*)²³.

Il testo degli *Yogasūtra*, pertanto, è concepito come parte integrante del rimedio disposto da Patañjali. Esso consta di solo centonovantacinque brevi e succinte “proposizioni” (*sūtra*) – ossia stringhe, sunti, spunti, *summae* –, oculatamente ripartite in pericopi digressive e articolate in quattro sezioni progressive, dette quarti (*pāda*). L'architettura stessa degli *Yogasūtra*, poggiata su di una quadripartizione in quarti, è spia della funzione correttiva assegnata al testo, il quale, a partire dalla perizia con cui è stata gestita la miscela tra la forma e il contenuto, aderisce in piena concordia al profilo sintomatico del malanno che intende curare.

Avendo chiara contezza che i turbamenti dello stato d'animo (*citta-vṛtti*) scaturiscono dalla confusa e patologica mescolanza tra il dire, il pensare e l'operare del paziente²⁴, Patañjali organizza il suo dispositivo medico di conseguenza, sicché da trarre vantaggio proprio dalla forza del patema in corso.

Anche nel caso degli *Yogasūtra*, pertanto, siamo di fronte a una riedizione dell'antica logica omeopatica secondo la quale, chiosando una felice resa dello specialista di *yogācāra* Dan Lusthaus, ogni medicina è “veleno ri-contestualizzato”²⁵. Una logica quanto mai adatta a rappresentare la proposta avanzata dal metodo di Patañjali, dichiaratamente preventivo e antidotico: ripercorrere anamnesticamente la traiettoria che ha posto in essere il complesso malanno in questione, sicché il rimedio allo stesso ne guadagni in efficacia correttiva. Un malanno di lungo corso, cronicizzatosi con il ripetersi di certi modi di dire, certi modi di pensare e certi modi di agire, i quali, incallendosi, hanno portato il vivente a guardare il presente con gli occhi miopi del passato.

La messa a fuoco di questa triade di agenti perturbanti, peraltro, è di antico conio ed è ben nota alle tradizioni terapeutiche che precedono l'autore degli *Yogasūtra*, al cui patrimonio d'esperienza egli attinge senza riserve. Una triade patogenetica di non facile gestione, ritenuta talmente grave da esigere l'intervento simultaneo di più competenze, alla stregua di quelli svolti dalle odierne *équipe* poliambulatoriali. Esigenza ben espressa dal tradizionale ricorso alla figura del medico polimate, il quale, come è stato detto di Patañjali, dispone in sé delle competenze necessarie per governare, simultaneamente, i tre diversi ambiti patologici: l'ambito

²³ Cfr. *Yogasūtra*, 2.33-34 (33 *vitarkabādhane pratipakṣabhāvanam* ||).

²⁴ Cfr. *Yogasūtra*, 2.15 (*pariṇāmatāpasamskāraduḥkhair guṇavṛttivirodhāc* |).

²⁵ Cfr. D. Lusthaus, *Buddhist Phenomenology. A Philosophical Investigation of Yogācāra Buddhism and the Ch'eng Wei-shih lun*, Routledge, London 2002, pp. 474-475.

relativo ai difetti e ai problemi del dire (*vacana*), quello riguardante le difficoltà e i patemi del pensare (*manana*), e, infine, quello pertinente alle malattie e ai disturbi dell'agire fisico (*karman*).

Le testimonianze fornite da varie catene del sentito dire (*āgama*) tradizionale, infatti, sono concordi nel bisogno di far convergere in un unico soggetto le abilità che servono a porre rimedio ai danni che la parola provoca al pensiero e all'azione. Anche in questo caso, così com'è accaduto per il celebre *Corpus Hippocraticum*²⁶, l'unificazione autoriale serve a giustificare il ricorso a testi, trattati e opere generati in ambienti diversi ma accomunati da uno stesso orientamento diagnostico-terapeutico.

L'importanza del trattamento unificato del patema in questione, inoltre, è ribadita nei secoli, tant'è che in varie opere commentariali rivolte agli *Yogasūtra* si è soliti attribuire a un medesimo Patañjali la paternità di trattati (*śāstra*) riguardanti i tre suddetti campi di specializzazione: un trattato votato allo scrutinio dell'enunciazione (*vyākaraṇaśāstra*), un trattato votato al metodo per il governo degli stati d'animo (*yogaśāstra*), e un trattato votato all'arte medica (*cikītsāśāstra*), i quali sono tutti accomunati dallo scopo di sanare un malaffare in corso.

Una delle più note e iconiche tra le suddette voci tradizionali è quella attestata nella glossa agli *Yogasūtra* nota come *Yogasūtrabhāṣyavivaraṇa* (c. XIV sec. d.C.), la quale chiude la disamina del quarto e ultimo *pāda* dell'opera di Patañjali con un verso divenuto celebre²⁷:

«Mi prostro, con mani giunte, dinnanzi a Patañjali, il migliore tra tutti i silenti, colui che ha posto fine, mediante il metodo, [ai turbamenti] dello stato d'animo, mediante la grammatica, [ai difetti] del parlare, mediante il sapere medico, ai malanni del corpo».

yogena cittasya padena vācām | malaṃ śarīrasya ca vaidyakena || yo 'pākarot taṃ pravaraṃ munīnām | patañjalim prāñjalir ānato 'smi ||

A questa ode rivolta alla figura di Patañjali (ritenuto esponente di punta di una corrente del *sāṃkhya*darśana – come detto nell'antica *Yukti-*

²⁶ Cfr. V. Di Benedetto, *Il medico e la malattia. La scienza di Ippocrate*, Einaudi, Torino 1986.

²⁷ Cfr. T.S. Rukmani, *Yogasūtrabhāṣyavivaraṇa of Śaṅkara. Vivaraṇa text with English translation, and Critical Notes along with text and English translation of Patañjali's Yogasūtras and Vyāsaśāstra*, Munshiram Manoharlal, Delhi 2001, vol. 2, pp. 210-211. Forte della sua eloquenza, questa stanza è stata reiterata fino al tempo di Śivarāma (c. XVIII sec. d.C.), autore di una glossa a una delle prime opere sanscrite interamente in prosa, ossia il magistrale *Vāsavadattā* di Subandhu (c. VI sec. d.C.), opera, peraltro, di straordinario interesse teorico-letterario dato il suo copioso impiego di nuovi e sperimentali dispositivi poetico-immaginativi, quali il “doppio senso” (*śleṣa* [ma anche cotensività, diatesi simultanea, anfibologia]) e l'allitterazione (*anuprāsa*). Cfr. Y. Bronner, *Extreme Poetry. The South Asian Movement of Simultaneous Narration*, Columbia University Press, New York 2010, pp. 20-56.

dīpikā –), fa poi eco un passo tratto dal *Patañjalicarita*, un più recente testo agiografico in otto canti dedicato però al Patañjali grammatico e composto da Rāmabhaṭṭa Dīkṣita (c. XVIII sec. d.C.). Il passo in questione recita come segue (*Patañjalicarita*, 5.25):

«Le proposizioni del trattato sul metodo, il trattato sulla medicina e le glosse [all’opera grammaticale di Pāṇini] sono state poste in opera dal silente Patañjali affinché il mondo (*jagat*) ne traesse sollievo».

sutrāṇi yogaśāstre vaidyaśāstre ca vārtikāni tataḥ | kṛtvā patañjalimuniḥ pracārayāmāsa jagadidaṃ trātum ||

Stando a queste rappresentazioni letterarie, nella figura autoriale di Patañjali convergono e convivono diverse competenze e specializzazioni diagnostico-terapeutiche, le quali ne fanno sia un attento psicosomatologo e un acutissimo patologo della propriocezione; sia un pregevole grammatico, un abile psicolinguista e un fine scrutatore degli effetti patici dell’enunciazione discorsiva (*vacana*); sia un luminare di fisiopatologia e di malanni corporei (*rogakāya*).

Mettendo in secondo piano l’evidente carattere encomiastico e laudativo di queste testimonianze, trovo degna di nota l’enfasi con cui entrambe invitano a far convergere i saperi specialistici e a porre in stretta relazione tra loro aspetti e ambiti del vissuto del paziente che, solitamente, sono trattati come dominî a sé stanti.

Invito, peraltro, attualissimo, e che mi permette di porre in evidenza due aspetti chiave del metodo di *emendatio* di cui si dà notizia: il primo riguarda l’invito a dotarsi di un modello anatomico di paziente che aderisca e rispetti l’effettiva complementarietà dei tre ambiti in cui si istanzia la patologia psicosomatica che lo affligge (sicché da trattare all’unisono i patemi del pensare, quelli relazionali, e quelli del corpo), mentre il secondo pertiene alla centralità del ruolo e della funzione correttiva che qui è assegnata ai testi e alle opere di cui l’autore chiamato Patañjali sarebbe autore.

La solidale alleanza tra questi due aspetti, pertanto, si annuncia promettente per coloro che nutrono interessi per la storia e per l’epistemologia dei “sistemi di cura”, i quali possono tornare a guardare allo *yoga* dello psicopatologo Patañjali ritenendolo un rimedio ortottico –ossia, come già detto, teso a correggere i difetti derivanti dai modi di vedere (*avidyā/vidyā*) –, segnatamente pratico e immanentista²⁸. Un rimedio d’orientamento pragmatico, dal quale c’è senz’altro da apprendere, a partire dal

²⁸ Il carattere immanentistico e “materialista” degli *Yogasūtra* è stato variamente trattato. Cfr. G.J. Larson, *Pāṇijala Yoga’s Theory of “Many-Lives” through Karma and Rebirth and Its Ec-*

modo in cui l'autore degli *Yogasūtra* ha disposto la relazione tra i cinque gradienti della traiettoria afflittiva a cui rimanda il termine *kleśa* discusso in apertura del secondo quarto degli *Yogasūtra*²⁹, e i primi cinque *aṅga* della procedura correttiva prescritta nella seconda parte del medesimo quarto. Un rimedio che, se inteso in tal senso, non è affatto distante dai modi in cui operavano gli esponenti delle antiche tradizioni medico-terapeutiche dell'area mediterranea (i cui diagrammi logici fanno ancora parte dell'odierna pratica medica, sia clinica sia nosografica)³⁰, oppure i partecipanti ai circoli filosofico-teoretici della classicità greca³¹.

Nel proporre questa interpretazione estensiva, peraltro, non credo neppure di peccare di anacronismi né di anatopismi, dal momento che, stando al dettato del testo, è palese che il metodo delineato da Patañjali profitti della parola per correggere le sviste, gli equivoci e gli abbagli percettivi e sensibili causati dall'abituale affidamento di sé all'intelligibile idealità delle cose a cui si è stati educati e indotti a pensare.

La proposta correttiva di Patañjali è infatti rivolta all'intero plesso affettivo del paziente, che i *sūtra* accompagnano, passo passo, nella messa in pratica del metodo (*kriyāyoga*). Un metodo votato al discernimento critico (*vivekadarśana*) e scandito da una sequenza progressiva di interventi mirati, tutti disposti nel secondo quarto degli *Yogasūtra*, il quale, significativamente, reca come titolo *sādhanaṣādhana*, ossia "quarto della strategia".

centric "Theism", in «Religions» 9, 4(2018), pp. 1-9; G.J. Larson, *Materialism, Dualism, and the Philosophy of Yoga*, in «International Journal of Hindu Studies» 17, 2(2013), pp. 181-219.

²⁹ Cfr. *Yogasūtra*, 2.1-16. Inoltre, nota 32 *infra*.

³⁰ Cfr., ad es., G. Kazantzidis - D. Spatharas (eds.), *Medical Understandings of Emotions in Antiquity. Theory, Practice, Suffering. Ancient Emotions III*, de Gruyter, Berlin 2022; M. Horstmannshoff (ed.), *Hippocrates and Medical Education*, Brill, Leiden 2010 (in part. l'art. *Textual Therapy. On the relationship between medicine and grammar in Galen*); M. Biscuso, *Filosofia e medicina. Una comune regione*, Mimesis, Milano 2009; P. Manuli - M. Vegetti, *Cuore, sangue e cervello. Biologia e antropologia nel pensiero antico*, Petite Plaisance, 2009; H. Lagerlund (ed.), *Forming the Mind. Essays on the Internal Senses and the Mind Body Problem from Avicenna to the Medical Enlightenment*, Springer, Dordrecht 2007; P.J. van der Eijk, *Medicine and Philosophy in Classical Antiquity. Doctors and Philosophers on Nature, Soul, Health and Disease*, Cambridge University Press, Cambridge 2005; M. Vegetti, *La medicina in Platone*, Il Cardo, Venezia 1995; V. Di Benedetto, *Il medico e la malattia. La scienza di Ippocrate*, Einaudi, Torino 1986.

³¹ Cfr., ad es., L. Pepe, *I tendini di Zeus. Corpo, anima e immortalità nel mito greco*, Solferino, Milano 2023; L. Mori, *Cinetica della psiche. Cura di sé ed esercizi dei filosofi dal mondo antico al XVII secolo*, ETS, Pisa 2021; G. Kazantzidis, *Lucretius on Disease. The Poetics of Morbidity in De Rerum Natura*, de Gruyter, Berlin 2021; P. Togni, *Anime smidollate: la metafora dei muscoli psichici in Crisippo e Platone*, pp. 65-82 e F. Verde, *Monismo psicologico e dottrina dell'anima in Epicuro e Lucrezio*, pp. 49-64 in E. Canone (ed.), *Anima-corpo alla luce dell'etica. Antichi e moderni*, Leo S. Olschki, Firenze 2015; F. Guadalupe Masi, *Epicuro e la filosofia della mente. Il xxv libro dell'opera Sulla Natura*, Academia Verlag, 2006.

Si tratta di una sezione cruciale dell'opera, per metà dedicata alla somministrazione *ad personam* del rimedio che emenda i difetti. L'obiettivo dichiarato di questa parte del testo è quello di ridurre l'intensità del decorso afflittivo che turba lo stato d'animo del paziente: decorso qui designato con il termine clinico *kleśa* (afflizione, ma anche infezione, affezione, infiammazione, infestazione)³², il quale serve a indicare il peculiare disturbo in cui le parole e i pensieri sovrastano la sensibilità della carne³³.

Ed è sul finire del secondo quarto degli *Yogasūtra* che si trova l'esercizio del *prāṇāyāma*, esempio mirabile dell'uso congiunto delle tre competenze specialistiche sopracitate.

4. Sul prāṇāyāma, per porre rimedio al corpo spezzato dalla parola

Mi riferisco alla pericope dedicata al quarto *aṅga* del metodo, noto come *prāṇāyāma aṅga*³⁴, all'interno della quale l'esercizio correttivo di fondo prende di mira l'area topologica interessata dall'attività respiratoria. Un'area tanto concreta e discreta quanto indeterminabile e vaga. L'atto del respirare, infatti, è il gesto intermediale per antonomasia. Un gesto immanente e inintenzionale, compiuto dallo "spazio cavo" del corpo sinestetico, sempre occupato dall'incessante processo modale che attua l'interiorizzazione dell'esteriorità e l'esteriorizzazione dell'interiorità.

³² Faccio notare che la gran parte dei *sūtra* che trattano di *kleśa* si trova all'interno di una singola pericope – ossia *Yogasūtra*, 2.3-9 –, nella quale il *sūtrakāra* rende discrete le fasi di progressiva costituzione e ingeneranza della peculiare forma di "afflizione" (*kleśa*) presa in esame. Una pericope decisiva, dunque, che peraltro, visto il suo carattere segnatamente nosografico, pare redatta da uno specialista di psicopatogenesi. Inoltre, per altri impieghi del termine *kleśa*, C. Pierce Salguero, *Healing with Meditation: "Treating Illness" from Zhiyi's Shorter Treatise on Śamatha and Vipāśyanā*, in C. Pierce Salguero (ed.), *Buddhism and Medicine. An Anthology of Premodern Sources*, Columbia University Press, New York 2017, pp. 382-389; C. Cox, *Attainment through Abandonment: The Sarvāstivādin Path of Removing Defilements*, in R.E. Buswell Jr. - R.M. Gimello (eds.), *Paths to Liberation: The Mārga and Its Transformations in Buddhist Thought*, University of Hawaii Press, Honolulu 1992, pp. 63-105 (a p. 66 *kleśaprahāṇa*).

³³ Una crasi di cose che avviene in seno al soggettivo plesso affettivo che l'ultimo Merleau-Ponty chiamava "carne". Cfr. M. Merleau-Ponty, *Il visibile e l'invisibile*, Bompiani, Milano 2009 (or. 1964), p. 155. Inoltre, M. Carbone, *The Flesh of Images. Merleau-Ponty between Painting and Cinema*, State University of New York Press, Albany 2015.

³⁴ Cfr. *Yogasūtra*, 2.49-53. In questo contesto il termine *prāṇāyāma*, derivante dall'unione di *prāṇa* e *āyāma* (dal verbo *āyam-*, estendere, stirare, allungare, prolungare, espandere, ma anche restringere, rallentare, trattenere, limitare, contenere, confinare), funge da appellativo per indicare l'esercizio ispettivo rivolto proprio al perpetuo e inafferrabile andirivieni della respirazione. Segnalo, inoltre, che il termine *prāṇa* è menzionato anche in *Yogasūtra*, 1.34 (*pracchardananavidhāraṇābhyāṃ vā prāṇasya* |), all'interno della pericope dedicata all'illustrazione del *samādhi* derivante dalla pratica detta *ekatattvābhyāsa*, ossia *Yogasūtra*, 1.32-40. Si noti che già dal commento di Vyāsa a *Yogasūtra*, 2.53, questo *sūtra* è richiamato in causa in relazione a *prāṇāyāma*.

La finalità di questo quarto intervento mirato del metodo, però, rimane la stessa dei tre precedenti, ossia correggere la svista che tutto alterò.

Restando memore di ciò, il paziente è invitato a calarsi, animo e corpo, all'interno dell'area strategicamente delimitata dal *prāṇāyāma aṅga*, con lo scopo di proseguire lì il suo addestramento.

Misurando, meditando e medicando la propria percezione dell'ondivago andirivieni del respiro, il soggetto affetto dagli effetti reificanti dei nomi e delle idee, scorge l'effettiva portata dell'ingerenza che l'attività predicativa esercita sulla propriocezione corporea e sull'interocezione. Reiterando nel tempo l'esercizio ispettivo che è lì chiamato a fare³⁵, poi, il paziente guadagna sempre più contezza topica dell'incedere del ciclo respiratorio, il quale, non solo è sempre peculiare e mai uguale a sé stesso, ma non corrisponde affatto agli stereotipi ideali e alle nomenclature regolatrici che il paziente ha di esso. A mano a mano che la presa d'atto di questa discrepanza si intensifica, ecco che il paziente coglie la cifra idealtipica e convenzionale delle forme di respiro che ha appreso parlando – ossia inspirazione (*śvāsa*), espirazione (*praśvāsa*) –, scoprendo così che si tratta dell'ennesime varianti dell'atto di predicazione dello stato delle cose, sempre capace di istituire nell'uso un numero incalcolabile di funtori divisivi dell'intero e di interruttori della transitorietà dei trascorsi vitali.

Come ho precedentemente accennato, anche in questo caso il testo svolge l'indispensabile ruolo del "lume che guida" (*jñānadīpa*)³⁶, assistendo il paziente nell'esplorazione di un campo (*kṣetra*) che, altresì, gli risulterebbe oscuro e alieno.

Qui a seguire riporto per esteso, in chiusura di queste pagine, la pericope in oggetto, facendogli però precedere i due *sūtra* in cui l'autore specifica sia le finalità degli interventi mirati illustrati nei *sūtra* successivi, sia il loro ordine e numero, tra i quali si trova quello del *prāṇāyāma aṅga*.

Questi, quindi, i *sūtra* introduttivi che esplicitano lo scopo correttivo a cui mira il più strategico *pāda* dell'opera di Patañjali³⁷:

«28 [Tuttavia, è solo] dall'attendere ai membri del metodo (*yogāṅgānuṣṭhānā*) che, distrutta l'opacità (*aśuddhikṣaya*), sorge il bagliore della comprensione (*jñānadīpti*) [del come stanno le cose], ponendo [appieno lo *yogin*] entro il dominio del discernimento volto al discrimine (*āvivekakhyāti*).

³⁵ La prescrizione della "reiterazione" (*abhyāsa*) dell'esercizio correttivo in questione è chiaramente espressa in una importante pericope del primo "quarto" dell'opera, ossia in *Yogasūtra*, 1.12-16.

³⁶ Inoltre, *Sāmkhyakārikā*, 13. A questo proposito richiamo l'eloquente titolo dell'antica glossa a *Sāmkhyakārikā*, ossia *Yuktidīpikā*, stante a indicare che si tratta di un'opera il cui scopo è proprio quello di "portare lumi (*dīpikā*) all'operazione dell'intelligere (*yukti*)".

³⁷ Cfr., per le annotazioni di carattere tecnico e per i rimandi ai paralleli intertestuali relativi a questi *sūtra*, F. Squarcini - G. Pellegrini (eds.), *Patañjali Yogasūtra*, Einaudi, Torino 2019.

29 Gli otto membri (*aṅga*) [del metodo] sono: le astensioni (*yama*), le prescrizioni (*niyama*), la stasi (*āsana*), il confino del respiro (*prāṇāyāma*), il rivolgimento (*pratyāhāra*), il trattenimento (*dhāraṇā*), la visione inintenzionata (*dhyāna*), il *samādhi*» (*Yogasūtra*, 2.28-29).

2.28 *yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadīptir āvivekakhyaṭeḥ ||*

2.29 *yamanīyamāsanapraṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānaśamādhayo 'ṣṭāv aṅgāni ||*

Tenendo bene in mente queste due proposizioni, si vedano ora i restanti *sūtra* specificamente dedicati all'esercizio del confino del respiro (*prāṇāyāma*), i quali sono perciò da intendere come digressione illustrativa del quarto *aṅga* menzionato in *Yogasūtra*, 2.29, l'ulteriore utensile per “pensare la vita” e i modi in cui la stessa è assoggettata alle forme del dire³⁸:

«2.49 Una volta (*tasmin*) datasi tale [stasi, ossia *āsana*], si proceda col confino del respiro (*prāṇāyāma*), che consiste in un atto di recisione (*gativiccheda*) [rivolto al “naturale” distinguo] fra moto inspiratorio (*śvāsa*) ed espiratorio (*praśvāsa*). [digr. ad 2.49]

2.50 [Questo peculiare atto di confino (*prāṇāyāma*)] opera ripartendo le modalità (*vṛtti*) [del respiro] in esterna (*bāhya*), interna (*abhyantara*) e sospesa (*stambha*), sorvegliandone (*paridṛṣṭa*) l'esercizio, in termini di sedi [del corpo], durata e numero, fino a che [anche tale atto di confino] diviene sia disteso (*dīrgha*), sia sottile (*sūkṣma*).

2.51 Ed ecco [che si spalanca] il quarto [tipo di confino], che travalica (*ākṣepin*) anche l'ambito d'esercizio (*viśaya*) [delle modalità] esterna (*bāhya*) e interna (*abhyantara*).

2.52 Da ciò si assottiglia (*kṣīyate*) la coltre che riveste (*āvaraṇa*) l'evidenza (*prakāśa*) [delle cose come stanno],

2.53 e si ha l'idoneità (*yogyata*) della sede della cognizione (*manas*) ai [successivi gradi] di perseveranza nel trattenimento (*dhāraṇā*)» (*Yogasūtra*, 2.49-53).

2.49 *tasmin sati śvāsapraśvāsayor gativicchedaḥ prāṇāyāmaḥ ||*

2.50 *bāhyābhyantarastambhavṛttirdeśakālasaṃkhyābhiḥ paridṛṣṭo dīrghasūkṣmaḥ ||*

2.51 *bāhyābhyantaraviśayākṣepī caturthaḥ ||*

2.52 *tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam ||*

2.53 *dhāraṇāsu ca yogyatā manasaḥ ||*

Ed è attenendosi al dettato posologico di questi *sūtra* che il paziente votato al rimedio della “discriminazione diacritica” (*vivekakhyaṭi*) – pre-

³⁸ Segnalo qui che il *sūtra* 2.49 fornisce la definizione generale (*sāmānyalakṣaṇa*) di *prāṇāyāma*, specificando poi che si tratta di un “esercizio correttivo” volto a trarre profitto dalla disamina critica dell'alternanza tra moto di espirazione e di inspirazione. Faccio inoltre notare che un analogo processo ispettivo in merito al respiro è prescritto anche in *Sāṃkhyakārikā*. Cfr. *Gauḍapādabhāṣya* ad *Sāṃkhyakārikā*, 33-35.

scritto da Patañjali in apertura delle pericopi dedicate agli *aṅga* del suo metodo³⁹ –, compie l'esercizio del *prāṇāyāma*. Un esercizio di acume, che consta nell'osservazione e nello scrutinio dei modi in cui il soggetto è solito esperire, intendere e rappresentare a sé lo svolgimento della propria attività respiratoria. Un'attività vitale, innata, continua ed estesa a tutto il plesso corporeo. Attività intensa, onerosa, tesa a reiterarsi nel tempo, imponente, ma avente confini e contorni decisamente labili e sfumati.

Scrutando con scrupolo il procedere topico di siffatta attività, il paziente scorge qualcosa di cui non aveva alcuna contezza. Grazie alla salubre *emendatio* recata dai *sūtra*, infatti, è ora in grado di vedere non solo che il succedersi del processo di ventilazione di un organismo è un'attività estesa nello spazio e nel tempo, in larga parte involontaria e non riconducibile all'intenzionalità soggettiva, ma soprattutto che l'indefinibile estensione di tale *continuum* può apparire sottoforma di frazioni, pezzi e frammenti, tutti discreti e distinti⁴⁰.

Meditando sulle ragioni pratiche che hanno condotto alla proliferazione delle misure dell'informe, il paziente arriva a vedere in che modo la "materia" dispersa e confusa dell'aria (*vāyu*) si è transfusa nelle forme precise del respiro (*prāṇa*), il quale, nel commercio verbale dei "singolari collettivi", è infatti detto in molti modi: ora inspirato (*śvāsa*), ora espirato (*praśvāsa*), ora sospeso, in stallo (*stambha*).

Forte di questa ritrovata contezza, "vedrà" che tutti i costrutti, gli oggetti (*viśaya*) e i concetti (*vikalpa*) generati dall'attività predicativa possono essere semioticamente deintensificati, diluiti, neutralizzati, silenziati, vanificati ed estinti⁴¹. Tant'è che non avrà più alcuna remora né nel

³⁹ Cfr. *Yogasūtra*, 2.28 (*yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikṣaye jñānadīptir āvivekakhyāteḥ* ||). In merito alla posologia del rimedio approntato da Patañjali, mi preme qui sottolineare l'importanza del ruolo ausiliario svolto dagli *aṅga*, ossia "ambito", "alloggio", "loggia". Il suo "metodo" ne contempla otto (*aṣṭāṅgayoga*, *aṣṭāṅgamārga*), distinti e disposti in strategica sequenza, ognuno dei quali, però, funge sempre da "alloggio", da "angolo" e da "resede" circoscritto e appartato, in seno al quale – come nel caso della loggia prostatica o delle logge renali in anatomia – è possibile raccogliersi e dedicarsi con attenzione all'operazione di "discernimento" (*viveka*) prescritta da Patañjali.

⁴⁰ Nelle più tarde tradizioni dello *haṭhayoga*, ad es., la discretizzazione del processo respiratorio si attiene al distinguo topico dell'aria inspirata (*pūraka*), dell'aria bloccata e trattenuta in stallo (*kumbhaka*), e dell'aria espirata (*reca*).

⁴¹ Vede, cioè, che i "percetti" risultanti dal suo sinestetico *percipere* gli stimoli sensibili (*vṛtti*) derivanti dagli oggetti (*viśaya*) sono poi trasposti in concetti (*vikalpa*) e così resi enti chiari e distinti (*viśeṣa*), atti a fungere da cose significative e sensate (*padārtha*), sicché motivo di affezione (*kleśa*). Cfr., per il dettaglio dei *sūtra* relativi agli snodi di tale sequenza metaforico-metamorfica, *Yogasūtra*, 1.9 (*śabdajñānānupātī vastuśūnyo vikalpah* ||); 1.15 (*dr̥ṣṭānuśravikaviśayavitr̥ṣṇasya*); 1.16 (*puruṣakhyāter guṇavaitr̥ṣṇyam*); 1.24 (*kleśakarmavipākāśayair aparāmr̥ṣṭaḥ puruṣaviśeṣa īśvarah* ||); 1.42 (*śabdārthajñānavikalpaiḥ*); 1.44 (*sūkṣmaviśayā vyākhyātā*); 1.45 (*sūkṣmaviśayatvaṃ*); 1.49 (*śrūtaṇmānaprajñābhyām anyaviśayā viśeṣārthatvat* ||); 2.19 (*viśeṣāviśeṣāliṅgamātrāliṅgāni guṇaparvāni* ||); 3.35 (*sattvapuruṣayor atyantāsaṃkīrṇayoḥ pratayāviśeṣo boghaḥ parārthatvāt*

destituire il primato delle unità di misura ereditate dai propri avi, né nel dismettere le tre misure del respiro che ha appreso, né nel coniarne a sua volta una “quarta”⁴².

Proseguendo col vaglio delle “misure” dei contorni, dei confini e dei distinguo delle figure del respiro che è solito usare per pensare e dire il proprio vissuto sensibile, ecco che il paziente riesce a vedere anche il modo in cui la determinazione e la messa a tema delle forme del respiro (*prāṇa*) – diviso per sede (*deśa*), per durata temporale (*kāla*), per quantità (*saṃkhyā*) –, partecipa alla negazione e alla messa in ombra della materia chiamata aria (*vāyu*).

Trascorsa l’“abbagliante illuminazione” (*jñānadīpa*) provocata da siffatta visione, però, il paziente non può che prendere atto del fatto di essere affetto dal grave “automatismo passivo” (*abhiniveśa*) di cui era stato informato dai *sūtra* che introducevano alle pericopi sugli *aṅga*⁴³. Quella di cui patisce è una vera e propria sindrome composita (*kleśa*), che insidia e compromette la stabilità del suo stato d’animo (*citta*). È affetto da un “modo storto” (*mithyā*) di “intendere” e “vedere” (*mithyājñāna*, *mithyādr̥ṣṭi*) le cose, il quale, a prescindere dalla sua volontà e dalle sue intenzioni, lo rende incline all’equivocazione e al fraintendimento. Affetto da tale alterazione dell’animo, infatti, persiste nell’intendere, distinguere e confinare l’informe processo di ventilazione che lo attraversa e sostiene in vita, obbedendo, per abitudine, a criteri, confini, norme, misure e forme istituite da altri, tutte apprese tramite la socializzazione discorsiva. Un apprendimento che si è compiuto approfittando del quotidiano reiterarsi delle sue attività vitali, prima fra tutte quella respiratoria, la quale, perciò, è stata – e resta – la *tabula rasa* immanente su cui seguita a svolgersi, generazione dopo generazione, l’opera di incisione del *verba volant* nei corpi⁴⁴, grazie alla cui carne l’effimero dire di alcuni diventa *scripta manent* per tutti.

Ed è senz’altro illuminante – per non dire inquietante – cogliere e vedere, in prima persona, il modo in cui l’evanescente e arbitrario distinguo

svārthasaṃyamāt puruṣajñānam ||); 4.25 (*viśeṣadarśina ātmabhāvabhāvanāvinivṛttiḥ* ||). Per una formulazione, antesignana, del rapporto patogenetico che intercorre tra *vikalpa* e *kleśa*, si veda Nāgārjuna, *Mūlamadhyamakakārikā*, 18.5 (*karmakleśakṣayān mokṣaḥ karmakleśa vikalpataḥ | te prapañcāt prapañcaś tu sūnyatāyāṃ nirudhyate* ||). Inoltre, Vasubandhu, *Triṃśikāvivijñaptikārikā*, 6 (*kleśaiś caturbhiḥ sahitaṃ nivṛtāvṛkṛtaiḥ sadā | ātmaḍṛṣṭyātmamohātmamānāt masnehasaṃjñitaiḥ* ||); Vasubandhu *bhāṣya* ad Asaṅga, *Mahāyānasūtrālaṃkāra*, 11.76-77 (qui *savikalpa* è detto *rogahe-tu*, mentre *nirvikalpa* è *arogyahetu*).

⁴² Cfr. *Yogasūtra*, 2.51 (*bāhyābhyantaraviṣayākṣepī caturthaḥ* ||).

⁴³ Cfr. *Yogasūtra*, 2.1-14.

⁴⁴ Cfr. P. Virmo, *Quando il verbo si fa carne. Linguaggio e natura umana*, Bollati Boringhieri, Torino 2003. Inoltre, F.A. Leoni, *Voce. Il corpo del linguaggio*, Carocci, Roma 2022.

tra il fuori (*bāhya*) e il dentro (*antara*) di sé è diventato il modo ordinario e naturale in cui si è soliti percepire e valutare la propria esperienza sensibile⁴⁵. Un'illuminazione massimamente pratica, che consente di "vedere" coi propri occhi il modo in cui il soggetto interiorizza tanto le norme, i criteri, i distinguo, le forme e le figure, quanto i modi di vedere generati in seno all'ambiente di cui partecipa. Modi di vedere le cose che, una volta mandati a memoria, orientano l'esperienza *propriocettiva*, *esterocettiva* e *interocettiva* del soggetto.

La presa d'atto di tutto ciò coincide sia con la scoperta sia con la distruzione delle "paratie" (*āvaraṇa*)⁴⁶ che limitano la vista del soggetto, sicché con la messa in luce dell'origine stessa del fatale malanno che lo affligge.

Al paziente resta ora il compito di proseguire la "prassi medicamentosa" prescritta dai *sūtra*, i quali lo conducono verso le ultime "meditazioni" sulle "misure del reale"⁴⁷, foriere di ulteriore contezza circa i modi in cui *tutte* le forme istituite si trasfondono e inscrivono nella nuda carne del soggetto.

Una volta che avrà terminato il peculiare tipo di scrutinio di sé indicato dal *sūtrakāra* Patañjali, il paziente sarà in grado di tener testa agli effetti affettivi generati dall'attività predicativa, la quale, con il suo operare partitivo, è l'atto che istanzia e sostanzia l'ingannevole "vigile agnosia" (*avidyā*) che lo acceca.

A ciò mirava l'esercizio di discriminazione diacritica (*vivekakhyāti*) detto *prāṇāyāma*, ossia a rendere prossimo l'arresto (*nirodha*) dell'equivocazione e della "messa in mora" dell'"automatismo passivo" (*abhiniveśa*) che trascinava il soggetto nella funesta reiterazione dell'errore: scambiare il *prāṇa* per il *vāyu*, la parte per il tutto, la "parola" per la "cosa".

⁴⁵ Cfr., ad es., A. Malinar, *Sensory Perception and Notions of the Senses in Sāṃkhya Philosophy*, in A. Michaels - C. Wulf (eds.), *Exploring the Senses*, Routledge, Delhi 2014, pp. 34-51; S. D'Intino, *Les tattva du Sāṃkhya et l'émergence du corps subtil. Le sens interne (manas), les sens, le retrait des sens (pratyāhāra)*, in «Revue française de yoga» 42(2010), pp. 11-21.

⁴⁶ Cfr. *Yogasūtra*, 2.52 (*tataḥ kṣīyate prakāśāvaraṇam ||*).

⁴⁷ Faccio notare che i restanti *sūtra* del secondo quarto degli *Yogasūtra*, ossia 2.54-55, contengono le indicazioni per l'esercizio solo del quinto *aṅga*, detto *pratyāhāra*, il quale – anche stando ai *bhāṣyakāra* – è l'ultimo momento della messa in opera (*kriyāyoga*) del metodo. Dopo il *pratyāhāra aṅga*, perciò, al paziente non resta che attendere gli effetti (*vibhūti*) dell'esercizio svolto, alla cui descrizione è infatti dedicato l'intero terzo quarto degli *Yogasūtra*.

Abstract: *This essay examines how discursive practices distort the perception of breath by abstracting it from the ecological continuum of respiration. Drawing on Sanskrit yogaśāstra, it shows how prāṇāyāma functions as a corrective method addressing the cognitive and affective errors produced by linguistic reification. Through Patañjali's framework, breath becomes a site for undoing dualisms and restoring discernment of embodied experience.*

Keywords: Yoga, Prāṇāyāma, Patañjali, Yogasūtra, Breath.