



YOGA
Teoria e pratica

a cura di *Stefano Castelli e Barbara Biscotti*

INTRODUZIONE ALLO YOGA

Filosofia, disciplina, stile di vita

Federico Squarcini e Luca Mori

Antologia e Glossario a cura di
Gianni Pellegrini, Marco Guagni, Andrea Drocco, Federico Squarcini
Pratiche Yoga a cura di *Barbara Biscotti*

CORRIERE DELLA SERA

YANI | Yoga Associazione
Nazionale Insegnanti



Sommario

© 2017 RCS MediaGroup S.p.A.

Yoga. Teoria e pratica
Vol. 1 – *Introduzione allo yoga*

CORRIERE DELLA SERA VARIA n. 1 dell'1/9/2017
Direttore responsabile: Luciano Fontana
RCS MediaGroup S.p.A.
via Solferino 28, 20121 Milano
Sede legale: via Rizzoli 8, 20132 Milano
Registrazione del Tribunale di Milano n. 217 del 10/7/2017

ISSN 2532-6430

Responsabile area collaterali
Luisa Sacchi
Editor
Martina Tonfoni

Progettazione, art direction e realizzazione editoriale: Studio Dispari – Milano

Referenze fotografiche
© Wellcome Library, London: pagine 29, 58, 99
© The Yoga Institute, Bombay, 1956, www.theyogainstitute.org: pagine 32, 34
© Popular Science, 1954 and 1955: pagine 36-37
© Laura Majolino: pagine 113-114, 117; si ringraziano i modelli Chiara Sacco e Gabriele Andreoli

Tutti i diritti di copyright sono riservati
L'Editore, esperite le pratiche per acquisire tutti i diritti relativi alle immagini della presente opera, rimane a disposizione di quanti avessero comunque a vantare ragioni in proposito

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma
o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico o altro
senza l'autorizzazione scritta dei proprietari dei diritti e dell'Editore

Presentazione dell'opera	8
Introduzione. Cosa si può fare nel nome dello yoga?	10
1. Lo yoga oggi. Biografia di una parola	14
Patrimonio dell'umanità, antica tecnologia oppure sport?	14
Il viale dello yoga e i suoi grattacieli	21
2. Dallo yoga dei fachiri allo yoga per tutti	28
Oltre il fachirismo	28
Verso lo yoga per tutti	33
Dallo yoga al maschile allo yoga al femminile	35
Mens sana in corpore sano	40
Il sottile confine tra yoga e altri sistemi di esercizio fisico	44
3. Dal primo Parlamento mondiale delle religioni alle traduzioni ottocentesche	50
L'internazionalizzazione dello yoga	50
Le contese sul significato della parola «yoga», tra fine Ottocento e primo Novecento	53
William James e le «meraviglie» dello yoga	57
Il significato della parola «yoga» e il senso delle pratiche	59
Filologia e filosofia alla prova dello yoga	61

4. Dai problemi di traduzione ottocenteschi al pluralismo delle tradizioni indiane medievali	64
Uno yoga scabroso e detestabile	64
Che cosa significa yoga per le fonti sanscrite?	69
Lo yoga rivelato da un dio	72
Affissi e prefissi	75
La cosmopoli sudasiatica e le varietà di yoga	77
5. Il significato dello yoga di Patañjali	86
La ricezione medievale dell'opera di Patañjali	86
Le parole di Patañjali sullo yoga	92
Le parole di Patañjali come risposta agli yoga del suo tempo	92
6. La parola «yoga» prima dello yoga di Patañjali	98
Se già all'origine si cerca l'originale	98
Gli yoga degli asceti e delle selve nei primi secoli	104
Lo yoga del giogo, ossia dei cavalli e dei bovini	107
Nomina sunt res: quel che può essere fatto con la parola «yoga»	110
Pratiche yoga per la vita di tutti i giorni	112
Glossario	120
Antologia dello yoga	124
Note	132
Cronologia minima e bibliografia	138



LO YOGA È LA CESSAZIONE
DI OGNI ATTENZIONE
PER GLI OGGETTI ESTERNI.





Presentazione dell'opera

Stefano Castelli

Presidente YANI - Yoga Associazione Nazionale Insegnanti

Se dovessimo valutarla con i diffusi metri della partecipazione popolare e della quantità di denaro movimentata, l'espansione avuta dallo yoga negli ultimi anni potrebbe rappresentare un eccellente caso di studio, un esempio di straordinario successo. La ricerca del 2016 *Yoga in America Study*, realizzata da Ipsos Public Affairs, ha stimato che in quell'anno, nei soli Stati Uniti, più di trentasei milioni di persone praticassero yoga (con un incremento di circa l'ottanta per cento sul 2012), spendendo più di sedici miliardi di dollari in lezioni, vestiti, gadget e accessori vari (nel 2012, i miliardi erano stati circa dieci). Strano destino, per una disciplina che spesso ama richiamarsi all'austerità claustrale e ai valori di una vita semplice, a contatto con la natura.

Destino ancora più strano e paradossale se si considera che non esiste una definizione univoca di una «cosa» chiamata yoga. Di sicuro, non si tratta di una mera attività fisica, ma attorno a essa si vanno articolando riflessioni filosofiche profonde, raffinate indagini psicologiche e proposte antropotecniche, accanto a suggerimenti di stili di vita, pratiche svariate e talora fantasiosamente bizzarre, mitologie divergenti

e contraddittorie, spesso difficili da interpretare. Ma di ciò il lettore di questa collana avrà ampio modo di rendersi conto.

Quando grazie al «Corriere della Sera» ci si è presentata l'opportunità di realizzare questo progetto abbiamo iniziato a riflettere. Se da un lato sembrava impossibile dare conto, in pochi volumi, della grande ricchezza dello yoga in modo chiaro e accessibile, senza perdersi in disamine erudite o in dettagli tecnici, dall'altro la nostra Associazione non poteva tirarsi indietro: infatti la YANI - Yoga Associazione Nazionale Insegnanti, è nata nel 1999 al fine di «promuovere e attuare con ogni mezzo consentito lo studio, la pratica, l'insegnamento e la diffusione dello yoga». Oggi raduna un migliaio di insegnanti, provenienti da formazioni anche molto diverse tra loro. Questo è un punto importante: in un ambito attraversato da polemiche e conflitti che spesso si riconducono a ortodossie di scuola, appare bello che un migliaio di persone si riuniscano con il desiderio di lavorare insieme per uno scopo comune.

Se sul versante accademico non mancano studi e monografie rigorose, che il più delle volte rimangono accessibili solo agli specialisti, e sul versante della manualistica gli opuscoli divulgativi non si contano, sino a ora non esistevano testi divulgativi che si sforzassero di unire rigore e approccio pratico. Si tratta di un'operazione importante e senza precedenti, tutt'altro che semplice, che vede la collaborazione di decine di studiosi ed esperti. In «Yoga, teoria e pratica» l'intento è quello di proporre una panoramica documentata e argomentata in maniera critica sulla disciplina, che consenta al lettore di orientarsi in modo consapevole fra le molte, forse troppe, offerte presenti sul mercato. Per questo non abbiamo ceduto alla tentazione di scegliere una scuola o un orientamento specifico. Rinunciando allo «spirito di sistema», che avrebbe imposto una presentazione coerente e compatta a costo di oscurare differenze del tutto legittime, abbiamo preferito restituire la ricchezza delle diverse proposte.

Anche riguardo ai temi, si è scelto di non affrontare solo la dimensione pratica, che pur resta centrale, ma di completare la panoramica sullo yoga con argomenti altrettanto importanti quali la dimensione etica e quella antropologica, la meditazione e le rappresentazioni tradizionali della fisiologia «sottile», che in verità, stando almeno ai riferimenti classici, rappresentano la parte fondante dello yoga. La collana di conseguenza si sviluppa in un'alternanza di temi pratici e teorici, che si richiamano gli uni gli altri, nel tentativo di fornire un quadro il più possibile ricco e sfaccettato del «fenomeno yoga».

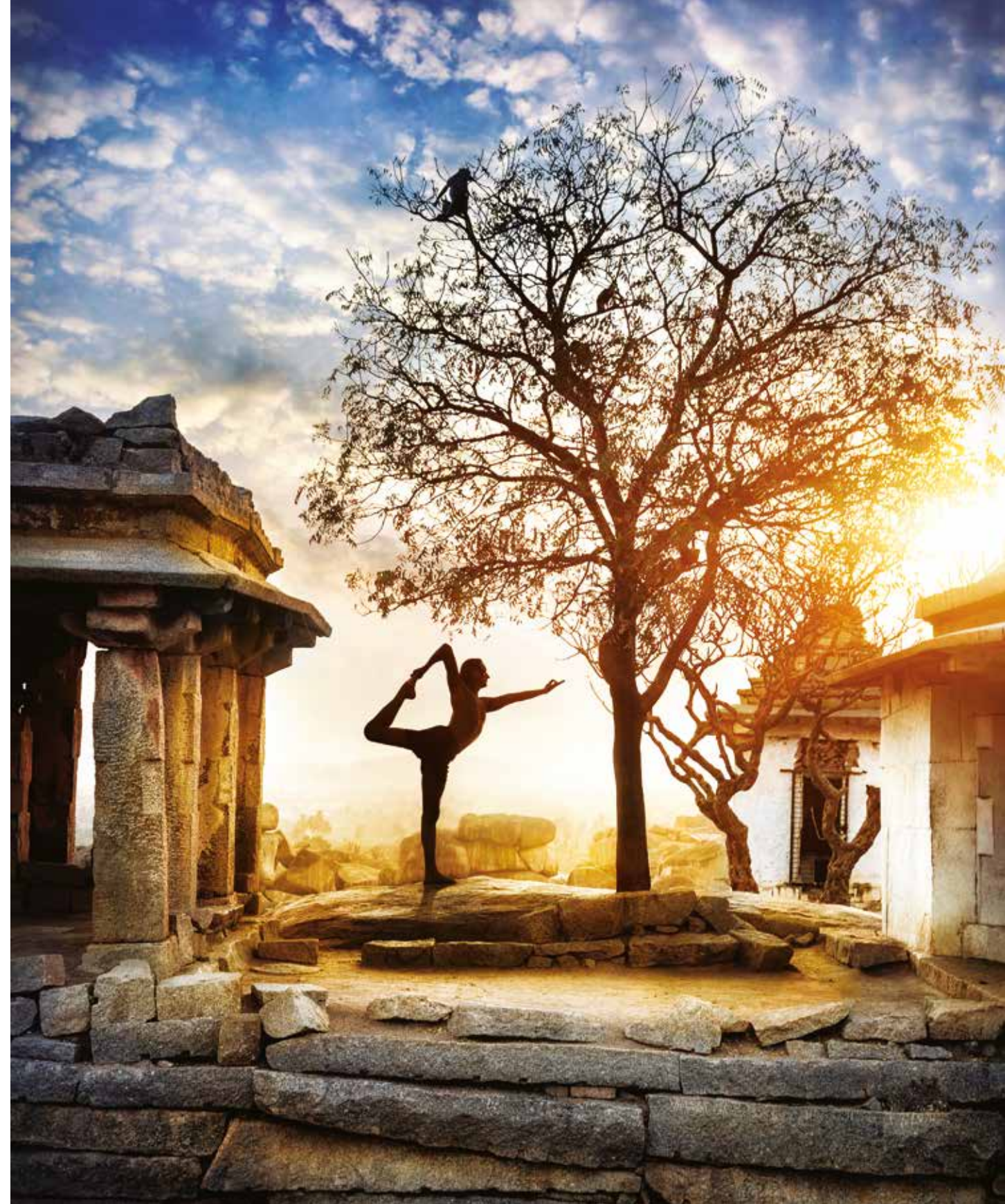


Introduzione. Cosa si può fare nel nome dello yoga?

Luca Mori, Federico Squarcini

Ai nostri giorni la parola e la pratica dello yoga sono entrate nelle case e nelle vite di tutti, compresi gli animali. Attorno allo yoga orbitano titaniche multinazionali del fitness, spregiudicati squali del franchising, «santoni» senza scrupoli, piazzisti del diploma di insegnante, dilettanti dell'anima di ogni tipo. Dal 2004 è in atto una vera e propria guerra legale per accaparrarsi i diritti d'autore sulle posture, gli āsana. E mentre i praticanti si applicano serenamente, nel mondo le diverse tradizioni dello yoga si confederano per far fronte alla sua commercializzazione, fenomeno che causa rovinose forme di inflazione e svaluta le loro proposte e i loro insegnamenti. Nel dicembre 2014, poi, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, rispondendo a una proposta del governo indiano, ha istituito e indetto la celebrazione annuale dell'International Day of Yoga che ha radunato decine di milioni di persone in tutti i continenti.

Si tratta di panorama vasto, in cui si intrecciano problemi di varia natura. Affacciarsi a questi problemi spalanca nuove porte e coinvolge diversi campi di indagine: dall'indologia al *brain imaging*, dalla storia delle religioni alla semiotica della comunicazione, dalla psico-





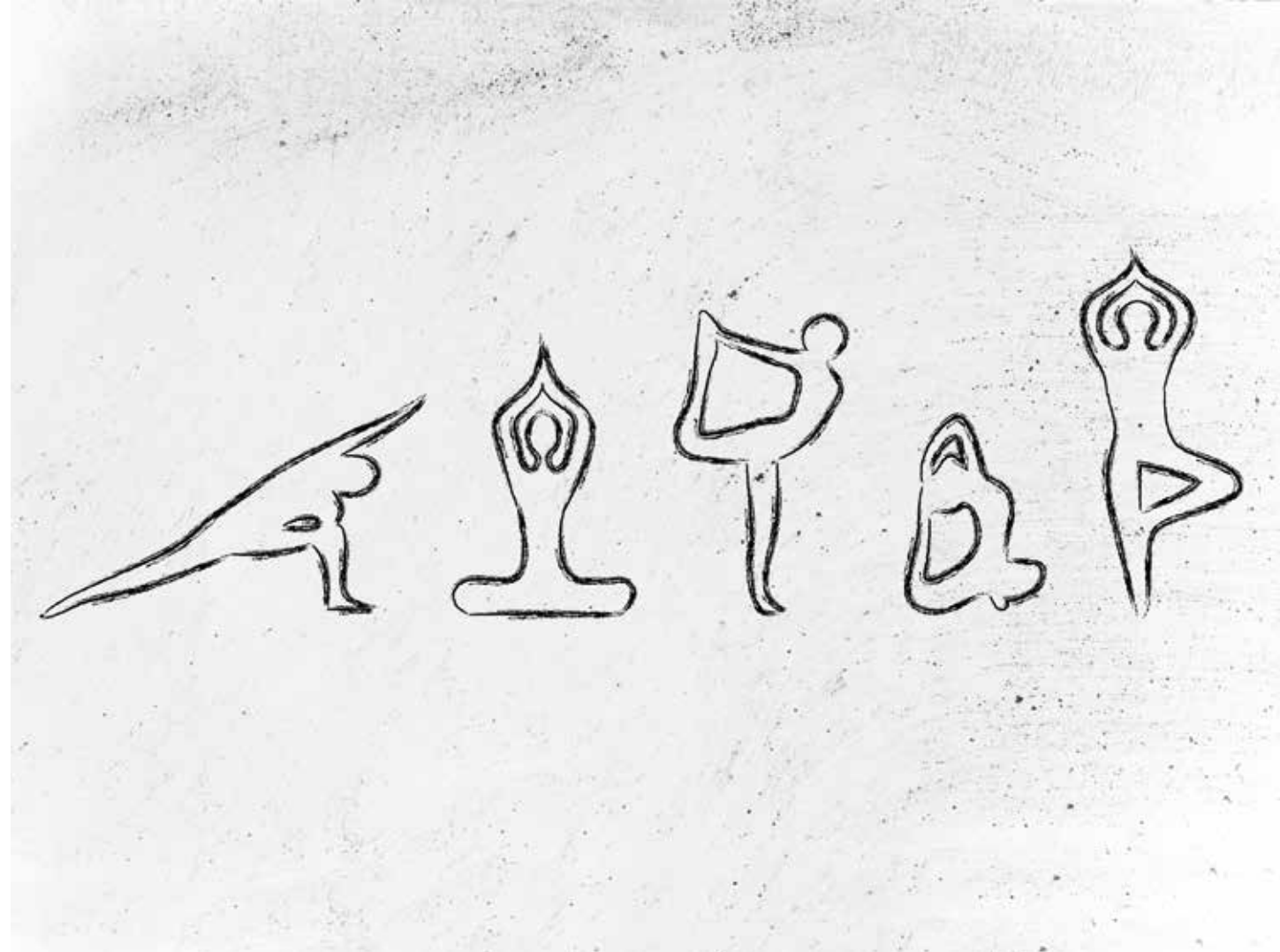
**L'ASSEMBLEA GENERALE DELLE NAZIONI UNITE HA ISTITUITO
E INDETTO LA CELEBRAZIONE ANNUALE
DELL'INTERNATIONAL DAY OF YOGA.**

logia cognitiva alle scienze economiche e del marketing, dalla fisiologia umana al diritto internazionale dei beni culturali, dalla sociologia degli stili di vita alla storia delle istituzioni coloniali.

Uno scenario decisamente vivace, da cui parte questa analisi della storia della parola «yoga» con lo scopo di chiarire i rapporti fra le pratiche di oggi, quelle del passato e, se si può parlare al singolare, lo yoga del futuro.

Proprio oggi, infatti, tanti si chiedono che cos'è lo yoga, non nascondendo uno smarrimento che li porta a ricorrere a *vademecum* e «mappe» creati per orientare l'utenza nel ginepraio dello yoga contemporaneo. Nella speranza di veder risolto questo dilemma, in tanti si rivolgono a varie fonti di informazione, dai rotocalchi specializzati agli atenei universitari, che ormai, in varie parti del mondo, offrono specifici programmi di formazione avanzata.¹ A fronte di questo scenario mutevole, però, serve interrogare, prima di tutto, la natura della domanda «che cos'è lo yoga?». L'espressione «che cos'è?» ci viene in mente tutte le volte che sentiamo il bisogno di definire un fenomeno che ancora non conosciamo, o che non riusciamo a comprendere bene. È una delle domande con cui, fin da piccoli, chiediamo aiuto per imparare a utilizzare una parola nuova associandola a un significato. A volte la domanda è relativa a oggetti visibili e tangibili, che possono essere mostrati e usati; altre volte riguarda concetti, attività e fenomeni complessi che non possono essere presi in mano, né mostrati a chi chiede. L'interrogativo «che cos'è lo yoga?» rientra in questo secondo insieme, e se non si adottano alcune cautele la risposta rischia di trasformarsi in un cumulo di bizzarre definizioni, tante quante sono le «cose» che, ai nostri giorni, si chiamano yoga, sebbene si riferiscano ad attività e aspirazioni assai diverse fra loro e, non di rado, difficilmente conciliabili.

Prendendo atto di questa situazione, le pagine che seguono si presentano come una guida alle tante risposte che, nel corso dei secoli, sono state date alla nostra domanda, in modo che si possa ascoltare quel che dello yoga hanno detto, di volta in volta, autori celebri, maestri,



asceti, studiosi, istituzioni e vari gruppi sociali. Una simile rassegna è più importante di quel che si crede, dal momento che si possono cogliere così sia le somiglianze e le differenze fra le varianti, sia i tanti perché delle varianti stesse. In questo modo sarà inoltre possibile capire per quali motivi alcune definizioni abbiano avuto la meglio su altre e siano state considerate più significative. Sarà più facile vedere che nel corso della storia le più fortunate e diffuse sono sempre state quelle più collegate ai modi in cui, al tempo, si immaginavano le pratiche fisiche, l'uso e la cura del corpo, l'attività e l'azione. Passando attraverso le definizioni dello yoga, infatti, si colgono le ragioni pratiche di ciò che si dice dello yoga, dei suoi praticanti (yogin) e dei motivi per cui lo si dovrebbe praticare.

1.

Lo yoga oggi. Biografia di una parola

Luca Mori

PATRIMONIO DELL'UMANITÀ, ANTICA TECNOLOGIA OPPURE SPORT?

Negli ultimi anni si sono avuti molti esempi degli svariati significati che la parola «yoga»¹ può assumere. Nel 2016 l'UNESCO ha inserito lo yoga nel Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità,² affermando che lo yoga riguarda l'unificazione della mente con il corpo e con l'anima, «per permettere di raggiungere un maggiore benessere mentale, spirituale e fisico».

Ingredienti e obiettivi sono riassunti così: «Lo yoga è costituito da una serie di posture, dalla meditazione, dal controllo del respiro, dalla ripetizione di parole e da altre tecniche concepite per aiutare gli individui a costruire la propria auto-realizzazione, ad alleviare qualunque stato di sofferenza possano vivere e a consentire uno stato di liberazione». Oltre a questo fondamentale riconoscimento, si è sottolineata l'importanza dei sistemi di conoscenza associati allo yoga ed è stata portata avanti un'altra iniziativa epocale del governo indiano, che attraverso il Quality Council





of India ha deciso di promuovere a livello mondiale un percorso per la certificazione volontaria dei professionisti dello yoga, attraverso il Ministero dell'AYUSH (Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha ad Homoeopathy).

Nel sito dedicato si legge che il Primo Ministro Narendra Modi intende promuovere la diffusione internazionale della conoscenza tradizionale indiana, «con sistemi credibili che assicureranno all'India la leadership nel garantire la qualità delle pratiche yoga in tutto il mondo».³ Rientra nel progetto la creazione di un database di-

gitalizzato della conoscenza tradizionale, lanciato nel 2001, che dovrebbe includere immagini e descrizioni di circa millecinquecento tra tecniche e posture dello yoga.⁴ Questa classificazione ha il chiaro obiettivo di contrastare le pretese di brevettare tali tecniche e posture, nella forma originale o in eventuali varianti. Non si tratta di una questione di poco conto, se si tiene presente che i dati raccolti da Allison Fish negli Stati Uniti mostravano l'esistenza, nel 2006, di 2315 marchi registrati relativi allo yoga e di 135 brevetti su accessori per la pratica.⁵ Uno dei casi più

noti e controversi è quello di Bikram Choudhury, che ha registrato il marchio Bikram per il suo stile, basato su una sequenza di ventisei posizioni e due esercizi di respirazione praticati in una stanza riscaldata a circa quaranta gradi centigradi.

Tornando alle iniziative del governo indiano, nella premessa del documento destinato alle scuole yoga che aspirano alla certificazione si trova la seguente definizione: «Lo yoga è una scienza e tecnologia olistica». In seguito si precisa che può essere concepito come un «modo di vivere orientato all'obiettivo spirituale della li-

bertà dal legame della vita e della nascita, della libertà dall'attrazione e dall'attaccamento al mondo».

Tenendo conto di tutto ciò, è singolare che sia stato lo stesso governo indiano a favorire una diversa associazione di significati, quando nel settembre 2015 il Ministero dello Sport decise di inserire lo yoga tra le principali discipline a cui destinare investimenti, assieme ad attività come il calcio, il nuoto e gli scacchi. Appresa la notizia, la United States Yoga Federation uscì con un titolo in bella evidenza nella home page del proprio sito: *Yoga is a Sport!*





Come vedremo, non si trattava del primo accostamento tra yoga e sport, ma è curioso che in questo caso l'associazione tra i due ambiti derivasse da un'iniziativa della stessa autorità che stava sottolineando le origini antiche ed esclusivamente indiane dello yoga, dal momento, invece, che le radici dello sport moderno vanno cercate nell'Inghilterra del XIX secolo.

Si può sostenere che lo yoga è «un'antica scienza o tecnologia olistica indiana» e, al tempo stesso, uno sport? Volendo essere

più cauti, si può sostenere – senza generare cortocircuiti nella definizione – che lo yoga è *anche* uno sport? A scanso di equivoci, nel 2016 sui giornali indiani è uscita la notizia di un inatteso ripensamento su questo punto: «Il governo Modi ha deciso che lo yoga non è uno sport» si leggeva per esempio sul «Telegraph» di Calcutta in lingua inglese, che citava una lettera del Ministero dello Sport (in data 21 dicembre) al segretario generale della Indian Olympic Association (IOA). La motiva-



zione era così riassunta: «Lo yoga ha varie dimensioni/articolazioni in cui non è possibile la competizione». La decisione, derivata dal confronto tra il Ministero dello Sport e il citato Ministero dell'AYUSH, può essere letta come l'esito di una contesa sulla risposta alla domanda «che cos'è lo yoga?». La situazione è dunque chiara: ognuno

di questi ripensamenti fa leva sul termine «yoga» per proporre una variante. Ma a cosa può essere accostata questa parola? La varietà dei concetti a cui è riferita non finisce per toglierle ogni significato? Un problema, questo, che diventa un vero e proprio rompicapo se si entra nel vivo del proliferare contemporaneo delle proposte

buns of steel yoga (per avere glutei d'acciaio), *antigravity yoga* (in sospensione), yoga sul surf, yoga disco (in discoteca), yoga subacqueo, yogenco (con il flamenco), yagalates (con il pilates), yogafit (con il fitness), spinga (con lo spinning), yoga express (micropratiche semplici e veloci a cui dedicare anche meno di un minuto durante la giornata), e così via, all'infinito.⁶

Una ricerca condotta nell'ambito del Master in Yoga Studies dell'Università di Venezia⁷ ha mostrato come anche insegnanti di yoga esperti, con una lunga carriera di pratica alle spalle, abbiano difficoltà nel prendere una posizione compatta sull'appropriato utilizzo della parola nei diversi casi sopra citati. Quanto a domande più specifiche, per esempio se lo yoga sia una religione, le risposte dei maestri di una delle scuole più note a livello internazionale hanno toccato tutte le seguenti posizioni: «assolutamente no», «decisamente sì», «no, ma è compatibile con qualsiasi religione», «no comment».

IL VIALE DELLO YOGA E I SUOI GRATTACIELI

di yoga, in cui antiche varianti convivono con proposte più recenti. Si consideri, per esempio, il seguente – brevissimo, rispetto a quelle esistenti – elenco di etichette: *rājāyoga*, *mahāyoga*, *vinīyoga*, *karmayoga*, *mantrayoga*, *aṣṭāṅgayoga*, *bhaktiyoga*, *Iyengar yoga*, *Bikram yoga*, yoga della risata, *doga* (con il cane), *woga* (in acqua), *acroyoga* (acrobatico),

Tant'è vero che nel libro dedicato allo yoga nella famosa serie «For Dummies», Georg Feuerstein e Larry Paine hanno introdotto la metafora del grattacielo per illustrare la diffusione contemporanea delle varianti, partendo proprio da una premessa sulle possibili risposte alla domanda

«che cos'è lo yoga?»: «Se avete mai sentito qualcuno dire che lo Yoga è *solo* questo o *solo* quello» si legge in apertura del primo capitolo «sappiate che, *a dire il vero*, si tratta di *una* disciplina talmente vasta che non è possibile ridurla *a un solo* aspetto». ⁸ Dopo aver sollevato il vespaio delle domande, i due autori credono di cavarsela accatastando l'una sull'altra tutte le risposte possibili: lo yoga è «una forma di ginnastica», «un modo per perdere peso», «un modo per ridurre lo stress», «una forma di meditazione» e «una tradizione spirituale indiana»; «è tutto questo insieme, e molto di più». Lo yoga quindi può essere visto e vissuto come un metodo per garantirsi la forma fisica e la salute, come uno sport, come una terapia orientata al benessere del corpo, come una disciplina spirituale, oppure più in generale come uno stile di vita.

È però chiaro che, estendendo l'ambito dei significati possibili, la risposta alla domanda «che cos'è lo yoga?» rischia di diventare sempre più generica. Proviamo a sviluppare la metafora del grattacielo. Le famiglie che ne abitano gli appartamenti, spesso senza conoscersi tra loro, possono essere caratterizzate da abitudini, credenze e aspirazioni diversissime, ma restano pur sempre accomunate dall'indirizzo, dal nome della via. Considerando tuttavia i numeri in gioco, più che di un grattacielo si potrebbe parlare di un immenso viale dello yoga,

costeggiato da file di grattacieli a perdita d'occhio, dove decine di milioni di residenti hanno trovato la propria prima, seconda o terza casa, con le motivazioni e gli obiettivi più diversi.

Tutti sembrano legittimati a dire di abitare qui, in quanto affermano di avere a che fare con lo yoga e di «fare yoga», in una delle sue possibili declinazioni. Attraversando questo viale – che rappresenta fuor di metafora la situazione dello yoga nel mondo contemporaneo – la domanda iniziale cambia aspetto: prima ancora di chiedersi cosa sia, diventa urgente e quasi inevitabile chiedersi se ci sia davvero qualcosa in comune tra tutti coloro che usano la parola «yoga» per indicare la propria pratica. Potremmo anche intendere il termine nel senso più generale possibile, tramite cioè delle definizioni capaci di abbracciare tutte o quasi le varietà in circolazione. Lo yoga, in tal senso, potrebbe essere inteso come una «tecnologia del sé» o una «antropotecnica», ⁹ cioè come uno dei tanti sistemi organizzati di saperi, di prassi e di metodi di esercizio che gli esseri umani hanno inventato per modificare le proprie possibilità di percepire, di conoscere e di agire. Anche in questo caso, però, la risposta resterebbe ancora insufficiente, poiché dovremmo precisare in che modo lo yoga, per essere yoga e non altro, è diverso da altre antropotecniche, indicandone le caratteristiche distintive.





LO YOGA È UN'ANTICA SCIENZA O TECNOLOGIA OLISTICA INDIANA E, AL TEMPO STESSO, UNO SPORT?

Così facendo, ci troveremmo di nuovo ad affrontare il problema della gerarchizzazione delle innumerevoli varianti e delle loro differenze.

Tutti questi tentativi, con le difficoltà che li accompagnano, risentono del già indicato presupposto che il chiedersi cosa sia lo yoga porta con sé. La domanda relativa al che cos'è, infatti, indica la necessità di fare riferimento a qualcosa di stabile e immutabile nel corso del tempo, a qualcosa che era ed è, a una «natura» o «essenza» nascosta, oppure a un insieme definito e costante di proprietà e di qualità distintive. Ma il quesito «che cos'è lo yoga?» è davvero mal posto, dal momento che, per potergli effettivamente rispondere, sarebbe necessario che lo yoga fosse davvero una «cosa». Infatti, «cosa» non lo è, come si sa, ma piuttosto una semplice parola utilizzata non tradotta in dozzine di lingue – oggi come ieri – per indicare, di volta in volta, di epoca in epoca, delle maniere, dei metodi,

delle modalità, delle forme di disciplina e di esercizio (dai testimoni storici che seguiranno, infatti, si vede che la parola «yoga» è sempre riferita a una maniera di fare o intendere qualcosa). Certo, se lo yoga fosse invece una cosa, una sostanza, un vero e proprio oggetto, allora l'indagine sulla sua origine sarebbe senz'altro più agevole, ma una semplice speranza non basta a motivare l'impresa della ricerca della «concreta» genesi di un oggetto ipotetico, la quale, prevedibilmente, finirà per spegnersi nella notte dei tempi.

Lo yoga non è né una cosa né un oggetto, la cui essenza trasparirebbe costante nel tempo, a prescindere dai contesti; dall'altra parte, più si consultano le fonti giunte fino a noi più sembra impossibile creare un nucleo solido di aspetti che accompagnino le definizioni, le pratiche e i discorsi che lo riguardano sin dai tempi più remoti. Ciò è ben dimostrato dal fatto che il governo indiano, dal 2015 al 2017, ha prima



suggerito e poi ritirato l'accostamento tra yoga e sport, con una mossa che, di fatto, incide sulla scelta tra opzioni come le seguenti: «lo yoga è uno sport», «lo yoga è anche uno sport», «lo yoga non è uno sport». Insomma, cosa è stato fatto e cosa si potrà ancora fare nel nome dello yoga? Sarà questa la domanda che andremo ad affrontare nei capitoli seguenti. Senza più avere la pretesa di guidare il lettore alla scoperta dell'essenza dello yoga – cioè verso la risposta definitiva alla domanda «che cos'è?» – concentreremo l'attenzione su

alcuni dei principali tentativi di definirlo e sulle contese che li hanno accompagnati. Del resto, come abbiamo già detto, la difficoltà principale da affrontare deriva oggi non dall'assenza, ma dall'eccesso di definizioni e di risposte spesso contrastanti. Proprio questa variazione di scenario diventa per noi un utile enigma: come se si trattasse di un giallo, nelle pagine che seguono tenteremo di ricostruire come si è arrivati alla situazione attuale mettendo in fila indizi e indiziati, ma lasciando al lettore il gusto di trarne le proprie conseguenze e definizioni.



**COSA È STATO FATTO E COSA
SI POTRÀ ANCORA FARE NEL NOME DELLO YOGA?**

2.

Dallo yoga dei fachiri allo yoga per tutti

Luca Mori

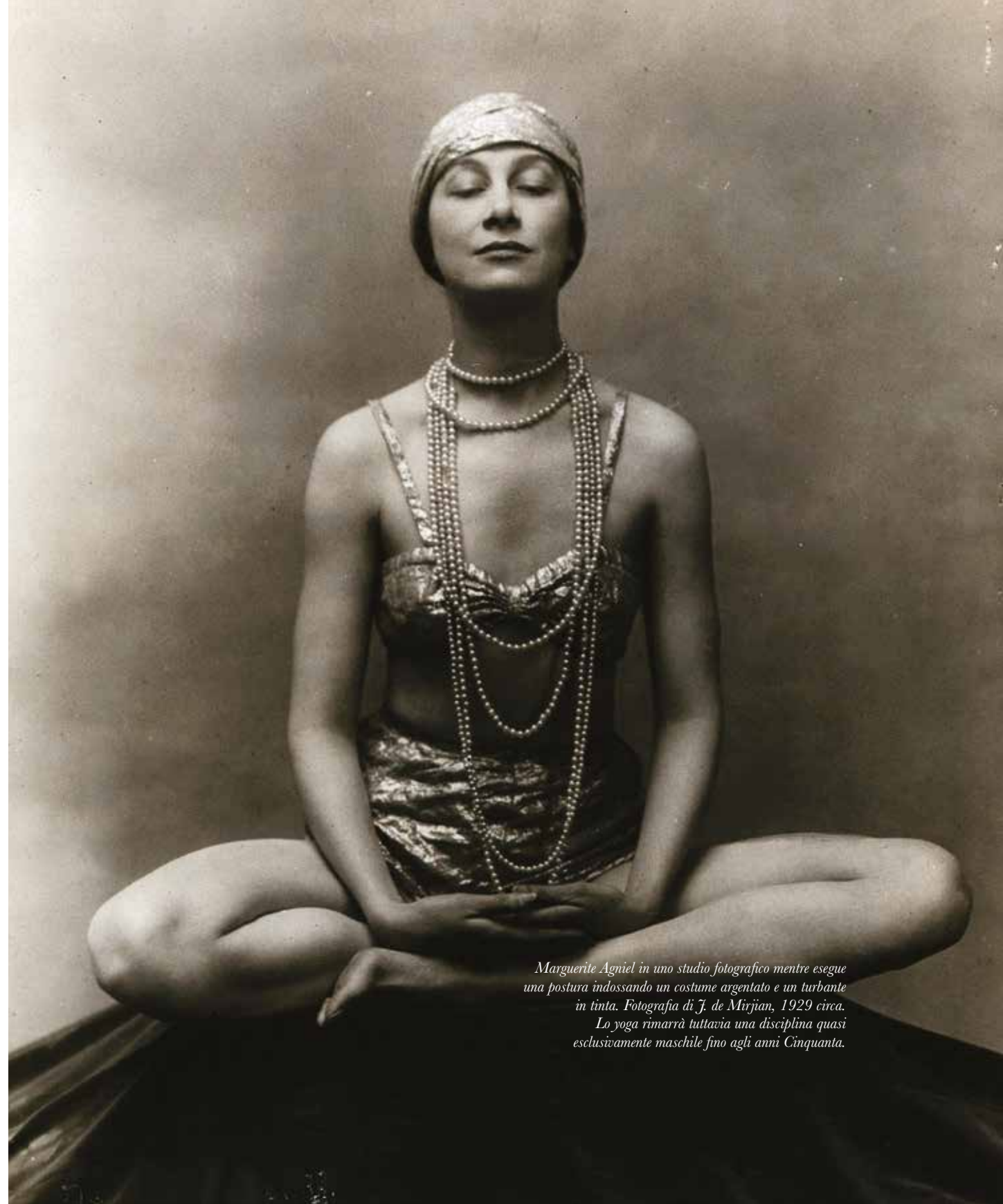
OLTRE IL FACHIRISMO

Nel corso del XX secolo l'immagine dello yoga ha attraversato grandissime trasformazioni. È vero, come scrive David Gordon White, che «ogni gruppo in ogni epoca ha creato la propria versione e la propria visione dello yoga»,¹ ma il Novecento si distingue dalle altre epoche per la rapidità con cui le versioni e le visioni sono state prodotte e sono entrate in circolazione a livello mondiale.

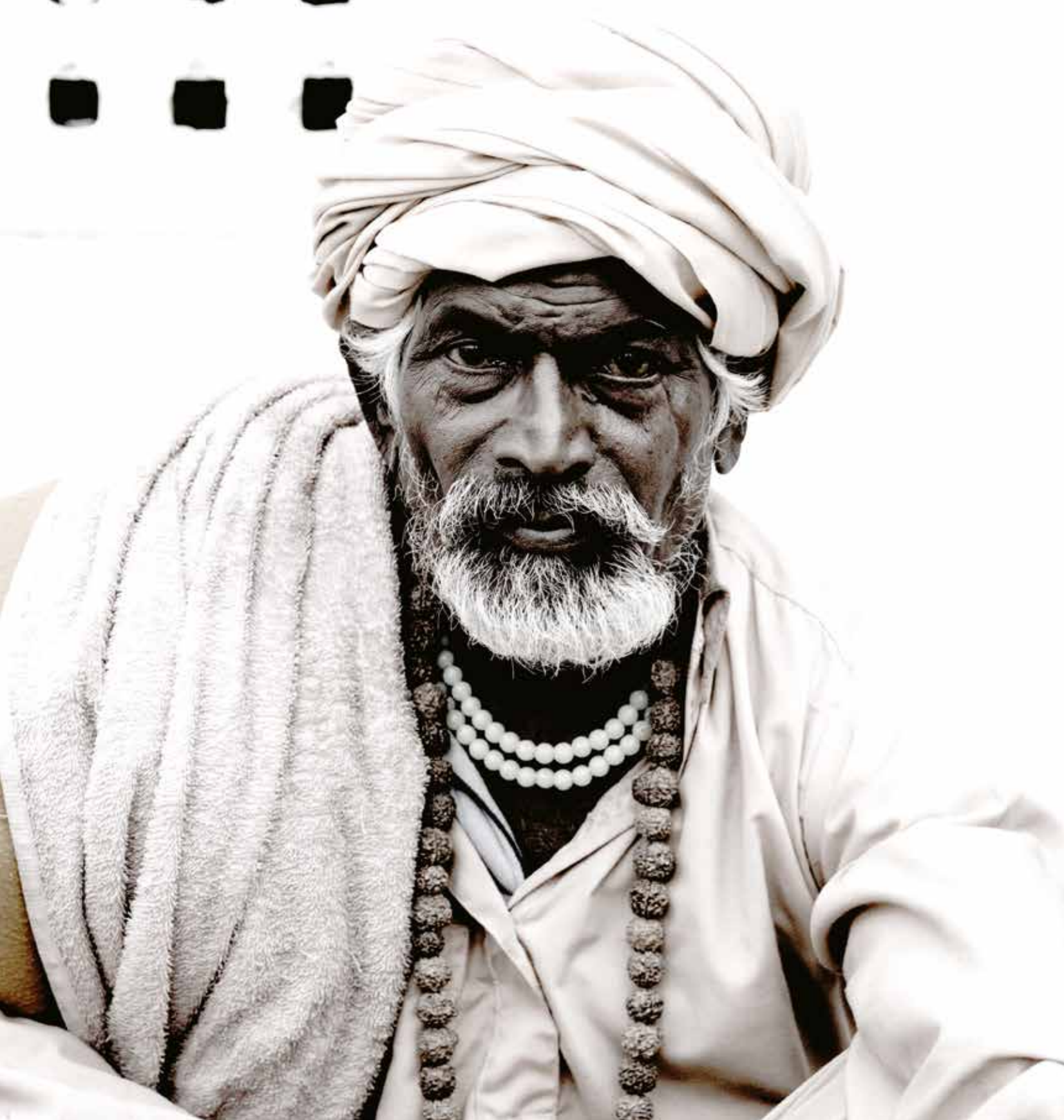
Un'interessante disputa sul significato del

termine era in corso già negli anni Venti, tra chi parlava dello yoga mostrandone una relazione privilegiata con il fachirismo e chi lo indicava come via di «auto-realizzazione spirituale» e di perfezionamento fisico. Nel 1926, per esempio, usciva a Dresda un libro di Max Wilke sull'*hatha yoga*, il cui titolo faceva riferimento alla dottrina indiana dei fachiri come a un metodo per sviluppare poteri magici negli uomini.² La copertina era eloquente quanto il titolo.

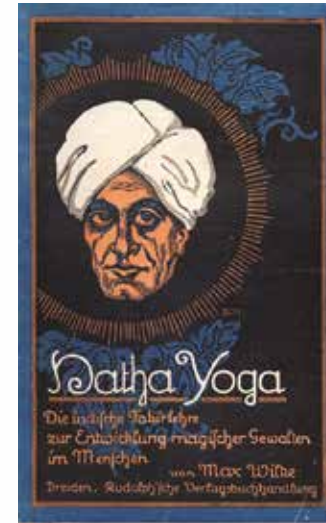
L'anno prima era uscita a Roma la traduzione italiana di un libro pubblicato a



Marguerite Agniel in uno studio fotografico mentre esegue una postura indossando un costume argentato e un turbante in tinta. Fotografia di J. de Mirjian, 1929 circa. Lo yoga rimarrà tuttavia una disciplina quasi esclusivamente maschile fino agli anni Cinquanta.



La copertina con il fachiro del libro di M. Wilke, *Hatha-Yōga*.



Parigi con il titolo *Le Fakirisme Hindu et les Yōgas*, autore Paul Sédiz, pseudonimo di Yvon Le Loup.³ Da notare l'utilizzo del plurale «de yoghe», a indicare «gli yoga». Il libro fu recensito sulla terza pagina del quotidiano «La Stampa» il 12 dicembre 1925, in una colonna intitolata *Fachiri e fachirismo*, affiancata dalle inserzioni pubblicitarie di prodotti come il Melastrik (utile per prevenire i capelli bianchi), il Proton (prodotto capace di aumentare forza e resistenza al lavoro) e un dispositivo denominato En («apparecchio pratico» contro l'impotenza). Il lettore del quotidiano apprendeva che «le manifestazioni del fachirismo si basano sulla Yoga o Unione, vale

a dire una specie di preparazione sistematica delle facoltà nervose, magnetiche, mentali e intellettuali del fachiro». Al tentativo di definizione si accompagnava una precisazione: «Ci vorrebbero volumi per descrivere e spiegare minutamente tutto il quadro anatomico che fa parte dello Yoga. Organi e zone fisiche sono contrassegnati da misteriosi nomi indiani».

Nel 1919 Shri Yogendra, fondatore dello Yoga Institute a Santacruz (Mumbai), era arrivato a New York pronto a promuovere una visione dello yoga ben diversa, conciliabile con le preoccupazioni «occidentali» per la salute e il fitness. Restano esemplari in tal senso testi come *Yōga Āsanās Simplified* (1928) e *Yōga Personal Hygiene* (1931). Intanto Swami Kavalayananda proponeva un approccio scientifico allo studio dei benefici della pratica: la rivista «Yoga-Mīmāṃsā», lanciata nel 1925, proponeva articoli organizzati in tre sezioni, scientifica, semi-scientifica e popolare. Nella sezione scientifica il lettore trovava fotografie di singole posture, accompagnate da tabelle e grafici sui loro effetti (per esempio sulla pressione sanguigna), mentre la sezione popolare illustrava le posizioni definendone il nome e spiegando la tecnica di realizzazione.

Il libro di Yogendra intitolato *Yōga Āsanās Simplified*, uscito in prima edizione nel 1928 sotto l'ala dello Yoga Institute, testimonia l'esistenza di una contesa in corso

sulla definizione dello yoga (ecco di nuovo la domanda «che cos'è?»). Nella *Prefazione* firmata dagli editori si legge che la serie «Yoga Studies» intende proporre «manuali popolari concisi su aspetti selezionati della cultura e della scienza dello yoga, per uno studio progressivo, adattati alla visione moderna e ai bisogni psicofisiologici dei lettori sia orientali sia occidentali, di qualsiasi sesso, età, razza e religione».⁴ Gli stessi editori tengono poi a sottolineare la differenza qualitativa tra gli studi della loro serie e la letteratura che, al tempo, circola «sotto il nome di yoga», scritta spesso da persone prive di autorità, esperienza e addestramento nelle pratiche tradizionali. Da parte sua, l'autore presenta lo yoga come un'eredità culturale tradizionale dell'India e dedica due distinti paragrafi a precisare «cosa è realmente» e «cosa non è». Iniziando dalla seconda questione, Yogendra allude ai tanti fraintendimenti che già allora sembrano prevalere, sottolineando quanto segue: «Gli ignoranti e i male informati sono arrivati a credere che sia una forma di magia bianca o nera, un'oscura stregoneria, un sistema di trucchi pseudo-soprannaturali, una mortificazione fisica e mentale o che abbia a che fare con le orge di un ritualismo segreto». Sgombrato il campo da tali associazioni, l'autore propone quindi la sua definizione concisa della reale natura dello yoga: «Lo yoga, interpretato in una sintesi razionale, costituisce uno stile di vita che

garantisce una salute perfetta – fisica, mentale, morale e spirituale – tale da sublimare ciò che nell'uomo è ignobile in ciò che c'è di più nobile».

Nel quadro di questa razionalizzazione, il rapporto con il sapere tradizionale non era semplice, né scontato: infatti, pur sottolineando che lo yoga «è l'eredità culturale più antica dell'India», nella citata *Prefazione* gli editori aggiungono subito che «ciò che è vitale nello yoga non è la teoria – includendo le sue tante ramificazioni, moltiplicatesi col tempo – ma la sua tecnica segreta per la pratica, che è stata tramandata dai maestri ai discepoli». Ecco così che il lettore medio del manuale



Un'illustrazione dal libro di Shri Yogendra, *Yoga Asanas Simplified*. Lo yoga è ora adattato per tutti i lettori europei e americani.

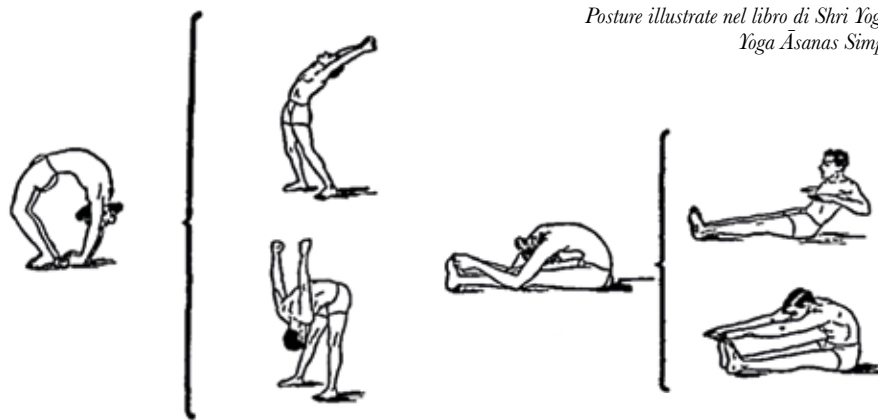


veniva indotto a separare l'apprendimento tecnico orientato alla pratica da ogni teoria di riferimento: ora lo yoga era davvero adattato e accettabile per tutti i lettori europei e americani; parallelamente, l'immagine dello yogin e degli esercizi risultava ormai rassicurante e in linea con le aspettative di un qualsiasi cultore di educazione fisica.

VERSO LO YOGA PER TUTTI

Le potenzialità di queste associazioni sarebbero emerse in modo dirompente a partire dal secondo dopoguerra. Pubblicando nel 1951 un libro sullo *Yoga for Every-*

man, il responsabile della School of Yoga di Londra Desmond Dunne lo presentava come un metodo per controllare l'attività delle emozioni e del sistema nervoso autonomo, capace di assorbire lo stress della vita quotidiana e i suoi effetti deleteri.⁵ Due anni più tardi, dall'altro lato dell'Atlantico, il libro di Indra Devi *Forever Young, Forever Healthy* confermava la tendenza a definire lo yoga in relazione a benefici quali il benessere e la salute.⁶ Era il 1953: B.K.S. Iyengar ricorda di essersi esibito in quello stesso anno di fronte agli scienziati riuniti presso il Taj Mahal di Mumbai, inducendo uno degli organizzatori dell'iniziativa ad auspicare una dimostrazione



Posture illustrate nel libro di Shri Yogendra,
Yoga Asanas Simplified.

per l'Organizzazione delle Nazioni Unite e l'Organizzazione Mondiale della Sanità.⁷ Dai libri e dalle dimostrazioni pubbliche si sarebbe passati presto alla televisione, con la serie *Yoga for Health* di Richard Hittleman, lanciata nel 1961.

Fin dal 1939, del resto, Yogi Vithaldas si era posto la domanda se il mondo occidentale avesse «bisogno dello yoga» e se fosse «pronto ad attribuirgli il significato che l'Oriente» gli attribuiva: in un mondo segnato dall'agitazione e dalla tensione nervosa, secondo lui, «c'era effettivamente bisogno della terapia yoga, che tratta in modo così esaustivo i nervi e i loro effetti».⁸ L'autore si sentiva poi in dovere di denunciare la falsità delle idee in circolazione, secondo le quali lo yoga avrebbe a che fare con pratiche anormali, con «trucchi della fune» alla maniera degli indiani, o

con il prolungamento indefinito della vita. Lo yoga comporta invece l'«espansione dei propri poteri latenti – fisici, mentali e spirituali – al massimo livello possibile», senza nulla di innaturale, ma agendo per così dire sulla «fisiologia» del corpo umano.

È interessante notare che, sul tema, India e Stati Uniti procedevano in parallelo. Uno dei primi video realizzati dalla Film Division of India – fondata nel 1948 per «organizzare l'energia di una nazione nuovamente indipendente» – riguardò infatti lo yoga. Affidato alla regia di N.S. Thapa, il video era intitolato *Sukshma Vyayam*, reso in inglese con *A better way to health* (Una via migliore verso la salute), e aveva come protagonista Dhirendra Brahmachari, poi noto per essere stato maestro di yoga di Indira Gandhi e dei cosmonauti sovietici del tempo.

Uno degli episodi è ambientato in una cit-

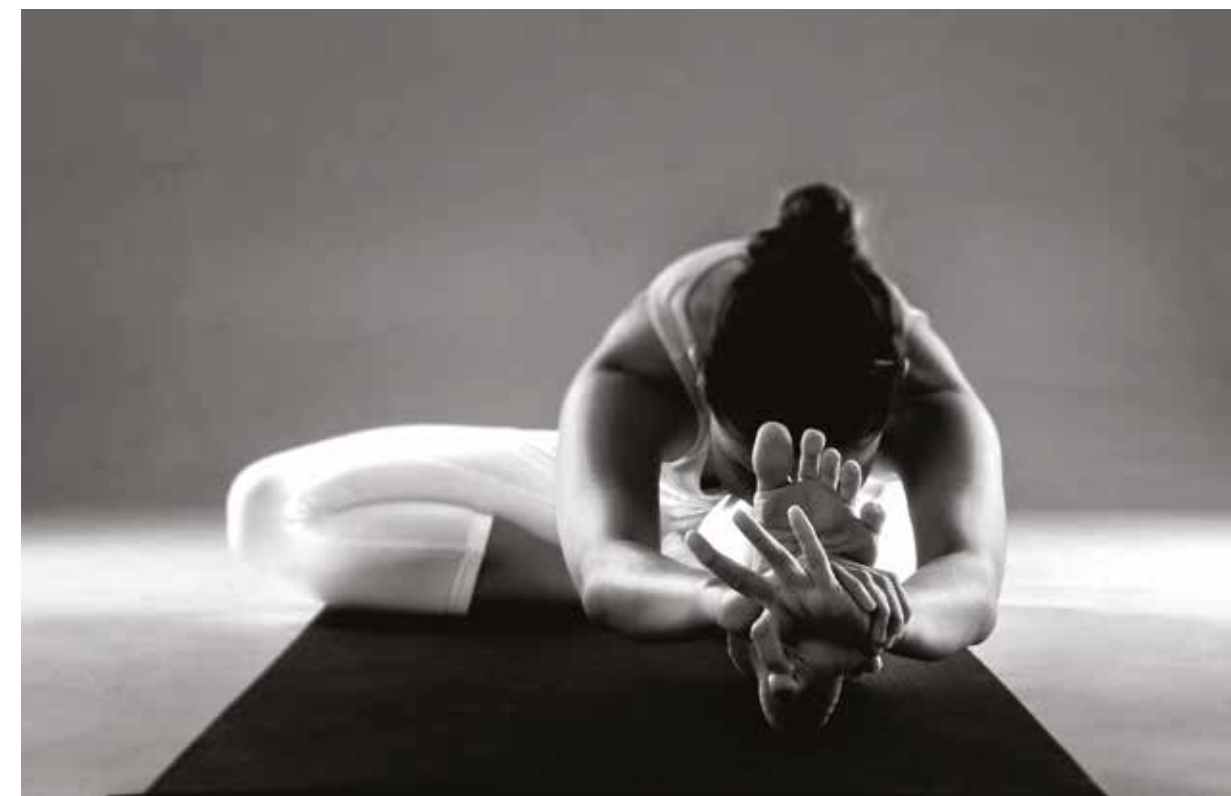
tà indiana brulicante di uomini che vanno al lavoro, come accade – sottolinea il narratore – in qualsiasi metropoli nel mondo. Un orologio scandisce la lenta, monotona e sedentaria giornata in ufficio: quando la sera tornano verso casa, i lavoratori sono spossati, capaci soltanto di sprofondare in una poltrona, del tutto privi di energie e vitalità. La situazione sembra patologica, o quantomeno patogena. Ecco però una soluzione: i «nostri esercizi indiani», elaborati in tempi antichissimi e ancora efficaci per l'uomo moderno che voglia preservare uno stato di salute accettabile.

La scena si apre quindi su un prato in cui uomini e donne eseguono insieme, seppur

separati, posture ed esercizi di respirazione sotto la guida di Dhirendra Brahmachari. Il libro correlato, uscito nel 1956, era caratterizzato da un originale sistema di immagini per illustrare i movimenti proposti. Anche in questo caso, l'enfasi è posta sulle modalità, quasi prescindendo dal senso della pratica stessa.

DALLO YOGA AL MASCHILE ALLO YOGA AL FEMMINILE

Malgrado ai nostri giorni l'equazione donna e pratiche yoga sia la regola (fino all'eccessiva focalizzazione sui corpi femminili giovani e tonici impegnati nella





are you **HALF a MAN?**

**SHORT OF MONEY?
FRIENDS? VIRILITY?**

If you can't get out of low gear don't blame it on the breaks you've had! Financial and emotional security can be **YOURS . . .** with **YOGA!**

This **YOGA** course (12 lessons) works like magic, ending staleness and inferiority overnight. Simple but dynamic mental drills go to work inside you . . .

root out doubts, fears and failures. **YOGA** taps your hidden powers, teaches that success is not a matter of chance—it's **WHOLE SELF** development! **BRAIN** and **BRAWN!**

Learn the **YOGA** secrets of relaxation, breathing and dynamic concentration for new power, dominance, **SUCCESS!**

MAKE THIS SIMPLE TEST NOW

Send for the **TRIAL LESSON** today. Study it for a few days . . . then **CHECK YOUR IMPROVEMENT.** New health, self-control, energy, better sleep, more confidence . . . all these will be yours. Above all, you'll gain the nerve and independence to do anything you want to do! In a few weeks you'll be twice the man you are today! Don't delay!

Start Your All-Round Improvement Now!



---YOGA---

INSIGHT SCHOOL DEPT. PS 2

806 Dempster St. Evanston, Ill.

Please send me Lesson I. (No obligation.)

I enclose 25c for handling and mailing.

NAME _____

ADDRESS _____

CITY _____

STATE _____

PROFIT from the
WISDOM of the
YOGIS

POWER

is the secret of success.



Banish anxiety, worry, fear and frustration! Take vitality from the air . . . cleanse mind and body of defeatist poison . . . improve voice, posture, self-confidence. Strengthen your spine and nervous system, control your emotions. With these and many more secrets mold your life into a successful pattern with new, **DYNAMIC** physical and psychological powers!

STUDENTS SAY: "I'm self-confident now . . . not self-conscious at all," "no longer neurotic," "calmer, happier, more energetic," "no more tension," "no more headaches or nerves," "wish I'd found this Course years ago."

YOU can start on the road to sure success at our expense. Send coupon for the first lesson, a 26-page booklet covering Deep Relaxation and Dynamic Breathing. It's yours to keep and use!

Start Your
All-Around
Improvement
TODAY!

Send the Coupon

YOGA

INSIGHT SCHOOL of YOGA 806 Dempster St.
Evanston, Ill., Dept. PS-5

Please send me **YOGA** Lesson I. (No obligation.)

I enclose 25c for handling and mailing.

NAME _____

ADDRESS _____

CITY _____

STATE _____

Publicità della rivista «Popular Science», 1954-1955:
lo yoga permette agli uomini di raggiungere il successo
e l'auto-realizzazione.

pratica),⁹ nell'epoca di cui stiamo parlando la figura maschile era ancora centrale e lo sarebbe restata nel corso degli anni Cinquanta, nonostante Indra Devi fosse arrivata negli Stati Uniti nel 1947,¹⁰ diventando insegnante di dive del cinema come Gloria Swanson, Greta Garbo ed Eva Gabor.

Alcune pubblicità ospitate dalla rivista «Popular Science» sono esemplari in tal senso. La definizione implicita di immagini e testi si può riassumere in questo modo: lo yoga permette di trasformare la vita di un uomo, restituendogli la pienezza; è un metodo capace di dare risultati magici e attinge ai «poteri nascosti» della gente, sostenendo l'auto-realizzazione e il conseguimento del successo. Grazie alla pratica, con esercizi e routine mentali semplici e dinamiche, si possono sradicare dubbi e paure. Il fachirismo sembra ormai lontano: l'uomo che rappresenta la forma associabile allo yogin è vigoroso e sorridente; a volte i suoi tratti mostrano una sorprendente somiglianza con quelli di Superman, supereroe metropolitano ideato nel 1933 e pubblicato dalla DC Comics a partire dal 1938.

Sembra chiaro, in questo caso, che lo yoga sta intercettando proprio l'immaginario del supereroe potenziale.¹¹ Il protagonista dei fumetti ha una doppia identità: veste in genere i panni di un anonimo impiegato qualunque, ma sotto l'abito ordinario nasconde come una seconda pelle una tuta, indos-



LE OLIMPIADI NELLA STORIA

ANNO	PAESI	UOMINI	DONNE	N. SPORT
1896 Atene	13	311	0	9
1900 Parigi	22	1311	12	17
1904 Saint Louis	12	561	8	15
1908 Londra	22	2008	44	21
1912 Stoccolma	28	2451	57	15
1920 Anversa	29	2642	72	22
1924 Parigi	44	2948	136	20
1928 Amsterdam	46	2709	285	18
1932 Los Angeles	37	1659	189	17
1936 Berlino	49	3631	327	22
1948 Londra	59	3685	385	19
1952 Helsinki	69	4420	518	20
1956 Melbourne	67	2963	383	19
1960 Roma	84	4750	610	17
1964 Tokio	94	4476	685	21
1968 Città Del Messico	112	4780	789	20
1972 Monaco	122	6097	1050	23
1976 Montreal	92	4862	1244	21
1980 Mosca	81	4200	1133	22
1984 Los Angeles	140	5463	1615	23
1988 Seul	160	6760	2341	26
1992 Barcellona	172	7595	3026	30
1996 Atlanta	197	6817	3511	26
2000 Sydney	200	6817	4068	28
2004 Atene	201	6257	4301	28
2008 Pechino	204	6294	4609	34
2012 Londra	205	6113	4860	26

Da B. Grandi (a cura di), *Grande Enciclopedia dei Giochi Olimpici*, Edi-Ermes, Milano 1992; dati del CONI.

sando la quale salva cittadini indifesi grazie a superpoteri normalmente nascosti o sedati.¹²

Tuttavia, l'associazione dello yogin con il fachimiro era probabilmente resistente, se ancora nel saggio *Yoga*, uscito in prima edizione nel 1958, Carlo Patrian metteva in guardia il lettore dal confondere l'argomento trattato nel libro con il «fachirismo delle macerazioni». ¹³ Al posto del truce fachiro del libro di Wilke, sulla copertina di Patrian sarebbe comparsa l'immagine di una donna, con un sottotitolo incentrato sulle parole chiave «bellezza», «benessere» ed «equilibrio interiore».

Le tipologie dei praticanti, il mercato dei dispositivi per la pratica e le associazioni semantiche erano ormai sul punto di espandersi vorticosamente. È impossibile riassumere qui le tappe essenziali della conquista femminile dello yoga, che includono per esempio il corso in formato LP di Indra Devi,¹⁴ i video per la pratica individuale e domestica di Liliás Folan (*Liliás, Yoga and You*, dal 1972), la copertina del primo numero dello «Yoga Journal», uscito nel 1975, con una donna in primo piano: era Jean Girardot, assistente editoriale della rivista e insegnante Iyengar.

È significativo che in quegli stessi anni le donne iniziassero a essere sempre più presenti e rappresentate nei palcoscenici mondiali dello sport e alle Olimpiadi.

Ciò che qui interessa sottolineare è il fatto

che tali prodotti contribuivano a modificare le rappresentazioni sociali dello yoga, incuranti di rispondere esplicitamente alla domanda «che cos'è?»: il dirlo e il pensarlo dipendono infatti anche da cosa si fa, dal come lo si fa (da soli, con la guida di un insegnante, davanti a uno schermo) e da come viene comunicato ciò che si fa.

La moltiplicazione dei prodotti, invece, segue e al tempo stesso contribuisce ad alimentare la proliferazione delle varianti, oppure a influenzare i modi effettivi di praticare. Esemplare in tal senso è la storia del «tappetino», ormai generalmente associato alla pratica ma ignoto fino agli anni Settanta. Alla versione inizialmente elaborata nel 1982 per esigenze personali da un'insegnante di scuola Iyengar, Angela Farmer, seguì il lancio di un prodotto commerciale per tutti i praticanti, che ispirò ben presto la realizzazione di una variante più resistente, meno costosa e colorata a opera di Sara Chambers.

L'attenzione al dispositivo necessario alla pratica è tale che recentemente il progetto di realizzare un tappetino per yoga e pilates, capace di avvolgersi da solo, ha ottenuto donazioni per 155.000 dollari sulla piattaforma di *crowdfunding* Kickstarter. Lo yogin dell'immaginario collettivo si è trasferito nel giro di alcuni decenni dai lettini chiodati dei fachiri ai tappetini realizzati con derivati del PVC, utili anche per il pilates e la sacrosanta «dose» di fitness quotidiano.



**LO YOGIN DELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO SI È TRASFERITO NEL GIRO
DI ALCUNI DECENNI DAI LETTINI CHIODATI DEI FACHIRI AI TAPPETINI
REALIZZATI CON DERIVATI DEL PVC.**

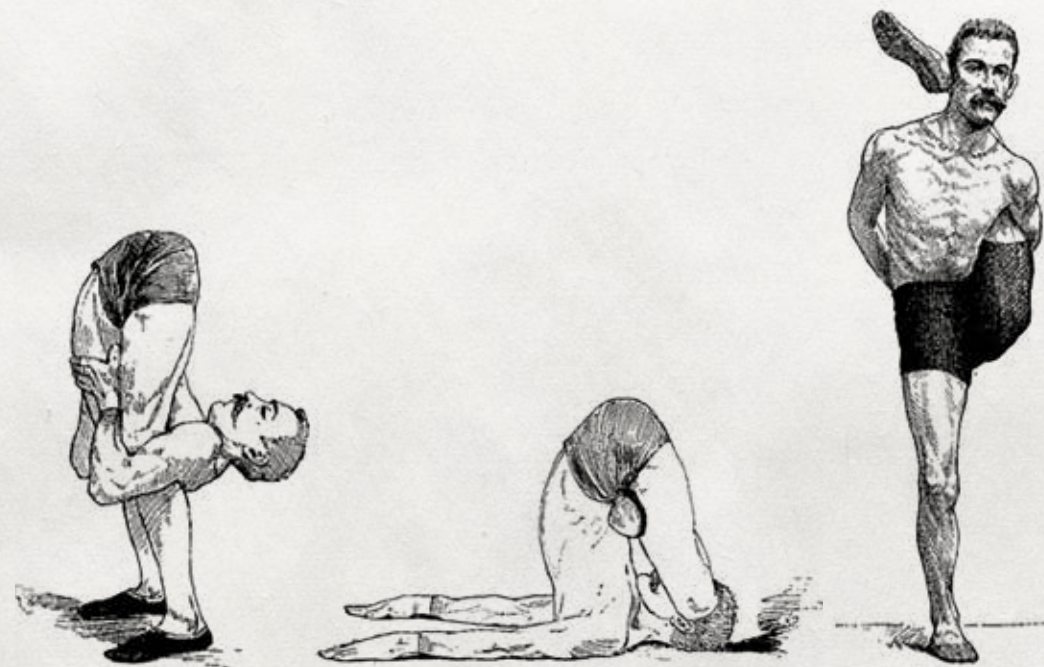
**MENS SANA IN CORPORE
SANO**

L'aspetto più evidente e irrinunciabile dello yoga contemporaneo è costituito dalle «posizioni» (āsana). Si tratta della pratica più facilmente documentabile tramite immagini e di quella più attraente e comprensibile per chi sente il bisogno di prendersi cura del proprio corpo tramite un esercizio fisico. Le posture sono così centrali nella comunicazione mediatica dello yoga che oggi appare del tutto scontato dire che costituiscono un aspetto essenziale per la buona pratica.

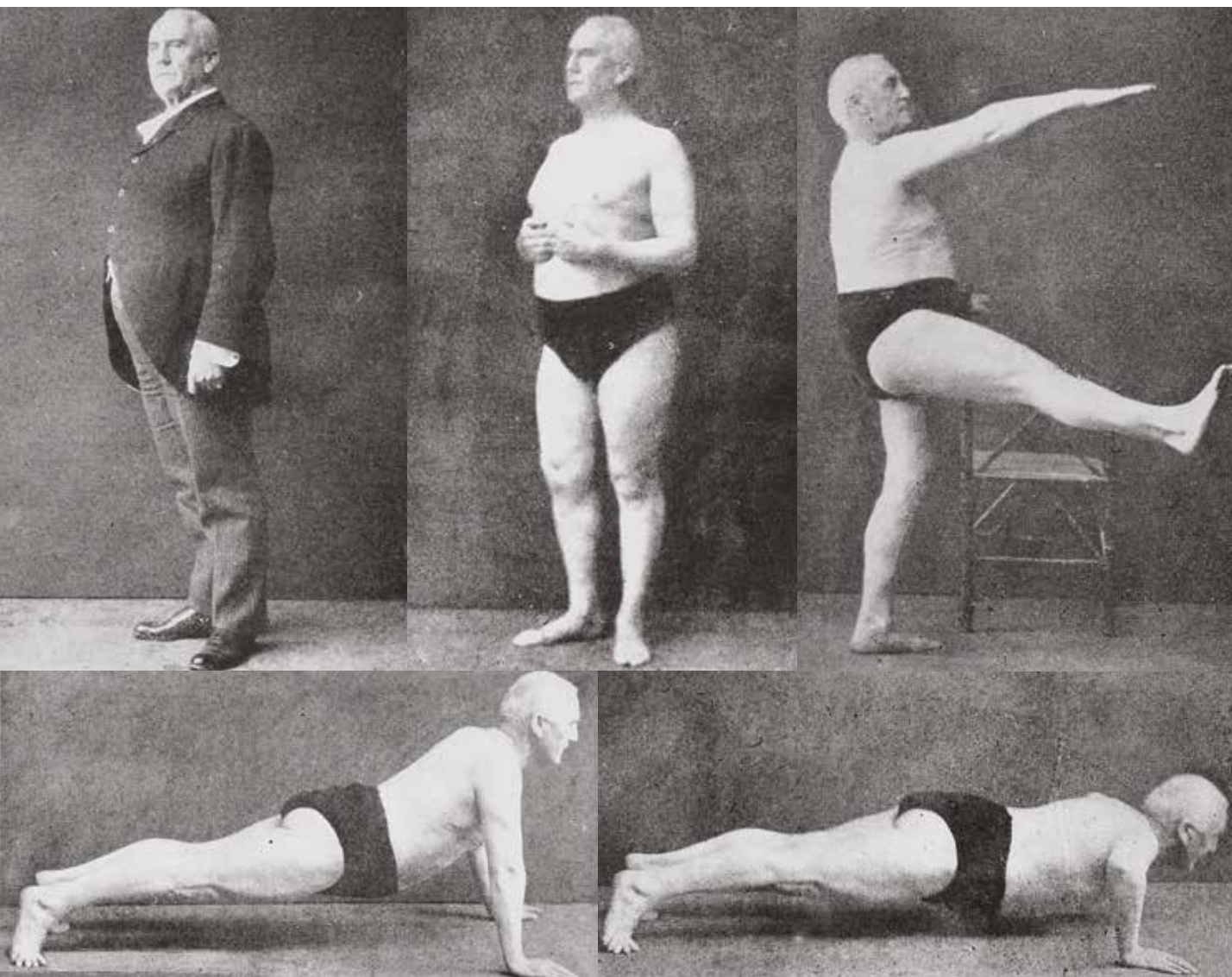
Da dove deriva, però, la loro centralità? Inoltre, sono sempre e comunque da ritenersi «benefiche», visto che di recente si è denunciato anche il contrario?¹⁵ E quali sono le conseguenze di tale centralità, per chi oggi tenta di rintracciare le ragioni delle variazioni negli usi della parola «yoga»? Una delle tesi più dibattute negli ultimi anni è quella di Mark Singleton, che in un saggio

del 2010 ha suggerito di interpretare lo yoga delle posizioni contemporaneo come l'esito di un mix di ingredienti di varia provenienza, recenti e non soltanto indiani.¹⁶

In questo modo le proposte di uno dei padri dello *hatha yoga* contemporaneo, Tirumalai Krishnamacharya – maestro di Iyengar, Indra Devi, Pattabhi Jois e Desikachar –, devono essere messe in relazione non soltanto con la tradizione ginnica e marziale del palazzo indiano di Mysore, ma anche con le pratiche sportive europee e i sistemi di esercizio portati in India dai britannici, con le tecniche occidentali di bodybuilding (espressione coniata nel 1881 da Robert J. Roberts), con il lavoro sulla «cultura fisica» di Eugen Sandow, con la ginnastica svedese, con il ruolo dell'esercizio fisico nell'ambito della Young Men's Christian Association, con le tecniche di respirazione e rilassamento e il filone della ginnastica estetica di François Delsarte, con gli eserciziari fisici di Genevieve Stebbins, pensati tanto per



Illustrazioni di un contorsionista, «Scribner's Magazine». Mark Singleton ha evidenziato la relazione tra alcune posizioni proposte da Iyengar e quelle illustrate nell'articolo Anatomy of a Contortionist di Thomas Dwight, pubblicato proprio sullo «Scribner's Magazine» nell'aprile 1887, pur non intendendo suggerire collegamenti di causa-effetto fra i due ambiti.



Una sequenza di fotografie dal libro di Edward B. Warman, *Tensing Exercises*. In questo libro, dedicato soprattutto agli uomini, l'autore si proponeva di confrontare differenti sistemi di educazione fisica per valutare i migliori. Il suo metodo era presentato come il più efficace per incrementare il benessere generale e potenziare i muscoli.



LA DIFFUSIONE MONDIALE DELLO YOGA INIZIA IN UN MONDO ASSETATO DI ESERCIZIO FISICO.

gli adulti quanto per i bambini costretti a stare lunghe ore seduti a scuola, e così via. Disegnando simili reti di rapporti si trovano a volte coincidenze eclatanti: Singleton, per esempio, evidenzia la relazione tra alcune posizioni proposte da Iyengar in *Light on Yoga* (1966) e quelle illustrate nell'articolo *Anatomy of a Contortionist* di Thomas Dwight, pubblicato sulla rivista «Scribner's Magazine» nell'aprile 1887. In apertura dell'articolo Dwight faceva riferimento allo «spettacolo di varietà» inquadrando così il contorsionista: già in passato «tra gli acrobati c'erano quelli che, per quanto potessero in qualche misura ballare e fare acrobazie, dovevano la loro fama ad una peculiare capacità di contorcersi assumendo posture perlopiù né graziose, né piacevoli, ma straordinarie. I contorsionisti sembrano correlati sia agli atleti, sia ai ballerini». Singleton segnalava le incredibili affinità tra le posizioni del contorsionista illustrate nell'articolo del 1887 e quelle di Iyengar, pur non intendendo suggerire collegamenti di causa-effetto tra i due ambiti.

È comunque chiaro che lo yoga, quando ini-

zia a diffondersi tra Europa e Stati Uniti, trova un terreno già segnato da un movimento transnazionale di pratiche ginniche e dalla «ri-sacralizzazione» del corpo attraverso tecniche di cultura fisica. Quelli tra XIX e XX secolo sono peraltro anni decisivi per il culto dello sport e per la nascita delle grandi competizioni sportive, dalle Olimpiadi moderne ai grandi tour ciclistici fino ai campionati di calcio. Si può allora ipotizzare che il recipiente (il mondo europeo e statunitense prima di tutto) abbia dato almeno in parte la propria forma al contenuto.

Dal punto di vista della storia della pedagogia, l'antico *mens sana in corpore sano* era ormai passato, dopo tante rivisitazioni – come nel caso dell'*Emilio* di Jean-Jacques Rousseau (1762) –, ai trattati e agli eserciziari che, fin dalla prima metà dell'Ottocento, insegnavano a lettrici e lettori come governare e «gestire» il proprio corpo nelle situazioni più diverse (dallo stare seduti al camminare) e come «tenerlo in forma». Ci limitiamo qui a citare due esempi, notevoli anche per le illustrazioni che contengono.

Nell'ambito dei libri per fanciulle e si-

gnore spicca il trattato *Exercises for Ladies* di Donald Walker, pubblicato nel 1836.¹⁷ L'autore mette in guardia da chi propone esercizi senza adeguate conoscenze di fisiologia e – come suggerisce il sottotitolo – insiste sulla necessità di pratiche utili a prevenire o correggere difetti nel corpo e nei suoi movimenti, con la promessa di conservarne e aumentarne la bellezza. Un testo più recente, destinato anzitutto agli uomini, è il libro *Tensing Exercises* di Edward B. Warman,¹⁸ illustrato con una serie di fotografie che oggi possono far sorridere. Tenendo probabilmente conto della esagerata diffusione dei libri sull'argomento, nell'*Introduzione* l'autore richiama l'attenzione sull'esigenza di confrontare differenti sistemi di educazione fisica per valutare i migliori. Quindi indica il proprio metodo come il più efficace per incrementare il benessere generale e potenziare i muscoli. Noto il fatto che il libro includesse, alla fine, dodici pagine di pubblicità sugli attrezzi per l'allenamento sportivo realizzati dalla Spalding Athletic Goods.

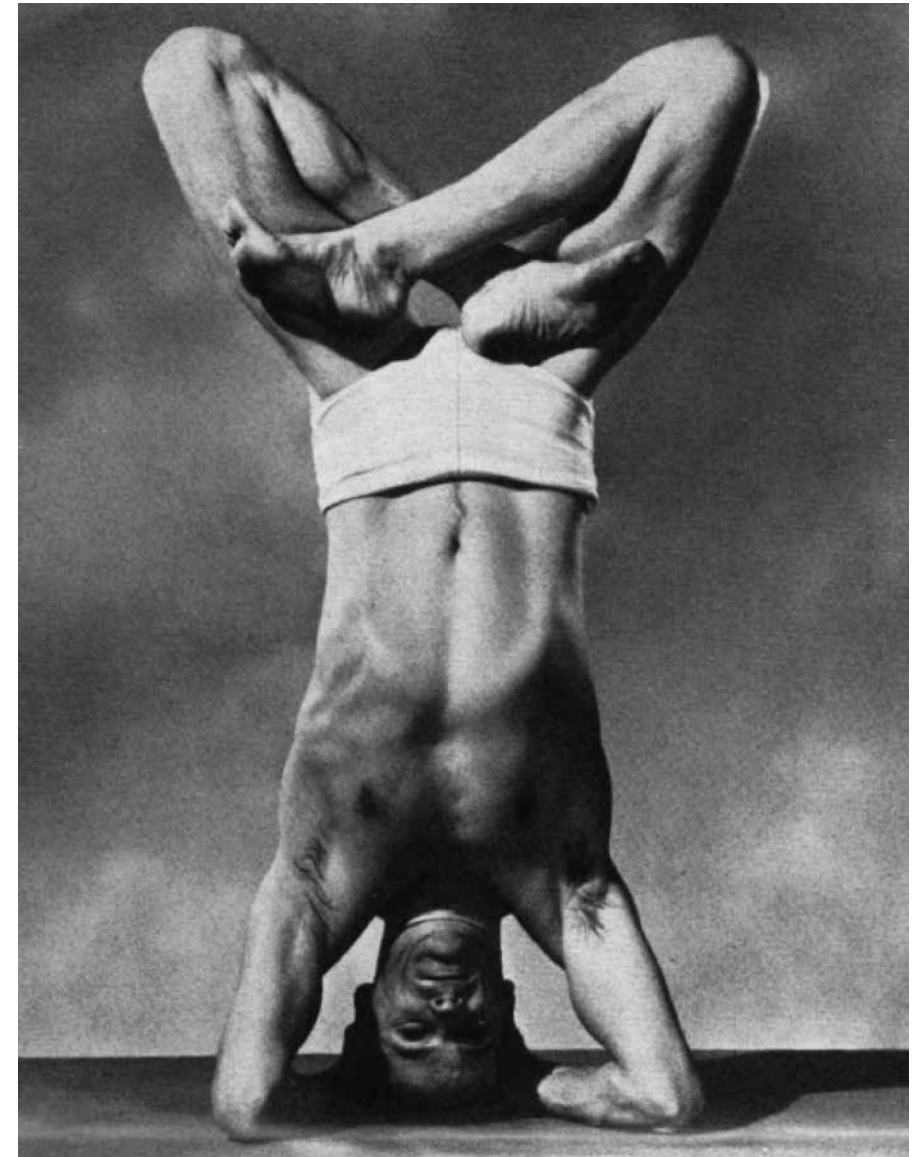
IL SOTTILE CONFINE TRA YOGA E ALTRI SISTEMI DI ESERCIZIO FISICO

La diffusione mondiale dello yoga inizia perciò in un mondo assetato di esercizio fisico, alle prese con l'invenzione di tecniche e strumenti sempre migliori, o almeno

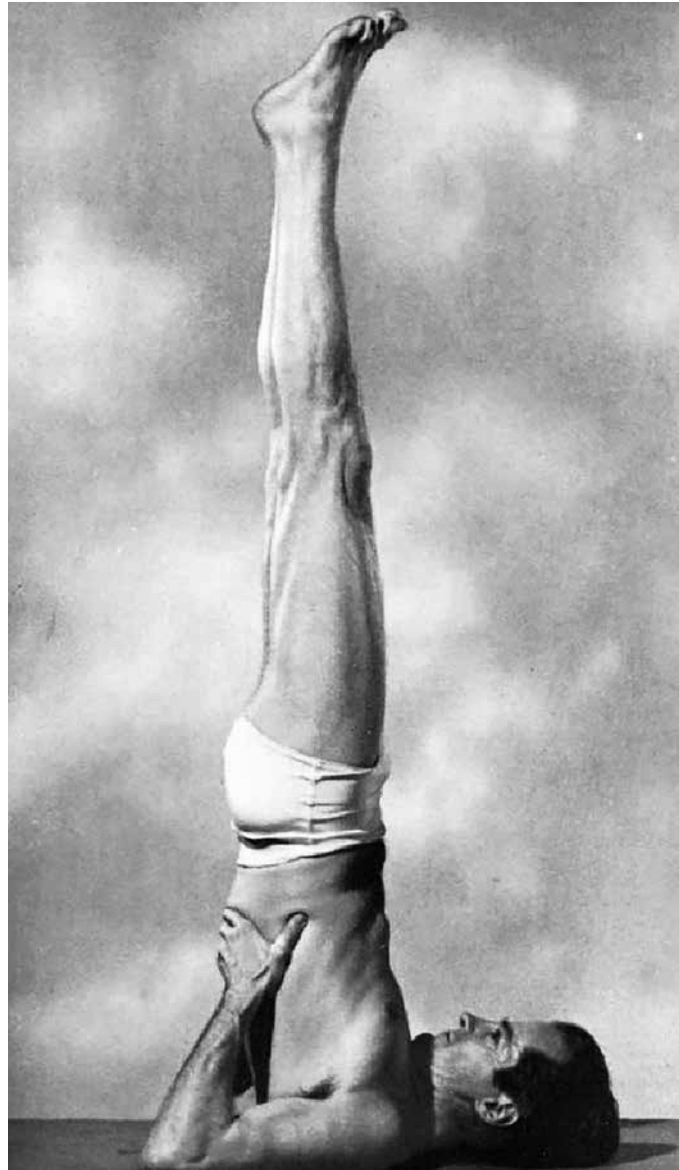
commerciabili come tali. Ciò determinerà, tra gli anni Quaranta e Cinquanta, le prime domande relative al rapporto dello yoga con altri generi di attività fisica e sport.

Percezioni e rappresentazioni differenti del fenomeno arrivano spesso a sovrapporsi, anche a distanza di pochi anni. Era il febbraio 1941 quando un numero della rivista «Life» propose ai lettori una galleria fotografica di praticanti indiani impegnati in difficili posizioni. L'articolo di accompagnamento precisava che non si trattava di fachirismo da strada, ma della «pura forma» della pratica *hatha yoga*, messa in atto dai giovani devoti di un'antica religione, e le posizioni venivano descritte come le «posture con le quali lo yogin indiano tenta di evadere dalla prigione mortale del suo corpo fisico». Tre anni dopo sarebbe uscito quello che forse è il primo libro a proporre un'introduzione alle posizioni yoga messe in atto da un uomo non asiatico: si trattava del californiano Theos Bernard, che lavorò all'argomento per presentare una ricerca alla Columbia University.¹⁹

Da notare che Bernard era partito per l'India nell'estate 1936, alla ricerca del maestro di uno yogin incontrato in Arizona, e che aveva già trovato sulla sua strada gli insegnamenti di Pierre Arnold Bernard, sostenitore di uno yoga delle posizioni di ispirazione tantrica. In California, terra di origine di The-



Il libro di T. Bernard, Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience, è forse il primo a proporre un'introduzione alle posture messe in atto da un uomo non asiatico (è lo stesso autore a essere qui ritratto).



Ancora un'immagine da T. Bernard, *Haṭha Yōga: The Report of a Personal Experience*.

os, Walt Baptiste (eletto Mr. America nel bodybuilding nel 1949) e la moglie Magana avrebbero fondato nel 1955 il primo centro yoga di San Francisco, passando dagli insegnamenti di Yogānanda all'invenzione di mix di esercizi fisici o di «estensioni» dello yoga che tenevano conto dei loro interessi, rispettivamente bodybuilding e danza. Di recente la figlia Sherri, scrivendo un libro sullo *Yōga con i pesi* nella celebre serie «For Dummies», attribuisce proprio al padre l'invenzione di questa pratica particolare.²⁰

La riflessione sulla relazione tra yoga e sport diventa esplicita con Selvarajan Yesudian e Cesare Bonacossa, tra Svizzera e Italia. Il primo pubblica con Elisabeth Haich il libro *Sport und Yōga*, in cui si sottolinea l'aspetto della ricerca di un corpo sano e lo si privilegia rispetto al riferimento ai temi spirituali eventualmente associabili alla pratica.²¹

Cesare Bonacossa propone un approccio più articolato, in un libro pubblicato a Milano nel 1956 e destinato a vincere la prima edizione del Premio Bancarella Sport, nel 1964.²² L'autore – la cui famiglia era proprietaria della «Gazzetta dello Sport» dal 1929 – afferma innanzitutto che «il fondamento di tutta la preceettistica yoga» si ritrova in una concezione del mondo classico mediterraneo, sintetizzata nel celebre *mens sana in corpore sano*. Con l'aggiunta di una precisazione

interessante, la stessa che ha determinato il recente ripensamento del governo indiano sull'opportunità di suggerire che lo yoga è uno sport: «Mancherà il concetto di agonismo sportivo, di confronto atletico; ma questo fa parte dello stesso ideale yoga del dominio di se stessi per il dominio di se stessi, senza estroflessioni di finalità».²³

Raccontando l'incontro, in India, con uno svizzero di Neuchâtel ormai noto come Shri George Maharaj, che «fu un brillantissimo uomo di mondo», e che da anni si trovava ritirato in ascetico isolamento sul Monte Abu, Bonacossa riporta le sue parole alla richiesta di «sapere finalmente qualcosa di serio intorno allo yoga».²⁴ (Ecco ripresentarsi la nostra domanda di partenza.)

Shri George esordisce così: «Voi avete tutti, di solito, un'opinione errata intorno allo yoga. Ne ammirate i fenomeni esteriori, quelle possibilità che sembrano miracolistiche e che, invece, significano solo la perfetta padronanza del proprio corpo, del suo sistema nervoso e di tutti i suoi muscoli».²⁵ Shri George prosegue poi biasimando la tendenza occidentale a trascurare la premessa spirituale dello yoga, che «insegna la padronanza assoluta di se stessi», precisando che «gli esercizi respiratori non sono [...] che il rito fisico di una filosofia del pensiero». Ciò che Bonacossa propone, in sintesi, non è l'equivalenza tra yoga e sport, ma la possibilità di applicare lo yoga allo sport, all'insegna del precetto

base «di tutta la fenomenologia yoga: il dominio assoluto su se stessi; un auto-controllo totale esteso anche a quei muscoli ed a quegli organi che, di solito, non obbediscono alla volontà»,²⁶ per raggiungere una piena consapevolezza e un controllo mentale più profondo delle potenzialità del proprio corpo. In questo modo, la «categoria dei veri yogin», capaci di raggiungere «possibilità di auto-controllo per noi

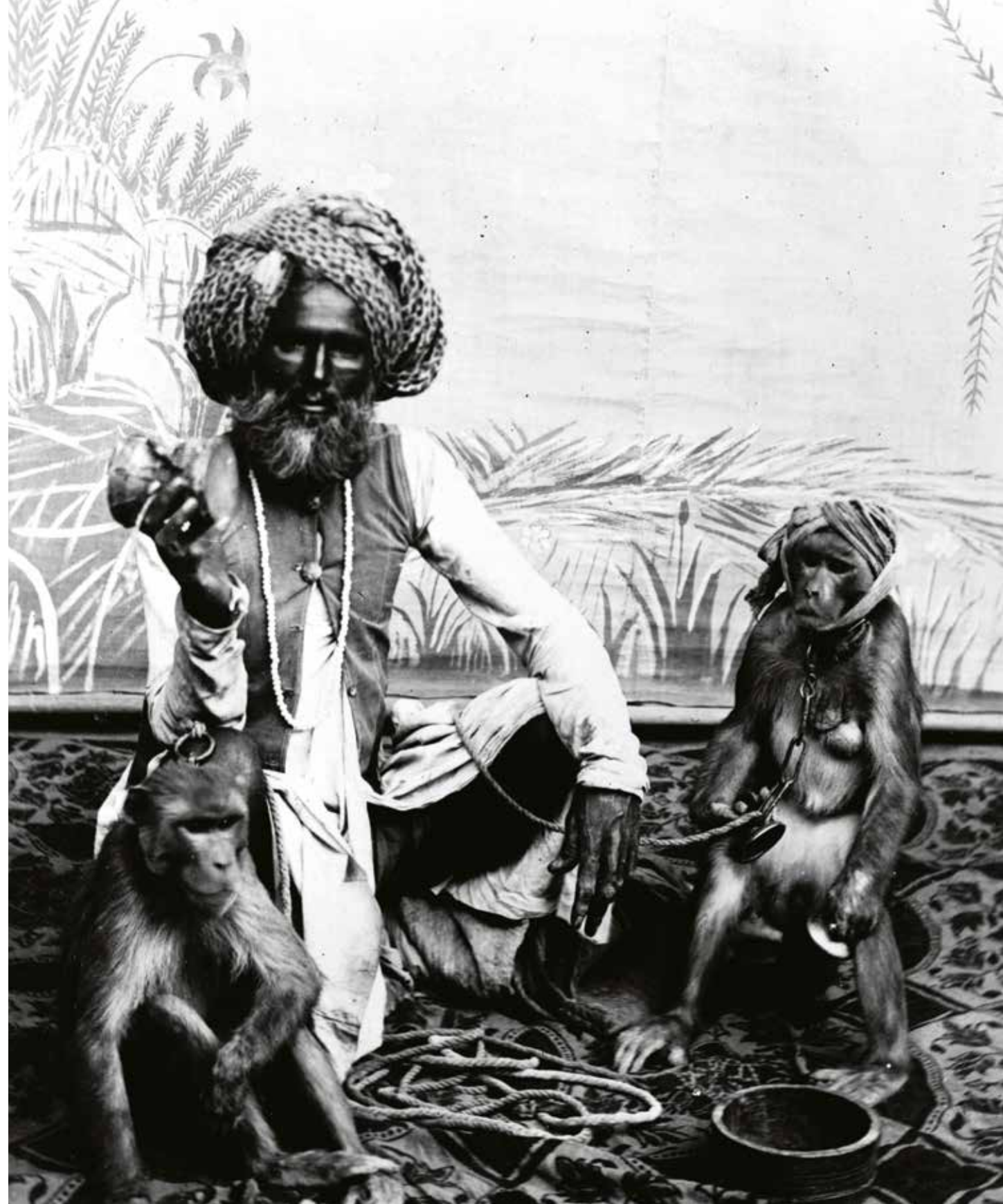
occidentali addirittura impensabili», viene esplicitamente distinta da quella dei fachiri e dalle loro «miracolistiche esibizioni».

La parola «yoga», con l'insieme di pratiche a cui è ora riferita, diventa finalmente qualcosa di comprensibile e accettabile per lo sportivo occidentale, senza tuttavia perdere l'alone di fascino e mistero legato alla promessa di poteri altrimenti impensabili.



**IL CORPO È STATO PRIMA UN LABORATORIO,
POI LA MATERIA SU CUI ESERCITARSI
IN UN'OPERAZIONE DI AUTO-INGEGNERIA.**

Ritratto di un fachiro indiano, India, 1900-1920 circa.



3.

Dal primo Parlamento mondiale delle religioni alle traduzioni ottocentesche

Luca Mori

L'INTERNAZIONALIZZAZIONE DELLO YOGA

Sentendo di dover andare «alla scoperta dell'America, come Colombo», nel 1920 Yogānanda scrisse che di sicuro esisteva un «legame karmico» tra quel luogo e l'India. Egli si metteva in viaggio per «diffondere in tutti i Paesi la conoscenza di precise tecniche scientifiche per ottenere un'esperienza di Dio personale e diretta», nella convinzione che ci fosse una «perfetta armonia» e un'«unità fondamentale» tra

il «Cristianesimo originale insegnato da Gesù Cristo» e lo «yoga originale insegnato da Bhagavan Krishna».¹

Dalla sua *Autobiografia* traspare con chiarezza il proposito di Yogānanda di annunciare al mondo – attraverso la porta privilegiata degli Stati Uniti – una nuova formulazione della pratica e del significato della parola «yoga», sebbene, com'è noto, egli non fu il primo ad arrivare lì dall'India e già molte erano le definizioni in circolazione.

Si pensi a Henry David Thoreau: ritiratosi a vivere nei boschi vicino al lago di





VOI AVETE TUTTI, DI SOLITO, UN'OPINIONE ERRATA INTORNO ALLO YOGA.

Shri George

Walden (nel comune di Concord, in Massachusetts) tra il 1845 e il 1847, fu preso per un eremita misantropo, ma anche per il primo yogin americano, facendo riferimento a ciò che sul tema poteva aver appreso confrontandosi con Ralph Waldo Emerson sulla *Bhagavadgītā*, episodio del testo religioso del *Mahābhārata*.

Lo spartiacque nelle relazioni tra India e Stati Uniti a proposito dello yoga viene però solitamente individuato nel discorso di Svamin Vivekānanda al Parlamento mondiale delle religioni tenuto a Chicago nel settembre 1893. Il successo dell'intervento favorì una grande fioritura di pubblicazioni, in cui i nodi cruciali ancora una volta erano relativi alla domanda «che cos'è lo yoga?», incuranti della sua pertinenza.

Fin dal saggio *Yoga Philosophy*, Vivekānanda dava la sua risposta, concentrandosi su ciò che definiva *rājayoga*, da lui inteso come via per la «conquista della natura interiore»: la pratica in questo caso comporta il controllo della natura interna ed esterna, con l'obiettivo di «rendere manifesta la divinità». L'essenza non solo del-

lo yoga ma di tutta la religione starebbe proprio in questo impegno di auto-liberazione, realizzabile con l'applicazione, con la devozione, con il controllo psichico oppure con la filosofia. Secondo l'autore il «metodo» per la «liberazione dell'anima attraverso la perfezione» caratterizza tutti i sistemi filosofici indiani e lo yoga, in questa prospettiva, si configura come il «metodo pratico e sperimentato scientificamente» per raggiungere la verità e le percezioni sottili di cui sono stati capaci i fondatori delle grandi religioni.³

Forse Vivekānanda ribadiva questi concetti anche con le signore che si sedevano con lui alla maniera indiana a Pasadena e in altre città degli Stati Uniti, precisando che lo yoga ha a che fare con la realizzazione della propria dimensione divina e che, per rendersene conto, è importante capire che «non siamo il nostro corpo» e «non siamo neppure la nostra mente».

In quegli stessi anni, tra New York e Londra, usciva un libro di William J. Flagg in cui lo yoga era trattato come un'arte della trasformazione, capace di portare il praticante da una condizione inferiore



Svamin Vivekānanda conversa con alcune signore a Pasadena. Grazie a lui si è diffuso il termine rājayoga negli Stati Uniti.

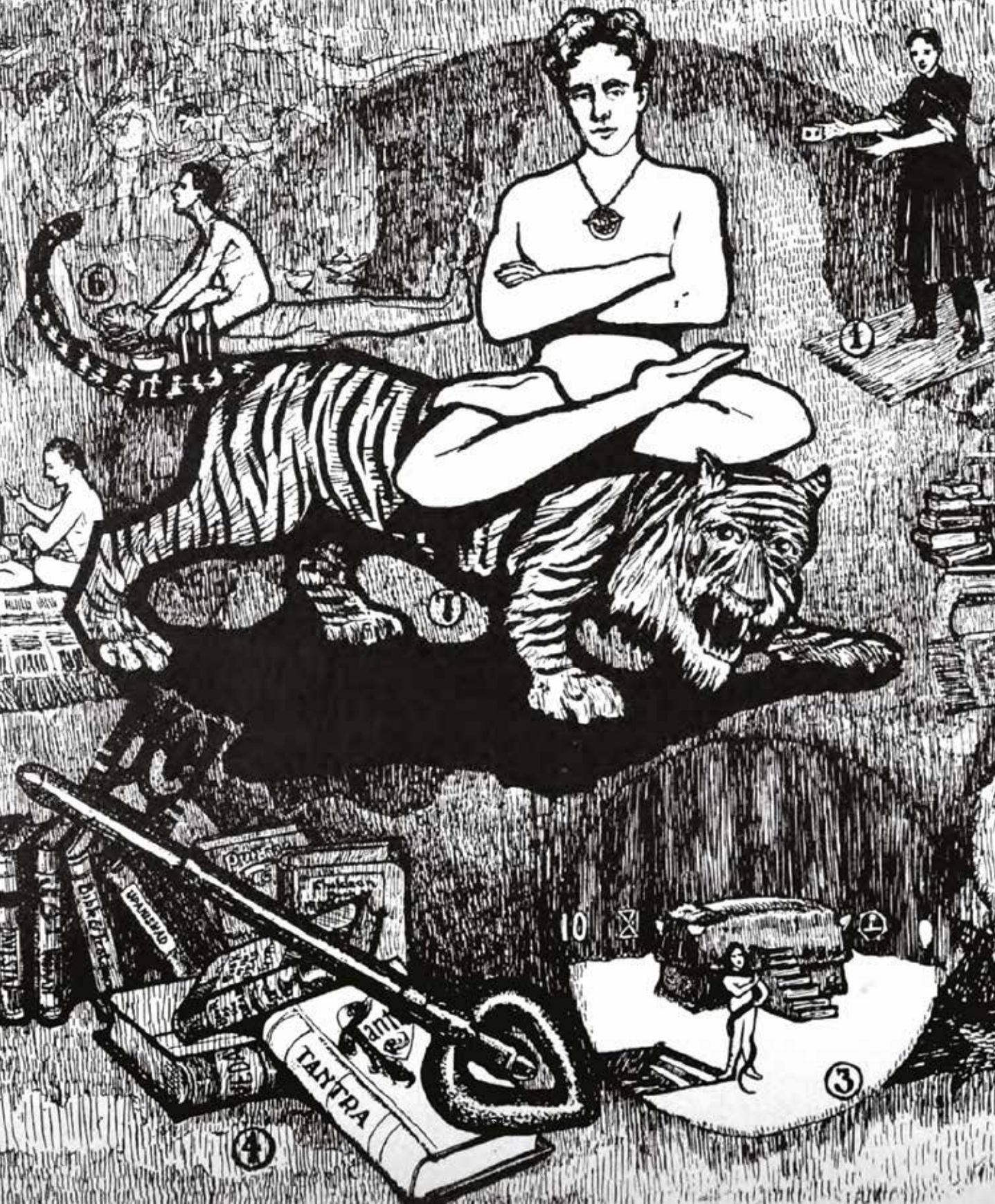
di umanità a una superiore.⁴ Un uomo può vivere, per così dire, a differenti livelli d'esistenza e lo yoga diventa una sorta di scala per auto-elevarsi.

Il libro di Flagg è interessante per lo sguardo comparativo che, facendo leva sullo yoga, tenta di abbracciare diversi dogmi religiosi e tecnologie del sé filosofiche, come quella dello stoicismo romano: il lettore poteva così imbattersi in singoli capitoli dedicati alla pratica hindu, cinese, egiziana, accadica, maomettana, ebrea, cristiana, degli Esseni e, appunto, degli stoici romani. L'autore sottolinea anche che, se le posture e gli esercizi di respirazione fossero essenziali al successo del metodo, si troverebbero in tutti gli yoga,⁵ ma al tempo stesso precisa che le «esperienze americane» si concentrano sullo *hatha*

yoga in quanto sembrano provare la meravigliosa e necessaria connessione «tra le manifestazioni corporee da un lato e la concentrazione mentale dall'altro». Flagg poteva ancora indicare come condizioni per la pratica la solitudine, il silenzio, la povertà, il distacco e la rinuncia.

LE CONTESE SUL SIGNIFICATO DELLA PAROLA «YOGA», TRA FINE OTTOCENTO E PRIMO NOVECENTO

Che fossero anni di grandi contese sul significato dello yoga e sul tentativo di trovare la risposta alla domanda «che cos'è?» lo dimostra il libro pionieristico di Svamin Abhedānanda, *How to be a Yogi*, pubblicato a New York nel 1902.⁶ Nel capitolo dedi-



**OGNI VOLTA CHE LA GENTE SENTE
LA PAROLA «YOGIN» PENSA A UN PRESTIGIATORE
O A UN CIARLATANO.**

cato esplicitamente al nostro interrogativo, l'autore parla di metodi utili a ottenere lo «sviluppo spirituale», obbedendo alle «leggi della nostra natura morale e fisica», con l'obiettivo di conquistare la «perfetta salute» e la «perfezione morale e spirituale». ⁷ Si mette quindi in guardia dal prendere per vere altre definizioni e associazioni fuorvianti: «Nei Paesi occidentali la parola è stata grossolanamente fraintesa e usata male da molti scrittori, che l'hanno impiegata nel senso di gioco di prestigio, ipnotismo, imbroglio e inganno». E ancora: «Ogni volta che la gente sente la parola "yogin", che significa "uno che pratica yoga", pensa a un prestigiatore o a un ciarlatano e lo identifica con un fachimiro, o con uno che pratica la magia nera». ⁸ Per una curiosa coincidenza, nello stesso anno usciva quello che ancora oggi viene citato come il primo film al mondo sullo yoga,

il breve (dura poco meno di tre minuti) *Hindoo Fakir* di Thomas Edison: il protagonista del video presenta una serie di trucchi messi in atto con l'aiuto di una donna, che viene per esempio fatta sdraiare su quattro spade piantate a terra o tenuta sospesa per aria. Ben diversa l'immagine dello yoga tantrico proposta dal già citato Pierre Arnold Bernard, fondatore dell'Ordine tantrico, e dall'«International Journal Tantrik Order» (del 1906), dove lo stesso Vivekânanda veniva qualificato come «tantrico», riportando la testimonianza rilasciata in un'intervista da Swami Ram Tirath, professore di lingua e letteratura sanscrita all'University College di Lahore. Tra le illustrazioni del volume, oltre a numerose figure della mitologia romana, si trova una rappresentazione della «Via del Tantra» in sette stadi. Tornando a Svamin Abhedânanda, egli attribuisce la responsabilità maggiore de-

*Illustrazione della Via del Tantra in sette stadi.
L'immagine dello yoga tantrico era proposta
da Pierre Arnold Bernard, fondatore dell'Ordine tantrico,
e dall'«International Journal Tantrik Order».*

gli abusi della parola «yoga» alla Società Teosofica, dando poi ai suoi lettori una sorta di guida ai tanti significati, ricavabili dall'etimologia e dall'utilizzo effettivo: il termine è difficile da trattare perché può indicare l'unione di due oggetti, la mescolanza di due sostanze, la correlazione tra cause del medesimo effetto, l'equipaggiamento ordinario di un soldato o di una qualsiasi persona, l'applicazione, la discriminazione e il ragionamento necessari alla scoperta, il potere dei suoni di veicolare idee, la conservazione di ciò che si possiede, la trasformazione di una cosa in un'altra, l'unione tra anima e spirito, lo scorrere del pensiero verso un oggetto, oppure il restringimento del pensiero mediante la concentrazione e la meditazione.⁹

Mentre Abhedānanda si spendeva per riqualificare lo yoga, Yogi Ramacharaka (l'avvocato di Chicago William Warren Atkinson) lo metteva in relazione con il bisogno occidentale di «tornare alla Natura»: rivolgendosi all'uomo e alla donna sani o che vorrebbero essere tali, il libro sulla filosofia del benessere fisico faceva riferimento allo *hatha yoga* come alla «filosofia dello yoga che riguarda il corpo fisico – la sua cura, il suo benessere, la sua salute e la sua forza».¹⁰ In questa prospettiva, il corpo diventa un laboratorio. Ma passiamo alla Società Teosofica, citata attraverso le parole polemiche di

Svamin Abhedānanda, la quale ha effettivamente avuto un ruolo importante in questo tempo. Annie Besant, allora presidente della Società, pubblicò nel 1908 la sua *Introduction to Yoga*, che includeva quattro lezioni tenute a Benares nel 1907: qui troviamo l'idea dello yoga come «accelerazione del processo dell'ordinario dispiegarsi della coscienza»,¹¹ basata sull'auto-applicazione razionale di leggi universali. È in momenti come questo che lo yoga diventa il metodo privilegiato per affrontare l'ultimo gradino del processo evolutivo dall'umano al super-umano. Precisamente, la risposta della Società Teosofica alla domanda «che cos'è lo yoga?» suona così: «È l'applicazione razionale delle leggi dello sviluppo della coscienza, auto-applicate in un caso individuale». Lo yoga diventa al tempo stesso una scienza applicata, in quanto richiede di applicare a se stessi delle leggi universali, come fa il giardiniere che coltiva e dà una forma alle piante tenendo conto delle regole della natura. Se per Yogi Ramacharaka il corpo era diventato un laboratorio, qui è materia privilegiata su cui esercitarsi in un'ambiziosa operazione di auto-ingegneria, basata sull'idea che è in nostro potere andare oltre il nostro potere, a partire dal punto in cui ci troviamo in questo mondo, paragonato al campo di battaglia *kuruksetra* (il luogo in cui si compie il dialogo della *Bhagavadgītā*).



LO YOGA VIENE MESSO IN RELAZIONE CON IL BISOGNO OCCIDENTALE DI «TORNARE ALLA NATURA».

WILLIAM JAMES E LE «MERAVIGLIE» DELLO YOGA

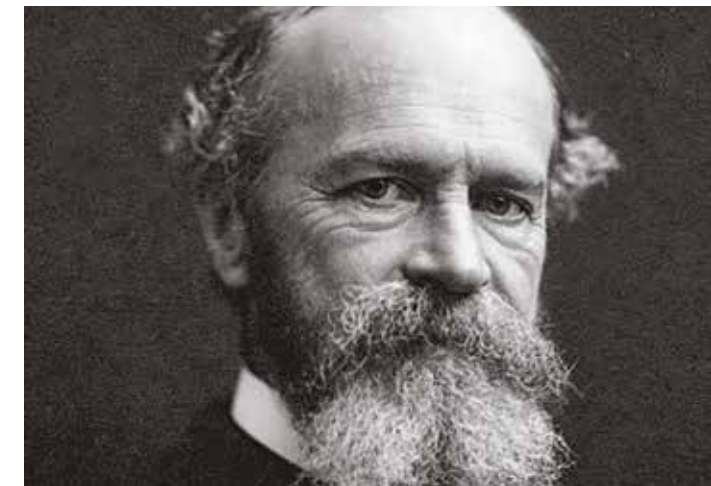
Tra le numerose testimonianze contemporanee del conflitto sulle definizioni ce n'è una che emerge per il personaggio coinvolto, uno dei padri della psicologia occidentale contemporanea e al tempo stesso esponente di spicco della corrente filosofica del pragmatismo: William James. Insegnante alla Harvard University, nell'area di Boston, dedicò la sua attenzione allo yoga dopo l'intervento di Vivekānanda al Parlamento mondiale delle religioni e grazie alle vicende dell'amico e storico della filosofia polacco Wincenty Lutosławski.

Dalla corrispondenza con quest'ultimo sullo yoga e dagli articoli in cui ne sviluppa il tema ricaviamo che James doveva aver letto *Yoga Philosophy* di Vivekānanda e *Hatha yoga* di Yogi Ramacharaka, ma a colpirlo fu proprio la testimonianza di Lutosławski, che dichiarava di essersi liberato, grazie alla pratica, di un profondo malessere psichico caratterizzato dall'alter-

narsi di stati di grande eccitazione a stati di profonda prostrazione fisica e mentale.

Lo yoga era riuscito dove altre terapie avevano fallito. Nel saggio *The Powers of Man*, James sintetizza la corrispondenza con il suo interlocutore polacco in un paragrafo intitolato *Wonders of the Yoga System* (Le meraviglie del sistema-yoga). Dopo avere accostato il sistema dello yoga a quello degli esercizi spirituali di Ignazio di Loyola,

Un ritratto di William James: esponente della corrente filosofica del pragmatismo e uno dei padri della filosofia contemporanea, ha dedicato la sua attenzione e i suoi studi anche allo yoga.



Un'altra foto in studio di Marguerite Agniel mentre esegue una postura su un tappeto, indossando il costume argentato e il turbante in tinta. Fotografia di J. de Mirjian, 1929 circa.



l'autore precisa che il primo è «il sistema ascetico più venerabile, e quello i cui risultati hanno la più consistente conferma sperimentale». Seguendo Lutosławski – che descriveva le fasi della pratica a partire dall'iniziale astensione dal cibo e dal sonno fino alla «fantastica ginnastica delle posture» e agli esercizi di respirazione e concentrazione del pensiero –, James arriva a interpretare lo yoga come un metodo per «risvegliare dentro di sé

livelli sempre più profondi della volontà e del potere morale e intellettuale», pur consapevole del fatto che i colleghi avrebbero parlato più semplicemente di «auto-suggestione».

Evidentemente, anche in questo caso, si trattava di trovare un modo per rispondere alla domanda «che cos'è lo yoga?» e, al tempo stesso, per James, all'interrogativo correlato «che cosa può fare lo yoga di un uomo?». Ciò che lo colpiva

era l'apparente straordinaria efficacia dello yoga nel modificare la disposizione della volontà e l'organizzazione mentale di una persona.¹²

Del resto, sta proprio qui il fascino degli effetti del sottoporsi a una modalità metodica.

IL SIGNIFICATO DELLA PAROLA «YOGA» E IL SENSO DELLE PRATICHE

Quando Ralph Waldo Emerson e Henry David Thoreau leggevano la *Bhagavadgītā*, a Boston e nel Massachusetts, avevano tra le mani la prima traduzione inglese di Charles Wilkins, uscita a Londra nel 1785.¹³ Quello dei traduttori era un modo particolare di affrontare la domanda «che cos'è lo yoga?»; il loro lavoro impone infatti di scegliere tra alternative che possono ridurre o traslare su piani differenti il significato originale, determinando un problema caratteristico: ciò che agli occhi del traduttore può apparire una riduzione, spesso non appare tale al lettore, ignaro delle alternative possibili.

Da qui deriva l'esigenza delle note, che lo stesso Wilkins utilizza, dedicandone una significativa proprio alla parola «yoga»: «*Yōg*. – Non c'è parola della lingua sanscrita che possa avere tante interpretazioni quanto questa. Il suo primo significato è giunzione o unione. È usata anche per

indicare l'applicazione fisica e mentale; ma in quest'opera è utilizzata in generale come un termine teologico, per esprimere l'applicazione della mente alle cose spirituali e l'esecuzione di cerimonie religiose».¹⁴

Wilkins sceglie poi di tradurre «yoga» con «devozione» e, di conseguenza, «yogin» con «devoto», tentando in questo modo di legare l'aspetto della cerimonia religiosa con l'attitudine contemplativa che la accompagna. D'altra parte nel brano relativo alla nota si indicava, con il riferimento alla parola «yoga», la conquista di un punto di vista distante e indifferente, ovvero la ricerca di un asilo nella saggezza, come premessa alla liberazione dalle catene che ci sono state imposte fin dalla nascita.

Il collegamento con la religione sarebbe tornato in seguito con molteplici declinazioni. Nel glossario annesso al suo racconto di un viaggio attraverso l'India, per esempio, il vescovo di Calcutta Reginald Heber – originario di Malpas, nella contea di Cheshire – indicava sinteticamente lo yogin come un «mendicante religioso». Era il 1826 e il libro raccontava a un certo punto un episodio interessante per la nostra galleria di rappresentazioni dello yoga, l'imitazione di uno yogin da parte di un uomo inglese: «Passando sotto un albero di banane, dove c'erano un vecchio tappeto e una brocca, uno degli uomini corse avanti senza dirci con quali intenzioni, poi si avvolse il tappeto sul dorso, si mise



**YOGA: NON C'È PAROLA DELLA LINGUA SANSKRITA
CHE POSSA AVERE TANTE INTERPRETAZIONI QUANTO QUESTA.**

Charles Wilkins

a fianco il vaso secondo la regola, e iniziò a imitare in modo molto ridicolo i gesti di uno “yogin” (un mendicante religioso), cantando in continuazione i tetri motivi che questi intonano abitualmente, mettendosi le mani sulla testa, cospargendosi la faccia con la terra eccetera, al punto che i suoi compagni non potevano quasi più lavorare e io stesso ero oltremodo divertito». ¹⁵

Sono gli anni in cui Hegel, tenendo nel semestre invernale 1825-1826 a Berlino le sue lezioni sulla storia della filosofia, parlava in questi termini degli indiani: «Altri modi per liberarsi dal male sono le mostruose espiazioni degli indiani: per esempio un uomo tiene le braccia tese perpendicolarmente per dieci anni, durante i quali se ne va in giro così. Un inglese s'imbatté in un tale che in quella posizione percorse la gran parte dell'Asia. Oppure si può non coricarsi per dieci anni restando sempre in piedi, o restare immobili per anni, seduti nel medesimo posto, contemplando la punta del proprio naso. In quest'isolamento gli indiani trovano dentro se stessi la beatitudine». ¹⁶

Non passò molto tempo e N.C. Paul (Navina Candra Pāla) propose uno dei primi accostamenti tra *hatha yoga* e scienza medica. Il suo testo sulla filosofia dello yoga è l'esito di un singolare incrocio, poiché Paul era un indiano «anglicizzato» che aveva conosciuto lo yoga dai libri e da un disertore inglese. ¹⁷ Gli yogin vengono descritti come figure notturne, lente nei movimenti, dedite a esercizi finalizzati a respirare il più lentamente possibile, fino a raggiungere una sorta di trance che, nei livelli più alti, assumeva l'aspetto di quegli stati che in Europa sarebbero definiti «estasi», «chiaroveggenza», «contemplazione».

Per dar conto della condizione della *samādhi*, intesa come l'ultimo stadio a cui aspirare, Paul ricorreva alla locuzione «ibernazione umana», ¹⁸ paragonando il praticante ad animali come il pipistrello, il riccio, la marmotta, il criceto, il ghiro, per la capacità di sopportare per lungo tempo la privazione di cibo, acqua e aria.



**FILOLOGIA E FILOSOFIA
ALLA PROVA DELLO YOGA**

Si manifesta anche con il ricorso a queste analogie il longevo problema della traducibilità dei concetti indiani nei linguaggi europei, che era stato tuttavia già ampiamente affrontato tra Germania e Francia a partire dagli anni Venti dell'Ottocento, ¹⁹ in un dibattito in cui la parola «yoga» ebbe una singolare centralità, riconosciu-

ta da personaggi del calibro di Schlegel, von Humboldt e lo stesso Hegel.

Il dibattito ebbe origine dalla proposta di una traduzione latina della *Bhagavadgītā* a opera di Wilhelm August von Schlegel. ²⁰ Tra i termini candidati per rendere il sanscrito «yoga» spiccavano allora i latini *exercitatio* e *disciplina*, il francese *dévotion* (in linea con la scelta di Wilkins per la traduzione inglese del 1875) e i tedeschi *Vertiefung* e *abstrakte Andacht* (rispet-

tivamente «andare in profondità, sprofondamento» e «devozione astratta»). La traduzione di Schlegel fu criticata da due importanti sanscritisti parigini, e Wilhelm von Humboldt intervenne all'Accademia delle Scienze di Berlino con una relazione *Sull'episodio del Mahābhārata conosciuto come Bhagavadgītā*. Nel 1827 anche Hegel criticò l'uropeizzazione dei concetti indiani di Schlegel e von Humboldt.

Mentre in Francia Alexandre Langlois riteneva che i termini «yoga» e «yogin» dovessero essere tradotti sempre con *dévotion* e *devotus*, infatti, Schlegel adottava versioni diverse a seconda del contesto, mentre Humboldt ricordava a tutti che la traduzione era un compito a rigore senza soluzione, riconoscendo peraltro che «yoga» era «la parola più importante della *Bhagavadgītā*».

La scelta di Schlegel generava un problema più grande, poiché ampliava il campo semantico del termine, rendendone difficilmente riconoscibile il nucleo d'attrazione principale tra sostantivi come «esercizio», «applicazione», «proposito, ostinazione», «disciplina attiva», «devozione», «mistero», «facoltà mistica».

Humboldt riteneva invece che il campo semantico della devozione non corrispondesse al concetto di «yoga» e agli usi della radice sanscrita *yuj-*. L'indicazione che emergeva di conseguenza era quella di considerarlo come «sprofondato meditare», introducendo così l'idea di uno

sprofondamento in se stessi che in tedesco suggeriva l'uso del sostantivo *Vertiefung*.

Un'idea associata era quella del ripiegarsi su di sé o del ritrarsi in sé. Un altro elemento cruciale emerso dalla lettura di Humboldt fu la possibilità di rivolgere la meditazione verso oggetti diversi dalla divinità.

Fu poi la volta di Hegel, che intervenne sul problema della traduzione senza conoscere il sanscrito e, pur occupandosi di questioni puramente concettuali, suggerì di intendere il termine «yoga» nel senso di una devozione astratta. Più precisamente, lo yoga non consisterebbe nello sprofondamento in un oggetto in generale, come può accadere quando si resta assorti «nella visione di un quadro o di un oggetto scientifico, né nella *Vertiefung* in se stessi, nel proprio spirito concreto, nei propri sentimenti e desideri eccetera».

Seguendo l'analisi e le intuizioni puramente concettuali di Hegel, si arriva perciò alla seguente risposta alla domanda «che cos'è lo yoga?»: «Lo yoga è piuttosto *Vertiefung* senza alcun contenuto, la cessazione di ogni attenzione per gli oggetti esterni, dell'attività sensoriale così come il tacere di ogni sensazione interna, di ogni moto di desiderio, di speranza o di paura, l'acquietamento di tutte le inclinazioni e passioni, l'assenza di ogni immagine, rappresentazione o pensiero determinato».²¹

In tale prospettiva, l'elevazione dello yogin poteva essere ritenuta devozione

solo se considerata come uno stato momentaneo, come «devozione astratta» che aspira alla mancanza di contenuto e all'assenza di coscienza, da non confondere pertanto con la condizione della preghiera dell'europeo, rivolta a un dio «dotato di contenuto».

Traduttori, interpreti e filosofi di primo

Ottocento hanno affrontato così la nostra domanda, trovandosi impegnati nel compito paradossale di far comprendere il termine «yoga» senza avere dei corrispettivi adeguati nel linguaggio, nelle culture e nelle tradizioni religiose europee, sempre sul filo del rasoio del fraintendimento.



LO YOGA COMPORTA L'ESPANSIONE DEI PROPRI POTERI LATENTI AL MASSIMO LIVELLO POSSIBILE, SENZA NULLA DI INNATURALE, MA AGENDO SULLA FISILOGIA DEL CORPO UMANO.

4.

Dai problemi di traduzione ottocenteschi al pluralismo delle tradizioni indiane medievali

Federico Squarcini

UNO YOGA SCABROSO E DETESTABILE

Se agli inizi del XIX secolo il compito di tradurre e restituire il significato della parola «yoga» all'interno delle lingue europee appare, come si è visto, tanto arduo e complesso, ciò non dipende solo dalle distanze culturali o linguistiche. Tant'è vero che, negli stessi anni, il termine risulta ambiguo anche in India, dove non sono pochi coloro che lo intendono come referente di abominevoli e indecorose pratiche ascetiche a cui

sono dediti, appunto, tanti yogin, *tyāgin*, *tapasvin*, anticipando così il dibattito sul fachirismo di cui ancora, come abbiamo visto, risentiranno gli ambienti dello yoga statunitense a metà Novecento.

Per quanto strano ciò possa sembrare, i primi dell'Ottocento sono assai particolari per l'area indiana, poiché sono gli anni d'oro sia della dominazione coloniale britannica, sia dello sforzo per la conquista culturale delle élite native. Uno sforzo avviatosi a partire dal 1784, momento in cui il celebre giurista, orientalista e linguista William Jones, appena insediato presso





**LA PAROLA «YOGA», INSIEME
A TANTE ALTRE, INIZIÒ A ESSERE
SINONIMO DI VITA ASCETICA
ED ERRANTE.**



*Mahavatar Babaji.
Il disegno è stato commissionato
da Paramahansa Yogananda
e realizzato dal fratello, Sananda Lal Ghosh.*

la Corte Suprema di Calcutta su indicazione dell'allora Governatore Generale del Bengala Warren Hastings, fondò l'Asiatick Society.

Fu una longeva istituzione di ricerca, che, dopo varie vicende, nel 1936 prese il nome di Royal Asiatic Society of Bengal. Dopo la fondazione, lo stesso Jones diede il via, nel 1788, alla pubblicazione «Asiatick Researches; or, Transactions of the Society instituted in Bengal, for inquiring into the History and Antiquities, the Arts, Sciences, and Literature, of Asia», la quale, arrivata al fascicolo 18 nel 1833, sarà destinata a incide-

re profondamente sulla conoscenza europea delle tradizioni intellettuali indiane.

Oltre ad avviare la traduzione in lingue europee di alcune opere in sanscrito (fra cui quella della *Bhagavadgītā* nel 1785), del *Mānavadharmasāstra* nel 1792 l'Asiatick Society aveva al suo interno studiosi europei di grande competenza e genio, come mostra il pionieristico studio del 1823 in cui il sanscritista Henry T. Colebrooke,¹ figura di spicco dell'istituzione, ha affrontato la questione dello yoga. L'attività degli intellettuali collegati all'Asiatick Society fu anche lo stimolo da cui presero le mosse

tanti studi e resoconti sulle forme di vita ascetica del Bengala di inizio Ottocento, influenzando con essi non solo l'area europea ma anche l'India stessa.

Di questo clima intellettuale risentirono molti nativi, come, per esempio, Raj Rammohun Roy, celebre fondatore del movimento riformista chiamato Brahma Samaj e attivo nella promozione di valori «moderni».

Parallelamente, ma sul versante degli sforzi per ottenere la dominazione politica, è altrettanto notevole l'ascendente che gli enti coloniali ebbero sulla vita sociale e sui costumi dell'India del tempo. Queste istituzioni politico-economiche, che governavano il Bengala e buona parte del nord dell'India dalla seconda metà del Settecento, dal 1808 in avanti si spesero nel condurre indagini e arresti di individui appartenenti a gruppi nomadi. All'impresa parteciparono numerosi intellettuali nativi (noti come *bhadralok* in lingua bengali), i quali si adoperarono per dar vita a una decennale campagna di discredito e biasimo di figure come quelle dello yogin. La parola stessa, insieme a tante altre, iniziò a essere sinonimo di vita ascetica ed errante. In molti di questi ambienti termini quali yogin, *jogi*, *sahajin*, *tyagin*, *nath*, *sadhu*, *bahul*, *tantrika*, *thug*, *fakir* eccetera suonavano come impostore, mago, criminale e perverso. Le ragioni di un simile atteggiamento sono diverse, ma alcune conducono – sebbene ciò possa risultare strano ai

nostri occhi – sia all'esistenza in quei tempi di vere e proprie confraternite di asceti il cui operato era abbinato ad attività di negoziato e di transazione commerciale, al punto da assumere la forma di vere e proprie corporazioni,² sia alla militanza politica di certe comunità ascetiche del tempo, la quale deve aver senz'altro motivato sospetti e timori.³

A ciò si aggiunga l'esistenza sia dell'antico accostamento fra yoga e poteri occulti,⁴ sia di un'attestata e multiforme tradizione di yoga «suicidario», che hanno indubbiamente contribuito alla formazione, fin dal XII secolo, dell'immagine dello yogin sinistro, temibile, impietoso, dedito al banditismo e talvolta anche sicario.⁵ Tant'è vero che, nel censimento del 1827-1828 condotto a Mirzapur, gli addetti coloniali si preoccuparono di contare e classificare i numerosissimi *hindu fakir* presenti.

Il bisogno di diffondere il senso di ripugnanza per tali figure aveva poi senz'altro a che fare anche con l'introduzione, in tutta l'India del nord di primo Ottocento, di una mentalità cosiddetta moderna (come già accennato a proposito dei movimenti riformisti), orientata al progresso e ai modelli di vita e di civiltà promossi dalla presenza britannica. Ancora nel 1839, per esempio, la regina Vittoria chiedeva a un responsabile coloniale di Hyderabad di consultare la testimonianza di uno dei *thug*, i celebri



«strangolatori» nomadi del Bengala.⁶ Il problema doveva essere di una certa importanza e di non facile soluzione, al punto che a decenni di distanza, ossia nel 1871-1873, un magistrato bengalese era ancora all'opera per far incarcerare un «falso yogin» dell'Orissa. In tal senso, uniti da un curioso sodalizio, le istituzioni coloniali britanniche e gli intellettuali nativi collaborarono nel condannare e osteggiare con forza pratiche e credenze che reputavano oscure, scabrose, barbare, primitive e pericolose. Ancora oggi, del resto, l'immagine dell'asceta e dello yogin è accostata a forme di vita decisamente radicali e anticonformiste.⁷

CHE COSA SIGNIFICA YOGA PER LE FONTI SANSCRITE?

La parola «yoga», dunque, non godeva di grande fama nell'India coloniale di inizio Ottocento, così come, su altri versanti, non pare fossero particolarmente diffusi i manoscritti degli *Yogasūtra*.⁸ Ma questa è solo una parte della storia, dal momento che abbiamo testimonianze, seppur non numerose, dell'esistenza di tradizioni yoga e di autori devoti alla causa, di persone intensamente impegnate in diversi metodi⁹ e di yogin consacrati alla pratica e allo studio di varie forme di esercizio. Il XVIII secolo, infatti, è il periodo in cui vengono composti numerosi testi sanscriti

dedicati al tema dello yoga, alcuni dei quali sono divenuti celebri e sono stati possibile ispirazione del moderno yoga delle posture promosso da Krishnamacharya.¹⁰ Fin dai loro titoli, questi testi danno mostra sia dell'interesse per gli aspetti tecnici e pratici collegati allo yoga sia della varietà dei modi di intenderlo. Anche le antologie, come quelle attribuite a Nārāyaṇa Tīrtha (tra cui una glossa agli *Yogasūtra*), sono state scritte seguendo questo interesse. Ancor prima del XVIII secolo, peraltro, la parola «yoga» aveva riscosso l'attenzione di autori come Śivānanda Sarasvatī, a cui è attribuita un'opera impegnativa e dall'eloquente titolo (*Yogacintāmaṇi*), che si può tradurre come La gemma del metodo. Redatta probabilmente tra il XVI e il XVII secolo, è composta da più di tremila stanze e al suo interno compare forse una delle prime attestazioni giunte fino a noi dell'accostamento fra la metodica di Patañjali e lo *haṭha yoga*. Sempre di questo periodo è la creazione di un grande numero di testi marcatamente ascetici definiti come *Yoga Upaniṣad*, seguendo la titolatura di origine redazionale. Di datazione incerta (tra il XV e il XVIII secolo), si tratta di un insieme di brevi opere in cui si fa riferimento a svariati tipi di yoga e a diversi orizzonti soteriologici, ovvero «dottrine della salvezza». Tra queste «*Upaniṣad dello yoga*», alcune contemplano più



**GLI YOGIN ERANO DESCRITTI COME FIGURE NOTTURNE,
LENTE NEI MOVIMENTI, DEDITE A ESERCIZI FINALIZZATI
A RESPIRARE IL PIÙ LENTAMENTE POSSIBILE.**

fedelmente la sequenza del metodo presentato negli *Yogasūtra* di Patañjali, mentre altre illustrano uno yoga in sei parti. Un'altra ancora, invece, presenta uno yoga di ben quindici stadi (detti *aṅga*). Si può quindi concludere che anche prima della dominazione coloniale in India la parola «yoga» era comunque al centro di un fitto discorso, che si svolgeva simultaneamente in varie aree geografiche e a cui partecipavano diverse prospettive e tradizioni. Questa pluralità di voci si coglie bene se si guarda a un recente studio di John Cort sui modi in cui, fra il XVII e il XVIII secolo, le figure dello *haṭha yogin* e del *nāth* venivano percepite in differenti parti dell'India.¹¹ Per esempio, se da un lato l'erudito intellettuale secentesco di tradizione *jaina* Banārsīdās era particolarmente empatico e inclusivo verso i vari yoga del suo tempo, dall'altro lato, a un secolo di distanza, l'influente autore Ṭoḍarmal, anch'egli di tradizione *jaina*, era decisamente più avverso e severo nel giudizio degli stessi, di cui critica l'effica-

cia di pratiche quali il governo della respirazione (*prāṇāyāma*) rispetto all'ottenimento della condizione di assorbimento totale (*samādhi*).

Anche in questi frangenti, come spesso accade, è l'abbondanza dei punti di vista sullo yoga a motivare il bisogno di chiarimenti a proposito dei rapporti fra mezzi e fini, pratiche e obiettivi, disciplina e fine ultimo. Chiarimenti che, non essendo agili da fare, richiedono l'intervento di figure al di sopra delle parti.

In questa direzione si muove l'autore di un testo di yoga molto noto, ossia la *Śivasaṃhitā* (Raccolta di Śiva),¹² opera in lingua sanscrita di redazione relativamente antica (XIII secolo d.C.)¹³ in cui il dio Śiva, dopo aver guardato alla lacunosità e all'inefficacia dei tanti metodi, delle tante pratiche e delle tante convinzioni del tempo, si rivolge alla sua compagna Pārvatī enunciandole una sublime versione dello yoga, la più alta fra tutte, la sola capace di rendere radiose le sorti dell'umana specie.





LO YOGA RIVELATO DA UN DIO

L'impetosa forza di Śiva, trasfigurata nella *Śivasamhitā* in compassione, prende la forma della rivelazione dell'insegnamento sullo *haṭha yoga*, un metodo attraverso il quale si può giungere alla realtà sublime del *brahman*, come si spiega nella prima sezione del libro. A proposito del senso della parola «yoga», è assai significativo che le oltre cinquecento strofe che seguono siano anticipate proprio da questo scenario, ossia dalla descrizione di come lo yoga di cui si daranno indicazioni sia stato rivelato da un dio, quasi a cancellarne la matrice umana e collocarlo al di fuori di ogni ordinaria dimensione temporale.

A Śiva è comunque affidato un compito oneroso: chiarire quanto valide ed efficaci siano le tante strade verso il fine ultimo e spiegare la superiorità dello yoga impartito nel testo. Queste le parole del dio in merito:

Alcuni, avendo opinioni molto diverse [in merito alla natura della realtà], con il volto distolto dall'obiettivo supremo, dopo aver giudicato secondo le proprie convinzioni e secondo quanto hanno udito, hanno detto che questo mondo è senza Dio, mentre altri affermano che Dio esiste, basandosi su buoni argomenti; ma resta l'incertezza sulla sua esistenza a causa delle differenti teorie [13-14]. Negli Śāstra si dice che questi e altri asceti di vario nome e di vario genere hanno prodotto confusione nella mente degli uomini. Non è possibile soffermarsi sulle opinioni di quelli che sono soliti disputare su tale argomento, ma tutti gli uomini così in questo mondo errano, sviati lontano dal sentiero della salvezza [15-16]. Dall'esame di tutti gli Śāstra e dalla riflessione continua è nato questo Yogaśāstra come unica dottrina suprema [17]. Una volta appreso lo Yoga si ha una conoscenza sicura di tutto e per questo bisogna impegnarsi a fondo per impararlo: a questo punto non c'è bisogno della divulgazione di altre dottrine [18]. Noi abbiamo rivelato questo Yogaśāstra segreto, che deve essere svelato a una

persona veramente devota e di animo nobile nel trimundio [19].¹⁴

Malgrado l'evidente situazione concorrenziale in cui questo testo è stato redatto, certo è che il suo autore non avrebbe mai immaginato che un giorno la parola e la pratica dello yoga, diffondendosi ben oltre i confini dell'India, sarebbero arrivate nelle case e nelle vite di tutti, animali domestici inclusi. La risolutezza delle parole di Śiva sullo yoga va comunque ricondotta al fatto che in quel tempo di yoga si parlava e scriveva molto. Basti pensare al grande e influente testo giuridico di Lakṣmīdhara Bhaṭṭa risalente al XII secolo circa e intitolato *Kṛtyakalpataru*, in cui si trovano ben millecinquecento versi dedicati allo yoga e alle tante testimonianze reperibili in opere antologiche e dossografiche, come la stratificata e monumentale opera *Yogavāsiṣṭha*, del X-XI secolo. Si consideri, in ultimo, un'opera come lo *Yogayājñavalkya*, ben nota agli autori di testi di yoga successivi. Redatto nel sud dell'India nell'XI o nel XIII-XIV secolo, consiste in poco più di cinquecento strofe divise in dodici lezioni. In buona parte ricalcato sugli otto elementi del metodo di Patañjali – con un'ampia digressione dedicata al governo del respiro –, è un bell'esempio di trattato in cui non solo si incontrano tradizioni tantriche e vedantiche, ma che è anche chiaramente portatore di una visione unionista dello yoga.¹⁵



AFFISSI E PREFISSI

Ora, sempre a proposito di chiarimenti e precisazioni circa la parola «yoga», serve far notare che in questi tempi al termine sanscrito vengono spesso aggiunti prefissi o affissi in modo da marcare differenze fra correnti, maestri e tradizioni.

Esemplare, in merito, è il caso della nozione di *rājāyoga*,¹⁶ ai nostri giorni largamente usata per indicare lo yoga di Patañjali, ma che guadagna visibilità a partire da quanto detto da Svātmārāma intorno al XV secolo nella celebre *Hāthayogapradīpikā* (1.1-3; 4.103).

A tal proposito, lo stesso dovrebbe dirsi dell'impiego della parola *hātha* di fronte a «yoga», cosa tutt'altro che innocua rispetto al significato che si intende conferire al secondo termine.¹⁷

Ma sebbene la fama di cui oggi gode l'opera sopra citata sia in larga parte relativa al fatto che essa sia reputata la fonte primaria dell'*hātha yoga*, a ben guardare anche il suo autore è alle prese con i problemi che affliggevano il creatore della *Śivasamhitā*.

Lungi dall'essere un'opera nuova, infatti, l'*Hāthayogapradīpikā* è semmai un punto di convergenza e di riproposizione delle persuasioni e delle pratiche in uso presso tradizioni differenti. All'inizio del testo, infatti, viene invocata – quasi come un monito contro il suo scadimento –, la riservatezza nell'insegnamento del metodo di *hātha yoga* che seguirà (*Hāthayogapradīpikā*, 1.11):

Lo yogin che ambisce al completo ottenimento [dell'obiettivo] deve mantenere segreta in sommo grado la conoscenza dello hātha yoga: [questo perché] se nascosta, essa rimane potente, se diffusa perde il suo vigore.

Questo diviene ben più di un indizio se lo si accosta a un tema centrale per lo yoga, ossia al modo in cui sono elencate e organizzate nel testo quindici differenti «pose», gli āsana. Proprio guardando a tale aspetto è possibile cogliere il susseguirsi e lo stratificarsi storico di interpretazioni e di pratiche diverse dello yoga, testimoniati dall'incremento progressivo di āsana, i quali, partendo da un numero assai limitato dei primi commenti agli *Yogasūtra*, divengono, nel tempo, decine e decine, fino a essere centinaia a fine Ottocento.¹⁸





Liste simili, peraltro, le avevamo già nel XIII secolo con il *Dattātreyayogaśāstra*, il quale presenta una delle prime attestazioni del termine *hatha* (ma non in composti con «yoga») e si esprime con chiarezza su chi deve o può tener testa alla pratica *hatha*. Ma la storia degli āsana è di grande interesse, visto che, pur provenendo da testi precedenti a quello di Svātmārāma, plasma la disposizione di opere come *Yogacintāmaṇi* (XVII secolo circa), che ne elenca centotrentadue e il cui manoscritto più antico è forse il primo documento datato in cui compare la nota lista delle ottantaquattro posture.¹⁹

Lo stesso si può dire per l'*Hathābhyāsapaddhati*, scritto nel XVIII secolo, che riporta circa centoventi āsana in sei diverse serie ed è forse il primo testo che parla di sequenze accorpate. Infine si giunge a opere come lo *Yogāsana*, sempre del XVIII secolo, vero e proprio manuale di tradizione *jaina* che elenca oltre cento āsana, oppure il già menzionato *Śrītatvanidhi*, del XIX secolo circa. Insomma, la situazione in cui si trovava la parola «yoga» nei secoli che precedono il testo dell'*Hathayogapradīpikā* doveva essere assai intricata, ricca di variazioni sul tema e di proposte differenti. Il termine, infatti, approda anche in lingue assai diverse dal sanscrito, ossia in arabo e in persiano, moltiplicando così i livelli del suo significato. In tal senso, il repertorio intertestuale dei secoli che vanno dal X al XVI è ben più vasto di quanto possiamo qui indicare.

LA COSMOPOLI SUDASIATICA E LE VARIETÀ DI YOGA

Difficile però, in sede di indagine sui significati della parola «yoga», non accennare nemmeno alla sua ricezione all'interno dell'ambiente multilinguistico e cosmopolita dei grandi regni islamici dell'Asia meridionale, in seno alla quale doveva trovare corrispondenze che risultassero intelleggibili ai parlanti le tante lingue del tempo, ossia il persiano, l'arabo, i vari vernacoli. Si pensi, a tal proposito, alla celebre figura di Mu'in al-Din Chisti, a cui è stata attribuita la redazione di un'opera a carattere enciclopedico, giunta fino a noi in persiano, il cui titolo è stato reso come *Trattato sulla natura dello yoga*.²⁰ A questa si accostino le prime rese in arabo del lessico dello yoga a opera del poligrafo Abū Rayhān al-Bīrūnī, la cui traduzione di un testo che pare essere quello degli *Yogasūtra* (seppur forse in una redazione in versi) porta il titolo di *Libro di Patañjali, l'indiano sullo scioglimento dai pesi*.²¹ In quest'opera la parola «yoga» è resa con l'arabo *'amal*, nome deverbale che riporta la sfera semantica dell'operare, dunque della pratica, dell'esecuzione, dell'operazione, del modo d'agire, della procedura, ancora una volta del metodo. Il testo è costruito come un dialogo tra un asceta e Patañjali che risponde alle sue domande, ed è mescolato a un commento (*bhāṣya*) il cui autore tuttavia non è identificato.

Riportiamo qui un passo tratto dalla tradu-



zione di S. Pellò, dove a parlare è Patañjali, in arabo chiamato Bātanjal:

L'oggetto della tua ricerca è il metodo, che ha premesse, conseguenze e risultati, e un relativo agente. [...] Quanto al metodo, una parte di esso è come l'azione e l'altra come l'abbandono

dell'azione. [...] Ed esso consiste nel «serrare la presa» su ciò che da te tende a propagarsi verso le cose esterne che ti vengono incontro, in modo tale che tu non ti occupi che di te, e nello stroncare le facoltà/forze dell'anima vitale dall'avvinghiarsi a ciò che non è te. [...]



LE PAROLE DI PATAÑJALI SULLO YOGA AGITARONO LE ACQUE E CHIAMARONO A SÉ ULTERIORI TERMINI.

Al seguito di al-Bīrūnī, ossia nel periodo dei potentati Mughal (dal 1526 al 1750 circa), si svilupperà anche un peculiare «yoga islamico», ulteriore esempio di rivisitazione e duttilità sincretica del discorso sul metodo. Esemplare, a questo proposito, è il capitolo IV dell'opera in persiano *Baḥr al-Hayāt*, redatta attorno al 1550, il cui manoscritto ci offre una delle più antiche testimonianze illustrate degli āsana, compresi quelli che si eseguono non da seduti.²²

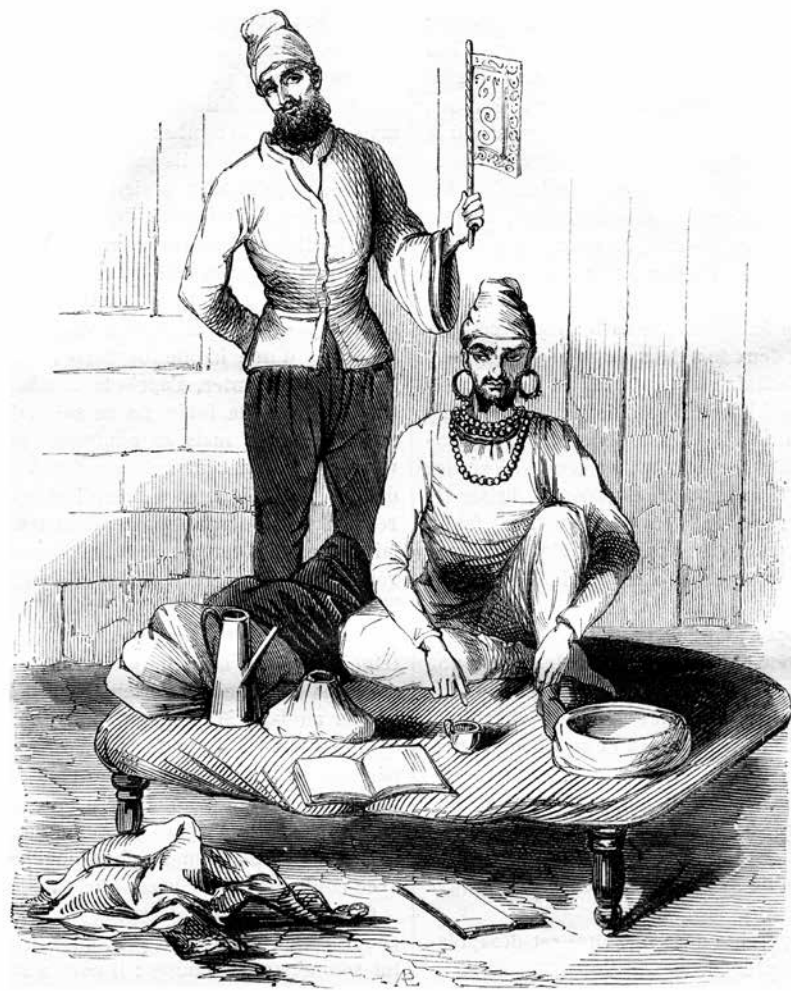
Sempre di epoca Mughal sono le prime rappresentazioni documentate delle figure degli yogin, ritratti, in stupende miniature, non solo come asceti contemplativi, ma piuttosto come spie, capibanda e guerrieri, guaritori dietro compenso, organizzatori di pellegrinaggi e trasportatori di merci, nonché talvolta latifondisti e mercenari.

Chiaro dunque che la parola «yoga» fosse senz'altro riferita a scenari visibili, colti in vario modo dai diversi osservatori «esterni». I secoli dal X al XIV, infatti, vedono una notevole diffusione di assemblee in cui si esercitano yoga assai diversi fra loro, così come diverse sono le finalità

che si pongono i praticanti. Uno dei fenomeni concreti a cui molti di questi osservatori esterni facevano senz'altro riferimento è quello della visibilità storica dei seguaci dell'asceta e yogin Gorakṣanātha, vissuto fra il XII e il XIII secolo, a cui sono attribuite opere perdute o giunte a noi solo in parte. Opere che dovevano senz'altro avere una loro utenza e che infatti finiranno per fare da sfondo a tante successive tradizioni di *haṭha yoga*.

Nel solco di queste tradizioni troviamo varie opere, alcune delle quali sono state scritte nello stesso XIII secolo dai seguaci di Gorakṣanātha (detti *nāthayogin*).²³

Continuando ad andare a ritroso nel tempo, a questo punto merita d'essere evidenziato il rapporto fra gli yoga in uso presso i *nāth* e quelli di esperienze ascetiche contemporanee,²⁴ di notevole importanza rispetto alle logiche d'intreccio che si sono instaurate fra sistemi di pratiche diversi. A proposito lo specialista James Mallinson ha sostenuto che i *nāth*, invece di dedicarsi a complicate pratiche spirituali, conquistavano la liberazione tramite lo *sahaja-*



yoga, la cui unica pratica è la ripetizione del nome del divino.²⁵ Sono infatti questi i secoli in cui le congregazioni di asceti, di rinuncianti e di praticanti di varie tecniche si dispongono secondo specifiche for-

me istituzionali, riscuotendo, a seconda dei casi, vari gradi di supporto da parte delle corti e dei potentati del tempo: i rapporti fra *yoga* e sfera politica si organizzano così seguendo traiettorie inedite, insinuando



IL MODO IN CUI PATAÑJALI HA PRESENTATO E DISCUSO LA QUESTIONE DELLO YOGA È STATO SENZ'ALTRO ORIGINALE.

anche in coloro che si adoperavano in vista dell'emancipazione e dello svincolo da certe forme di vita il bisogno di istituzionalizzazione e di produzione di «regole».²⁶ Ma nel nome dello *yoga* si muovono anche tanti altri gruppi, come quelli legati alle antiche correnti dell'ascetismo *jaina*, le cui diverse filiere gli hanno dedicato molta attenzione.²⁷ È grazie a tradizioni come questa, infatti, che oggi possiamo sapere quali fossero le pratiche in uso nei secoli in questione, visto che spesso le opere redatte in questi ambienti hanno impiegato palinsesti dossografici. È questo il caso del titanico *Yogaśāstra* di Hemacandra, risultato dalla consultazione di materiali relativi a diverse correnti di *yoga* svolta da uno dei più importanti *jaina* operanti presso la corte dei sovrani Chalukya.

Di grande interesse è poi l'impiego della parola «*yoga*» nell'antica opera di Haribhadra Sūri, vissuto a cavallo fra l'VIII e il IX secolo. Con tutta probabilità questi è uno dei primi autori *jaina* a redigere testi in sanscrito, tra i quali spiccano per

notorietà titoli quali *Saḍḍarśanasamuccaya*, *Anekāntajayapatākā*, *Śāstravārtāsamuccaya*.

Allo stesso Haribhadra è attribuito un testo dal titolo che si potrebbe rendere con La silloge dei punti di vista sullo *yoga* (*Yoga-dṛṣṭisamuccaya*), molto significativo sia per i termini che lo compongono sia per la dimensione intertestuale con funzione esemplificativa. Inoltre, a proposito dell'ampiezza delle ambizioni autoriali, Haribhadra ha scritto un'altra opera sull'argomento in sanscrito e altre due in pracrito (*Yogaśataka* e *Yogavimśikā*), rivolte dunque a un pubblico più ampio.

Ai fini della nostra retrospettiva sul significato della parola «*yoga*» è importante notare qui che la silloge, la quale è composta da quasi duecentotrenta stanze, è un testo con cui l'autore mira a richiamare l'esistente circostante per compararlo e riassumerlo negli ideali di cui è portavoce. Nelle pagine dell'opera vengono infatti passati in rassegna e classificati diversi tipi di *yoga*, ordinandoli secondo una progressiva disposizione, quasi a mostrare un'ascesa di prospettive: dapprima l'autore illustra e muove le sue critiche ad alcune

tradizioni tantra, da questi reputate eccessive e licenziose (66-85); poi si pronuncia contro i logici e i ragionamenti falsi (86-97); dopodiché lancia la sua polemica contro i buddhisti di tradizione *sarvāstivādin* (193-197), seguita da quelle dirette ai più vicini *sarvāstivādin* «monisti» (198-203).

L'idea di yoga presentata da Haribhadra mostra la sua familiarità con il dettaglio delle tradizioni precedenti – tra cui anche una in otto partizioni –, seppur intese alla luce della sua dottrina *jaina* e richiamate con chiari fini sincretico-propagandistici. Tant'è che, a partire da quest'opera, i successivi autori *jaina* mostreranno grande interesse per il tema dello yoga e svilupperanno una ricca tradizione di variazioni sul tema.

Ulteriori testimonianze sulle varie accezioni del termine «yoga» possono essere raccolte presso le opere di autori parte dell'importante e polimorfo contesto delle tradizioni tantra, all'interno delle quali sono evidenti gli stretti rapporti con tante e diverse metodiche comunque indicate con questa parola. Tali richiami intertestuali e tematici – con tratti anche di marcata polemica rispetto allo yoga di Patañjali – si trovano già in opere risalenti all'VIII secolo circa.

Tuttavia, proprio in relazione al rapporto fra queste tradizioni e gli *Yogasūtra*, la figura di primo piano è certamente quella di Abhinavagupta, raffinato critico e oppositore dei punti chiave della proposta di Patañjali vissuto nell'XI secolo.²⁸ Tra le varie

parti delle sue opere dedicate alla messa in discussione di tradizioni yoga preesistenti, le parole del *Tantrāloka* (4.86-97) che seguono sono decisamente rilevanti, visto che criticano gli snodi chiave e i capisaldi di quello che, ai nostri giorni, è ritenuto essere lo «yoga classico»:

Tra i vari membri dello yoga, l'unico, in conclusione, che possa su tutto ciò, è il ragionamento e nessun altro – il quale genera un cogitare sempre più intimo e acuto [86]. Le cinque proibizioni – non uccidere, non mentire, non rubare, non aver rapporti sessuali, il non possesso –, le cinque discipline, quali l'ascesi eccetera, le varie posizioni del corpo e i diversi tipi di controllo della respirazione non sono direttamente di utilità alcuna nei riguardi della coscienza, ma sono semplici manifestazioni esteriori [che con essa non hanno nulla a che fare] [87-88]. [...] Il controllo della respirazione è, [a questo scopo, del tutto] inutile [90d]. Il controllo della respirazione affligge il corpo e, in quanto tale, giova astenersene. Colui che conosce questo segreto, questi è un liberato, questi ha facoltà di liberare [91]. La stessa emancipazione dei sensi dai loro oggetti non è in realtà altro



**QUANTO SIA GIÀ RADICATO INTERIORMENTE NELLA COSCIENZA
PUÒ ESSERE TRASMESO ATTRAVERSO DI ESSA AL SOFFIO VITALE,
AL CORPO O ALLA MENTE GRAZIE ALL'ESERCIZIO.**

Abhinavagupta

che la fissazione interiore di un legame non ancora consolidato. La concentrazione consiste nella fissazione della mente su di un qualche oggetto. La meditazione, la quale è un continuum di rappresentazioni omogenee, è caratterizzata dalla sparizione di ogni elemento estraneo. L'assorbimento totale, infine, il quale si verifica quando nella coscienza nasce uno stato d'identità col conoscibile, consiste nella privazione della dualità di percepibile-percettore [92-94]. Le tre pratiche della concentrazione, della contemplazione e dell'assorbimento totale non sono perciò di utilità alcuna nei riguardi del conseguimento della suprema coscienza. Se le proibizioni e le altre pratiche yogiche, sino all'assorbimento totale, sono dette membri dello yoga, si deve a questo, che ciascuno di essi è effetto di quello che precede e tutti

cooperano poi allo stadio finale, costituito dal ragionamento [95-96]. Infatti, quanto sia già radicato interiormente nella coscienza può essere trasmesso attraverso di essa al soffio vitale, al corpo o alla mente grazie all'esercizio, ma non certo al contrario [97].²⁹

Altrettanto notevole, sempre in ambiti affini a questi, è anche una porzione di un'ampia opera risalente al XII secolo circa (*Śāradātilakatantra* di Lakṣmaṇadeśika), in cui si tratta di *aṣṭāṅgayoga* e se ne elencano le otto parti seguendo il dettato di Patañjali. In questo testo compaiono anche diverse coloriture date al termine «yoga» dalle tante tradizioni del tempo, per esempio quelle legate a Viṣṇu, a Śiva, o al *brahman* del *vedānta*. Sempre restando in contesti *śaiva*, di sicuro interesse per il nostro discorso circa la continua ridefinizione della parola è un'opera dello stesso periodo intitolata *Amanaska*, in cui compare una delle prime attestazioni del termine *rājayoga*, che alla fine del XIX seco-



lo, grazie alla sua introduzione negli Stati Uniti per mano del già citato Vivekānanda, è divenuto sinonimo dello yoga di Patañjali, mentre inizialmente pare fosse inteso per subordinare varianti preesistenti di yoga. Vi sono poi ancora altri generi di testi (*āgama*) relativi a queste tradizioni che contengono sezioni significative dedicate al tema dello yoga e risalgono al X secolo o anche a secoli precedenti.

Non ultimo è il caso dell'importante testo dell'VIII secolo di una più antica tradizione *śaiva* noto come *Īśvaragītā*, nel cui capitolo conclusivo è contenuta una vera e propria analisi critica dello yoga in otto partizioni. Chiaro, anche qui, il clima dialettico a cui si fa riferimento e il bisogno di distinguere fra diversi modi di condurre la propria pratica e di impiegare le proprie «tecniche».

Infine, già a partire dai secoli V-VII, le te-

stimonianze dello yoga degli asceti *pāśupatin* documentano l'esistenza di ulteriori varianti di metodo e configurano scenari teorico-pratici caratteristici. Anche sui versanti delle tradizioni devozionali legate a Viṣṇu, il discorso sullo yoga ha impegnato notevoli porzioni di testi. Tra i tanti, si rimanda al modo in cui il termine «yoga» è utilizzato in uno dei più antichi testi sacri *purāṇa*, ossia il *Viṣṇu purāṇa* del IV-V secolo.³⁰

In tutti questi casi, la parola rimanda all'idea generica di un modo di fare, di svolgere delle pratiche, di un metodo, a cui, per evidenziarne la peculiarità dell'accezione, i diversi autori appongono prefissi specificanti, quali, come si è visto, *rāja-*, *hatha-*, *mahā-*, *a-*, *abhāva-*, *parama-*, *sahaja-*, *siddha-*, *anuttara-* eccetera.

Sono indicatori di variazione senza i quali la parola «yoga» resterebbe afona, muta, quasi insignificante.

5.

Il significato dello yoga di Patañjali

Federico Squarcini

LA RICEZIONE MEDIEVALE DELL'OPERA DI PATAÑJALI

A questo punto, andando ancora a ritroso nel nostro percorso alla ricerca degli usi del termine «yoga», arriviamo al punto in cui diversi autori tradizionali si prodigano, per oltre sei secoli, nel seguire le parole sullo yoga che Patañjali aveva disposto, fra il 325 e il 425 d.C.,¹ nelle sue brevi 195 proposizioni (sūtra). Nell'arco di secoli che va dal IV all'XI, infatti, sono diversi i commentatori (*bhāsyakāra*) che sviscerano e ampliano le

parole del *sūtrakāra* Patañjali, con lo scopo non solo di estenderne la fruibilità ma anche di offrirne possibili e ulteriori interpretazioni.

Ciò non deve però sorprendere, dal momento che all'interno della cultura letteraria in lingua sanscrita del tempo il carattere del commento a un sūtra era spesso apologetico, come recentemente sostenuto da Ramkrishna Bhattacharya: «Il *Vārttika* di Uddyotakara al *Nyāyasūtra*, del VI secolo circa, è un caso emblematico. In sostanza, è un'opera a difesa di Gautama contro le critiche sollevate dai





filosofi buddhisti, soprattutto Dinnāga e Vasubandhu, e anche Nāgārjuna. Una tale apologia è diretta a introdurre nuovi argomenti e ideare interpretazioni originali dei primi sūtra.²

Le parole di Patañjali sullo yoga, dunque, agitarono le acque e chiamarono a sé ulteriori termini.

Già da qui è facile comprendere che in quei secoli il discorso di Patañjali risultasse, allo stesso momento, sia di una certa importanza sia di non facile accesso anche agli autori a lui più vicini in termini di tempo e di visione del mondo. Ciò potrebbe essere dovuto alla concisione del testo e al genere altamente tecnico del sūtra, che solitamente è redatto senza esplicitare i rimandi alle teorie o alle opere precedenti chiamate in causa.³

Ai nostri giorni gli *Yogasūtra* di Patañjali sono al centro di un fenomeno di portata mondiale, che vede numerose scuole e tradizioni di yoga porre in quest'opera il loro fondamento e la loro principale fonte di ispirazione; ma già nei primi secoli successivi alla loro redazione erano stati oggetto di notevole attenzione poiché, con tutta evidenza, proponevano un discorso sullo yoga di una certa novità, seppur consapevole e attento a quanto detto dai tanti autori che si erano dedicati al tema nei secoli precedenti. Alcune ragioni che hanno motivato l'interesse dei commentatori tradizionali per l'opera di Patañjali

sono senz'altro riconducibili alla peculiarità della sua proposta e alle singolari soluzioni incluse nella sua «metodica in otto ripartizioni» (ossia l'*aṣṭāṅgayoga*, *Yogasūtra*, 2.28-3.4).

Certi nomi di chi si è speso attorno ai modi in cui Patañjali ha trattato la parola «yoga» e il suo significato sono noti, altri quasi sconosciuti. Tutti sono però accomunati da un aspetto: malgrado l'opera fosse intesa per «impartire indicazioni circa lo yoga» – questo è quanto dice la proposizione d'inizio (*Yogasūtra*, 1.1 *atha yogānuśāsanam*) –, evidentemente evocava in tutti loro la necessità di accompagnarla con ulteriori spiegazioni, con ulteriori parole spese in nome dello yoga.

Spiegazioni che si protraggono per secoli, aggiungendo a quelle di Patañjali tante parole che oggi potrebbero riempire decine di scaffali di una biblioteca. Parole sulla parola «yoga» che si dipanano nei secoli, a partire dai primi momenti in cui la sua opera – di fatto uno *yogaśāstra* fra tanti altri – finisce per essere oggetto delle colte e articolate riflessioni dei primi commentatori. Fra questi, decisiva è la figura di Vyāsa, vissuto fra il 450-550 circa, a cui viene tradizionalmente attribuita la compilazione di uno *Yogasūtrabhāṣya*, il quale, a oggi, costituisce il primo commento agli *Yogasūtra* di cui siamo a conoscenza.⁴

Alle parole del testo di Vyāsa faranno poi riferimento quasi tutti i principali com-



menti successivi e a noi noti, fra i quali i più celebri sono senz'altro la *Tattva-vaiśārādī* di Vācaspati Miśra (IX-X secolo); il *Patañjalayogaśāstravivaraṇa*, attribuito – non senza difficoltà – a Śaṅkara e risalente all'800-880 (oppure, secondo l'ipotesi di datazione di Rukmani, al 1350); il

Rājamārtanḍa di Bhoja Rāja, erudito sovrano di Dhārā e acclamato poligrafo vissuto nell'XI secolo.⁵

A proposito del significato del termine «yoga» e del modo in cui esso debba essere inteso, è di estremo interesse guardare con attenzione alla maniera in cui i primi



CI VORREBBERO VOLUMI PER DESCRIVERE E SPIEGARE TUTTO IL QUADRO ANATOMICO CHE FA PARTE DELLO YOGA.

commenti lo intendono. La questione è tutt'altro che pacifica e, se per esempio si segue Bhoja in merito, è chiaro che uno dei compiti dei commentatori è proprio quello di rivisitare e soppesare le parole di coloro che, prima di lui, avevano cercato di spiegare i contenuti dei sūtra di Patañjali. Pur con il rischio di apparire presuntuoso e sprezzante, fin dall'*incipit* della sua opera Bhoja si presenta come colui che viene «in soccorso» agli *Yogasūtra* cercando di riscattarli dagli equivoci generati dagli autori dei commenti dei secoli precedenti e prendendo esplicitamente le distanze di coloro che, prima di lui, si erano cimentati nella loro interpretazione. Notevolissime, in merito, le prime righe del testo sanscrito di Bhoja:

Ciò che è astruso lo tralasciano dicendo: «Il senso è chiaro»; in ciò che è chiaro introducono una profusione di parafrasi vane, e con molte chiacchiere inutili e fuori luogo accrescono la confusione degli ascoltatori: in tal modo tutti i commentatori saccheggiano

*la loro materia. Quanto a me ho composto questo commentario per l'ammaestramento dei saggi, rigettando la prolissità e i sofismi brillanti ma vacui, e determinando invece i retti significati secondo l'intima dottrina di Patañjali.*⁶

Lo stesso potrebbe dirsi per tanti passaggi delle glosse ai sūtra di Vācaspati Miśra, di Śaṅkara e perfino di Vyāsa, nelle quali si coglie una certa distanza dal dettato di Patañjali e in cui affiorano le differenze tra le intenzioni del *sūtrakāra* e le maniere di intenderle dei suoi interpreti tradizionali. Ciò a riprova del fatto che il modo in cui Patañjali ha presentato e discusso la questione dello yoga è stato senz'altro originale. Non a caso, infatti, a fronte dei tanti «metodi» del tempo, quello da lui promosso ha riscosso l'attenzione di molti ambiti, con prospettive e finalità assai diverse fra loro.

Un fatto rimane certo: gli *Yogasūtra* di Patañjali hanno avuto ampia diffusione e hanno continuato a comparire nella lunga storia letteraria sullo yoga.

LE PAROLE DI PATAÑJALI SULLO YOGA

Quella di Patañjali è comunque una breve opera, composta da sole 195 proposizioni, ripartite quasi in uguale misura – ossia, rispettivamente, 51, 55, 55 e 34 sūtra – in quattro «quarti» (*pāda*) e disposte secondo un procedere sistematico e una logica sequenziale. Le traiettorie tematiche che attraversano i quattro quarti dell'opera sono ben unite, e progressive le considerazioni che si dipanano per tutto l'arco del testo.⁷ Le peculiarità dello yoga di cui tratta Patañjali hanno a che fare, in buona sostanza, con l'urgenza di ridisporre l'intreccio fra teoria e prassi. Attraverso un sistema saldamente ancorato agli aspetti semio-somatici dell'esperienza sensibile – cosa che sottintende una caratteristica teoria antropologica –, l'autore degli *Yogasūtra* punta, prima di tutto, all'arresto definitivo degli effetti equivocanti scaturiti dall'«incapacità di vedere come stanno le cose», la quale è portatrice di ambiguità, equivoci e disagio. In tal senso, attingendo a tante e diverse tradizioni che lo precedono, Patañjali pone sotto indagine, con impressionante acume, il proliferare astratto delle rappresentazioni di sé, le ragioni pratiche dei turbamenti che vengono dall'abitudine alla dualità, l'affezione derivata dall'identificazione con gli oggetti d'esperienza, la condizione vaga della cognizione. La sua prospettiva, che si allon-

tana da certi tratti etici e moralistici delle ascetiche che precedono, è interamente rivolta al rischiaramento della cognizione, così che l'individuo possa procedere verso l'effettiva natura delle cose.⁸

Tuttavia l'opera di Patañjali, per quanto importante, innovativa e metodica, ci parla di un'interpretazione del termine «yoga» che non fu né prima, né unica. Al contrario, la caratteristica traiettoria proposta dagli *Yogasūtra* trova ragione proprio dal serrato confronto e dalla dialettica con le altre metodiche del tempo. È solo a causa della singolare storia della loro ricezione che dalla fine dell'Ottocento sono stati quasi sempre descritti come il testo «classico» e fondamentale di tutti i successivi sviluppi dello yoga, cosa invece tutt'altro che ovvia o scontata.

LE PAROLE DI PATAÑJALI COME RISPOSTA AGLI YOGA DEL SUO TEMPO

Sono molti e notevoli gli autori che, prima di Patañjali, hanno lasciato preziose testimonianze del loro modo di intendere lo yoga. Si pensi, in particolare, a opere come la *Yogācārabhūmi* di Saṅgharakṣa, vissuto tra il I e il II secolo,⁹ la quale ha il medesimo titolo della più nota opera attribuita ad Aśaṅga, di due secoli successiva. Tanto notevole doveva risultare il contenuto della prima da far sì che venisse recepita e tradotta in cinese già nel III secolo.



Da studi recenti risulta infatti che Dharmarakṣa, celebre traduttore in cinese del *Sūtra del loto* e anche di *Daśabhūmikasūtra*, si sia speso per farne una versione in cinese nel 284.¹⁰ L'opera è composta di trenta capitoli e ha una prospettiva decisamente pre-*mahāyāna*.

Ancora più eloquente a proposito è il caso della *Yogācārabhūmi* del celebre erudito buddhista Aśaṅga,¹¹ con cui l'opera di Patañjali è senz'altro in debito, sia rispetto all'impiego del lessico tecnico, sia per i modi di organizzare tematicamente la sua proposta.

Apparentemente composta nel cuore della piana gangetica, in prossimità della città di Ayodhyā, questa seconda *Yogācārabhūmi* è attribuita dalle tradizioni tibetane ad Aśaṅga, mentre in Cina viene spesso indicata come l'opera del *bodhisattva* Maitreya. Avendo la fisionomia di un vero e proprio trattato sistematico, questo scritto ha riscosso grande attenzione sia in India sia in Cina e va senz'altro annoverato, per tali caratteristiche, fra gli anticipatori e gli interlocutori degli *Yogasūtra*. La necessità e la rilevanza della sua proposta circa lo yoga sono ben indicate



TRA I METODI, QUALE DEVE ESSERE ABBRACCIATO?

dal fatto che già il monaco buddhista Xuanzang – del quale si hanno notizie circa il suo viaggio dalla Cina in India per cercarla –, ne dispose la traduzione in cinese, svolta negli anni 646-648.

Prima di questa traduzione, esistevano già versioni parziali o parafrasi dell'opera: a Dharmakṣema, vissuto nel IV secolo, è attribuita la traduzione *Pusa dīchi jīng* (*Bodhisattvabhūmisūtra*, in *Taishō* 1581); al contemporaneo Guṇavarman l'opera *Busa shanjie jīng* (parte di *Bodhisattvabhūmisūtra*, in *Taishō* 1582); a Paramārtha, vissuto nel VI secolo, sono attribuite due traduzioni di parti della *Yōgācārabhūmi*, una perduta e l'altra trasmessa come *Vinirṇāta-piṭaka-sāstra*, poiché relativa a parti del raggruppamento chiamato *Viniścayasamgrahanī* (in *Taishō* 1584). Quella di Asaṅga è dunque un'opera della quale è difficile sovrastimare l'influenza, visto che, oltre a essere ritenuta la pietra angolare della tradizione dello *yōgācāra* – che pare prenda il nome proprio dal titolo del testo –, per secoli ha continuato ad attrarre glosse e commenti eruditi dall'India alla Cina, dalla Corea al Giappone.

Sempre a proposito delle affinità tematiche con l'opera di Patañjali, dalle traduzioni in lingua cinese della *Yōgācārabhūmi* è possibile dedurre che al tempo il suo titolo fosse *Yōgācārabhūmiśāstra*, in quanto è solitamente reso come *Yūqie shi di lun* (in *Taishō* 1579) – titolo corrispondente proprio all'unione delle parole «yoga», *ācāra*, *bhūmi*, e *śāstra* –, oppure è abbreviato come *Yūqie lun*, dunque come *Yōgāśāstra*, «trattato sul metodo». Questo titolo, oltre a rappresentare bene lo *status* e la morfologia dell'opera, fa ripensare proprio ai nostri *Yōgasūtra*, anch'essi tradizionalmente indicati con questo titolo.

L'essere entrambi ritenuti «trattati» sullo yoga rende ancor più chiare le ragioni della loro vicinanza, la quale, peraltro, diviene esplicita al momento in cui si riassumono gli interrogativi e le risposte dei rispettivi autori.

Il fatto che la redazione del libro di Asaṅga sia avvenuta in un tempo in cui doveva esserci una certa animosità rispetto allo yoga e alla sua definizione è testimoniato dalla presenza di sequenze di interroga-



zioni – poste con tono inquisitorio – proprio circa la pluralità dei «metodi» (yoga). Una prima definizione è quella presentata in una sezione situata nella parte iniziale dell'opera (e nota come *Śrāvakabhūmi*), in cui il termine «yoga» è chiaramente usato al plurale (e quindi si parla di «metodi»). Il testo così recita:

Quali sono le gradazioni del metodo? Quanti sono i metodi? Quale l'attenzione? Quante le condotte del metodo? Tra i metodi, qual è che deve essere abbracciato? Quale la costante tendenza verso il metodo? Quale il frutto della costante tendenza?

All'epoca della *Yōgācārabhūmi* la varietà di intendimenti e l'articolazione delle formule sul metodo dovevano essere tali da suscitare l'uso della forma interrogativa (*katama-*), mostrando quanto l'autore fosse alla ricerca di un chiarimento in merito a quale, fra i tanti metodi esistenti, fosse il migliore. Il testo, infatti, prosegue rispondendo nel dettaglio. Questo è quanto si dice del termine «yoga» nella stessa sezione iniziale:

Qual è dunque, tra i tanti, il metodo? [A proposito lì] si afferma:

il metodo è quadruplici. Dunque, esso è così fatto: l'affidamento, il Veda, il vigore [ascetico] e l'impiego di mezzi.

Mentre la prima serie di domande pare stia alla base della «risposta» presente già dall'*incipit* nel lavoro di Patañjali – che infatti recita «adesso si impartiscono proposizioni sullo yoga» (*Yōgasūtra*, 1.1, *atha yōgānuśasanam*) –, il secondo passaggio qui citato sembra specularsi al dettato del brano degli *Yōgasūtra* (2.1) in cui si nominano alcuni dei più noti assetti pratici reperibili al tempo (ossia *tapas*, *svadhyaya*, *īśvarapraṇidhana*). Chiaro dunque che *Yōgācārabhūmi* e *Yōgasūtra* sono parte di un'epoca in cui la varietà di intendimenti e l'articolazione delle formule circa il metodo per l'ottenimento della condizione detta *samādhi* doveva essere tale da richiedere la forma interrogativa, in vista del chiarimento circa quale fosse, fra i tanti yoga, quello migliore.

La ricerca del significato della parola «yoga» non può dunque prescindere dal fatto che tutti i testi e i trattati che ne hanno fornito una loro definizione sono,¹² essi stessi, intimamente correlati ai tempi e agli spazi in cui il termine è utilizzato.

6.

La parola «yoga» prima dello yoga di Patañjali

Federico Squarcini

SE GIÀ ALL'ORIGINE SI CERCA L'ORIGINALE

Forse non tutti sanno che il problema dello yoga originale era avvertito già alle «origini» dello yoga, come magistralmente mostra un noto passo di quella porzione a noi nota come *Bhagavadgītā* del capolavoro epico che è il *Mahābhārata*.¹ Ciò vale a dire che ogni storia della parola «yoga» deve tener conto dei momenti in cui, nel II-I sec. a.C., i capifila di diverse tradizioni intellettuali e ascetiche – tutte abituate al dibattito serrato e alla dialettica filosofica –²

si interrogavano sul termine e sulla necessità di dotarlo di una «nuova» vita. Ed è precisamente di questo che ci parla l'inizio del quarto capitolo della *Bhagavadgītā*, in cui l'autorevole voce di un altro celebre dio, il cui appellativo qui è Kṛṣṇa, è impiegata per permettere di individuare e rintracciare un'antica origine dello yoga. Lo stesso dio, perciò, si presenta come il restauratore delle origini, narrando ancora una (la sua) storia dello yoga:

*Il glorioso disse:
ho impartito il metodo indefetti-*



In questa illustrazione il dio Śiva, circondato da servitori e suonatori, aiuta la compagna Pārvatī a montare su Nandi, la sua leggendaria cavalcatura.



IL PROBLEMA DELLO YOGA ORIGINALE ERA AVVERTITO GIÀ ALLE ORIGINI DELLO YOGA.

bile a Vivasvat, egli lo ha comunicato a Manu, che lo ha detto a Ikṣvāku [1].

Così, ottenutolo attraverso la successione dei portatori, i sovrani veggenti appresero questo [metodo]. Con il tempo, però, questo grande metodo si è disperso, oh tormento dei nemici [2].

Io oggi ti ho esposto questo metodo antico perché tu sei mio devoto e amico; questo è il più alto segreto [3].

Arjuna disse: la tua nascita è recente, la nascita di Vivasvat è antica; come posso accettare che tu all'inizio (in passato) hai insegnato questo yoga? [4]

Il glorioso disse: oh Arjuna, io e te abbiamo avuto insieme molte nascite; oh tormento dei nemici, io le conosco tutte, mentre tu no [5].

Non diversamente dalla citazione delle parole del dio Śiva oppure della discus-

sione sui diversi yoga della *Yogācārabhūmi* precedentemente riportate, qui il dio Kṛṣṇa, con il suo dire degli illustri progenitori a cui ha consegnato nel lontano passato il «metodo» (che qui indica la parola «yoga»), segnala la «dispersione» di quell'«istituto di garanzia» rappresentato da coloro che a suo avviso erano stati, fino a quel tempo, i custodi e i garanti dello yoga. L'allontanamento dai loro antichi precetti avrebbe fatto venir meno lo yoga, che ora ha bisogno di essere nuovamente consegnato al mondo dal dio, per il tramite del guerriero Arjuna: già in quel tempo lo yoga «autentico» era ritenuto scomparso. Queste parole di Kṛṣṇa si inseriscono dunque a pieno titolo nella storia della costante ri-semantizzazione del termine «yoga». L'opera epica del *Mahābhārata* è per questo un repertorio davvero notevole circa la nostra definizione, a partire dal fatto che al suo interno si trova il primo ed eccezionale caso di accostamento esplicito fra l'orizzonte delle forme di «disamina analitica» (*sāṃkhya*) e le modalità meto-

diche definite «yoga». Un accostamento chiaramente strategico, in quanto, visto che la prima espressione rappresentava senz'altro una forma alta di sapere, doveva essere abbinata a un metodo sistematico di pari forza. Nel suo delineare le ragioni per favorire questa sintesi di tradizioni, il testo del *Mahābhārata* prende infatti a descrivere scrupolosamente le pratiche di uno yoga dotato di «otto sottili specificazioni», li descrisse come il «migliore tra i metodi», destinato alla stabilizzazione del coordinamento delle cognizioni, ottenuta anche attraverso il confinamento del respiro. Questi versi meritano senz'altro estesa lettura:

Yajñavalkya disse: il sapere circa il procedere per disamina analiti-

ca è stato da me esposto. Apprendi ora da me il sapere circa il metodo, così come l'ho udito e visto secondo verità, o ottimo tra i sovrani [1].

Non c'è sapere pari a quello sāṃkhya, non c'è forza pari a quella dello yoga. Entrambe, perciò, formano un'unica condotta, entrambe sono ricordate essere senza fine [2].

Ma mentre gli uomini di meschino intelletto le vedono come due cose separate, per certo, o sovrano, noi le vediamo come una cosa sola [3].³

Quella stessa cosa che vedono i seguaci dello yoga, infatti, quella vedono i seguaci del sāṃkhya.





Sicché, colui che vede il sām̐khya e lo yoga come un'unità, questi conosce in verità [4].⁴

Appena dopo aver così figurato il sodalizio fra sām̐khya e yoga, il testo procede nel descrivere un tipo di yoga che risulta davvero affine a quello che verrà poi presentato negli *Yogasūtra* di Patañjali:

O distruttore dei nemici, sappi però anche degli altri metodi, che hanno come principali i Rudra [ossia i soffi (prāṇa)]. Dunque, [gli yogin devoti a questo metodo] si muovono con quel loro stesso corpo per le dieci direzioni dello spazio [5].

Sappi o caro [che questo genere di yogin], finché non avviene la conflagrazione finale, dopo avere rinunciato all'agio, si aggira per il mondo in forza dello yoga dotato di otto sottili specificazioni, o tu che sei senza macchia [6].

I saggi, nei Veda, esposero lo yoga qualificato con otto specificazioni e, ottimo tra i sovrani, ne dettagliarono le otto specificazioni sottili, non altre [7]. Affermarono anche che questo, che è il migliore tra i metodi, ha un'ulteriore duplice specificazione interna, relativa al modo in cui si pone in

opera il metodo.⁵ secondo il dettato dei trattati, esso è sia dotato di specificazioni sia privo di specificazioni [8].

O sovrano, [queste due sono la parte che inizia con] il trattenimento della mente e [quella che, avviata con yama, va fino al confino del respiro. Il confino del respiro segna [il termine della prima parte] dotata di specificazioni, mentre il trattenimento della mente segna [l'inizio della parte] priva di specificazioni [9].⁶

Se si tiene poi in conto la molteplicità delle formulazioni ascetiche contemporanee alla redazione del *Mahābhārata*, ci si renderà conto di come questo passo dell'opera intenda convocare e riassumere entro una singola formulazione sintetica ambiti differenti, evidentemente reputati prestigiosi e degni d'attenzione. Questa precisazione, a cui si devono aggiungere le informazioni contenute negli inni (*śloka*) successivi, ha notevoli ricadute storico-filologiche e interdiscorsive: essa fornisce seri motivi per pensare che l'autore di questa sezione dell'opera abbia davanti agli occhi non tanto un generico testimone dello yoga bensì un vero e proprio «trattato di yoga» (*yogaśāstra*) di cui legge e riporta, con sorprendente puntualità lessicale e morfologica.



GLI YOGA DEGLI ASCETI E DELLE SELVE NEI PRIMI SECOLI

Tra il IV e il I secolo a.C. i mutamenti dei sistemi economico-politici, assieme al notevole sviluppo urbano e alle conseguenze dell'intensificarsi dell'uso delle grandi vie di comunicazione, avevano senz'altro segnato lo stile di vita dell'India del nord, provocando diverse reazioni. Abbiamo infatti molte testimonianze sull'esistenza di gruppi di asceti che abbandonavano le forme di società organizzata in favore delle aree selvatiche e meno popolate.⁷ Seppur diverse fra loro, tali aggregazioni risultano tutte accomunate dall'aver vissuto e osservato con attenzione l'andamen-

to inconsapevole, abitudinario e passivo dell'esperienza ordinaria – scandita da percorsi rivolti al vissuto mondano –, trovandosi perciò concordi sulla necessità di cambiare il modo di condurre la propria esistenza. Sono tutti d'accordo, per esempio, sul fatto che serva un metodo, un criterio, una strategia, una disciplina per il cui tramite liberarsi dagli effetti «accecanti» dell'abituazione e approdare a inedite forme di «visione» del reale. Agli occhi dei capifamiglia e dei responsabili delle istituzioni urbane del tempo queste affermazioni risultano senz'altro come dissidenti, contrastive, anticonformiste e, perciò, non in linea con una condotta di vita ordinaria. Certamente tali congregazioni muovevano pungenti critiche alle tradi-

zioni dominanti, esprimendo una chiara volontà di voler vivere e agire in modo diverso. La scelta del dissenso, poi, era spesso legata a singole figure, attorno alle quali si erano formati i primi gruppi. È questo il caso delle tradizioni scettiche e «materialiste» presenti nell'India di quei secoli, come ben descritte dall'indologo Giorgio R. Franci: «[...] il materialismo appare spesso in India legato a posizioni chiaramente, addirittura risentitamente, individuali, se non individualistiche, di critica anti-tradizionale, in opposizione a ciò che i più credevano, o erano indotti

a mostrar di credere, in una polemica con solidi agganci all'esperienza verificabile, al concreto, contro ogni passiva generalità di consensi e ogni frettolosa generalizzazione di posizioni. Il quadro del materialismo presentatoci dalle fonti indiane [...] va integrato con una visione più dinamica e articolata del divenire storico».⁸

Ed è per tali ragioni che, in quegli stessi secoli, l'uso della parola «yoga» contraddistingue tutti coloro che, invece di seguire l'ordine istituito e comunemente accolto, si inoltrano in sentieri anticonformisti, spesso caratterizzati da forme di vita au-



stera e solitaria.⁹ Provengono da simili ambienti le figure degli asceti e dei «filosofi nudi» che avevano attratto l'attenzione degli osservatori greci e degli storici al seguito di Alessandro Magno.¹⁰

Tant'è vero che sono gli autori delle *Upaniṣad* più antiche (databili fra il VI e il I secolo a.C.) a individuare nello yoga una forma di dominio dei sensi che permetterebbe all'uomo di abbandonare i propri turbamenti e di quietare i desideri.¹¹

In queste opere il termine «yoga» segnala una maniera particolare di condurre la propria esperienza di vita, come mostra il caso del celebre «sestuplice yoga» della *Maitryopaniṣad* (6.18-21). In questo testo, infatti, troviamo due fra le più note attestazioni antiche della parola, peraltro inserite sotto forma di citazioni da opere precedenti e che l'autore reputa autorevoli (*śruti*). Ecco quanto si riporta più avanti:

Inoltre, altrove si dice anche: «Colui che ha i sensi assorti come in un sonno profondo vede mediante l'intelletto più puro»; come in un sogno [egli vede], nelle cavità dei sensi, ma non è soggetto al loro dominio, il vivificante, chiamato pranava (om̐), la cui forma è luce, è libero da sonno, vecchiaia, morte e dolore. E, quello stesso, chiamato pranava, il vivificante, avente la luce come forma, è libero da sonno, vecchiaia,

morte e dolore. Infatti, così afferma [la śruti]: «In tal modo, poiché congiunge in molti modi ogni cosa al prāṇa e alla sillaba om̐, e [poiché questi] sono congiunti, esso è dunque ricordato come yoga. L'unità del prāṇa e della mente, nonché dei sensi, e la rinuncia a tutte le condizioni di esistenza, viene denominata yoga» [25].¹²

Senz'altro precedenti a quest'opera sono poi le diverse tradizioni ascetiche buddhiste, sulle quali, a proposito del nostro tema, è necessario tornare, data la grande influenza delle loro modellizzazioni dello yoga. Queste compaiono, per esempio, già nel testo in lingua pāli noto come *Dīghanikāya* (databile attorno al III-II secolo a.C.), in cui è presente una fra le più antiche testimonianze della fortunata immagine del «viatico in otto parti degli ārya» (detto *āryāṣṭāṅgikamārga*, *Dīghanikāya*, 2.84): un viatico tramite il quale si arriva alla speciale condizione d'esperienza indicata con il termine *samādhi*, che, a sua volta, rimanda a una sorta di imperturbabile raccoglimento percettivo-cognitivo.

Altrettanto notevole è la contemporanea sezione dell'*Anguttaranikāya* (4.10), emblematicamente intitolata *Yogasutta*. Da questi stessi contesti provengono le più antiche descrizioni di vere e proprie metodiche meditative (per citarne alcune, si pensi alla



LO YOGA È UN METODO PER RISVEGLIARE DENTRO DI SÉ LIVELLI SEMPRE PIÙ PROFONDI DELLA VOLONTÀ E DEL POTERE MORALE E INTELLETTUALE.

William James

Mahāsatīpaṭṭhanasutta, al *Pañcaṅgikāsamādhisutta*, oppure allo *Yogakkhemivagga*).

È in fonti come queste che la parola «yoga» è abbinata a specifiche metodiche, molte delle quali verranno riprese per secoli, come testimoniato dalla loro presenza in tante opere successive.

LO YOGA DEL GIOGO, OSSIA DEI CAVALLI E DEI BOVINI

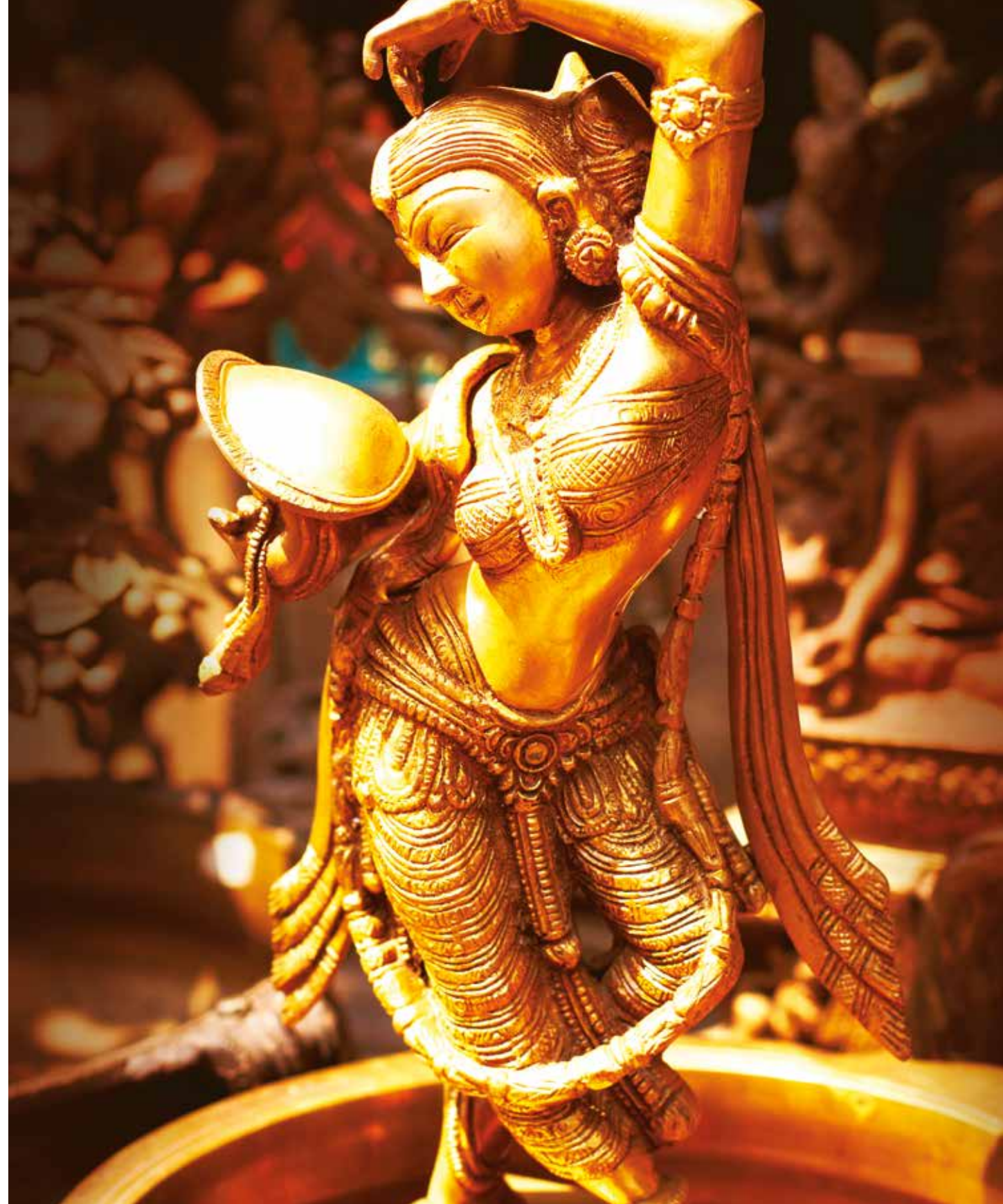
Ma la nostra breve biografia della parola «yoga» a ritroso nel tempo non è ancora conclusa, dato che il termine compare in opere ancora precedenti. Esso è infatti già presente nell'antico testo sanscrito del *Rgveda*, la cui redazione è convenzionalmente posta tra il XII e l'VIII secolo a.C., probabile frutto di una lunga collazione di inni e strofe composti da cantori erranti e bardi di corte. Tuttavia, qui il termine «yoga» è usato molto di rado: compare in poco più di una ventina di inni, a fronte dei 1028 che costituiscono l'intera raccolta. In vari fra questi, è interessante vedere come il suo impiego

rimandi, con una certa chiarezza, all'atto pratico dell'imbrigliare un animale domato, oppure del porre un bovino sotto il peso di un aratro. Nel *Rgveda*, infatti, la parola è impiegata in contesti in cui compare la figura cavallo (*aśva*), quella del carro (*ratha*) o del bovino (*gavas*), e in maniera simile a quanto può trovarsi in testi contemporanei in cui si indica il bardamento di un veicolo o di un gruppo di persone, oppure l'aggiogamento di un animale a un carro o a uno strumento.¹³ Anche da questi pochi elementi salterà subito agli occhi la sostanziale differenza fra il contesto dello yoga oggi e quello in cui si muovono gli autori del *Rgveda*. La dimensione pratica sia dell'antagonismo bellico sia dell'impiego della forza motrice di animali addomesticati espressa nell'opera è infatti in larga parte estranea ai nostri giorni. Eppure, è proprio da questo testo che vale la pena di far iniziare la ricerca del significato della parola «yoga». È qui, infatti, che si è posti di fronte a una scelta interpretativa che ancora oggi ci riguarda: visti gli usi che di essa si fa nel *Rgveda* e vi-

sto che oggi il termine «yoga» è solitamente ricondotto alla radice sanscrita *yuj-* (il cui significato è così ridotto all'atto di «congiungere» e coniugare qualcosa che è, o che si è, separato da una sua controparte),¹⁴ come che dobbiamo intendere il suo significato? Infatti, se davvero si trattasse di unione, da che punto di vista l'atto del mettere i finimenti a un puledro, oppure del porre sotto un giogo un animale della stazza di un bue, è un atto unitivo? Vedendo le cose dal punto di vista dell'animale in questione – opposto al punto di vista del cavaliere o del contadino –, per il tramite di questa unione l'animale viene a essere separato dal suo andamento e dal suo destino naturale, così da poterlo impiegare in attività che gli sono imposte da altri. A ben guardare, dunque, l'atto di aggiogare descritto in certe occorrenze del *Rgveda* pare tutt'altro che armonico e conciliatore, risultando invece come un vero e proprio atto di divisione, per il cui tramite una forza motrice orientata ad altro viene sfruttata per scopi diversi e opposti a quelli a cui essa tenderebbe istintivamente e spontaneamente. L'unione o la divisione, dunque, non starebbero nell'atto indicato con il termine «yoga», bensì negli scopi che con questo atto qualcuno vuole raggiungere: infatti, mentre per il contadino mettere il giogo al bue significa unirlo alla terra da arare, e dunque a degli interessi e scopi estranei all'animale, per il bue vedersi mettere lo stesso giogo significa perdere la

libertà del movimento e vedersi dividere dal suo naturale andamento. È il fine che qualifica il mezzo, così come è il mezzo che dà corpo al fine.

Ciò dovrebbe far risultare diversa anche quella che in tanta pubblicistica promozionale dei nostri giorni viene presentata come la prima testimonianza dell'esistenza della «pratica dello yoga» nell'India della metà del II millennio a.C.: il sigillo del «proto-yogin».¹⁵ Si tratta di un piccolo reperto proveniente dal patrimonio archeologico della Valle dell'Indo, sede di uno dei più antichi insediamenti urbani a oggi conosciuti al mondo. Fin dagli anni Cinquanta del secolo scorso l'immagine umana presente su questo e su pochi altri piccoli sigilli è stata vista e intesa sia come l'antico testimone della pratica di una famosa «posa» dello yoga, ossia la «postura del vincolamento alla radice» (*mūlabhāṅḍāsana*), sia come una delle prime rappresentazioni di quello che a seguire diverrà il dio Śiva, anche chiamato «signore dello yoga» (*yogeśvara*). Sono tanti gli odierni studiosi e praticanti che, abitualmente esposti a simili pose, hanno «visto» in questo sigillo il ritratto di qualcosa a loro molto familiare e per il quale stavano già cercando un fondamento storico e un nobile antenato. Indipendentemente dalla correttezza o meno dell'interpretazione della figura in questione, il fatto ci racconta quanto l'attualità dello yoga motivi e orienti la percezione e la valutazione della sua storia.



NOMINA SUNT RES: QUEL CHE PUÒ ESSERE FATTO CON LA PAROLA «YOGA»

Il percorso biografico che ci ha condotto dagli odierni lussuosi yoga-studio californiani fino alle antiche *Upaniṣad*, dallo yoga per cani ideato in Giappone alla fine degli anni Duemila al giogo messo ai buoi dal contadino d'epoca vedica dovrebbe ora permetterci di intendere l'uso del termine non tanto come riferito a un oggetto vero e proprio – e neppure a un singolo sistema di pratiche –, bensì in quanto impiego di un significante di massima che trasmette modi, maniere e pratiche di volta in volta diverse. Vista in tal senso, la storia della parola «yoga» aiuta a recuperare la dimensione pratica per cui un referente lessicale «nudo» è stato ripetutamente declinato al fine di indicare ai parlanti una particolare maniera di condurre la propria esperienza, alla continua ricerca del modo migliore di vivere.

Lo yoga di per sé, invece, resta uno sconosciuto.

Paradossale come chiusura, tuttavia pertinente, dal momento che il paradosso, come già si è detto, si coglie solo e soltanto se si parte dal presupposto pregiudiziale che lo yoga sia una cosa in sé e che, come tale, si possa conoscere. Ed è grazie a questo paradosso, infatti, che ci si chiede «che cos'è lo yoga?».

La maniera adottata in queste pagine è

stata decisamente diversa. Tra l'altro, ci sembrava bizzarro aspettarci che una parola impiegata per oltre duemila anni da tradizioni e correnti molto differenti fra loro avesse mantenuto univocità di significato. Invece, come tutti i nomi e le parole, anche il termine «yoga» ha mostrato di avere il potere di porre in essere la cosa di cui fornisce descrizione, soprattutto nei casi in cui una data parola serve a indicare maniere di fare, metodi, modalità, forme concrete di disciplina e di esercizio (in quest'ottica è assai affine alla parola greca *téchne*). Questa scelta, tra l'altro, non ci è parsa né un'alternativa, né un ripiego: è l'unica che può esser fatta quando si è davanti a un segno con cui si indica e si dice ad altri qualcosa. In questo senso, abbandonando del tutto la pretesa ontologica che anima in tanti il desiderio di voler sapere «che cos'è» davvero lo yoga, le pagine che precedono si sono mosse seguendo la sola direttrice possibile – poiché l'unica «concreta» –, ossia quella topologica, relativa alle varie forme. Abbiamo perciò provato a restituire, sempre partendo da un preciso frammento storico e da un determinato spazio letterario, quel che la parola «yoga» faceva intendere agli utenti della stessa, sempre situati in un preciso «quando» e in un particolare «dove». Cercare il dettaglio dell'insieme degli aspetti concreti a cui rimanda, ogni volta, il dire una parola, non

solo non è un procedimento semplicemente consolatorio ma è anche il massimo che può esser fatto. Non è poco, infatti, vedere che quel che nei secoli la parola «yoga» ha continuato a segnalare non è stata l'essenza di una cosa, bensì l'importanza e il primato della pratica metodica di qualsiasi cosa, di contro all'esercizio sporadico e oc-

casionale. Forse è davvero questo l'unico significato che lo yoga, nei suoi oltre due millenni di vita, ha continuato a comunicare a tutti, malgrado parlassero centinaia di lingue diverse.

Una biografia, del resto, altro non è se non il racconto di quando e dove qualcuno è nato, vissuto e scomparso.





Pratiche yoga per la vita di tutti i giorni

A cura di *Barbara Biscotti*

In questa sezione, che compare in ogni volume della collana, verranno proposte alcune pratiche estremamente semplici, adatte alle circostanze e ai luoghi più diversi, utili per portare un «pizzico di yoga» nella vita quotidiana.

Spesso si pensa che praticare yoga richieda una dedizione particolare: andare in un luogo apposito, cambiarsi d'abito, ricordandosi di portare con sé quanto necessario, e dedicare almeno un'ora alla pratica, per poi farsi una doccia. Oppure che si dovrebbe fare yoga tutti i giorni al mattino, appena svegli, almeno per mezz'ora, o tutte le sere prima di andare a dormire. O, ancora, che per praticare yoga si debba essere persone in forma, se non addirittura atletiche, certo con una spiccata flessibilità e agilità. Niente di tutto questo.

Lo yoga non è qualcosa che si fa, ma qualcosa che si è: è una **condizione dell'essere**, più leggera, più consapevole, cui ciascuno può accedere, qualunque età abbia, in qualunque condizione si trovi in termini di salute, di possibilità di movimento, di disponibilità di tempo. Perché ognuno di noi è già nello yoga. Solo che non lo sappiamo. Ma possiamo riscoprirlo.

Per iniziare a fare esperienza di ciò, ecco qualche suggerimento di pratica molto semplice: giusto un assaggio per cominciare ad assaporare il gusto dello yoga.



1. Rientrare nel proprio corpo

► Dovunque vi troviate, provate a fermarvi solo per qualche istante, senza assumere volontariamente una posizione. **Restate semplicemente così come vi trovate qui e ora.**

nota mentalmente di come vi sentite ora, osservando in particolare **se qualcosa è cambiato in voi**, nel vostro modo di essere nel qui e ora, mentre tornate a fare ciò che stavate facendo.

► Iniziate quindi a osservare mentalmente il vostro corpo. Cominciate dai piedi, prendendo nota di come sono messi a terra. Appoggia tutta la pianta oppure solo l'esterno, o l'interno? Osservate le vostre gambe e la loro posizione, il bacino, il torso. Come tenete le braccia, cioè come sono precisamente posizionati il braccio destro e il braccio sinistro? E come stanno le vostre mani e ogni singolo dito?

Risalite poi con l'attenzione fino alle spalle, osservando la loro posizione, e poi quella del collo e, sopra, della testa.

► Infine, **dedicate un momento speciale a osservare le parti del vostro viso**: avete la fronte corrugata o distesa? Avvertite tensione intorno ai vostri occhi o avete spontaneamente socchiuso le palpebre? La bocca, intesa come labbra, mandibole, lingua, è rilassata o contratta, magari serrata?

► Quando avrete terminato, datevi un ultimo sguardo d'insieme, come se foste un osservatore esterno. Osservate, ma senza giudicare.

Quindi lasciate l'immobilità, che avrete tenuto per un tempo che potrebbe andare approssimativamente da qualche manciata di secondi a un paio di minuti, e prendete





2. Espirazioni profonde: lasciar andare

► Senza assumere particolari posizioni, dopo aver osservato per qualche secondo come vi sentite in questo preciso istante, come sta il vostro corpo, la vostra mente, in che stato emozionale vi trovate, **prendete volontariamente un profondo respiro** e poi espirate a fondo; eventualmente, se vi trovate nella condizione di farlo, anche lasciando uscire la vocale a in modo prolungato, finché non vi sarete completamente svuotati, senza più aria nei polmoni.

► Rifatelo per tre o quattro volte, intervallando queste respirazioni profonde volontarie con una o due respirazioni spontanee, durante le quali ogni volta osserverete che cosa cambia in voi. Al termine, tornate alle vostre occupazioni, avendo cura di notare se la persona che si rimette al lavoro è la stessa di prima o **se qualcosa è cambiato**.



3. Le cose come sono

► Prendete ora in mano il primo oggetto che vi capita. Pronunciate mentalmente il suo nome, ponendo attenzione a tutte le idee che vi si associano nella vostra mente, in termini di qualità, pensieri che vi suscita, sensazioni di piacevolezza o spiacevolezza. Quindi provate a immaginare di non avere mai visto prima un oggetto di quel genere. Guardatelo in ogni sua parte, rigirandolo, osservandone i dettagli, la consistenza, i colori, la sensazione che vi dà averlo tra le mani.

Siate curiosi, come se quella cosa fosse la più importante al mondo per voi in questo momento, come se la vostra stessa vita dipendesse dalla conoscenza che avete di lei.

► Osservate se avete la tendenza a pensare che voi già sapete benissimo com'è fatto quell'oggetto, che non avete bisogno di osservarlo e state solo perdendo tempo... E, se accade, **pensate che potete anche**

concedervi di perdere pochi istanti e tornate a osservare la cosa che avete in mano con estrema attenzione, concentrandovi su di essa, come se null'altro esistesse. Guardate proprio quella specifica cosa e non una sua idea astratta.

► Quando riterrete di avere osservato a sufficienza il vostro oggetto, appoggiatelo in un luogo dove resti bene in vista. Provate quindi a pronunciare di nuovo mentalmente il suo nome, precisando «questo/a ...». **Ave-te davvero la stessa percezione di quella cosa che avevate prima di iniziare a osservarla con intenzione?**

► Lasciate quindi trascorrere del tempo occupandovi di altro e, quando vi capiterà di passare vicino al luogo dove avete appoggiato il vostro oggetto, guardatelo nuovamente per un momento, notando che tipo di percezione ne avete e qual è la qualità della vostra relazione con quell'oggetto, ora.



**LO YOGA È UNO STILE DI VITA CHE GARANTISCE
UNA SALUTE PERFETTA TALE DA SUBLIMARE CIÒ CHE
NELL'UOMO È IGNOBILE IN CIÒ CHE C'È DI PIÙ NOBILE.**

Shri Yōgendra



4. Stiramenti

► Stirarsi è un'attività assai interessante, e lo diventa ancora di più se la si rende oggetto di osservazione. Che siate in piedi, seduti o sdraiati, prendete consapevolezza del vostro tronco così com'è, e di come percepite il movimento della respirazione in esso.

► Provate quindi semplicemente a compiere un'inspirazione volontaria, ampia e profonda, mentre stirate le braccia verso l'alto.

Sopraggiunta l'espiazione, abbassate le braccia e osservate come percepite ora la postura e gli spazi interni del vostro busto, com'è ora il vostro respiro e, in particolare, **come vi sentite dal punto di vista energetico rispetto a prima.**

► Eventualmente provate a rifare la stessa cosa ancora due o tre volte, notando ogni volta che cosa cambia tra prima e dopo.



5. Mi piace/non mi piace

► Qualunque cosa stiate facendo, provate a porvi una semplice domanda: «**La mia mente sta pronunciando un giudizio di gradimento o non gradimento** rispetto a questa cosa?». La risposta sarà sicuramente sì. La nostra mente vaglia di continuo tutto ciò che viene alla sua attenzione, classificando ogni cosa, ogni evento, ogni persona, ogni azione con un «mi piace» o con un «non mi piace».

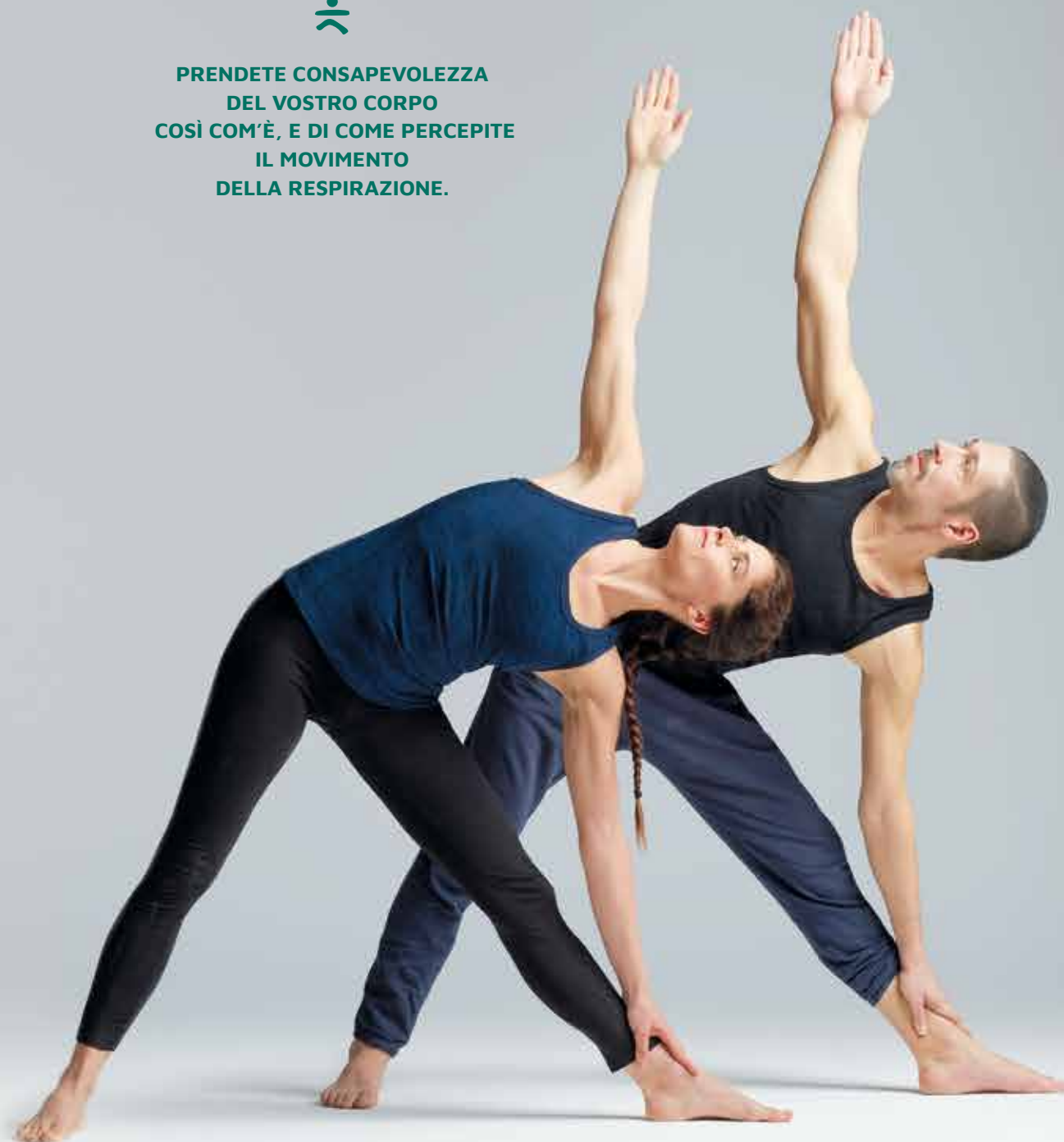
► È una sua modalità di funzionamento normale, adatta allo svolgimento della nostra vita, ma che spesso ci condiziona eccessiva-

mente, anche per il fatto che questi giudizi a volte sono frutto di pre-giudizi. Rendersene conto è assai interessante e anche divertente. E può aiutarci a essere **un po' meno rigidi con noi stessi e con gli altri.**

► Allora provate, ogni tanto, in un momento qualunque, a osservare i vostri pensieri e se, al di sotto di quelli razionali, si sente il «fruscio» della mente intenta ad attribuire a ogni cosa un «bollino» di gradevolezza o sgradevolezza. E lasciate che sul vostro viso spunti un sorriso indulgente nei suoi confronti!



**PRENDETE CONSAPEVOLEZZA
DEL VOSTRO CORPO
COSÌ COM'È, E DI COME PERCEPITE
IL MOVIMENTO
DELLA RESPIRAZIONE.**



“
HO COMPOSTO QUESTO COMMENTARIO
PER L'AMMAESTRAMENTO DEI SAGGI.

Bhoja Rāja





Glossario

A cura di Gianni Pellegrini, Marco Guagni, Andrea Drocco, Federico Squarcini

Il presente glossario, che attraversa tutti i volumi della collana andando a costituire un quadro completo, dalla A alla Z, fornisce varie indicazioni sulle parole chiave delle tante tradizioni di yoga a noi note, indicandone i significati principali, gli impieghi storici, l'etimologia minima, alcune occorrenze dalle fonti sanscrite e pāli, e infine sintetiche indicazioni bibliografiche per svolgere eventuali approfondimenti.

A.

abhyāsa. Tradotto con «esercizio», «pratica». Secondo la sua etimologia la parola *abhyāsa* indica un totalizzante stare sopra a qualcosa, un applicarsi profondo e reiterato al perseguimento di un unico obiettivo, l'esercizio continuo, la pratica assidua, ripetuta e costante, essendo quindi la ripetitività una (se non la)

caratteristica più importante di tale messa in pratica, intesa come mezzo esclusivo per un corretto apprendimento.

Etimo: *abhyāsa*, m. < *abhy* + *ā* + *vas* = sedere, giacere, dimorare.

Fonti: *Yogasūtra* 1.12-14.

Bibliografia: /

ācārya. Termine con cui si indica una figura esemplare, un insegnante, un «maestro» che, una volta raccolte e co-

nosciute le dottrine e le pratiche impartite da tradizioni precedenti, si adopera per farle applicare nella «condotta» (*ācāra*) quotidiana agli allievi, a partire dal suo esempio personale. Il più delle volte l'appellativo *ācārya* funge da titolo o da rimando al grado di competenza acquisita rispetto a una specifica funzione. In tante fonti, infatti, il termine si trova spesso in composizione con i nomi propri (o supposti tali) di autori o di figure di riferimento.

Etimo: *ācārya*, m. < *ā*- + *car* = compiere, portare a termine.

Fonti: *Mānavadharmasāstra* 2.140.

Bibliografia: H. Scharfe, *Education in Ancient India*, Brill, Leiden 2002; A. Michaels (a cura di), *The Pandit. Traditional scholarship In India*, Manohar, Delhi 2001.

adhikāra. Nello yoga classico il termine *adhikāra* individua una «qualificazione» in quanto prerequisito per accedere ai testi e alle conseguenti antropotecniche. Inoltre il medesimo termine può indicare «l'inizio» di una particolare disciplina, di un certo insegnamento o di una precisa sezione testuale. Nelle tradizioni dello yoga indica le cosiddette «qualificazioni» raggiunte per stadi dallo studente-apprendista di mantra-yoga sotto la guida del maestro, dall'iniziazione alle formule, fino alla realizzazione del *mahābhāva* «grande condizione». Lo studente-ap-

prendista dotato di tali «qualificazioni» è detto essere un *adhikārin*, termine con il quale si indica altresì colui che detiene la titolarità nell'accedere agli stadi successivi dell'insegnamento. Peculiari le variazioni nell'uso del termine *adhikāra* nelle tradizioni buddhiste.

Etimo: *adhikāra*, m. < *adhi* + 1 - *√kr* = mirare a, mettere in capo, nominare; 2 - *√kurute* = acquisire il diritto a, diventare superiore.

Fonti: Commento di Vyāsa a *Yogasūtra* 1.1-2; *Buddhavaṃsa* 2.59.

Bibliografia: W. Halbfass, *Tradition and Reflection*, State University of New York Press, Albany 1994, pp. 66-74.

āgama. Termine sanscrito che significa «ciò che è stato tramandato», «tradizione» e con cui si suole indicare i gruppi di testi trasmessi in seno a varie tradizioni, sia brahmaniche sia buddhiste o *jaina*. In particolare, il termine *āgama* è spesso impiegato come sinonimo dei testi *śaiva*, cioè le tradizioni che considerano il dio Śiva come «essere supremo», nonché «signore del mondo». In questi stessi ambiti gli *āgama* sono denominati anche tantra e sono ritenuti esistere da sempre. Gli *āgama* sono solitamente composti in versi e comprendono quattro parti, rispettivamente dedicate a *jñāna* («conoscenza»), *kriyā* («rituale»), *caryā* («condotta») e yoga («metodo»).

Etimo: *āgama*, m. < *ā*- + *√gam* = arrivare, raggiungere, giungere, venire vicino.

Fonti: *Āgamaprāmānya* di Yamunācārya.

Bibliografia: /

ahaṃkāra. Indica l'individualità, assieme alle maniere della produzione dell'idea di sé, denotando così quel «processo» tramite il quale viene colto l'io, ossia un «soggetto facente», profittando dello scarto di alterità che lo separa dagli oggetti percepiti e impiegati. Rappresenta quel movimento della materia che da semplice sostanza allo stato potenziale passa allo stadio di massa percettiva con cui si individua e delimita la presenza di un ego.

Etimo: *ahaṃkāra*, m. < *ahaṃ*, io + $\sqrt{kāra}$, fattore, facente, creatore, produttore > da \sqrt{kr} , creare, produrre, fare.

Fonti: *Mūlamādhyamakakārikā* 18.2-4, *Sāṃkhyakārikā* 22.

Bibliografia: M. Hulin, *Le principe de l'ego dans la pensée indienne classique. La notion de Ahaṃkāra*, De Boccard, Paris 1978.

ahiṃsā. Tradotto come «non-violenza», «in-nocenza, non nuocere» e inteso come «assenza del desiderio di uccidere, ferire o danneggiare», a partire dall'etimologia stessa della parola, ma soprattutto dalla sua spiegazione tradizionale, il termine denomina solitamente la totale assenza di ferire, danneggiare e offendere in alcun modo, con il pensiero, con le parole e con gli atti, ogni essere vivente.

Etimo: *ahiṃsā*, f. < *a-* + \sqrt{hims} = non dan-

neggiare, offendere, ferire, uccidere.

Fonti: *Dhammapada* 270, *Yogasūtra* 2.30, 2.35

Bibliografia: J. Houben (a cura di), *Ahimsa and non-violence*, Brill, Leiden 1999.

ākāśa. Il termine è utilizzato all'interno delle modellizzazioni cosmologiche per indicare l'etere, che pervade l'intero spazio esistente ed è, perciò, ritenuto l'elemento più sottile della manifestazione. L'*ākāśa* è uno dei «cinque grandi elementi» (*mahābhūta*), la cui principale qualità è di permettere la propagazione del suono (*śabda*). Inoltre, all'*ākāśa* appartiene la capacità di far esistere le cose al suo interno.

Etimo: *ākāśa*, m. < *ā-* + $\sqrt{kās}$ = splendere, apparire, essere visibile, muoversi, suonare.

Fonti: /

Bibliografia: J. Ganeri, «*Ākāśa*» and other names, «Journal of Indian Philosophy», 24, n. 4 (1996), pp. 339-362.

ānanda. Termine traducibile con «beatitudine, gaudio» e che indica un particolare tipo di letizia non paragonabile alle gioie transitorie del mondo fenomenico. Spesso ci si riferisce ad *ānanda* come a quello stato di imperturbabile condizione che si raggiunge negli stadi più elevati di un metodo d'emancipazione (vedi *dhyāna*), diretta conseguenza della *samādhi*.

Etimo: *ānanda*, m. < *ā-* + \sqrt{nand} = rallegrare, gioire.

Fonti: *Yogasūtra* 1.17.

Bibliografia: P. Olivelle, *Orgasmic Rapture and Divine Ecstasy. The Semantic History of Ānanda*, «Journal of Indian Philosophy», 25, n. 2 (1997), pp. 153-180.



Antologia dello yoga

A cura di Gianni Pellegrini, Marco Guagni, Federico Squarcini

In questa sezione della collana verranno presentati degli estratti di alcuni tra i testi più importanti delle varie tradizioni letterarie, precisando puntualmente capitoli e versi di riferimento.

La presente selezione antologica, prima in ordine cronologico tra quelle riportate nei volumi della collana, intende illustrare alcuni degli usi della parola «yoga» nel contesto delle antiche tradizioni intellettuali vediche. Esse sono rappresentate dal *corpus* testuale dei Veda («conoscenza», dalla radice verbale *vid-*, «conoscere, sapere»), redatto in sanscrito vedico a partire dal XVI secolo a.C. e che si compone di quattro distinte «raccolte» (*saṃhitā*): *Rgveda*, *Sāmaveda*, *Yajurveda* e *Atharvaveda* (sebbene quest'ultima risulti composta da materiale eterogeneo, probabilmente più recente). Si tratta di raccolte ampie e costituite da un altrettanto vasto numero di inni di lode e di invocazione a divinità, canti e formule rituali composti per essere recitati e impiegati durante lo svolgimento dei cerimoniali e dei rituali vedici. Dall'interpretazione dei contenuti di queste *saṃhitā*, in seguito, si sono sviluppati tre ulteriori ambiti testuali: i *Brāhmaṇa* (X-VIII secolo a.C.), gli *Āraṇyaka* (VIII-VII secolo a.C.) e le *Upaniṣad* (VII-VI secolo a.C.). In seno a questo imponente apparato di testi la radice verbale *yuj-*, da cui deriva il sostantivo «yoga», si trova declinata innumerevoli volte e in vari modi. Di seguito presentiamo le nostre traduzioni di alcune delle occorrenze dalle suddette fonti sanscrite, scelte per la loro pertinenza al tema o per l'impiego della radice *yuj-* o della parola «yoga».

DA ṚGVEDASAMHITĀ

(RV, recensione Śakala)



RV 10.136.1-7

- [1] Il *keśin* («colui che ha lunghi capelli sciolti e incolti») reca il fuoco. Il *keśin* reca la sostanza inebriante. Il *keśin* reca cielo e terra. Il *keśin* rivela ogni cosa, affinché ognuno possa vedere il sole. Il *keśin* è detto «questa luce».
- [2] Questi saggi silenti sono avvolti d'aria, [oppure] indossano indumenti tinti di coloritura gialla o insozzati. Quando le divinità entrano in loro, essi cavalcano con la veemenza del vento.
- [3] «Folli per la pratica ascetica, noi abbiamo montato il vento. I nostri corpi sono tutto ciò che voi mortali potete vedere.»
- [4] Egli vola attraverso lo spazio, guardando giù alle forme di sotto. L'asceta è amico del dio e quel dio è devoto a ciò che è ben fatto.
- [5] Lo stallone del vento, amico delle burrasche, agitate dagli dei: il silente presiede i due mari, all'est e all'ovest.
- [6] Egli si muove col movimento delle fanciulle celesti (*apsarā*), dei loro compagni semidivini (*gandharva*) e delle bestie selvatiche. Il *keśin* è il loro dolce, più eccitante amico, colui che conosce il loro volere.
- [7] Vāyu l'ha frullata per lui. Kunamnamā l'ha pestata. Il *keśin* la beve dalla coppa, condividendo la sostanza inebriante con Rudra.



RV 10.154.1-5

- [1] Il *soma* per alcuni si purifica; altri avvicinano con reverenza il burro chiarificato; [vi sono] quelli per i quali il miele scorre... a costoro vada dunque [tutto ciò].
- [2] Coloro che per ardore (*tapas*) sono inattaccabili, coloro che per ardore giunsero al sole, coloro che resero il loro sforzo grande... a costoro vada dunque [tutto ciò].
- [3] Coloro che combattono nei duelli; gli eroi che abbandonano il corpo; quanti offrono doni copiosi [ai sacerdoti]... a costoro vada dunque [tutto ciò].
- [4] Quegli antichi servitori del vero, veritieri, forti del vero, gli antenati pieni di ardore, o Yama, che a costoro vada dunque [tutto ciò].
- [5] I poeti dai mille espedienti che proteggono il sole, questi veggenti pieni di ardore, o Yama, a coloro che sono generati dall'ardore vada [tutto ciò].



RV 1.48.3-4

[3] L'aurora, la rapida dea dei carri, è sorta [prima] e sorgerà ora. Coloro che si fissano nelle sue venute, come coloro che cercano fama per mare,

[4] e, o Aurora, quei promotori [del sacrificio], coloro i quali durante i tuoi viaggi applicano completamente la mente (*pra yuñjate mano*) al donare, qui [il poeta] Kaṇva, il migliore della stirpe dei Kaṇva, loda i loro nomi.



RV 5.81.1

[1] I poeti ispirati esercitano la mente ed esercitano l'intuizione (*yuñjate mana uta yuñjate dhiyo*), esperti nell'ispirazione lirica [che è propria] del sommo poeta. Egli distribuisce le offerte rituali come fosse l'unico a conoscerne le modalità. Grande è l'inno di lode al dio Savitar.



RV 6.53.1-2

[1] O signore della via, come un carro per vincere un premio, noi ti abbiamo aggiogato per la visione ispirata, o Pūṣan (*dhiye pūṣann ayujmahī*).

[2] Conduci noi verso beni umani, verso l'eroe che ha elargito le offerte rituali, verso il padrone di casa di valore.



RV 7.27.1

[1] È Indra che invocano gli uomini quando fronteggiano l'altra sponda, affinché egli possa suscitare visioni ispirate [così che divengano] effettive (*pāryā yunajate dhiyas*).

In quanto campione dei vincitori, prendendo piacere nel tuo vigore, concedici una parte nel recinto che contiene il bestiame.



RV 8.13.26

[26] O Indra, tu solo aiuti chi così innalza inni, o signore dei monti. Invero io innalzo a te la mia visione congiunta con la mente (*dhiyam manoyujam*).

DA ATHARVAVEDASAMHITĀ

(AVŚ, recensione Śaunaka)



AVŚ 7.61.1

[1] O Agni, quando noi [generiamo] calore con l'austerità, [quando] in noi rinvigoriamo il calore, che si possa allora essere conformi a quanto udito, longevi e provvisti d'intelletti chiari.



AVŚ 10.5.1

[1] Tu che sei il potere di Indra, la virtù eroica di Indra, la forza di Indra, il vigore di Indra, il coraggio di Indra, io vi unisco con supremi vincoli per ottenere l'impresa vittoriosa (*jīṣṇave yogāya brahmayogair vo yunajmi*).



AVŚ 10.8.37-38

[37] Colui che conosce il filo steso, nel quale queste creature sono infilate, chi conosce il filo dentro il filo, questi conosce il grande principio.

[38] Io conosco questo filo stesso, nel quale queste creature sono infilate, io conosco il filo dentro il filo, dunque quel grande principio.



AVŚ 11.4.1, 7-8, 10

[1] Onore al Prāṇa, colui che ha dominio su tutto, che è signore di tutti gli esseri viventi, su cui ogni cosa è fondata! [...]

[7] Sia onore a te che vieni, sia onore a te che vai. Onore a te, o Prāṇa, per trattenermi, onore a te per arrestarti.

[8] Sia onore a te per il respiro inalato, sia onore a te per il respiro esalato.

Onore a te che sei lontano/precedente, onore a te che sei vicino/successivo, questa lode a te che sei da ogni parte [...]

[10] Il Prāṇa veste le creature come un padre [veste] l'amato figlio. Il Prāṇa è il signore di tutto: di ciò che respira e di ciò che non respira.

DA AITAREYA BRĀHMAṆA (AIB)



AiB 5.32

[32] [Prajāpati] concepì quei Veda, da questi così concepiti nacquero tre suoni puri. *Bhūh* sorse invero dal Ṛgveda, *bhuvah* dal Yajurveda, *svah* dal Sāmaveda. Egli concepì tali suoni puri. Una volta concepiti, da questi sorsero tre lettere: la lettera a, la lettera u e la lettera m. Egli li unì: quello è questo *om*. Pertanto il suono *om* indica il *praṇava*. *Om* è invero il mondo celeste, *om* è proprio quello che infonde calore.

DA JAIMINIYA UPANIṢAD BRĀHMAṆA (JUB)



JUB 3.3.1-3

[1] Questa è la sua gloria: il sé completamente manifesto, il quale è questo sole. Pertanto durante l'inno del *gayatra* [un tipo di canto in metrica usato nei rituali] non si ispiri [pensando]: «Che io non mi separi dalla gloria».

[2] Tale è questo stesso *uktha* [altro tipo di canto in metrica]. Quando qualcuno respira verso est allora quella è la testa dell'*uktha*; quando [respira] verso sud quello è il lato destro; quando [respira] verso nord quello è il lato sinistro; quando [respira] verso ovest quella è la coda.

[3] Questo stesso respiro è l'essenza dell'*uktha*. Colui che conosce questa essenza dell'*uktha*, fermamente stabilito nel sé, invero rinasce nell'altro mondo con [tutte] le membra e il corpo.

DA TAITTIRYA BRĀHMAṆA (TB)



TB 3.12.3.1

[1] In origine è con l'austerità (*tapas*) che le divinità raggiunsero la condizione divina. È con l'austerità che i veggenti raggiunsero gradualmente il cielo. Con l'austerità ci liberiamo dai nostri nemici che si frappongono alle nostre acquisizioni. Grazie a ciò tutto questo è conquistato. Che noi possiamo onorare con l'oblazione il dio primo-nato. Il principio autogeno la cui austerità è somma. Quello è il figlio, il padre e la madre. L'ardore generò per primo un grande essere (*yakṣa*). La fede e la gloria sono la dea di questo mondo.

DA ŚATAPATHA BRĀHMAṆA (ŚB)



ŚB 2.2.2.18

[18] I fuochi sacrificali sono invero questi respiri: l'espiazione (*prāṇa*) è il fuoco oblatorio (*āhavanīya*), l'inspirazione (*udāna*) è il fuoco domestico (*gārhapatya*) e il respiro che pervade il corpo (*vyāna*) è il fuoco adibito al pasto (*anvāhāryapacana*).



ŚB 2.5.1.1

[1] All'inizio Prajāpati era solo. Egli desiderò: «Come posso io generare delle creature?». Egli si impegnò e compì austerità (*so 'srāmyatsa tapo 'tapyata*).

Egli generò delle creature. Le creature da lui manifestate perirono: esse sono questi uccelli. L'uomo invero è il più prossimo a Prajāpati. L'uomo è un bipede, pertanto gli uccelli sono bipedi.



ŚB 6.1.1.1

[1] «Chi sono quei veggenti (*ṛṣi*)?» Tali veggenti sono invero i soffi vitali in quanto, prima dell'esistenza di questo universo, essi, desiderandolo, si ammantarono di sforzo e di austerità (*śrameṇa tapasā*). Per quello sono detti veggenti.



ŚB 10.4.4.4

[4] Chi conosce compie invero un atto [sacrificale]. Egli dunque ottiene tutto questo fuoco di Prajāpati, che Prajāpati stesso ottenne. Pertanto, colui che conosce compia austerità. Egli conoscendo compie austerità a partire dall'[astinenza] sessuale. [Di conseguenza] ogni sua parte raggiunge il mondo divino.



IL METODO È QUADRUPlice.
ESSO È COSÌ FATTO:
L'AFFIDAMENTO, IL VEDA,
IL VIGORE ASCETICO
E L'IMPIEGO DI MEZZI.





Note

Introduzione

1. Vedi il Master in Yoga Studies – Corpo e meditazione nelle tradizioni dell'Asia dell'Università Ca' Foscari di Venezia, attivo dal 2011 e diretto da Federico Squarcini. Per la struttura, l'approccio interdisciplinare al tema e i docenti vedi il sito: www.unive.it/master-yoga. Inoltre, si vedano i Master offerti dalla School of Oriental and African Studies di Londra e dalla Loyola University.

Capitolo 1

1. Tutte le traduzioni, dove non diversamente indicato, sono a cura di chi scrive.
2. Vedi Intangible Cultural Heritage, decisione 11.COM 10.B.17, www.unesco.org/culture/ich/en/lists.
3. Vedi <http://yogacertification.qci.org.in>.
4. Vedi TKDL, Traditional Knowledge Digital Library, www.tkdl.res.in.
5. Vedi A. Fish, *The Commodification and Exchange of Knowledge in the Case of Transnational Commercial Yoga*, «International Journal of Cultural Property», 13, 2006, pp. 189-206.
6. L'incremento semantico che può ottenersi è potenzialmente infinito, dal momento che queste pratiche discorsive e indessicali violano il principio di scarsità che caratterizza i *realia*. Vedi, in merito, P. Virno, *Parole con parole. Poteri e limiti del linguaggio*, Donzelli, Roma 1995; P. Virno, *E così via, all'infinito. Logica e antropologia*, Bollati Boringhieri, Torino 2010. Vedi nota 1 dell'Introduzione.
7. G. Feuerstein, L. Payne, *Yoga per negati*, Ulrico Hoepli Editore, Milano 2013, pp. 9-10 (corsi nostri).
8. Con questi due termini si fa riferimento ai modelli esplicativi proposti prima da Michel Foucault e, più recentemente, da Peter Sloterdijk. Vedi P. Sloterdijk, *Devi cambiare la tua vita. Sull'antropotecnica*, Raffaello Cortina, Milano 2010; M. Foucault, *Il governo di sé e degli altri. Corso al Collège de France (1982-1983)*, Feltrinelli, Milano 2015 (rist.); M. Foucault, *La cura di sé. Storia della sessualità*. Vol. III, Feltrinelli, Milano 2014 (rist.); M. Foucault, *L'ermeneutica del soggetto. Corso al Collège de France (1981-1982)*, Feltrinelli, Milano 2003 (rist.); L.H. Martin, et al. (a cura di), *Tecnologie del sé. Un seminario con Michel Foucault*, Bollati Boringhieri, Torino 2010. Inoltre, sulle articolazioni più recenti delle biopolitiche di formazione e conformazione della soggettività, R. Bodei, *Scomposizioni. Forme dell'individuo moderno*, il Mulino, Bologna 2016; R. Bodei, *Immaginare altre vite. Realtà, progetti, desideri*, Feltrinelli, Milano 2013; R. Bodei, *Destini personali. L'età della colonizzazione*

delle coscienze, Feltrinelli, Milano 2009; M. Ferraris, *Anima e iPad. E se l'automa fosse lo specchio dell'anima?*, Guanda, Parma 2011; V. Codeluppi, *Il biocapitalismo. Verso lo sfruttamento integrale di corpi, cervelli ed emozioni*, Bollati Boringhieri, Torino 2008; F. Füredi, *Therapy Culture. Cultivating Vulnerability in an Uncertain Age*, Routledge, London-New York 2004.

Capitolo 2

1. D.G. White, *Introduction*, in Id. (a cura di), *Yoga in Practice*, Princeton University Press, Princeton 2012, p. 2.
2. Vedi M. Wilke, *Hatha-Yoga. Die indische Fakir-Lehre zur Entwicklung magischer Gewalten im Menschen*, Rudolph, Dresden 1926.
3. Vedi P. Sédar, *Il fachirismo indiano e le yoghe*, trad. it. di Matteo Levi, Atanòr, Roma 1925.
4. S. Yogendra, *Yoga Asanas Simplified*, The Yoga Institute, Santa Cruz Bombay 1956, pp. 7-8.
5. Vedi D. Dunne, *Yoga for Everyman. How to Have Long Life and Happiness*, Gerald Duckworth, London 1951.
6. Vedi I. Devi, *Forever Young, Forever Healthy: Secrets of the Ancients Adapted for Modern Living*, Prentice-Hall, New York 1953.
7. B.K.S. Iyengar, *La vita e l'opera*, Edizioni Mediterranee, Roma 1992, p. 73.
8. Yogi Vithaldas, *The Yoga System of Health*, Faber and Faber, London 1939 (ed. 1955), pp. 13-14.
9. Vedi, per degli studi critici rispetto alle ragioni di questo accostamento, B. Berila, M. Klein, C. Jackson Roberts (a cura di), *Yoga, the Body, and Embodied Social Change: An Intersectional Feminist Analysis*, Lexington, London 2016.
10. Vedi M. Goldberg, *The Goddess Pose. The Audacious Life of Indra Devi, the Woman Who Helped Bring Yoga to the West*, Vintage Books, New York 2016.
11. Questione nient'affatto limitabile a quei tempi. Vedi, per esempio, V. Codeluppi, *Eroi. Superman, Batman, Tex, 007, Harry Potter e altre figure dell'immaginario*, FrancoAngeli, Milano 2015.
12. Vedi su questo L. Mori, *Il grattacielo dello yoga. Presente e futuro di un'antropotecnica*, Epsilon Edizioni, Roma 2016. Per altri materiali, vedi tra le pubblicazioni disponibili in <http://unipi.academia.edu/LucaMori>.
13. Vedi C. Patrician, *Yoga*, Sperling & Kupfer, Milano 1958 (uno dei primi «manuali» per lo yoga in italiano, con 145 illustrazioni, che ha avuto numerose riedizioni).
14. Vedi I. Devi, *Yoga for Americans. An Authentic Course for Home Practice* (LP), Mace/Spepser Records, New York 1965.
15. Vedi B. Lorr, Hell-Bent. *Obsession, Pain and the Search for Something Like Transcendence in Bikram Yoga*, Bloomsbury, New York 2012.
16. Vedi M. Singleton, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, New York 2010.
17. Vedi D. Walker, *Exercises for Ladies; Calculated to Preserve and Improve Beauty and to Prevent and Correct Personal Defects, Inseparable from Constrained or Careless Habits: Founded on Physiological Principles*, Thomas Hurst, London 1836.
18. Vedi E.B. Warman, *Tensing Exercises*, American Sports Publishing Co., New York 1918.
19. Vedi T. Bernard, *Hatha Yoga: The Report of a Personal Experience*, Columbia University Press, New York 1944.
20. Vedi S. Baptiste, M. Scott, *Yoga with Weights for Dummies*, Wiley Publishing, Indianapolis 2006.
21. Vedi S. Yesudian, E. Haich, *Sport und Yoga*, Frankhauser, Thielle 1949.
22. Vedi C. Bonacossa, *Lo sport nasce in Asia*, «La Gazzetta dello Sport», Milano 1956.
23. Ivi, p. 21.
24. Ivi, p. 26.
25. Ivi, pp. 26-27.
26. Ivi, p. 37.

Capitolo 3

1. Yogānanda, *Autobiografia di uno yogi*, Astrolabio, Roma 2009, p. 450.
2. Vedi S. Vivekānanda, *Yoga Philosophy. Lectures delivered in New York, winter of 1895-1896*, Longmans, Green and Co., London-New York-Boston 1896.
3. Ivi, pp. VIII-IX; 4-5.
4. W.J. Flagg, *Yoga or Transformation*, J.W. Bouton-George Redway, New York-London 1898, p. 352.
5. Ivi, p. 293.
6. Vedi Swami Abhedananda, *How to be a Yogi*, The Vedanta Society, New York 1902.
7. Ivi, p. 31.
8. Ivi, p. 33.
9. «International Journal Tantrik Order», 5, n. 1 (1906), pp. 34-35.

10. Yogi Ramacharaka, *Hatha Yoga or The Yogi Philosophy of Physical Well-Being, with numerous exercises etc.*, Yogi Publication Society, Masonic Temple, Chicago 1904, p. 9. Questo testo uscì in edizione italiana già nel 1921, con il titolo *Ata-yoga, o l'arte per star bene. Con numerosi esercizi del yoghi Ramacharaca ed appendice*, Fratelli Bocca, Torino 1921.
11. A. Besant, *Introduction to Yoga*, Theosophical Publishing Society, Benares City-London 1908, p. 8.
12. Vedi W. James, *The Energies of Men*, «Philosophical Review», 1, (gennaio 1907), pp. 1-20; W. James, *The powers of men*, «American Magazine», 65 (1907-1908), pp. 57-65; vedi anche W. James, *The Energies of Men. A new edition*, Moffat, Yard and Company, New York 1914.
13. Vedi *The Bhagvat-Geeta, or Dialogues of Kreesna and Arjoon, translated from the original by Charles Wilkins*, C. Nourse, London 1785.
14. Ivi, pp. 140-141, nota 12 (relativa a p. 40).
15. R. Heber, *Narrative of a Journey through the Upper Provinces of India, from Calcutta to Bombay, 1824-1825, An account of a Journey to Madras and the Southern Provinces, 1826*, by Reginald Heber, Lord Bishop of Calcutta, John Murray, London 1828², 3 voll., vol. I, p. 175.
16. G.W.F. Hegel, *Lezioni sulla storia della filosofia*, Laterza, Roma-Bari 2009, p. 76.
17. Vedi N.C. Paul, *A Treatise on the Yoga Philosophy*, Recorder Press, Benares 1851.
18. Ivi, p. IV.
19. Vedi M. Fourcade (a cura di), *L'Inde des lumières. Discours, histoire, savoirs (XVIIe-XIXe siècle). India and Enlightenment*, (Collection Puruṣārtha, 31), Éditions de l'École des Hautes Études en Science Sociales, Paris 2013; R. Rocher, L. Rocher, *Founders of Western Indology. August Wilhelm von Schlegel and Henry Thomas Colebrooke in Correspondence 1820-1837*, Harrassowitz, Wiesbaden 2013.
20. Vedi S. Marchignoli, *Che cos'è lo yoga? Traduzione ed egemonia alle origini dell'indologia tedesca*, in F. Squarcini (a cura di), *Verso l'India. Oltre l'India. Scritti e ricerche sulle tradizioni intellettuali sudasiatiche*, Mimesis, Milano 2002, pp. 87-102.
21. G.W.F. Hegel, *Due scritti berlinesi*, Liguori, Napoli 1990, p. 133 (cit. dalla trad. italiana modificata di S. Marchignoli, *Che cos'è lo yoga?*, p. 99).

Capitolo 4

1. Vedi R. Rocher, L. Rocher, *Founders of Western Indology. August Wilhelm von Schlegel and Henry Thomas Colebrooke in Correspondence 1820-1837*, Harrassowitz, Wiesbaden 2013.
2. *Corporations of Hindu Ascetics*. Vedi in proposito C.A. Bayly, *Rulers, Townsmen, and Bazaars. North Indian Society in the Age of British Expansion, 1770-1870*, Oxford University Press, Delhi 1993 (rist.), pp. 29; 142-143.
3. Sulla *Sanyasi and Fakir Rebellion* vedi W. Pinch, *Warrior Ascetics and Indian Empires*, Cambridge University Press, Cambridge 2006, pp. 82-103.
4. Vedi K. Jacobsen (a cura di), *Yoga Powers. Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, Brill, Leiden 2012.
5. Vedi D.G. White, *Sinister Yogis*, University of Chicago Press, Chicago 2009. Vedi inoltre R. Schmidt, *Fakire und Fakirtum im alten und modernen Indien*, Leipzig 1908.
6. K.A. Wagner, *Thuggee. Banditry and the British in Early Nineteenth-Century India*, Palgrave, New York 2007, pp. 50-65; 124-130. Vedi inoltre H. Schwarz, *Constructing the Criminal Tribe in India. Acting like a Thief*, Blackwell, Oxford 2010.
7. Vedi A. von Stockhausen, *Imag(in)ing the Nagas. The pictorial ethnography of Hans-Eberhard Kauffmann and Christoph von Fürer-Haimendorf*, Arnoldsche Art Publication, Stuttgart 2014; V. Boullier, *Itinérance et Vie Monastique. Les Ascètes Nāth Yogis en Inde Contemporaine*, Éditions de la Maison des sciences de l'homme, Paris 2008.
8. D.G. White, *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, Princeton University Press, Princeton 2014, pp. 74-89.
9. Vedi J. McDaniel, *The Role of Yoga in Some Bengali Bhakti Traditions*, «Journal of Hindu Studies», 5, n. 1 (2012), pp. 53-74.
10. Per esempio la *Gheraṇḍasamhitā* e il manoscritto illustrato dello *Śrītatvanidhi*, proveniente dal Palazzo di Mysore. Vedi, sulla datazione dello *Śrītatvanidhi* come precedente al 1868, N.E. Sjoman, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, New Delhi 1996.
11. Vedi J. Cort, *Jain Perceptions of Nāth and Hatha Yogis in Pre-colonial North India*, «International Journal of Jaina Studies», 11, n. 4 (2015), pp. 1-22.
12. *Śivasamhitā*, 1.1-19. Richiami alla rivelazione di uno yoga da parte del dio Śiva sono presenti anche nel celebre testo attribuito a Svātarama, *Hathayogapradīpikā*, 1.1.
13. J. Mallinson, *The Shiva Samhita. A Critical Edition and an English Translation*, YogaVidya.com, Woodstock 2007, p. X.

14. M.P. Repetto (a cura di), *Lo Yoga rivelato da Śiva (Śiva-saṃhitā)*, Promolibri, Torino 1990, pp. 23-24.
15. Vedi per esempio *Yogayājñavalkya*, 1.43.
16. Vedi J. Birch, *Rājyoga. The Reincarnations of the King of All Yogas*, «International Journal of Hindu Studies», 17, n. 3 (2013), pp. 401-444.
17. Vedi J. Birch, *The Meaning of hatha in Early Hatha yoga*, «Journal of the American Oriental Society», 131, n. 4 (2011), pp. 527-554; J. Mallinson, *Hatha Yoga*, in K. Jacobsen (a cura di), *Brill's Encyclopedia of Hinduism*, Brill, Leiden 2011, vol. 3, pp. 770-781.
18. Vedi G. Bühnemann, *The Identification of an Illustrated Hathayoga Manuscript and Its Significance for Traditions of 84 Āsanas in Yoga*, «Asian Medicine», 3 (2007), pp. 156-176; vedi anche G. Bühnemann, *Eighty-four Āsanas in Yoga*, New Delhi 2007.
19. Vedi per esempio *Dattatreyayogaśāstra*, 40-42 (in cui si dice che pratiche affini sono riscontrabili – o accessibili – anche presso figure quali gli *śramaṇa*, *brāhmaṇa*, *baudha*, *kapālika*, e *cārvaka*). Simili liste di praticanti sono presenti anche in opere quali l'*Amṛtasiddhi*, 15, oppure nella *Śivasamhitā*, 5.14-16; 5.260 (in cui si contempla anche il capofamiglia con figli).
20. Il titolo originale è *Risāla-yi sarmāya-yi Jūg*. Vedi in proposito C.W. Ernst, *Two Versions of a Persian Text on Yoga and Cosmology. Attributed to Shaykh Mu'in al-Din Chishti*, «Elixir», 2 (2006), pp. 69-76.
21. Il titolo originale è *Kitāb Bātanjal al-hindī fī 'l-khalāṣ min al-athqāl*. Vedi H. Ritter, *Al-Bīrūnī Übersetzung des Yoga-Sūtra des Patañjali*, «Oriens», 9, n. 2 (1956), pp. 165-200.
22. Vedi C.W. Ernst, *Accounts of Yogis in Arabic and Persian Historical and Travel Texts*, «Jerusalem Studies in Arabic and Islam» 33 (2008), pp. 409-426; C.W. Ernst, *The Islamization of yoga in the Amṛtakunda translations*, «Journal of the Royal Asiatic Society», 13 (2003), pp. 199-226; C.W. Ernst, *Sufism and Yoga according to Muhammad Ghawth*, «Sufi», 29 (1996), pp. 6-13; vedi anche S. Hatley, *Mapping the Esoteric Body in the Islamic Yoga of Bengal*, «History of Religions», 2007, pp. 351-368; N. Katz, *The Identity of a Mystic: The Case of Sa'id Sarmad, a Jewish-Yogi-Sufi Courtier of the Mughals*, «Numen», 47, n. 2 (2000), pp. 142-160.
23. Si ritiene che il primo testo sistematico in materia composto dai *nāthayogin* sia il *Dattatreyayogaśāstra*. J. Mallinson, *Nāth Sampradāya*, in K. Jacobsen (a cura di), *Brill's Encyclopedia of Hinduism*, Brill, Leiden 2011, vol. 3, pp. 407-428; vedi anche D.N. Lorenzen, A. Muñoz (a cura di), *Yogi Heroes and Poets. Histories and Legends of the Nāths*, State University of New York Press, Albany 2011. Per il rapporto fra yoga e *nāth* nel Maharashtra del XIII sec., vedi C. Kiehnle, *The Secret of the Nāths: The Ascent of Kuṇḍalinī according to Jñāneśvarī 6.151-328*, «Bulletin des Études Indiennes», 22-23 (2005), pp. 447-494; C. Kiehnle, *Songs on yoga. Texts and teachings of the Mahārāṣṭrian Nāths*, London 1997.
24. A proposito del rapporto fra *nāth* e *tyāgin* e *rāmānandī*, vedi M. Horstmann, *The Rāmānandīs of Galtā (Jaipur, Rajasthan)*, in L.A. Babb, V. Joshi, M.W. Meister (a cura di), *Multiple Histories. Culture and Society in the Study of Rajasthan*, Rawat, Jaipur 2002, pp. 141-97; P. Caracchi, *Rāmānanda e lo yoga dei sant, con una traduzione dei canti hindī*, Edizioni dell'Orso, Alessandria 1999. Inoltre, M. Horstmann, *Jaipur 1778: The Making of a King*, Harrassowitz, Wiesbaden 2013.
25. «Rather than engaging in complicated spiritual practice, liberation is achieved through sahaja-yoga (natural yoga), whose only real practice (if any at all) is the repetition of the name of the divine.» J. Mallinson, *Nāth Sampradāya*, in K. Jacobsen (a cura di), *Brill's Encyclopedia of Hinduism*, Brill, Leiden 2011, vol. 3, p. 423.
26. Vedi P. Olivelle, *Rules and Regulations of Brahmanical Asceticism*, State University of New York Press, Albany 1995; P. Olivelle, *The Āśrama System. The History and Hermeneutics of a Religious Institution*, Oxford University Press, New York 1993, pp. 11-19; P. Olivelle, *Renunciation in Hinduism. A Medieval Debate*, Publications of the De Nobili Research Library, Vienna 1986, 2 voll.
27. Vedi C. Key Chapple (a cura di), *Yoga in Jainism*, Routledge, London 2016.
28. All'attenta rivisitazione del rapporto fra l'importante figura di Abhinavagupta e gli *Yogasūtra* si sono dedicate le recenti ricerche dello specialista Raffaele Torella, il quale ha in corso di stampa diversi saggi analitici, a cui si rimanda.
29. Abhinavagupta, *La luce dei Tantra. Tantrāloka*, a cura di R. Gnoli, Adelphi, Milano 1999, pp. 92-94.
30. Vedi S. Adluri, *Yoga in Viṣṇu Purāṇa*, «Journal of Indian Philosophy», 45 (2017), pp. 381-402; vedi anche la recente antologia di passi sullo yoga dai *Purāṇa* raccolti in S. Piano, *Lo yoga nei testi «antichi» dell'India*, Magnanelli, Torino 2016.

Capitolo 5

1. Vedi, per le ragioni addotte dal proponente di questa datazione, P.A. Maas, *A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy*, in E. Franco (a cura di), *Historiography and Periodization of Indian Philosophy*, Sammlung De Nobili, Wien 2013, pp. 53-90; P.A. Maas, *On the Written Transmission of the Pātañjalayogaśāstra*, in J. Bronkhorst, K. Preisendanz (a cura di), *From Vasubandhu to Caitanya. Studies in Indian Philosophy and its Textual History*, Motilal Banarsidass, Delhi 2010, pp. 157-

- 172; P.A. Maas, *Samādhipāda. Das erste Kapitel des Patañjalayogaśāstra zum ersten Mal kritisch ediert*, Shaker, Aachen 2006, pp. XII-XIX.
2. «Uddyotakara's (sixth century c.e.) *Vārttika* to the *Nyāyasūtra* is a case in point. The *Vārttika* was basically a work of defence against the objections to Gautama raised by the Buddhist philosophers, especially Dinnāga and Vasubandhu, and also Nāgārjuna. Such an apologia is bound to introduce new matters and invent novel interpretations of the original sūtra-s.» R. Bhattacharya, *The Base Text and its Commentaries. Problems of Representing and Understanding the Cārvāka/Lokāyata*, «Argument», 3, n. 1 (2013), pp. 133-149 (cit. pp. 135-136, traduzione nostra); vedi anche J. Ganeri, *Sanskrit Philosophical Commentary*, «Journal of the Indian Council of Philosophical Research», 25, n. 1 (2008), pp. 107-127; K. Preisendanz, *Text, Commentary, Annotation: Some Reflections on the Philosophical Genre*, «Journal of Indian Philosophy», 36 (2008), pp. 599-618.
 3. Vedi, sulla rintracciabilità di molti di questi passaggi nei sūtra di Patañjali e sulla possibilità di ricostruire la sua «biblioteca», F. Squarcini (a cura di), *Patañjali Yogasūtra*, Einaudi, Torino 2016 (II ed.).
 4. Il commento è noto ai copisti dei manoscritti più antichi anche come come *Patañjalayogasūtrabhāṣya*. La datazione tiene conto, da un lato, della prossimità della glossa di Vyāsa ai sūtra, dall'altro del fatto che il testo della glossa è noto all'autore del poema *Śīsupālavādha*, ossia Māgha (600-700 circa). Di diverso avviso l'autore dell'edizione critica del testo di Patañjali. Vedi A.P. Maas, *Samādhipāda. Das erste Kapitel des Patañjalayogaśāstra zum ersten Mal kritisch ediert*, Shaker Verlag, Aachen 2006. In merito a questo modo di intendere il rapporto fra gli *Yogasūtra* e la glossa di Vyāsa vedi F. Squarcini (a cura di), *Patañjali Yogasūtra*, Einaudi, Torino 2016 (II. ed.), e J. Bronkhorst, *Patañjali and the Yogasūtras*, «Studien zur Indologie und Iranistik», 10 (1985), pp. 191-212.
 5. W. Cox, *Bhoja's Alternate Universe*, «Journal of the Royal Asiatic Society», 22, n. 1 (2012), pp. 57-72.
 6. *Aforismi dello Yoga*, trad. it. di P. Magnone, Promolibri, Torino 1991, p. 24.
 7. È davvero notevole la continuità e la progressione che si colgono quando si segue la filiera tematica che lega fra loro sūtra presenti in diversi *pāda*. Vedi, per esempio, *Yogasūtra*, 1.3; 1.43; 3.3; 4.34.
 8. Vedi, per degli approfondimenti circa la prospettiva pratico-teoretica del nostro autore, F. Squarcini (a cura di), *Patañjali Yogasūtra*, Einaudi, Torino 2016 (II ed.).
 9. U.T. Kragh (a cura di), *The Foundation for Yoga Practitioners. The Buddhist «Yogācārabhūmi» Treatise and its Adaptation in India, East Asia, and Tibet*, Harvard University Press, Cambridge 2013, pp. 56-57.
 10. Vedi F. Deleau, *The Chapter on the Mundane Path*, «Religious Studies Review», 34, n. 4 (2008); vedi anche M. Delhey, *The Yogācārabhūmi Corpus. Sources, Editions, Translations, and Reference Works*; U.T. Kragh (a cura di), *The Foundation for Yoga Practitioners. The Buddhist «Yogācārabhūmi» Treatise and its Adaptation in India, East Asia, and Tibet*, Harvard University Press, Cambridge 2013, pp. 498-563.
 11. Vedi U.T. Kragh (a cura di), *The Foundation for Yoga Practitioners. The Buddhist «Yogācārabhūmi» Treatise and its Adaptation in India, East Asia, and Tibet*, Harvard University Press, Cambridge 2013. Si rimanda a questo poderoso volume per tutti gli approfondimenti sull'opera; vedi anche J. Woo, *On the Yogic Path to Enlightenment in Later Yogācāra*, «Journal of Indian Philosophy», 42, n. 4 (2014), pp. 499-509.
 12. Altro esempio dei predecessori degli *Yogasūtra* è il testo chiamato *Yogavidhi* (III secolo circa), del quale sono noti due manoscritti in alfabeto *brahmī* di periodo Gupta (240-550 d.C.), ritrovati nel 1906 a Turfan – nell'odierna regione dello Xinjiang –, i quali sono un'impressionante testimonianza della circolazione di manualistica sullo yoga di matrice buddhista. È uno di questi manoscritti a riportare, già dal colophon, l'eloquente titolo di *Yogavidhi*. Vedi D. Schlingloff, *Ein buddhistisches Yogalehrbuch. Unveränderter Nachdruck der Ausgabe von 1964 unter Begabe aller seither bekannt gewordenen Fragmente*, Iudicium Verlag, München 2006 (I ed. 1964); D. Seyfort Ruegg, *On a Yoga Treatise in Sanskrit from Qizil*, «Journal of the American Oriental Society», 87, n. 2 (1967), pp. 157-165.

Capitolo 6

1. Nell'intero testo sanscrito del *Mahābhārata* la parola «yoga» occorre molto frequentemente. Vi è anche un'occorrenza in cui il nome Vyāsa è menzionato in quanto iniziale espositore di uno yoga (*Mahābhārata*, 12.26.4 *ity uktah pratywācedam vyāso yogavidām varah*), seguendo in questo una formula che ricorre altre volte nel testo, sempre in relazione a Vyāsa e alla necessità di affermare una priorità dottrinale su altre. Vedi *Mahābhārata*, 12.38.5 (*tam uvāca mahātejā vyāso vedavidām varah*); 12.314.39 (*śīsyānām vacanam śrutvā vyāso vedārthatattvavit*); 15.8.9 (*ity uktah sa tu tam prāha vyāso dharmabhṛtām varah*); 15.38.19 (*ity uktah pratywācedam vyāso vedavidām varah*).

2. Vedi E.A. Solomon, *Indian Dialectics. Methods of Philosophical Discussion*, Gujarat Vidya Sabha, Ahmedabad 1976-1978, 2 voll.
3. Si noti qui l'apposizione strumentale fra «uomini di meschino intelletto» e «noi [uomini dal prodigioso intelletto]», la quale funge da rafforzativo per l'appena proposta interpretazione sinodale e simbiotica fra *sāṃkhya* e yoga, la quale, ben lungi da essere una mera constatazione di realtà, è la posta in palio e l'obiettivo veridittivo di tutta questa conversazione.
4. *Mahābhārata*, 12.304.1-4.
5. Vedi il termine *kriyāyoga* presente in *Yogasūtra*, 2.1.
6. *Mahābhārata*, 12.304.5-9.
7. Vedi O. Freiburger (a cura di), *Asceticism and its critics. Historical accounts and comparative perspectives*, Oxford University Press, Oxford 2006; P. Olivelle, *Ascetics and Brahmins. Studies in Ideologies and Institutions*, Firenze University Press, Firenze 2006; V.L. Wimbush, R. Valantasis (a cura di), *Asceticism*, Oxford University Press, New York 1998.
8. G.R. Franci, *Studi sul pensiero indiano*, CLUE, Bologna 1975, pp. 104-105.
9. Vedi J. Bronkhorst, *Śramaṇa*, in S. Mittal, G.R. Thursby (a cura di), *The Hindu World*, Routledge, London 2002; J. Bronkhorst, *The Two Sources of Indian Asceticism*, Motilal Banarsidass, Delhi 1998 (rist.), pp. 79-88; G.C. Pande, *Śramaṇa Tradition. Its history and contribution to Indian culture*, L.D. Institute of Indology, Ahmedabad 1978.
10. Vedi A.B. Bosworth, *Calanus and the brahman opposition*, in W. Will (a cura di), *Alexander der Große. Eine Welteroberung und ihr Hintergrund. Vorträge des Alexanderkolloquiums 1996*, Habelt (Antiquitas 1.46), Bonn 1998, pp. 173-203; R. Stoneman, *Who are the Brahmins? Indian Lore and Cynic Doctrine in Palladius' De Braganibus and Its Models*, «The Classical Quarterly», 44, n. 2 (1994), pp. 500-510.
11. Vedi per esempio *Kāthopaniṣad*, 6.6-18. Nelle *Upaniṣad* antiche troviamo numerose altre ricorrenze del termine «yoga», come quelle di *Mundakopaniṣad*, 2.2.3-4; *Śvetāśvatopaniṣad*, 2.8-15; *Maitryopaniṣad*, 6.18-21.
12. *Maitryopaniṣad*, 6.25. Vedi P. Filippini Ronconi (a cura di), *Upaniṣad antiche e medie*, Bollati Boringhieri, Torino 1995 (rist.), pp. 580-583.
13. Vedi, per l'esame delle principali occorrenze fra queste, F. Squarcini (a cura di), *Patañjali Yogasūtra*, Einaudi, Torino 2016.
14. Già i grammatici tradizionali – ossia degli autori del *Dhātupāṭha* – tentavano di risolvere il problema del significato del termine «yoga» ricorrendo alla radice verbale in esso contenuta, ossia al senso di *yuj-*, ma, anche nel loro caso, l'esito non è quello del pervenimento all'univoco. Per esempio, cinque sono i significati di «yoga» presentati dal lessicografo che ha redatto l'*Amarakoṣa*, 3.3.371: a) prepararsi per la guerra, allestimento, bardarsi; b) mezzo, metodo; c) contemplazione; d) unione; e) ragionamento.
15. Sigillo M-304 e Sigillo M-305, in A. Parpola, *Deciphering the Indus Script*, Cambridge University Press, New York, 1994, p. 188; vedi anche I. Mahadevan, *The Indus Valley Script. Texts, Concordances and Tables*, Memoirs of the Archaeological Survey of India, Delhi, 1977; J.P. Joshi, A. Parpola, *Corpus of Indus Seals and Inscriptions*, Suomalainen Tiedeakatemia, Helsinki 1987-1991.



Cronologia minima e bibliografia

A cura di *Federico Squarcini*

Cronologia minima delle opere dedicate allo yoga

Yogasutta in *Aṅguttaranikāya*, 4.10 (c. III-I sec. a.C.).
Pañcaṅgikasamādhisutta in *Aṅguttaranikāya*, 5.28 (c. III-I sec. a.C.).
Yogakkhemivagga in *Samyuttanikāya*, 35.104-113 (c. III-I sec. a.C.).
Yogakathana in *Mahābhārata*, 12.289-305 (c. II sec. a.C.-I sec. d.C.).
Yogācārabhūmi di Saṅgharakṣa (c. 70-130 d.C.).
Yogācārabhūmiśāstra di Asaṅga (c. 330-405 d.C.).
Yogavidhi (c. III sec. d.C.).
Yogasūtra di Patañjali (c. 325-425 d.C.).
Viṣṇuṣṭurāṇa (con varie porzioni dedicate allo yoga) (circa IV-V sec. d.C.).
Yogasūtrabhāṣya di Vyāsa (c. 450-550 d.C.): anche noto come *Patañjalayogasūtrabhāṣya*, è il più antico commento agli *Yogasūtra* giunto fino a noi.
Yogadr̥ṣṭisamuccaya (in sanscrito), *Yogabindu* (in sanscrito), *Yogasataka* (in pracrito), *Yogavimśikā* (in pracrito), tutti attribuiti a Haribhadra Sūri (c. 757-827 d.C.).

Tattvavaiśarādī di Vācaspati Miśra (c. 850-920 d.C.): subcommentario e testimone del *bhāṣya* di Vyāsa agli *Yogasūtra*.
Patañjalayogasāstravivarāṇa anche noto come *Yogasūtrabhāṣyavivarāṇa*, attribuito a Śaṅkara (c. 800-880 d.C. [ma T. Rukmani c. 1350. d.C.]).
Ṣaḍāṅgayoga di Anupamarakṣita (c. X-XI sec. d.C.): importante trattato in sanscrito facente parte della tradizione del buddhismo tantrico nota come *kālacakra*.
Kitāb Pātāñjala di al-Birūnī (c. 1050 d.C.).
Rājāmārtaṇḍa di Bhoja Rāja (XI sec. d.C.), sovrano di Dhārā.
Yogasāstra di Hemacandra (c. 1089-1172 d.C.), convertito ai *jaina* e ministro presso la corte Chalukya di Kumarapala.
Amanaska (c. XI-XII sec.).
Amṛtasiddhi (c. 1160 d.C. [è la data del manoscritto Mallinson, il più antico, che è bilingue sanscrito/tibetano]).
Gorakṣasataka (c. XII-XIV sec. d.C.).
Dattātreyayogasāstra (c. XIII sec. d.C.): presenta una delle prime attestazioni del termine *haṭha* ma non in composti con «yoga».
Śivasamhitā (c. XIII sec. d.C.).

Yogatārāvalī (c. XIV sec. d.C.): qui i termini *rāja* e *haṭha* si intrecciano per la prima volta.

Haṭha[yoga]pradīpikā di Svātmārāma (c. XV sec. d.C. [prob. 1450]): il manoscritto più antico è Calcutta 1629. Opera miscelanea di testi precedenti, quali, per esempio, *Amṛtasiddhi* e un testo intitolato *Haṭha yoga* attribuito a Gorakṣanātha stesso ma oggi perduto.

Mañīprabhā di Rāmānanda Yati (o Sarasvatī) (c. 1550-1600 d.C.).

Patañjalarahasya di Rāghavānanda Sarasvatī (c. 1550-1600 d.C.).

Yogavārtika e *Yogasārasaṅgraha* di Vijñānabhikṣu (c. 1550-1625 d.C.).

Pradīpikā di Bhāvāgaṇeśa (c. 1600-1700 d.C.).

Haṭharatnāvalī di Śrīnivāsa (c. XVII sec. d.C. [1625-1695]): ha una lista di 84 āsana, di cui solo 36 descritti.

Yogacintāmaṇi, (c. XVII sec. d.C.): con 132 āsana, il suo manoscritto più antico è il primo testimone di una lista di 84 āsana datata.

Yogisiddhāntacandrikā di Nārāyaṇa Tīrtha (c. 1600-1700 d.C.).

Sūtrārthabodhinī di Nārāyaṇa Tīrtha (c. 1600-1700 d.C.).

Bṛhatīrti di Nāgojī (o Nāgeśa) Bhaṭṭa (c. 1700-1750 d.C.).

Laghvīrti di Nāgojī (o Nāgeśa) Bhaṭṭa (c. 1700-1750 d.C.).

Rājayogāmṛta (c. XVIII sec. d.C.): opera in cui si integrano *haṭha* e *rāja* e con *Yogasūtra*, presentando una lettura distinta dal *bhāṣya* di Vyāsa.

Gheraṇḍasaṃhitā (c. XVIII sec. d.C.): il manoscritto più antico è del 1802. Testo che tratta del *ghaṭasthayoga* ossia dello «yoga della brocca [il corpo]».

Jyōgradīpakā (c. XVIII sec. d.C.): con lista di 84 āsana.
Yogasudhākara di Sadāśivendra Sarasvatī (c. 1700-1800 d.C.).

Haṭhābhyāsapaddhati (c. XVIII sec. d.C.): ha circa 120 āsana divisi in 6 serie (forse il primo testo che parla di serie di āsana accorpati).

Yogāsana (c. XVIII sec. d.C.): manuale *jaina* con oltre cento āsana.

Śrītattvanidhi di Mysore (c. XIX sec. d.C.).

Yogacandrikā di Anantadeva Paṇḍita (c. 1800-1900 d.C.).

Bibliografia

Studi introduttivi ed enciclopedici sullo yoga

D.G. White, *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, Princeton University Press, Princeton 2014.

D.G. White (a cura di), *Yoga in Practice*, Princeton University Press, Princeton 2012.

G. Feuerstein, *Filosofia Yoga*, Marsilio, Venezia 2009 (1 ed. 1996).

G.J. Larson, R.S. Bhattacharya (a cura di), *Yoga. India's Philosophy of Meditation. Encyclopedia of Indian Philosophies*, Vol. XII, Motilal Banarsidass, Delhi 2008.

R. Torella, *Il pensiero dell'India. Un'introduzione*, Carrocci, Roma 2008.

G.R. Franci, *Lo yoga*, il Mulino, Bologna 2008.

F. Squarcini, L. Mori, *Yoga. Fra storia, salute e mercato*, Carocci, Roma 2008.

S. Piano (a cura di), *Enciclopedia dello Yoga*, Promolibri, Torino 1996.

Studi sulla storia e sulla filosofia yoga

J. Mallinson, M. Singleton, *Roots of yoga*, Penguin, Delhi 2017.

Piano, *Lo yoga nei testi «antichi» dell'India*, Magnanelli, Torino 2016.

F. Squarcini (a cura di), *Patañjali: Yōgasūtra*, Einaudi, Torino 2015.

P.A. Maas, *A Concise Historiography of Classical Yoga Philosophy*, in E. Franco (a cura di), *Historiography and Periodization of Indian Philosophy*, Sammlung De Nobili, Wien 2013. N. Sjoman, *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*, Abhinav Publications, Delhi 1999.

Studi sullo yoga moderno

L. Mori, *Il grattacielo dello yoga. Presente e futuro di un'antropotecnica*, Epsilon Edizioni, Roma 2016.

A.R. Jain, *Selling Yoga. From Counterculture to Pop Culture*, Oxford University Press, New York 2015.

M. Singleton, E. Goldberg (a cura di), *Gurus of Modern Yoga*, Oxford University Press, New York 2014.

P. Goldberg, *American Veda. From Emerson and the Beatles to Yoga and Meditation. How Indian Spirituality Changed the West*, Harmony Books, New York 2010.

R. Love, *The Great Oom. The Improbable Birth of Yoga in America*, Viking Penguin, London 2010.

M. Singleton, *Yoga Body. The Origins of modern posture practice*, Oxford University Press, New York 2010.

S. Syman, *The Subtle Body. The Story of Yoga in America*, Farrar, Straus and Giroux, New York 2010.

M. Singleton, J. Byrne (a cura di), *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, Routledge, London 2008.

E. De Michelis, *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*, Continuum, London 2004.

Studi sulle tradizioni ascetiche e meditative

E. Shulman, *Rethinking the Buddha. Early Buddhist Philosophy as Meditative Perception*, Cambridge University Press, Cambridge 2014.

O. Freiburger (a cura di), *Asceticism and its critics. Historical accounts and comparative perspectives*, Oxford University Press, Oxford 2006.

V.L. Wimbush, R. Valantasis (a cura di), *Asceticism*, Oxford University Press, New York 1998.

P. Olivelle, *Rules and Regulations of Brahmanical Asceticism*, State University of New York Press, Albany 1995.

P. Olivelle, *The Āśrama System. The History and Hermeneutics of a Religious Institution*, Oxford University Press, New York 1993.

C. Buoy, *Les Nātha-Yōgin et les Upaniṣads*, Collège de France-Publications de l'Institut de Civilisation Indienne (Fascicule 62), Diffusion de Boccard, Paris 1994.

P. Olivelle, *Renunciation in Hinduism. A Medieval Debate*, Publications of the De Nobili Research Library, Wien 1986, 2 voll.

Studi sul sāmkhya

G.J. Larson, *Classical Sāmkhya. An Interpretation of Its History and Meaning*, Motilal Banarsidass, Delhi 1998 (1 ed. 1969).

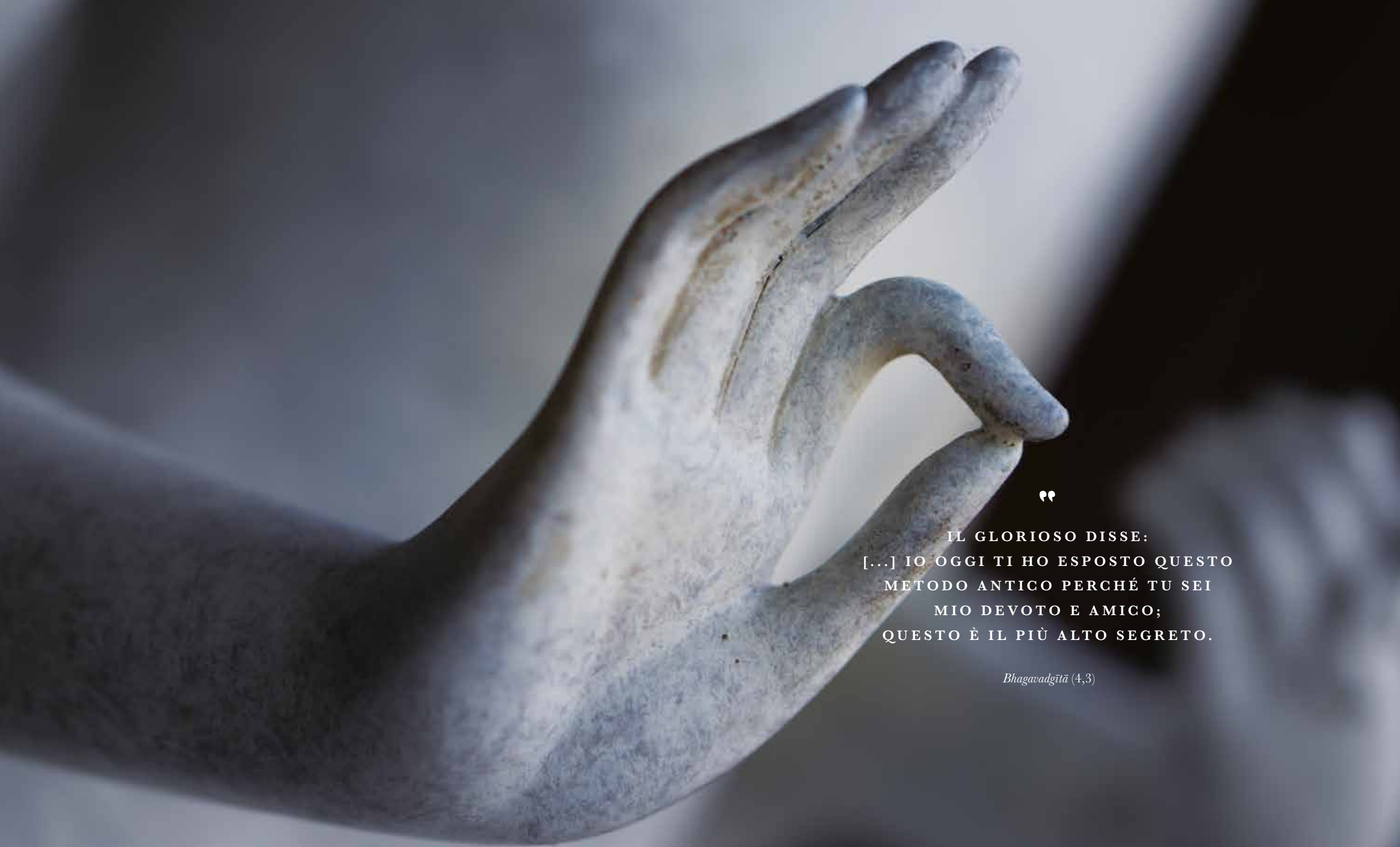
G.J. Larson, *Ram Shankar Bhattacharya, Sāmkhya. A Dualist Tradition of Indian Philosophy. Encyclopedia of Indian Philosophies, Vol. XII*, Motilal Banarsidass, Delhi 1987.

M. Hulin, *Sāmkhya Literature. A History of Indian Literature*, edited by Jan Gonda, Vol. VI. Fasc. 3, Otto Harrassowitz, Wiesbaden 1978.

I termini sanscriti sono traslitterati secondo l'International Alphabet of Sanskrit Transliteration (IAST).

Alcune indicazioni per la lettura:

- le vocali *a*, *i*, *u* si distinguono in brevi (senza alcuna indicazione) e lunghe (\bar{a} , \bar{i} , \bar{u}). Si pronunciano come in italiano;
- la vocale *r* si pronuncia appoggiandola a una *i* breve e può essere anch'essa lunga (\bar{r});
- *c* e *ch* sono sempre palatali (*cakra* si pronuncia «ciakra»);
- *g* è sempre gutturale (*gīta* si pronuncia «ghita»);
- *ś* corrisponde all'italiano *sc* di «scena»;
- le consonanti retroflesse, contraddistinte da un puntino sottostante, si pronunciano toccando la sommità del palato con la punta della lingua (*ṭ*, *tḥ*, *ḍ*, *dḥ*, *ṇ*, *ṣ̣*); per esempio *ṭ* suona come nella pronuncia siciliana di «trenu»;
- *gh*, *jh*, *dh*, *bh*, *h* sono da leggere con una leggera aspirazione successiva;
- *ñ* rappresenta una nasale velare (come nella parola italiana «tango»), \bar{n} una nasale palatale (*jñāna*);
- *ḥ* (*visarga*) indica una leggera aspirazione sorda;
- \bar{m} (*anusvāra*) indica quasi sempre la nasalizzazione della vocale precedente.



”

IL GLORIOSO DISSE:
[...] IO OGGI TI HO ESPOSTO QUESTO
METODO ANTICO PERCHÉ TU SEI
MIO DEVOTO E AMICO;
QUESTO È IL PIÙ ALTO SEGRETO.

Bhagavadgītā (4,3)

Finito di stampare nel mese di luglio 2017
a cura di RCS MediaGroup S.p.A.
presso Errestampa, Orio al Serio (BG)
Printed in Italy