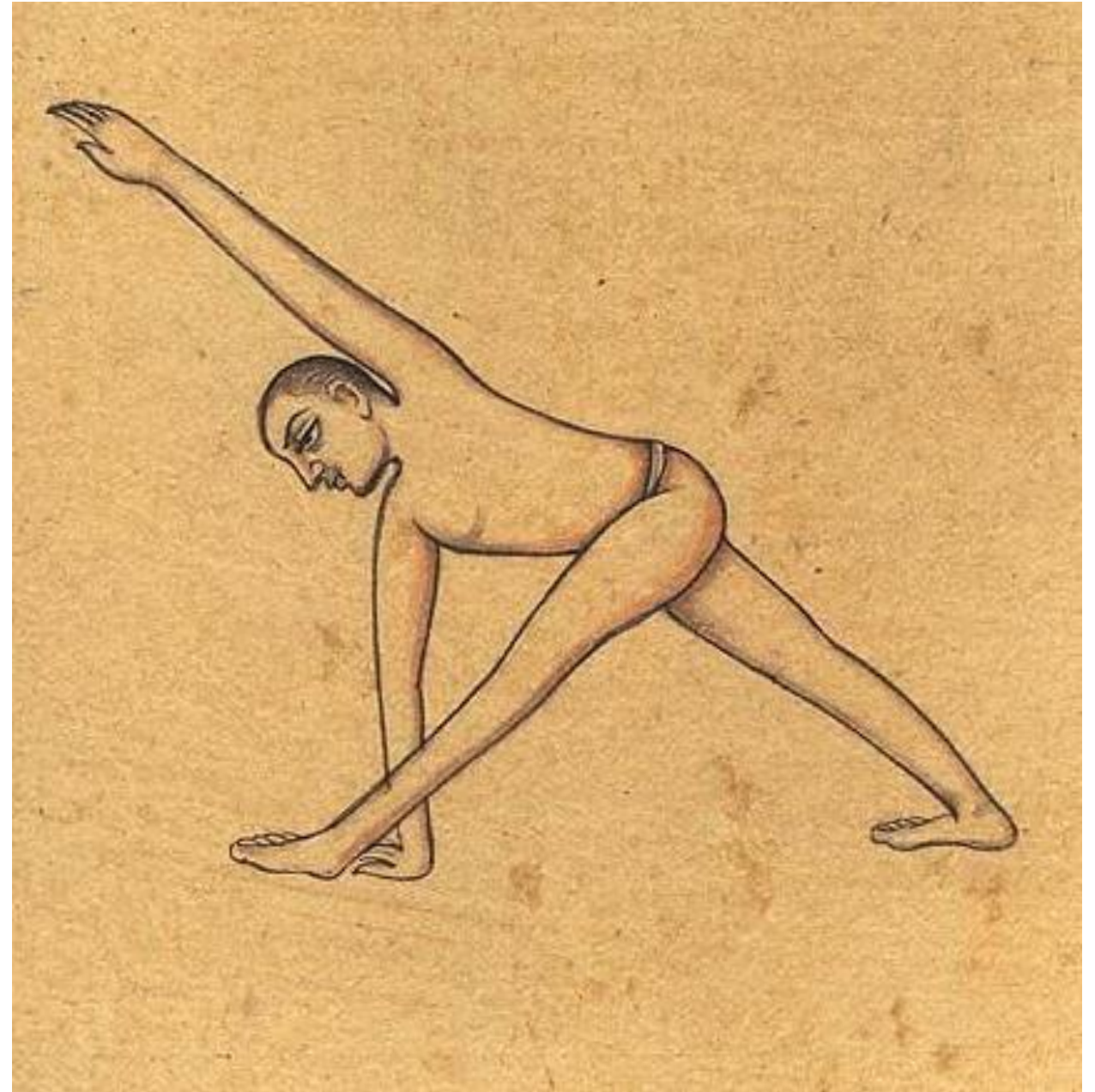


# *Āsana*



Marco Passavanti



Lo yoga diffuso oggi a livello transnazionale e definito soprattutto per i suoi aspetti «posturali» è l'esito di una **'democratizzazione'** di **forme tradizionali ed elitarie di pratica yogica** un tempo riservate, in modo pressoché esclusivo, ad asceti maschi casti. A partire dai primi decenni del XX secolo, sulla scia di un rinnovato interesse per la cultura fisica e le discipline del corpo, alcune tecniche dello *hathayoga* – una forma di pratica adottata trasversalmente in diversi ordini religiosi a partire dall'XI secolo d. C. – hanno iniziato a venire trasmesse (seppure con importanti adattamenti e ibridazioni) al di fuori degli ambiti e delle modalità in cui furono praticate nei secoli precedenti, avendo una diffusione e una visibilità senza precedenti e finendo, oggi, per definire lo yoga *tout court*. Con **'yoga posturale'** si intende definire sinteticamente quelle forme di yoga, oggi diffuse a livello globale, che danno un **risalto particolare alla pratica degli āsana** e in generale alla disciplina fisica e respiratoria. Giova ricordare che tale termine ha un valore soprattutto descrittivo e non implica necessariamente un giudizio critico negativo.

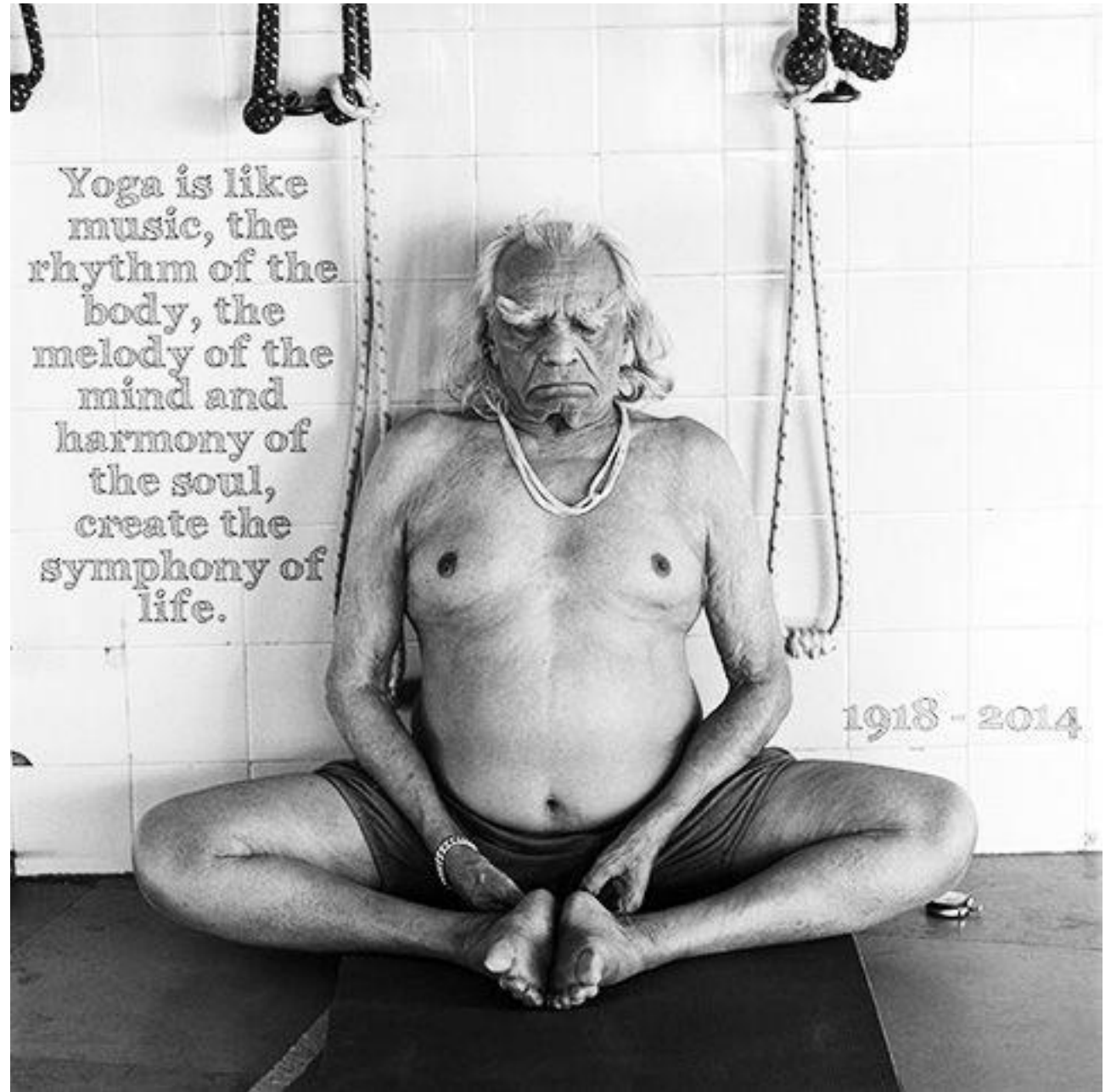


Tuttavia, se analizziamo le descrizioni dei testi antichi a nostra disposizione, ci accorgiamo che la modalità di pratica posturale di oggi è molto differente rispetto a quella premoderna. Indagare i motivi di questa apparente discrepanza permette di fare luce su una serie di evoluzioni fondamentali che lo yoga ha attraversato nel corso della sua storia e nel delicato passaggio dalle forme sudasiatiche tradizionali alle forme di pratica diffuse oggi a livello transnazionale.



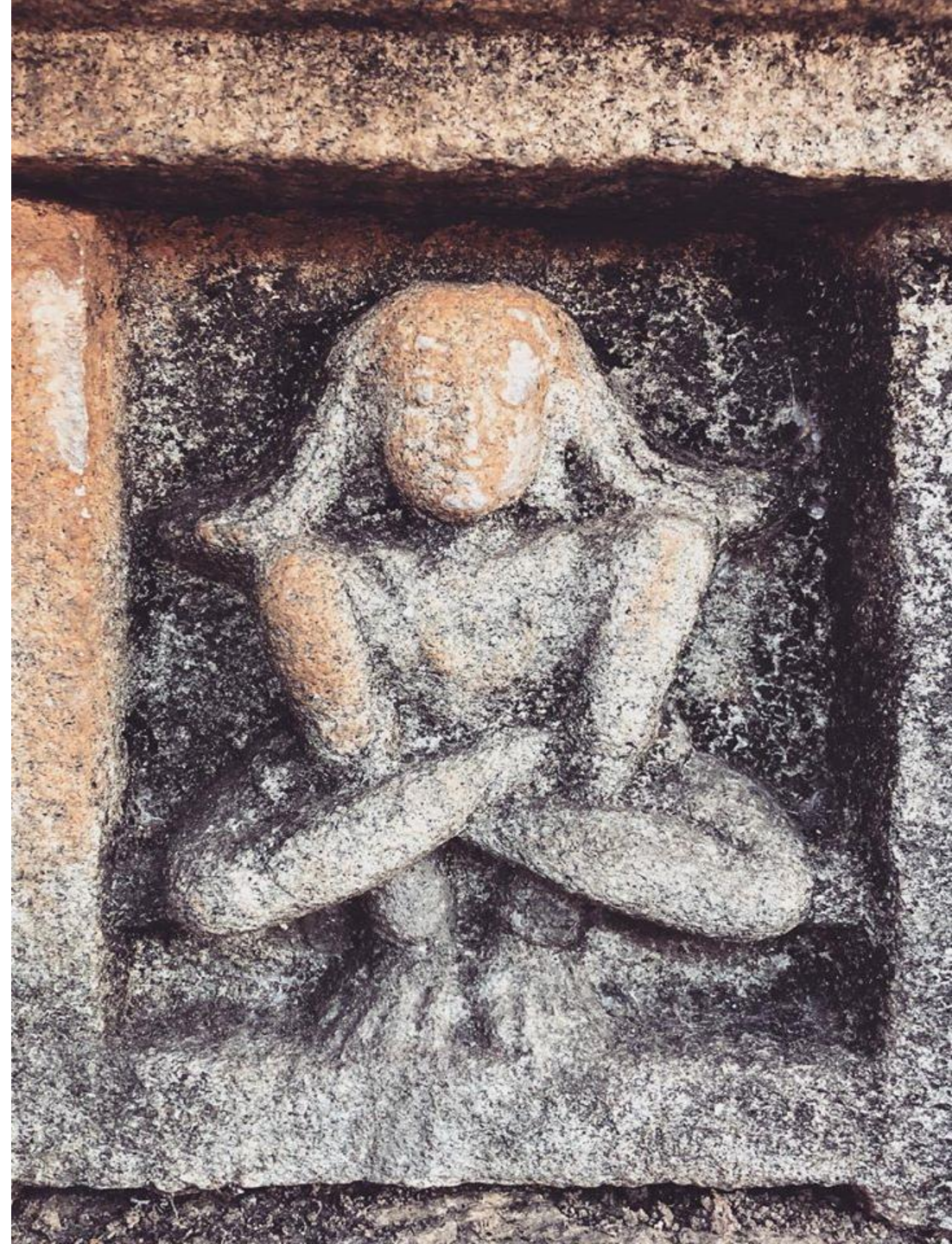
Le varie forme di yoga posturale vengono comunemente intesa come una **disciplina corporea non settaria**, se non laica, o ricondotte a una 'spiritualità' che conserva qualche legame con il mondo sudasiatico ma che si distingue dalle pratiche 'religiose' più istituzionali.

Una delle caratteristiche della pratica posturale moderna è quella di presentarsi come una sorta di «**meditazione in movimento**» o di «**meditazione somatica**», che può inglobare al suo interno le più svariate discipline e ideologie, e adattarsi a ogni tipo di praticante.



1. La pratica degli  
*āsana*  
in epoca  
premoderna

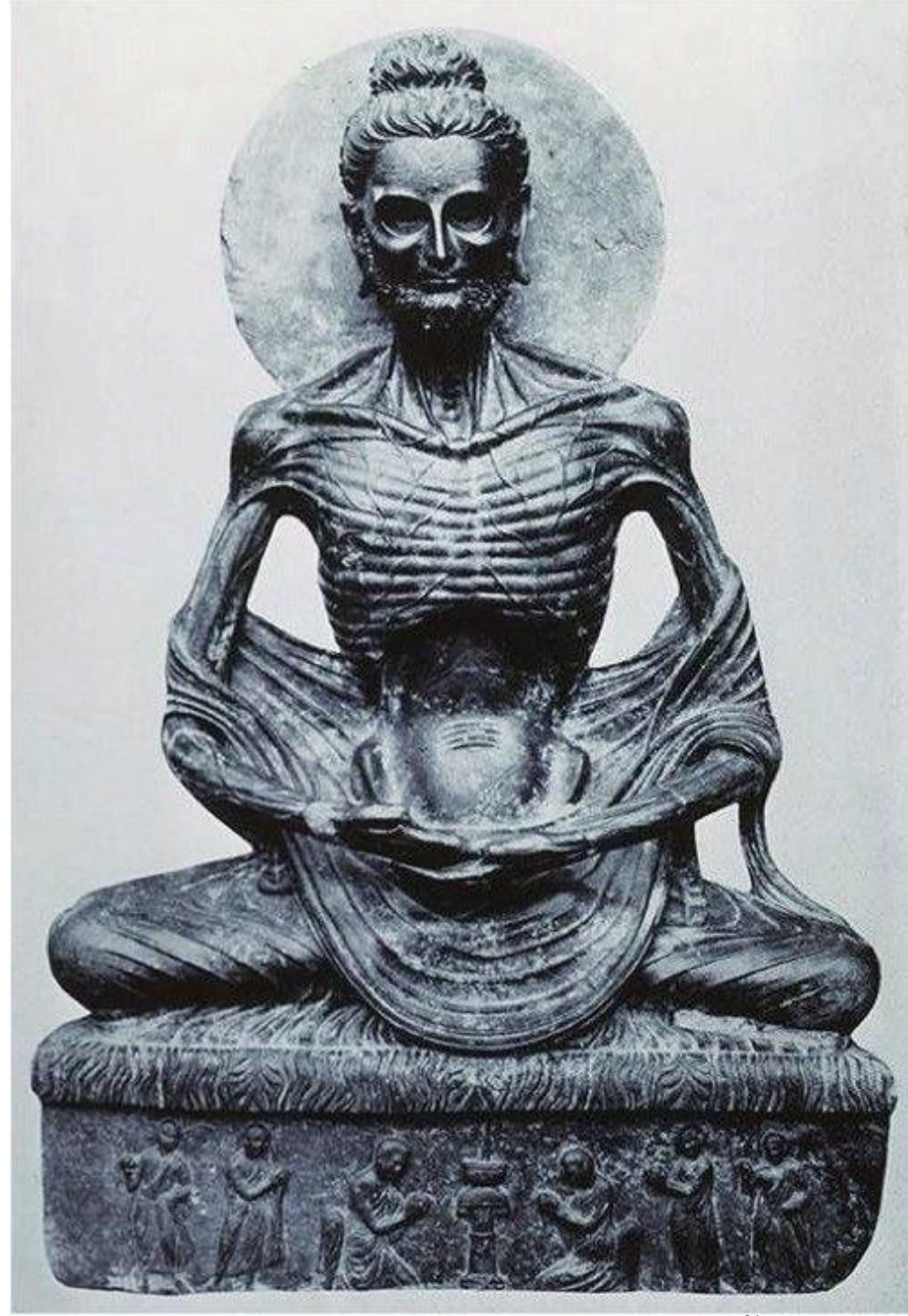
(dalle origini al XIX secolo)



Attorno al 500 a. C., nell'area del 'Grande Magadha' (medio corso della valle gangetica) viene attestata la comparsa di ordini di asceti rinuncianti, a volte definiti collettivamente *śramaṇa*, ovvero 'coloro che si esercitano'.

È tra questi gruppi, che interagivano in vario modo con il mondo brahmanico vedico, che troviamo le prime attestazioni di pratiche e di concezioni che qualche secolo dopo verranno definite «yoga».

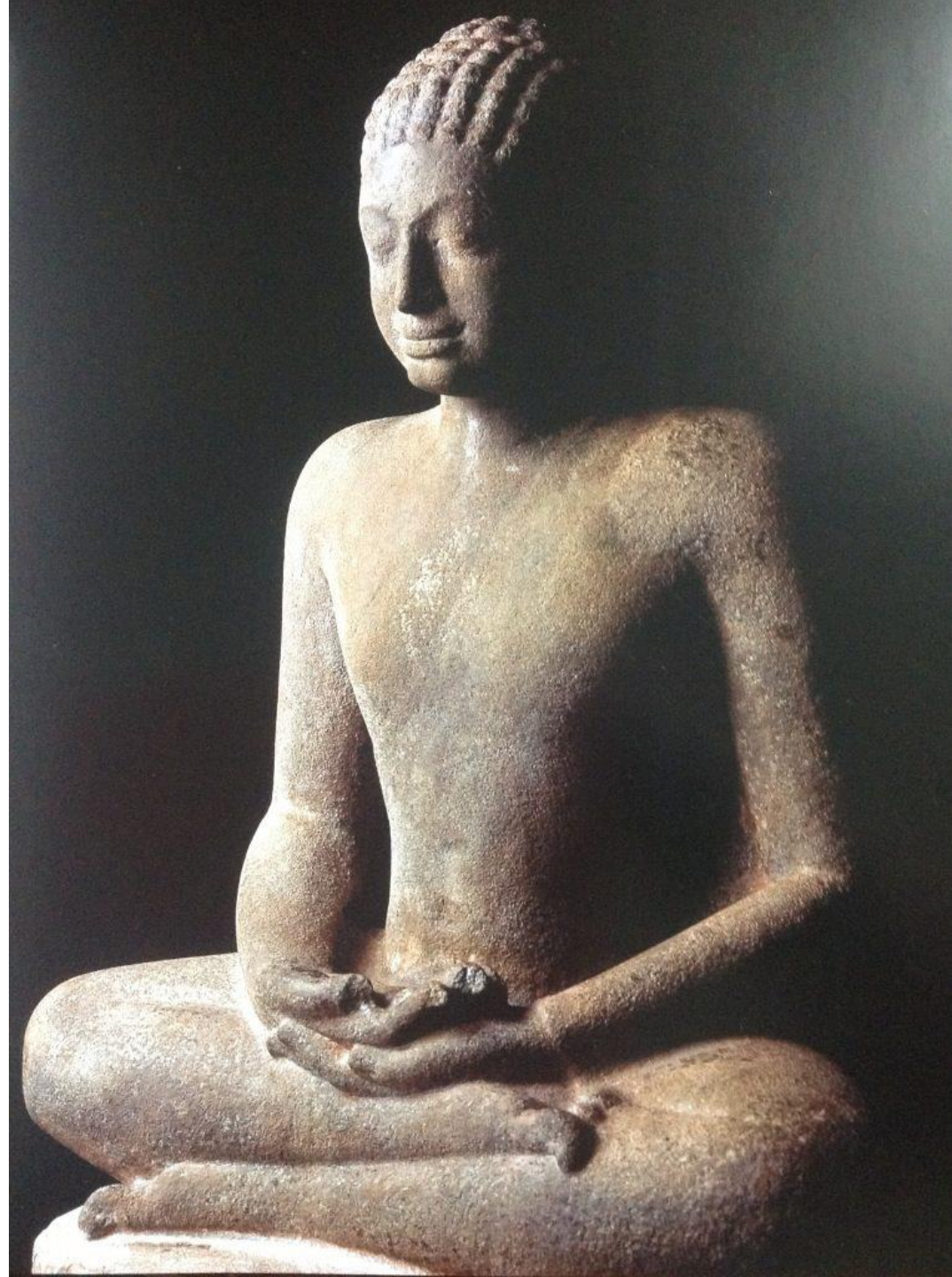
Questi movimenti di asceti casti, comprendevano i buddhisti, i Jaina e i meno conosciuti Ājīvika. Molte delle loro idee e delle loro pratiche verranno assimilate, non senza attriti, anche dal mondo brahmanico ortodosso.



Gli *śramaṇa* si ponevano tre obiettivi:

1. Purificazione dal karma e dalle sue tracce.
2. Realizzazione di uno stato di immobilità nel quale non produrre più karma.
3. Sviluppare un'intuizione profonda della natura delle cose (*prajñā*).

Essi misero a punto una serie di antropotecniche volte a produrre esperienze di carattere 'estatico' quali forme di controllo del respiro, di ritrazione sensoriale e di immobilità prolungata che conducevano a stati 'alterati' di coscienza ed eventualmente culminavano con un arresto completo dell'attività cognitiva (*nirodha*).

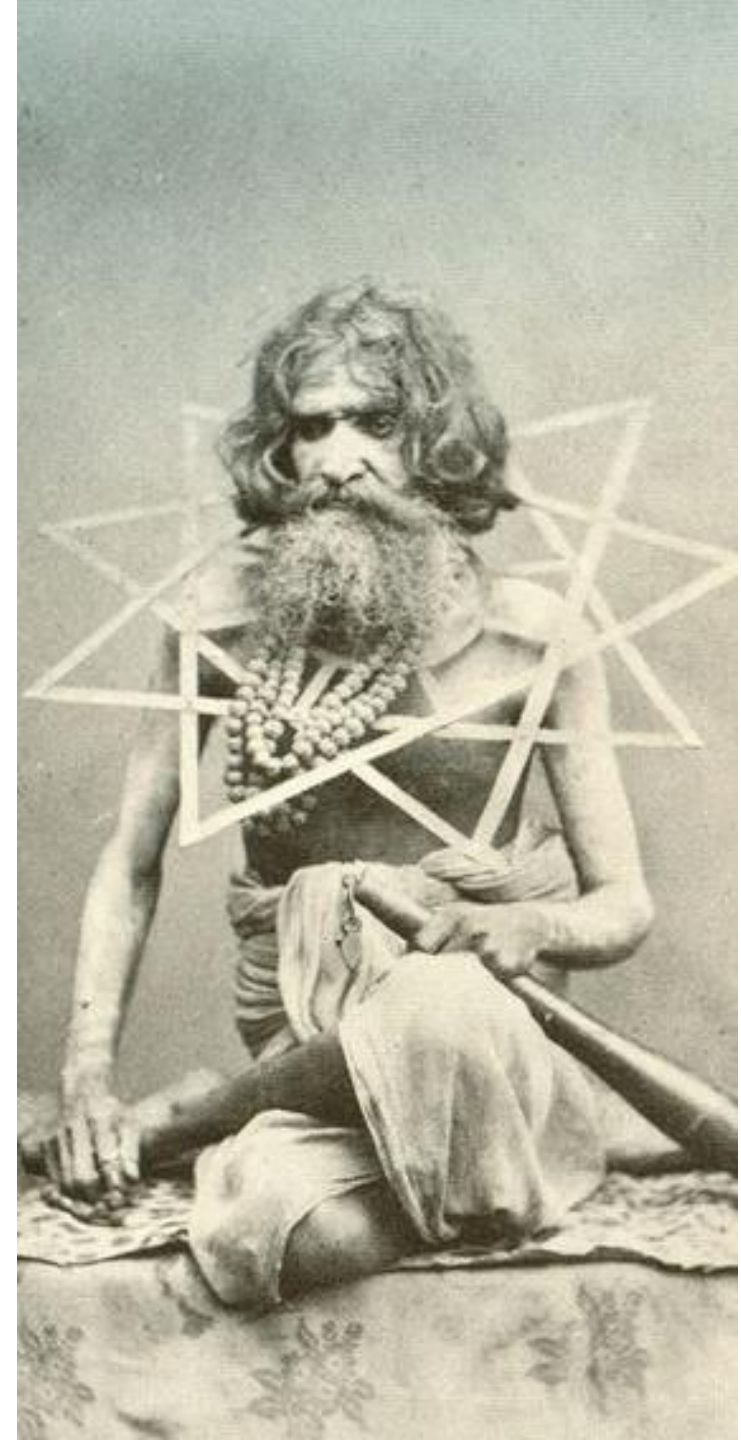




Le forme di **pratica ascetica** diffuse tra gli *śramaṇa* e tra i gruppi di asceti brahmanici avevano un **carattere somatopischico**, ossia implicavano l'utilizzo di metodi che coinvolgevano la mente, la parola, i sensi, il corpo e il respiro.

Il *tapas* (dalla radice *tap*, 'riscaldare') fa riferimento a pratiche ascetiche di austerità autoinflitta che vanno 'contro natura' (assunzione di posizioni per tempi lunghi, digiuno, privazioni e mortificazioni di vario tipo, eccetera) e implica innanzitutto la castità e il controllo del seme.

Il concetto di *tapas* è in larga parte sovrapponibile a quello di *hatha*, che comparirà in epoca medievale.





Benché la pratica degli *āsana* sia oggi diversa da quella premoderna, l'esecuzione di determinate posture a fini ascetici ha una storia molto antica.

In Siria vi furono, nei primi secoli dopo Cristo fenomeni di ascetismo cristiano: i cosiddetti 'stiliti' eseguivano pratiche per alcuni versi simili a quelle degli asceti indiani.



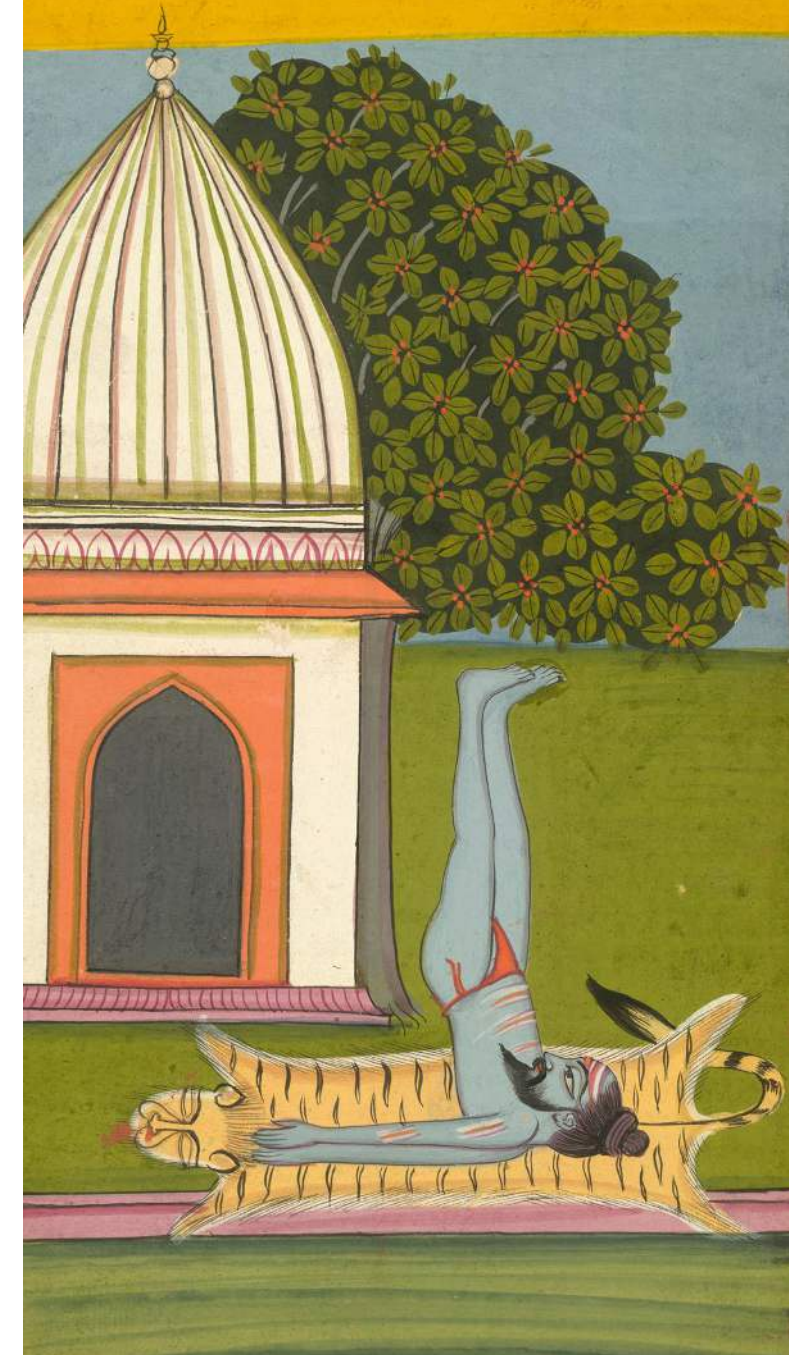
Nel 326 a. C. Alessandro Magno, giunto in Panjab, incontrò i «**gimnosofisti**» che diedero prova del loro *tapas*, che implicava l'assunzione di determinate posizioni per tempi molto lunghi. Uno di loro restò immobile disteso sotto il sole cocente per tutta la giornata, un altro restò su un piede solo tenendo sopra la testa un tronco d'albero.





I testi buddhisti menzionano invece pratiche ascetiche basate sull'immobilità del corpo, quali ad esempio la «penitenza del pipistrello» (*vaggulivata*) che richiede di appendersi a un albero a testa in giù.

La pratica dell'inversione (*viparīta*), attestata anche nei testi epici, ricomparirà in epoca medievale, dove avrà una funzione importante nell'ambito dello *haṭhayoga*.



Nella tradizione Jainia sono diffuse fin da epoche molto antiche alcune pratiche che richiedono una immobilità prolungata nella posizione in piedi o in una postura seduta o accovacciata.

Nei testi epici si narra spesso di asceti che praticano forme di automortificazione, ad esempio restando in equilibrio su un piede solo.



Nelle tradizioni ascetiche più antiche non sembrano esserci riferimenti a pratiche complesse e articolate di posture, che possano anche lontanamente ricordare quella sorta di «meditazione in movimento» che oggi siamo abituati a considerare come l'aspetto centrale della pratica degli *āsana*.

Uno dei pochi esempi di **uso del corpo e delle sue funzioni come supporto per una pratica meditativa sistematica**, incentrata su un lavoro di tipo propriocettivo ed enterocettivo, a cui si aggiunge una raffinata analisi anatomica, è quello della pratica buddhista dei **fondamenti della presenza mentale (*satipaṭṭhāna*)**. Il corpo (*kāya*) è il primo di quattro ambiti di indagine, a cui seguono le sensazioni (*vedanā*), la mente (citta) e i fattori mentali (*dhamma*).

La contemplazione del corpo è articolata in sei punti: (1) respiro, (2) posizioni, (3) azioni e funzioni, (4) parti anatomiche, (5) elementi, (6) fasi della decomposizione del cadavere.



## La consapevolezza delle posizioni del corpo

«Inoltre, o monaci, quando cammina egli sa “Sto camminando”, quando è immobile in piedi sa “Sto immobile in piedi”, quando sta seduto sa “Sto seduto”, quando giace sa “Sto giacendo”. Egli è consapevole del suo corpo in qualsiasi posizione si trovi.

Così egli dimora praticando interiormente la contemplazione del corpo, dimora praticando esteriormente la contemplazione del corpo, e dimora praticando sia interiormente sia esteriormente la contemplazione del corpo. Egli dimora contemplando i fattori della nascita del corpo, dimora contemplando i fattori della dissoluzione del corpo, dimora contemplando i fattori della nascita e della dissoluzione del corpo.

In lui è presente la consapevolezza del fatto che “Esiste un corpo”, fino a giungere alla mera conoscenza e piena presenza mentale. Egli dimora libero e nulla brama al mondo. Così, o monaci, egli dimora praticando la contemplazione del corpo nel corpo.



## La consapevolezza delle azioni e delle funzioni corporali

«Inoltre, o monaci, egli è pienamente consapevole di ciò che sta facendo, quando va e quando viene, quando guarda avanti e quando guarda indietro, quando piega e quando distende i suoi arti, quando indossa gli abiti e porta la ciotola delle elemosine, quando mangia, beve, mastica ed assapora il cibo, quando defeca e quando orina, quando cammina, rimane immobile in piedi, si siede, dorme, si sveglia, parla o rimane in silenzio: in tutti questi momenti egli è pienamente consapevole di ciò che sta facendo».



## La consapevolezza delle parti del corpo

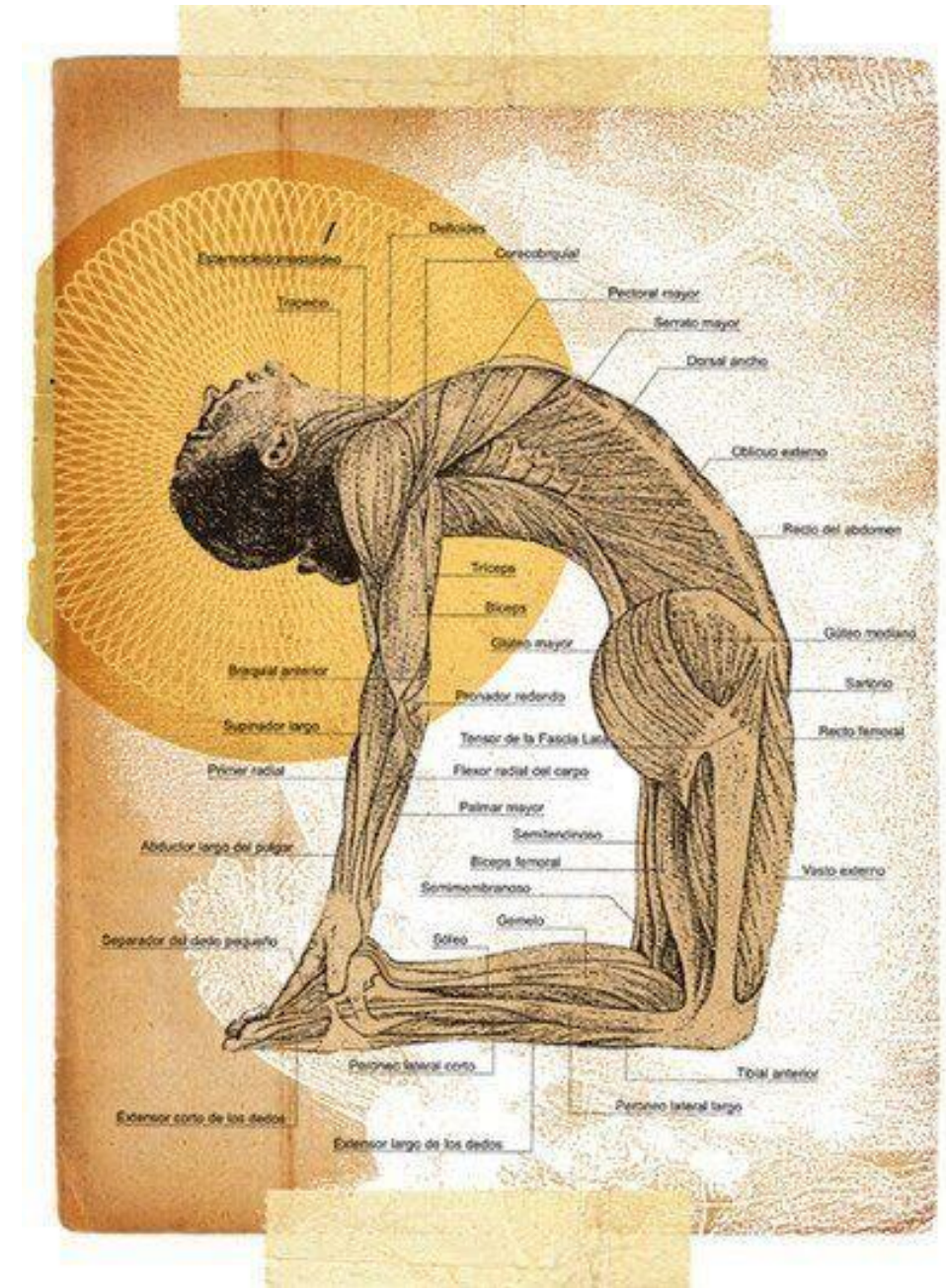
«Inoltre, o monaci, egli prende in attento esame (*paccavekkhanā*) proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso com'è nell'involucro della pelle e pieno di varie impurità: “In questo corpo ci sono capelli, peli, unghie, denti, pelle, carne, nervi, ossa, midollo, reni, cuore, fegato, diaframma, milza, polmoni, mesenterio, intestino, stomaco, feci, bile, flemma, pus, sangue, sudore, grasso, lacrime, sebo, saliva, muco, liquido sinoviale, urina”.

Come, o monaci, se vi fosse un sacco avente due aperture, colmo di vari tipi di granaglie, cioè riso, risone, ceci, fagioli bianchi, sesamo, riso brillato, ed un uomo di buona vista aprendolo così esaminasse: “Questo è riso, questo è risone, questi sono ceci, fagioli bianchi, semi di sesamo, riso brillato”, allo stesso modo, o monaci, egli prende in attento esame proprio questo corpo, dalla pianta dei piedi verso l'alto e dalla cima della testa verso il basso, racchiuso com'è nell'involucro della pelle e pieno di varie impurità: “In questo corpo ci sono capelli...».



Le pratiche buddhiste di contemplazione del corpo (*kāyānupassanā*) possono costituire una interessante cornice concettuale per orientare e dare senso al lavoro dello yoga posturale moderno:

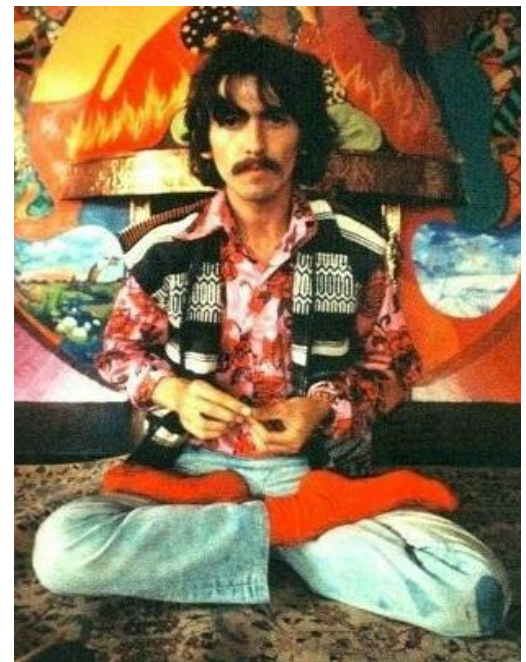
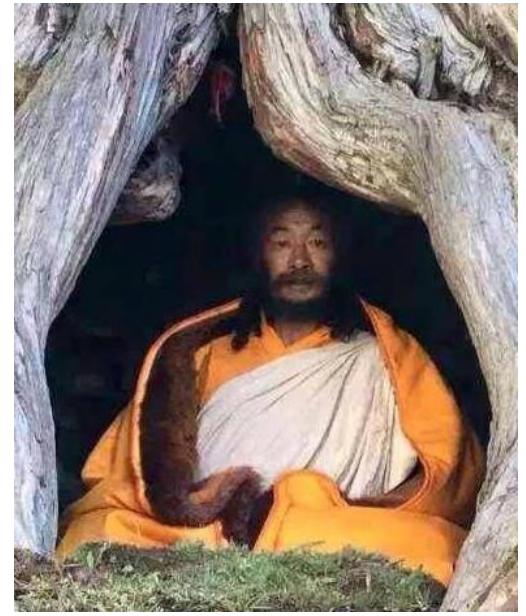
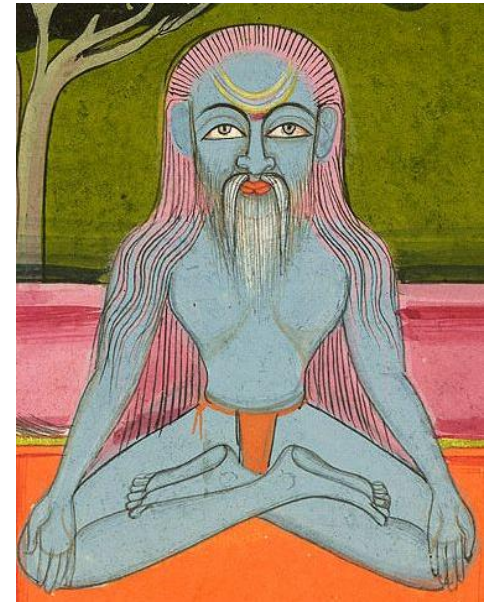
1. Viene raccomandata una presenza mentale continua, attenta ma rilassata, al corpo così com'è, momento per momento.
2. Ciò contribuisce a sviluppare un senso di «presenza incarnata» (*embodied awareness*) e sviluppa uno stato di concentrazione salutare della mente.
3. Lo scopo è quello di arrivare a una comprensione della natura profonda del corpo, percepito come fenomeno impermanente, evitando gli estremi dell'attaccamento narcisistico e della negazione o mortificazione.



Benché gli asceti del subcontinente indiano abbiano praticato posture sin da epoche remote, i testi che le descrivono in modo preciso e dettagliato compaiono solo intorno all'anno 1000.

I testi precedenti all'XI secolo si limitano invece a elencare una serie di modi di sedersi. Il termine *āsana* deriva infatti dalla radice *ās*, che indica lo stare seduti.

L'*āsana* è dunque innanzitutto da intendersi come la **posizione da seduti** che viene assunta durante la pratica della meditazione, e così ha continuato a essere intesa per millenni fino a oggi, benché il termine si sia caricato di nuovi significati a partire dal periodo medievale.



Il periodo 'classico' della storia dello yoga culmina con la composizione del *Pātañjalayogaśāstra*, il «Trattato sullo yoga di Patañjali», anche detto *Patañjala-yoga-śāstra-sāṃkhya-pravacana*, «L'esposizione autorevole dello yoga che si origina da Patañjali, l'insegnamento definitivo sul Sāṃkhya». Questo testo comprende gli *Yogasūtra*, o «Aforismi sullo yoga», e il loro principale commento, lo *Yogabhāṣya*. Questo trattato ha finito per definire gran parte di ciò che, nel corso dei secoli, è stato considerato come 'yoga', almeno per quanto concerne il piano filosofico o dottrinale.

È significativo che solo tre dei centonovantasei aforismi che compongono l'opera siano dedicati al tema della postura. Come appare chiaro dai commenti al testo, **Patañjali intende il termine *āsana* come postura seduta**. È solo in epoca moderna che questi tre aforismi sono stati interpretati in senso più ampio, a indicare le regole di esecuzioni di *tutte* le posture.



# L'*āsana* nel *Pātañjalayogaśāstra* (325–425 d. C.)

II.46 *sthira sukham āsanam*

«La postura è stabile e confortevole».

II.47 *prayatna-śaithilya-anant[ya]samāpattibhyām*

«[La postura si realizza] mediante il rilassamento dello sforzo [o con lo sforzo e il rilassamento], e con l'assorbimento sull'infinito [o sull'infinità].

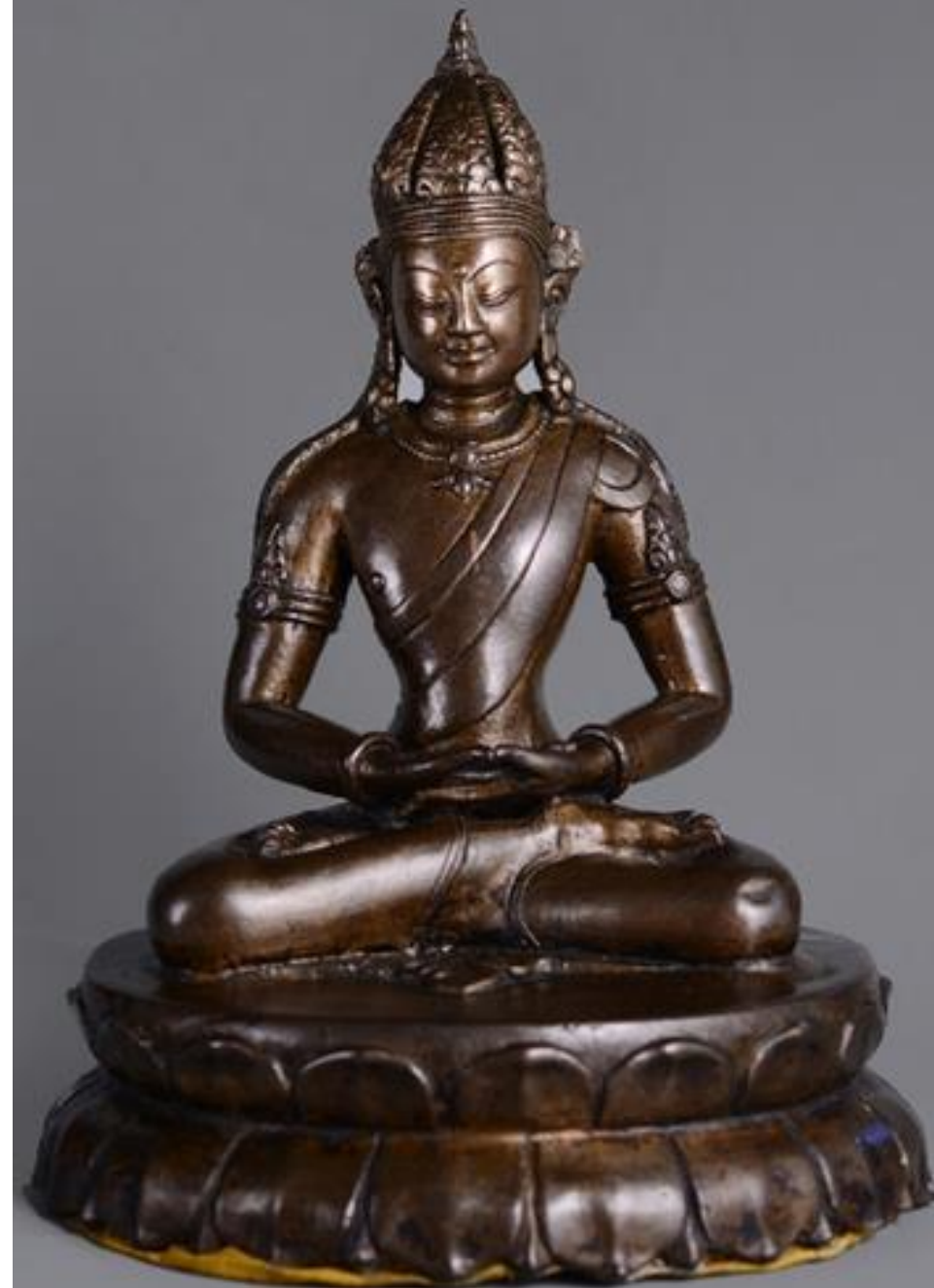
II.48 *tato dvandva-anabhighātāḥ*

«Da ciò deriva l'invulnerabilità rispetto alle coppie di opposti»



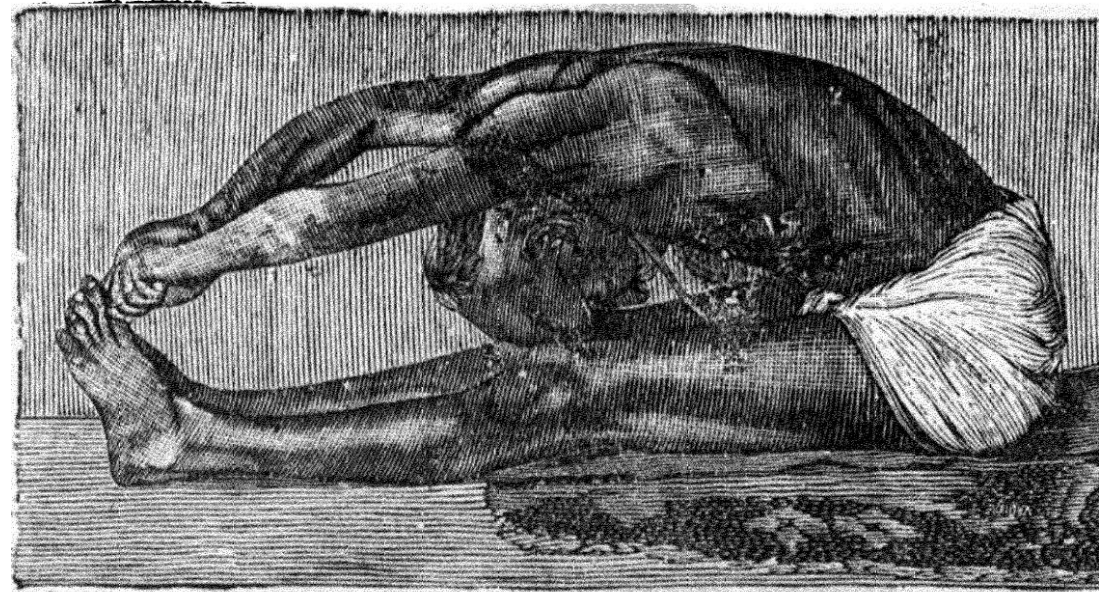
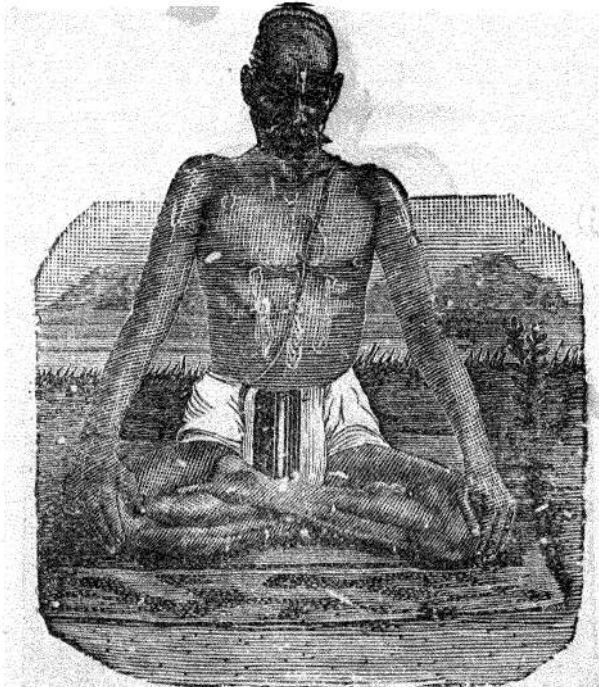
## La postura in sette punti di Vairocana (*rnam snang gi chos bdun*)

1. Le gambe nella posizione del *vajra*.
2. Le mani nel gesto dell'equilibrio meditativo.
3. La colonna vertebrale raddrizzata.
4. Il collo leggermente flesso.
5. Le spalle ampie come le ali dell'avvoltoio.
6. Lo sguardo sulla punta del naso.
7. La lingua che tocca il palato.

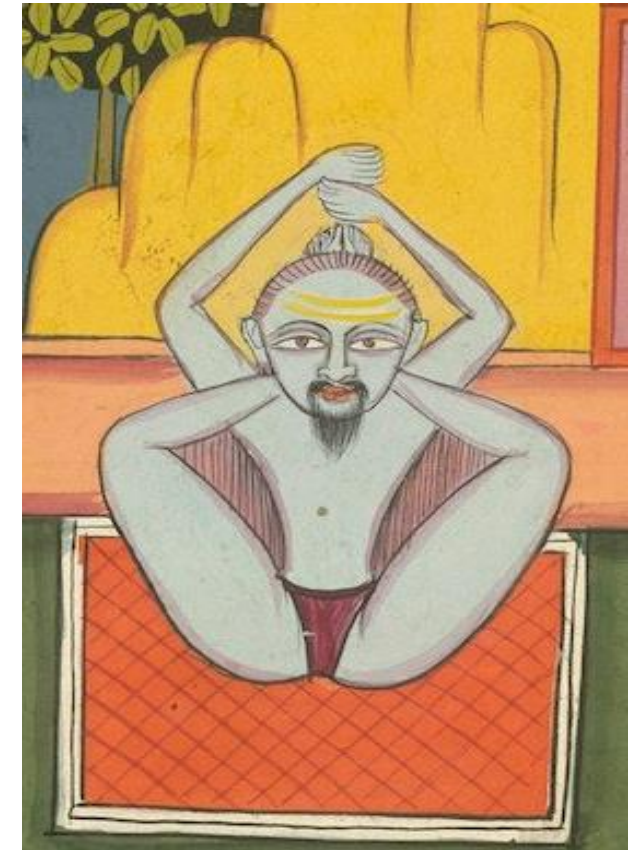
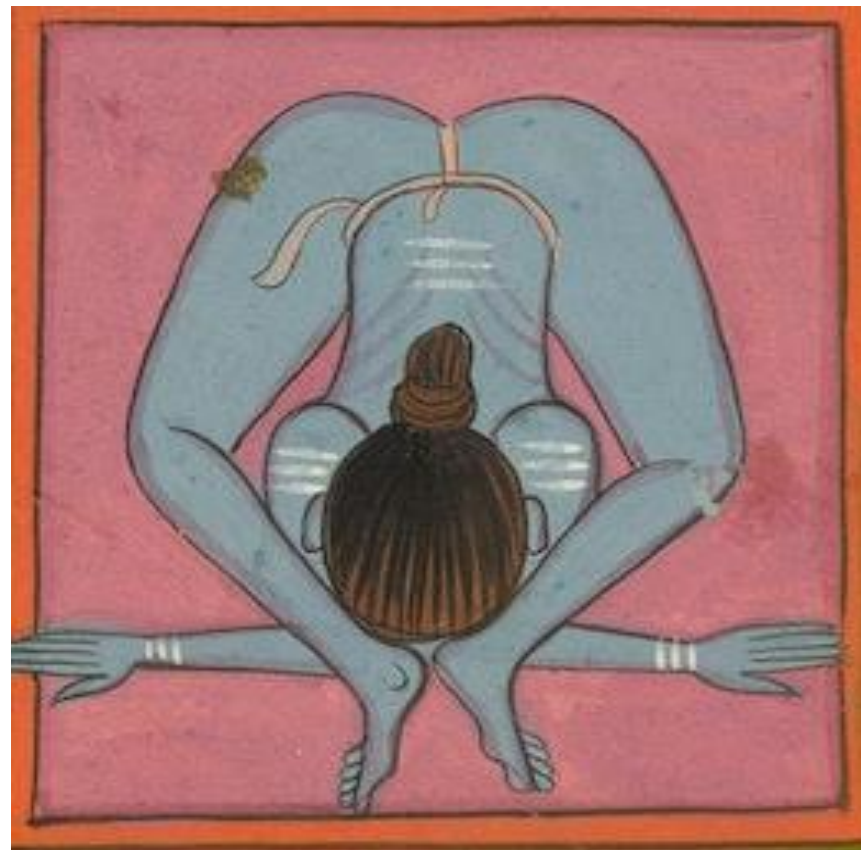


Da ciò che si evince nei testi premoderni, gli scopi della postura, o delle postures, sono essenzialmente tre:

- 1) Assicurare una base stabile per il *prāṇāyāma* e la meditazione.
- 2) Interrompere il karma e acquisire potere ascetico (*tapas*)
- 3) Benefici terapeutici e di natura sottile (solo con l'avvento dell'*haṭhayoga*).



All'incirca intorno all'XI secolo, che si hanno le prime tracce di una pratica fisica complessa, che prevede l'esecuzione di posture diverse dalla semplice posizione seduta. Questa tendenza fiorirà compiutamente con l'avvento dello *haṭhayoga*, ma si riscontra già in alcune tradizioni tantriche, come quelle indotibetane.





La *Amṛtasiddhi* è un manuale composto in ambito buddhista nella prima metà dell'XI secolo, e attribuito al leggendario *siddha* Virūpa. È il primo testo a insegnare un sistema di yoga basato principalmente su metodi fisici e rivolto a un pubblico di asceti maschi casti. Qui vengono descritti per la prima volta alcuni dei «sigilli» (*mudrā*) tipici delle tradizioni successive dello *haṭhayoga*:

1. Il 'grande sigillo' (*mahāmudrā*)
2. La 'grande chiusura' (*mahābandha*)
3. La 'grande perforazione' (*mahāvedha*)

Tali pratiche sono basate su una fisiologia yogica tipica delle tradizioni tantriche.



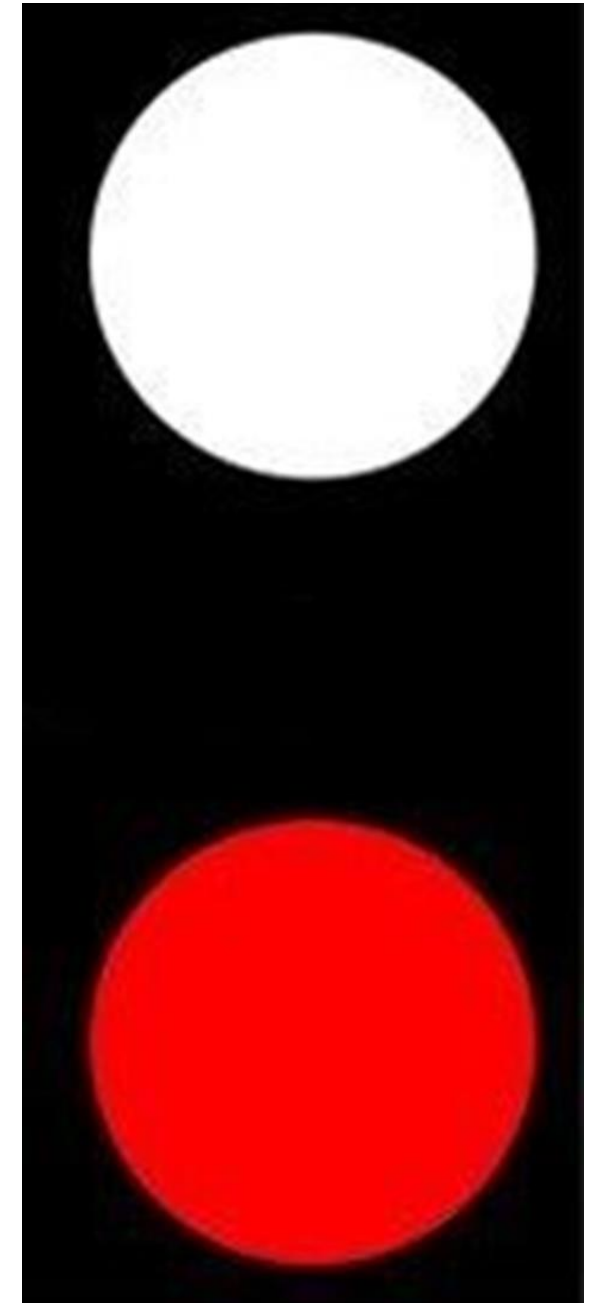
Secondo queste concezioni il corpo è compenetrato da una struttura composta da 72.000 canali (*nāḍī*), all'interno dei quali circolano i soffi vitali. Tra questi, i tre canali principali sono il sinistro (*iḍā* o *lalanā*) il destro (*piṅgalā* o *rasanā*), e infine il canale centrale (*suṣumnā* o *avadhūtī*), considerato il più importante.

Questo sistema di tre canali si presta a una complessa serie di associazioni simboliche legate alla dualità di sole e luna (associata ai due canali laterali) e alla loro risoluzione nel centro.

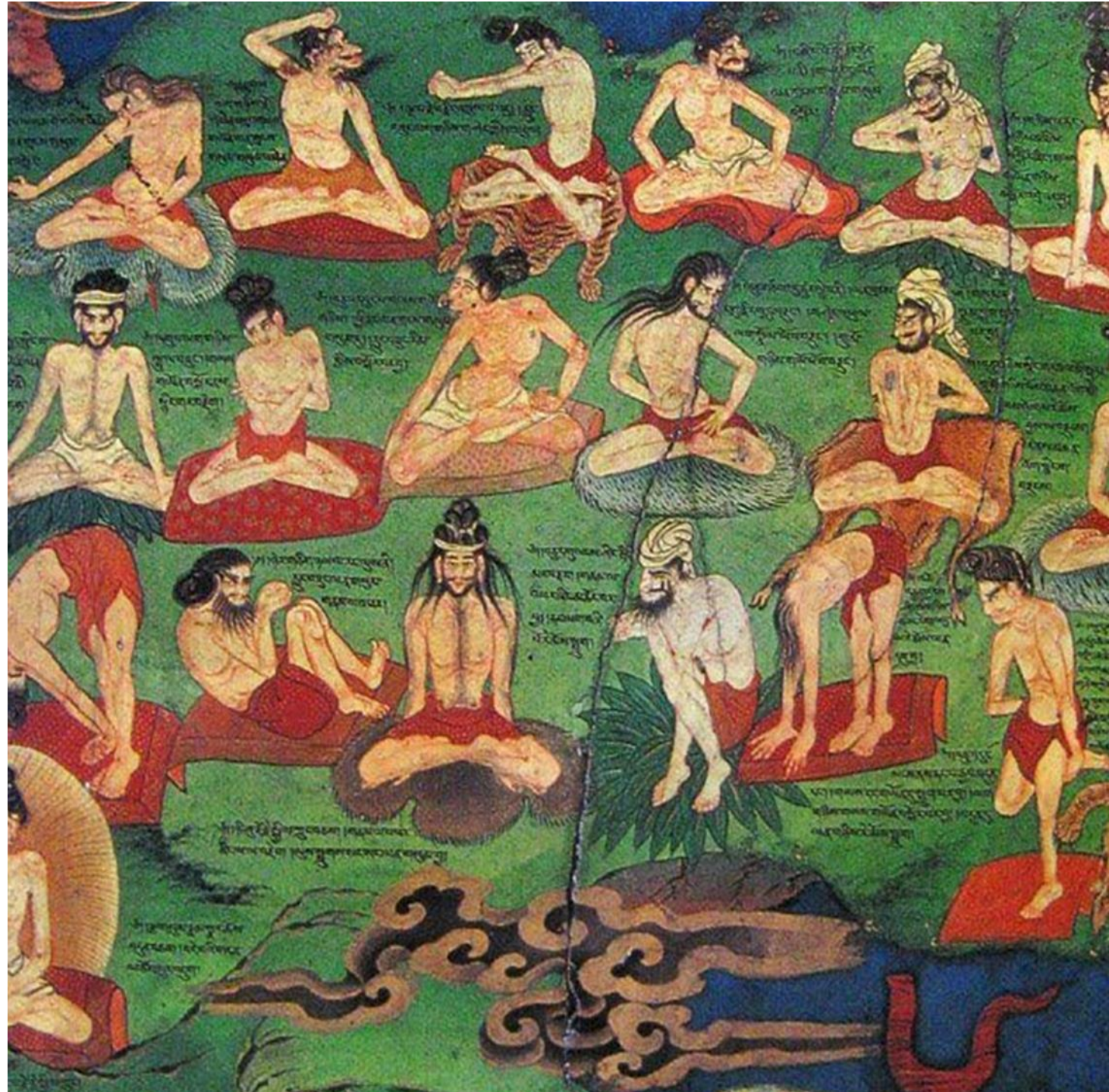
Un ruolo importante è svolto dalla manipolazione delle gocce seminali (*bindu*) maschili e femminili che circolano all'interno dei canali.

Secondo la complessa fisiologia della *Amṛtasiddhi*, l'essenza fondamentale del corpo è il *bindu*, che è di due tipi: maschile e femminile. Il *bindu* maschile, di colore bianco, è chiamato seme (*bīja*); il *bindu* femminile, di colore rosso, è indicato come liquido mestruale (*rajas*). La pratica dello yoga consiste nel produrre l'unione del *bindu* maschile e di quello femminile all'interno del corpo. In linea con una visione tipica dei tantra buddhisti, il testo insegna che per realizzare la saggezza innata, il *bindu*, lunare deve essere fatto ascendere lungo il canale centrale e non deve essere emesso. In caso contrario si invecchia e si muore nel ciclo infinito della trasmigrazione.

La manipolazione e la conservazione del *bindu* avviene grazie alla stretta connessione che c'è tra respiro, mente e seme, e viene di fatto realizzata attraverso le manovre fisiche e il controllo del respiro che si attuano eseguendo le tre *mudrā* summenzionate.



Lo *Amṛtasamkāṭanibarhaṇa*, composto dallo yogin indiano Amoghavajra tra l'XI e il XII secolo e giunto a noi nella versione tibetana illustra una serie di esercizi fisici definiti *yantra*, (tib. 'khrul 'khor) che hanno lo scopo di preparare lo yogin all'esecuzione delle *mudrā* e di facilitarne l'esecuzione: alcuni di questi esercizi ricordano in modo evidente una serie di *āsana* che compariranno nei secoli successivi in diversi testi dello *haṭhayoga*: posizioni di inversione, di equilibrio sulle mani, di estensione dorsale, eccetera. Di fatto questo è uno dei più antichi sistemi di pratica fisica a oggi conosciuto.



## *Amṛtasamkātānibarhaṇa 16.3*

«[In ginocchio], unisci le gambe e poggia il petto a terra. Stringi i pugni e premili a terra con forza. Unendo i talloni, blocca le anche e distendi le ginocchia verso l'esterno. Esegui l'esercizio sollevando gli arti superiori».

## *Gheraṇḍasaṃhitā 2.39 (XVIII sec. d. C.)*

Coricati a terra, proni, con le mani all'altezza del petto, puntando sulle palme delle mani, si sollevino i piedi di una spanna. Gli Indra tra i saggi silenziosi la chiamano «la locusta» (*śalabha*)

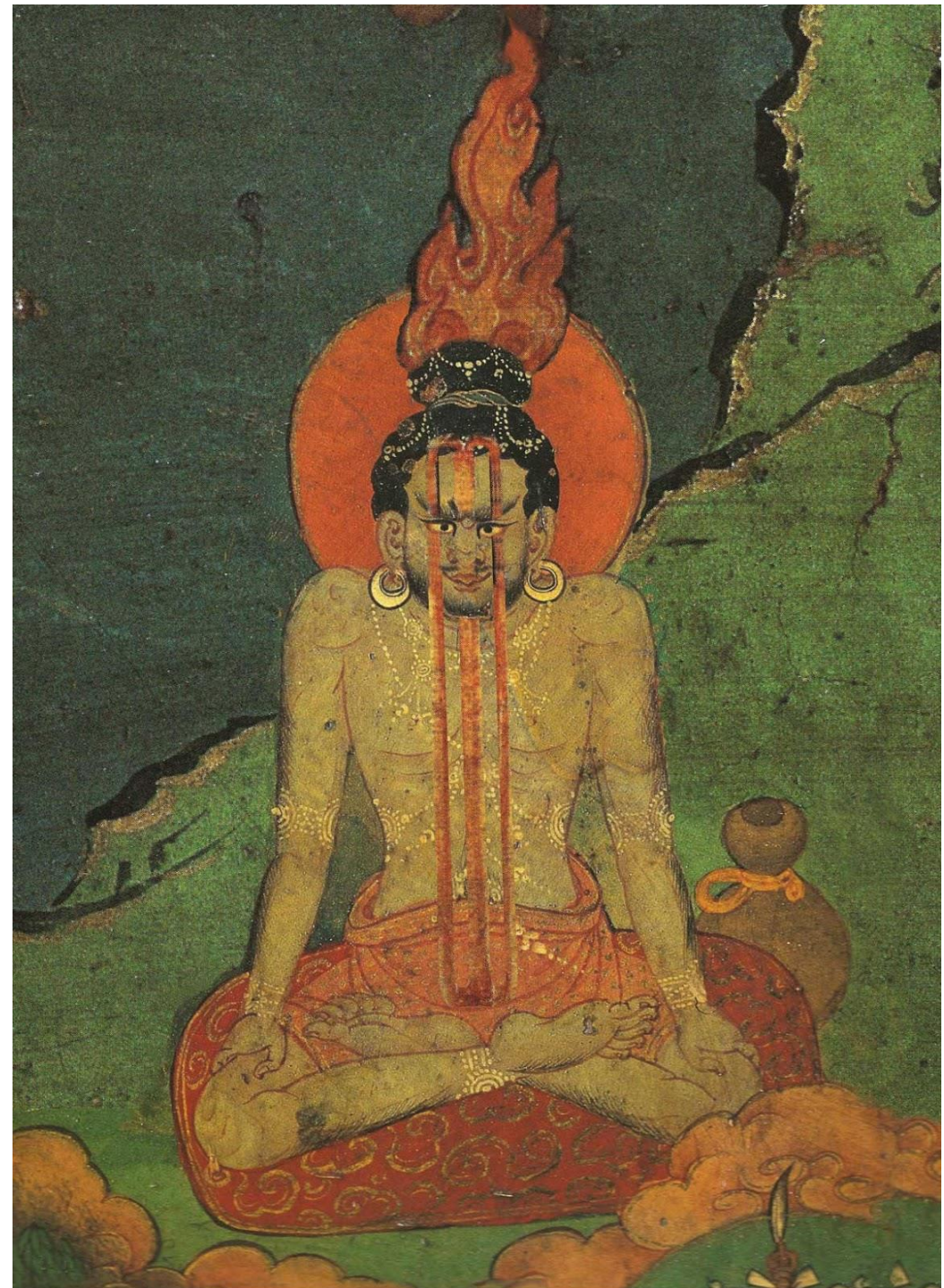
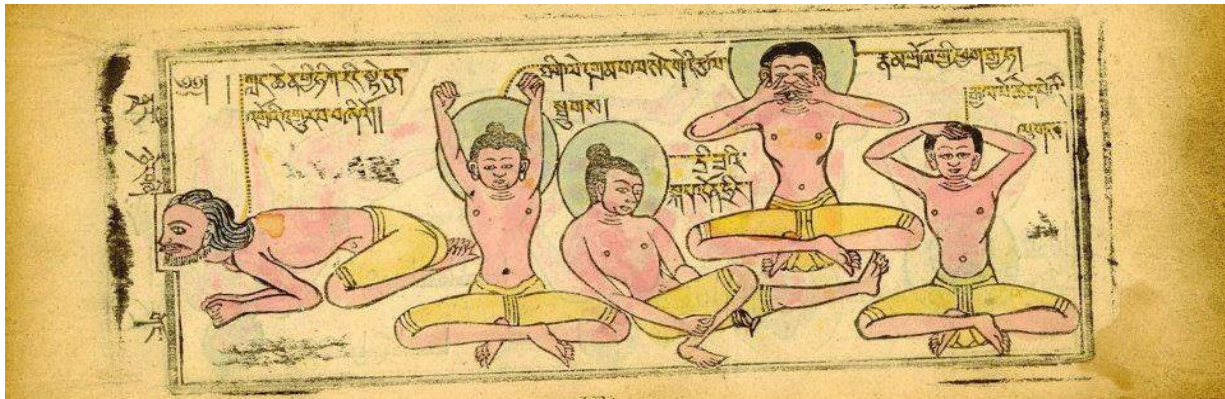


Diversi studiosi ipotizzano un **contatto tra le pratiche alchemiche cinesi e le tradizioni yogiche medievali indiane e tibetane**. La questione è complessa e a oggi ancora poco studiata.

Ad esempio, due fonti cinesi del VI o VII secolo d. C.. descrivono un insieme di diciotto posture, etichettate in cinese come metodo del «massaggio brahmanico», che ricordano da vicino le discipline corporee indiane documentate in Asia meridionale solo in fonti successive. Tuttavia non è chiaro se queste pratiche fossero realmente pratiche di origine indiana adattate al contesto cinese o fossero presentate come straniere ed esotiche per apparire più appetibili.



Gli *yantra* sono essenziali anche nella pratica del «calore interiore» (tib. *gtum mo*), ovvero per la generazione di un **calore luminoso addominale**, concepito come una forza trasformatrice e purificante, che innesca determinate esperienze liberanti: le cosiddette «quattro gioie». Questi sistemi sono tramandati ancora oggi all'interno degli ordini buddhisti tibetani e solo da poco hanno iniziato ad avere una diffusione globale.

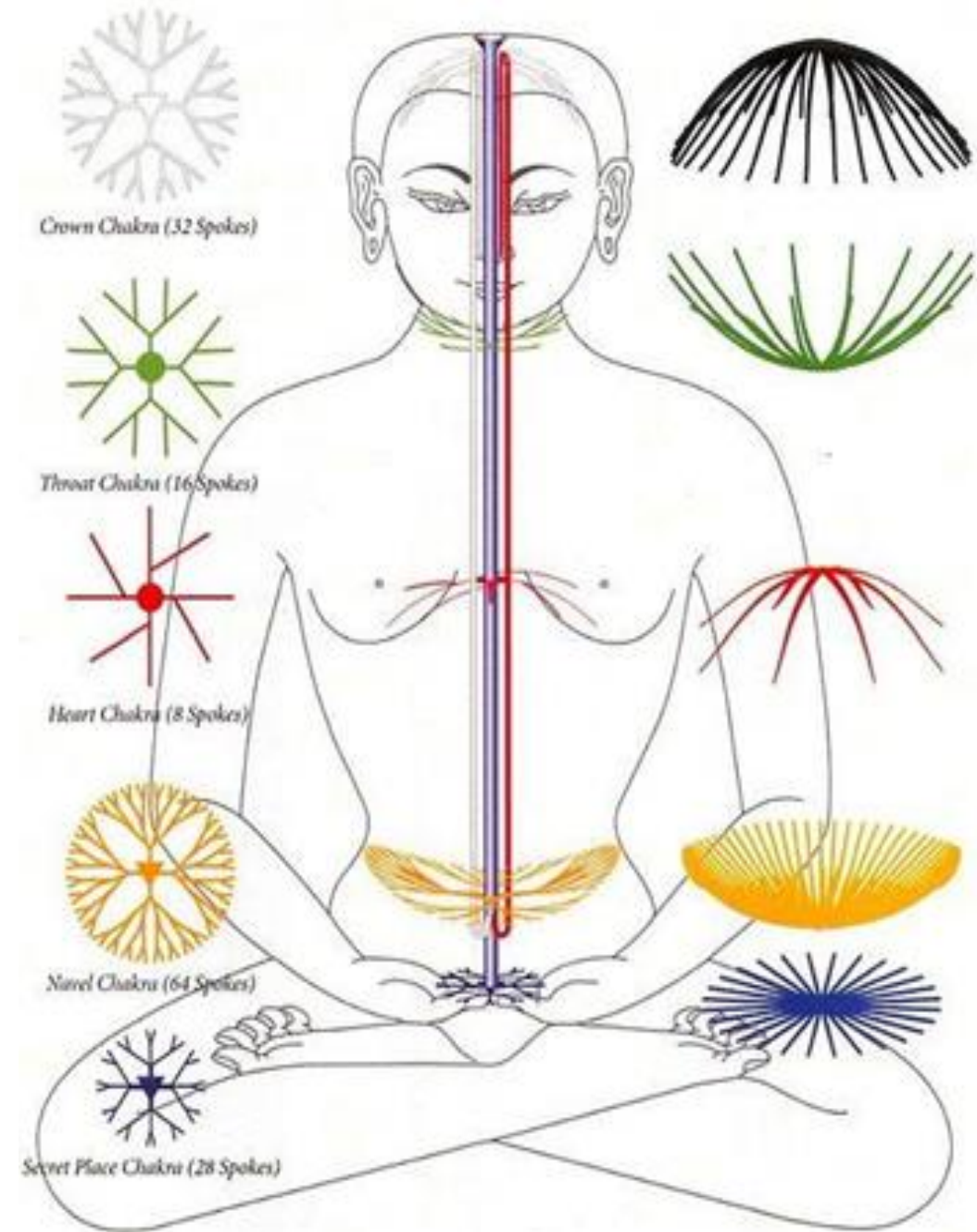


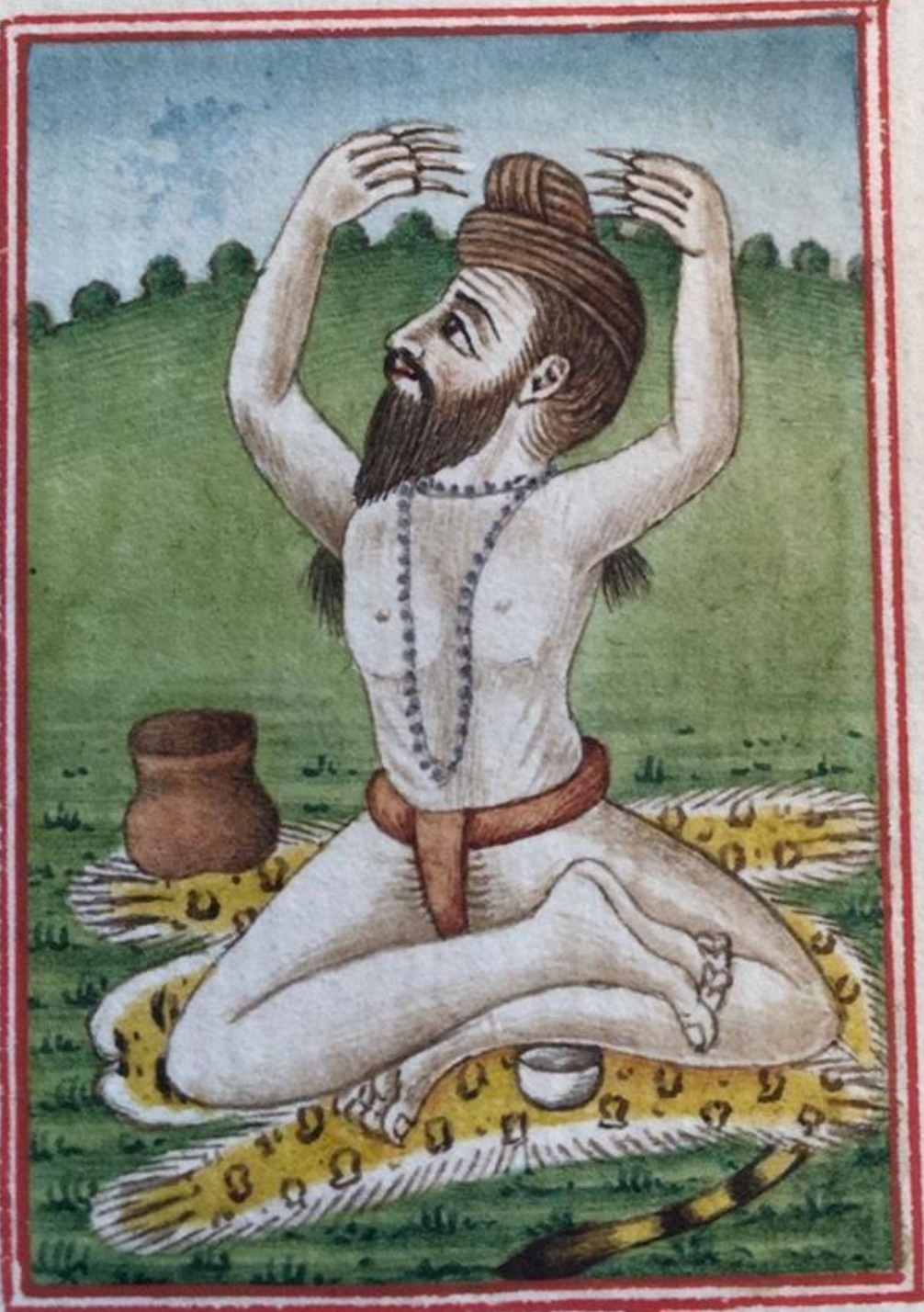
## *Ṣaḍḍharmopadeśa* di Tilopā

### Il calore interiore (*caṅḍalī-gtum mo*)

[Visualizza] la moltitudine dei canali nel corpo dello yogin: sia quelli sottili sia quelli grossolani sono dotati di soffi vitali. Pratica gli esercizi fisici (*'khrul 'khor; yantra*) come metodo per controllarli. [Devi praticare] l'espirazione, l'inspirazione, il trattenimento e la forzatura.

[Ci sono] *lalanā, rasanā* e *avadhūtī*. Lungo [quest'ultima sono dislocati] quattro *cakra*. Nell'ombelico il fuoco della *caṅḍalī (gtum mo)* è molto sottile; quindi si accresce; [infine] dalla *ham*. [scorre] un fiume di nettare. [Questo è] il passaggio attraverso le quattro gioie (*ānanda*).





Lo *haṭhayoga*, o «yoga della forza» è un tipo di pratica yogica che si è sviluppata a partire all'incirca dall'XI secolo, giungendo alla sua massima fioritura tra il XIV e il XVIII secolo.

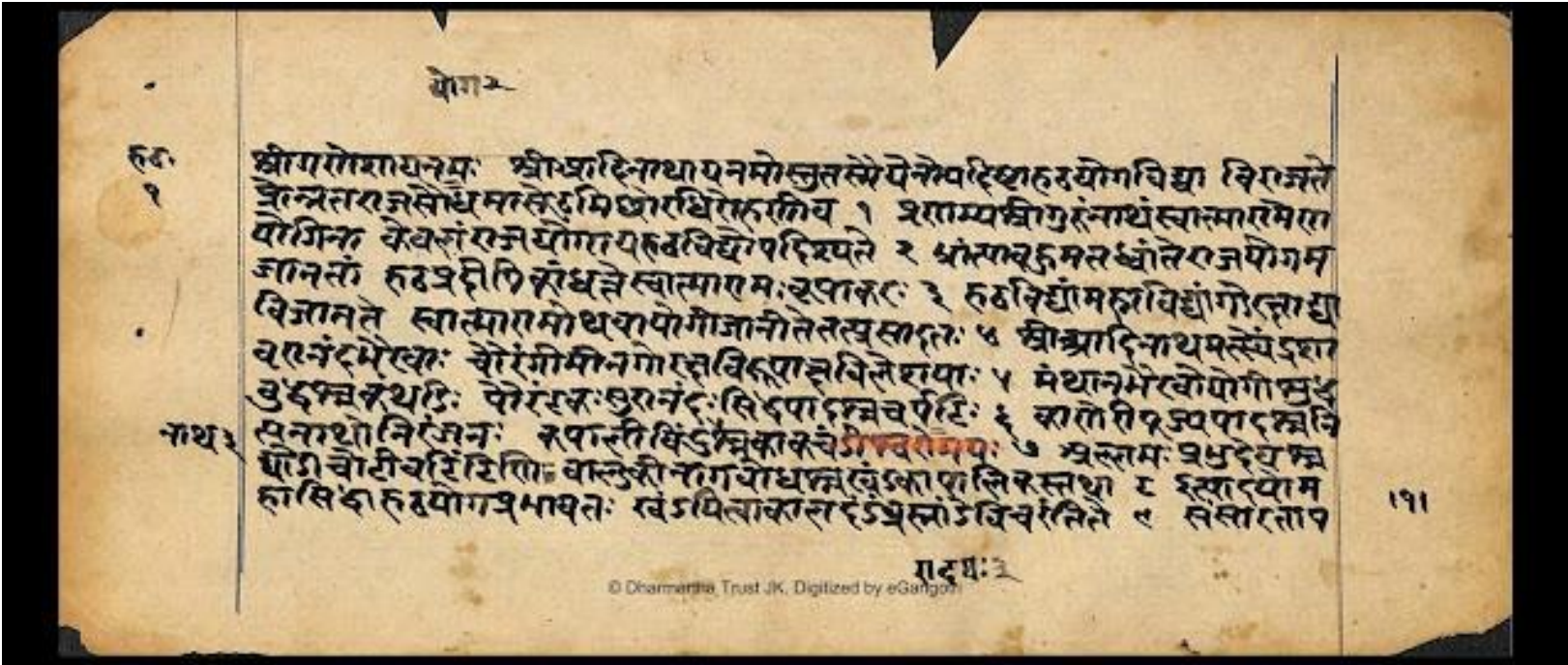
le forme di *haṭhayoga* premoderno avranno un'ampia diffusione nel panorama religioso indiano, venendo adottate in modo trasversale da moltissimi gruppi o ordini religiosi non solo hindu, ma anche jaina e islamici.

Lo *hathayoga* ha origine nell'India medievale, ma affonda le sue radici in tradizioni molto più antiche. Esso è il frutto di un incontro tra vari 'filoni' di pratica yogica:

1. Le pratiche ascetiche del *tapas*, patrimonio degli yogin indiani fin da epoche remote.
2. La pratica yogica come descritta nel celebre *Yogasūtra* di Patañjali e in testi ad esso affini.
3. Le forme di yoga tantrico praticate sia nell'ambito della tradizione hindu sia in quella buddhista.



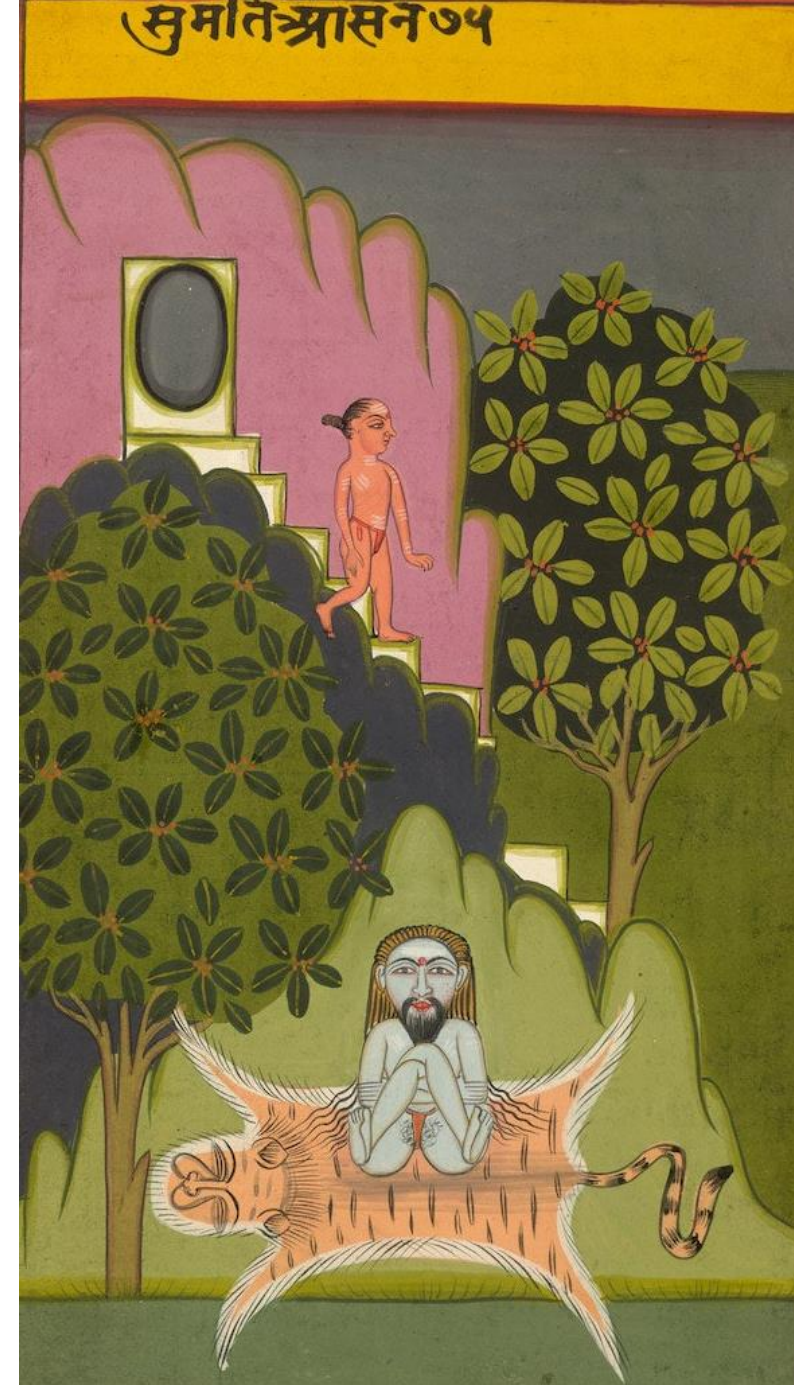
Questo processo di fusione e incontro fra differenti tradizioni ascetiche e yogiche trovò una sua prima sistematizzazione nella *Haṭhapradīpikā*, un testo destinato ad avere un'enorme influenza su tutte le tradizioni *haṭha* posteriori. Il testo, composto all'incirca durante la metà del XV secolo dallo yogin Svātmārāma, si presenta come un piccolo trattato sul metodo *haṭha* in quattro capitoli. L'autore, oltre a introdurre una serie di innovazioni importanti, attinge ampiamente ai testi della tradizione precedente presentando l'*haṭhayoga* come un sistema soteriologico completo.

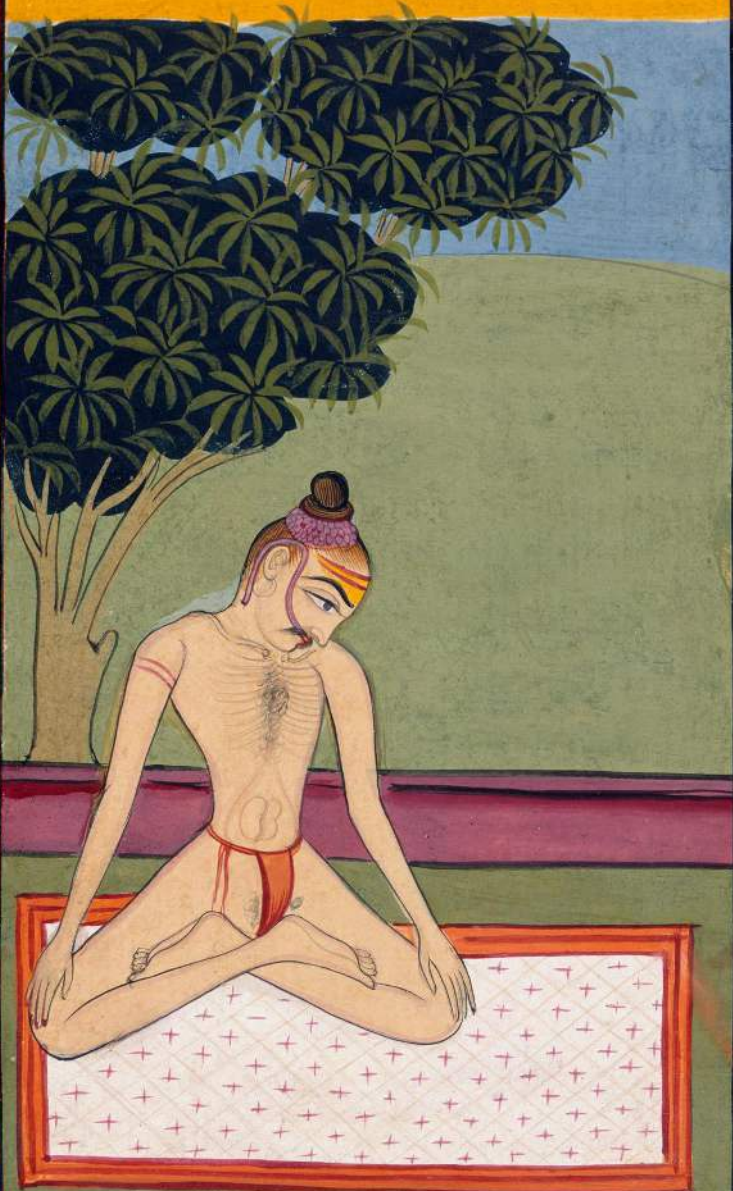


Nella *Haṭhapradīpikā* vengono codificate alcune importanti innovazioni:

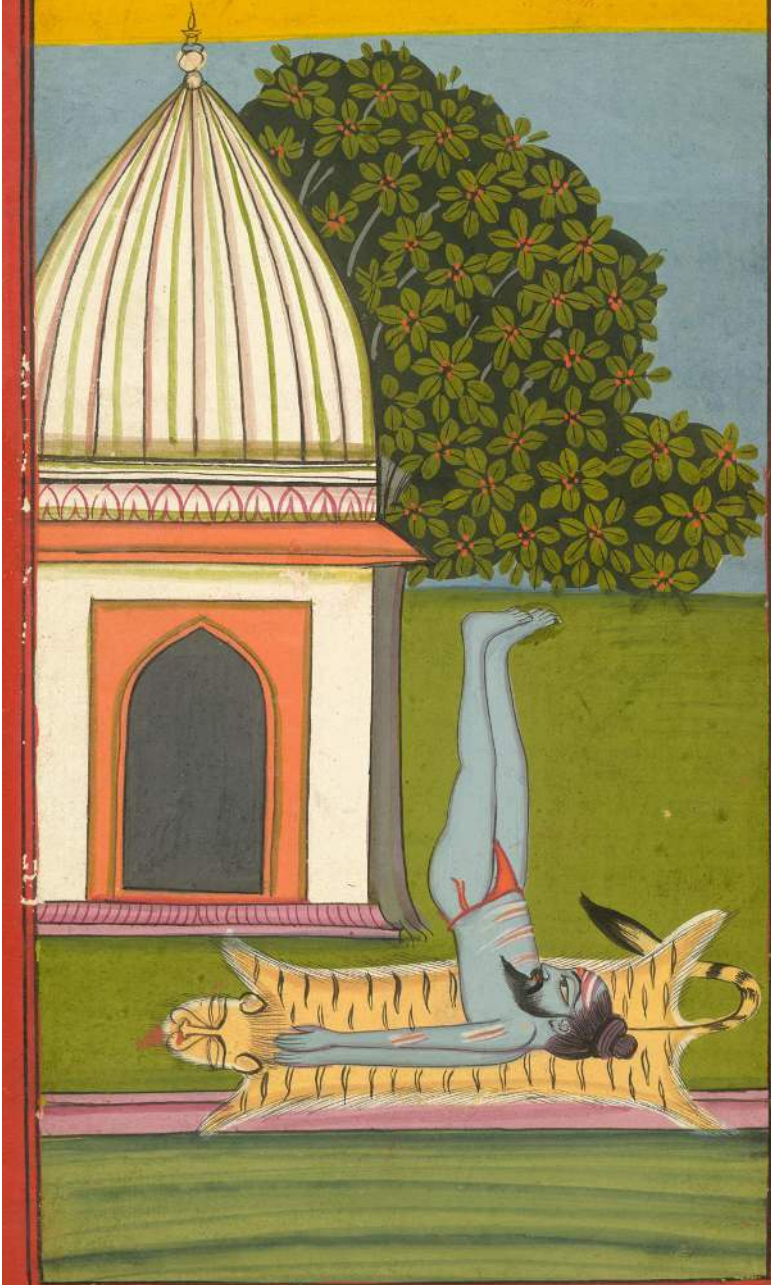
1. Pratiche di purificazione (*ṣaṭkarman*).
2. *Āsana* differenti dalla postura seduta.
3. Forme particolari di esercizi respiratori (*kumbhaka*).
4. Complesse manovre corporee dette 'sigilli' (*mudrā*).

I.67: «Gli *āsana*, i vari tipi di *kumbhaka* e le eccellenti pratiche [le *mudrā*], tutti debbono essere usati nell'esercizio dello *haṭha* fino al raggiungimento del frutto, il *rāja yoga*».



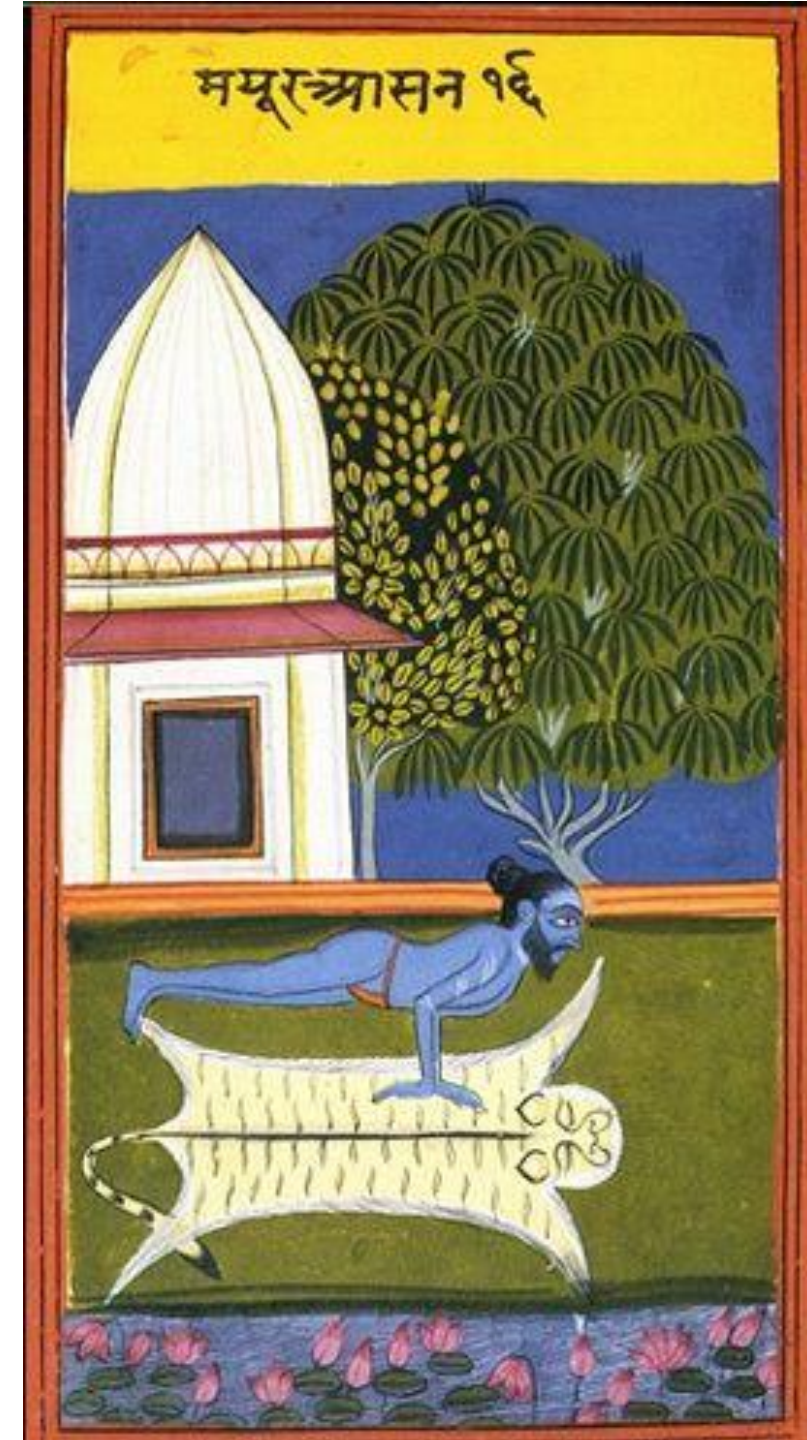


La *Haṭhapradīpikā* dedica il terzo capitolo alla descrizione di dieci *mudrā* o ‘sigilli’ che hanno lo scopo di sigillare il soffio vitale, contenere il seme all’interno del corpo dello yogin e risvegliare Kuṇḍalinī: (1) *mahāmudrā*, (2) *mahābandha*, (3) *mahāvedha*, (4) *jālandhara bandha*, (5) *mūla bandha*, (6) *uḍḍiyāna bandha*, (7) *viparītakaraṇī*, (8) *śakticālanī*, (9) *khecari*, (10) *vajrolī*, (più la *yoni mudrā*).



La *Haṭhapradīpikā* descrive un insieme di **quindici āsana**, tra cui figurano posture diverse dalle classiche posizioni sedute per la meditazione: (1) *svastikāsana*, (2) *gomukhāsana*, (3) *vīrāsana*, (4) *kūrmāsana*, (5) *kukkuṭāsana*, (6) *uttānakūrmāsana* (7) *dhanurāsana* (*ākaraṇadhanurāsana*), (8) *matsyendrāsana*, (9) *paścimatānāsana*, (10) *mayūrāsana*, (11) *śavāsana*, (12) *siddhāsana*, (13) *padmāsana*, (14) *siṃhāsana*, (15) *bhadrāsana*.

Nel verso 1.17 viene affermato che la pratica degli *āsana* ha tre effetti principali: dona **stabilità** (*sthairya*), **salute** (*arogya*), e **rende le membra leggere** (*aṅga-laghava*). In altre occasioni viene detto che esse favoriscono il **risveglio di Kuṇḍalinī** e la **conservazione del seme**, che rendono **snello il corpo** e **distruggono le malattie**, che **ravvivano il fuoco gastrico** e permettono di **digerire anche i veleni** e che possono far **penetrare il *prāṇa* nel canale centrale**.



Nelle fonti più tarde, composte tra il XVII e XIX secolo, si assisterà a una vera **proliferazione di posture**. Lo *Yogacintāmaṇi* e la *Haṭharatnāvalī* (XVII sec.) saranno i primi testi a stabilire un **numero canonico di 84 āsana**, un numero che verrà presto superato.

A partire da quest'epoca la quantità e la complessità delle posture continuerà a crescere in modo costante, un processo che giungerà all'apice con le forme di yoga posturale nate nel XX secolo e incentrate in modo pressoché esclusivo sulla pratica di un gran numero di *āsana*.



## *Jogapradīpyakā* 70-78 (XVIII sec.) *pachimatāṇa-āsana*:

(70) Si stia seduti rivolti verso nord, con entrambe le gambe distese. A quel punto si si esegua il *prāṇāyāma* e si riempia di *prāṇa* la *suṣumnā*.

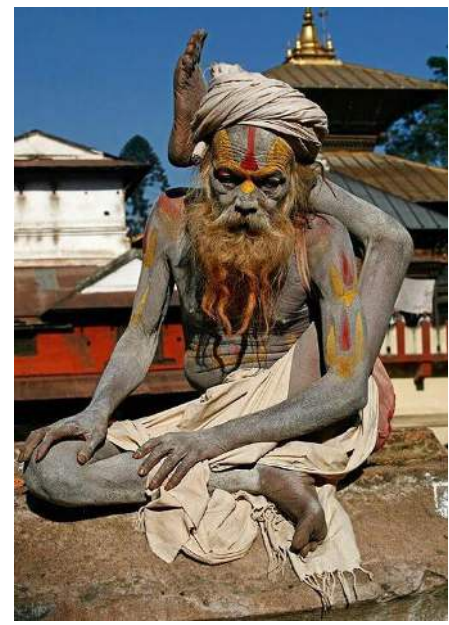
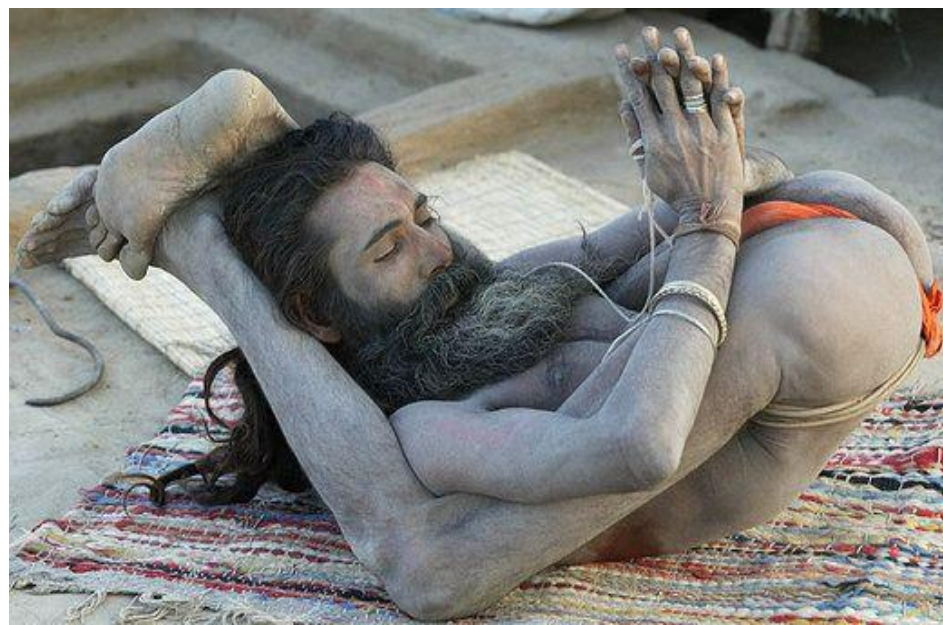
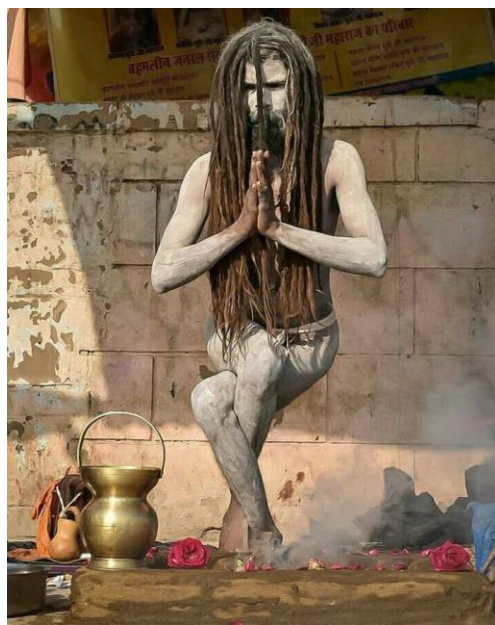
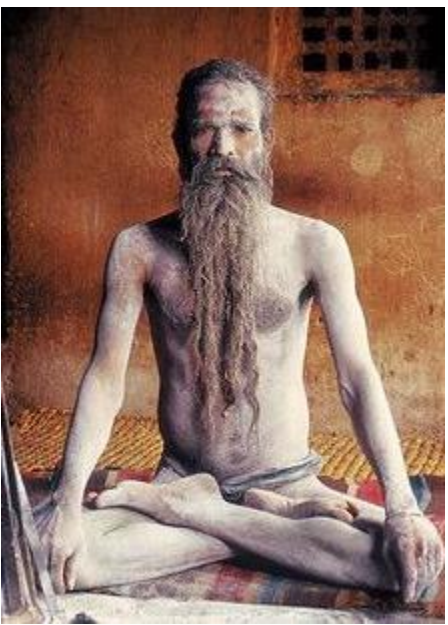
(71) Si ispiri per un conteggio di dodici, si trattenga il *kumbhaka* per un conteggio di dodici, e si espi per dodici attraverso la narice destra (*piṅgalā nārī*). Si ponga lo sguardo meditativo sulla *trikuṭī* (lo spazio tra le sopracciglia).

(72) Si deve intraprendere [il *prāṇāyāma*] con la mano sinistra e si deve afferrare il piede destro con la mano destra. Si pratichi questo metodo per dodici giorni. Dopo averlo padroneggiato, si esegua la pratica seguente.

(73) Si controlli il respiro secondo la propria capacità, e si intraprenda la pratica per tre ore, una o due volte al giorno, per settantadue giorni. Gradualmente si superano tutti gli ostacoli.

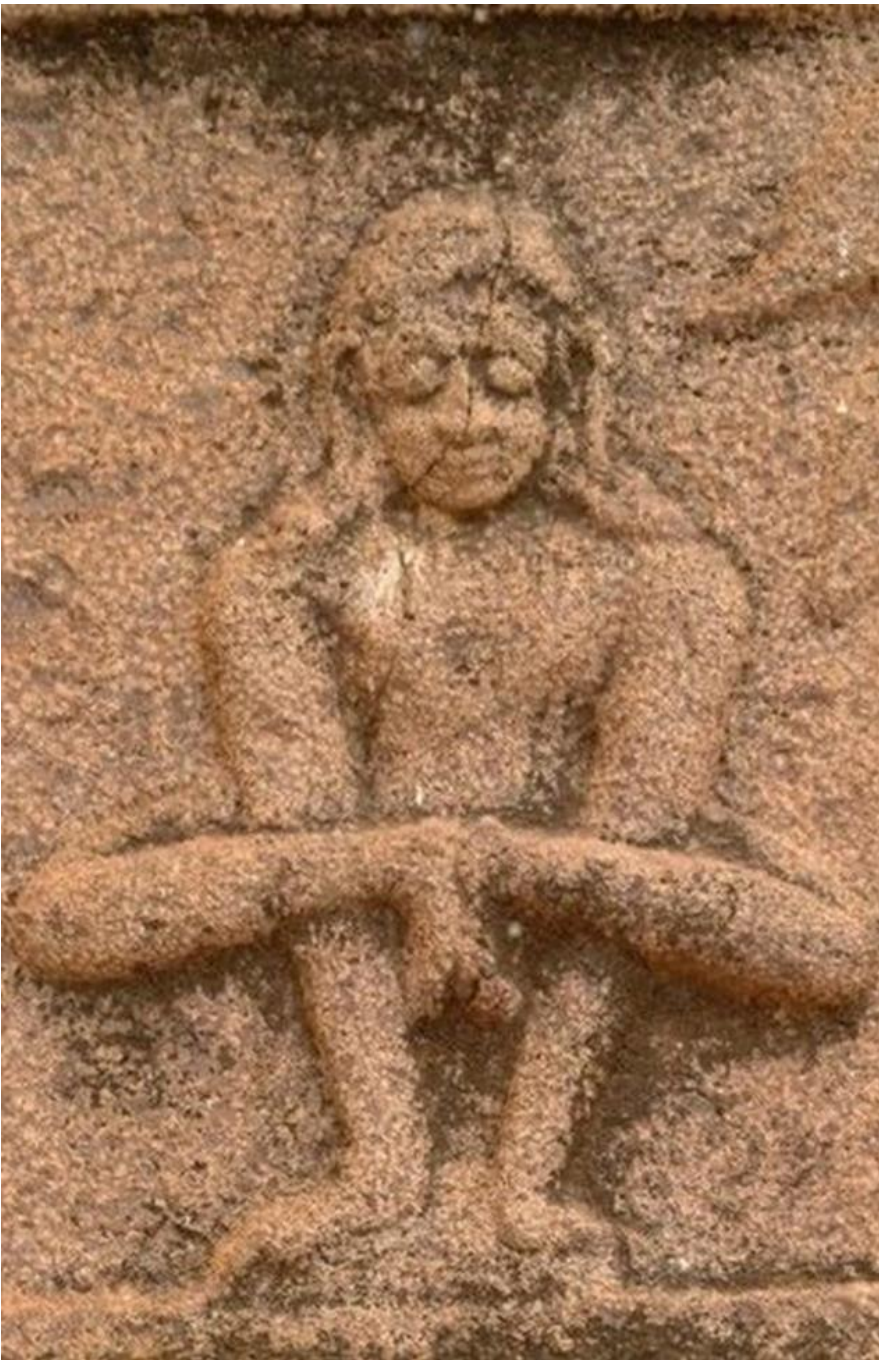


Tra i *sādhu* oggi prevalgono due visioni circa il ruolo degli *āsana*: esistono **posture considerate spirituali** (*ādhyātmik*) che consistono in posizioni sedute stabili per la meditazione (*dhyāna*), quali *siddhāsana* *sukhāsana* e *padmāsana*, ed esistono **posture ‘temporanee’**, che vengono assunte per mantenere il corpo sano, prevenire le malattie, renderlo stabile e agile, e prepararlo alle pratiche più impegnative. Le posture, in linea generale, non vengono sempre ritenute ‘spirituali’ e dunque spesso vengono esibite come una sorta di ‘spettacolo’ durante assemblee religiose o feste particolari.



2. La pratica  
degli *āsana*  
in epoca  
moderna e  
contemporanea



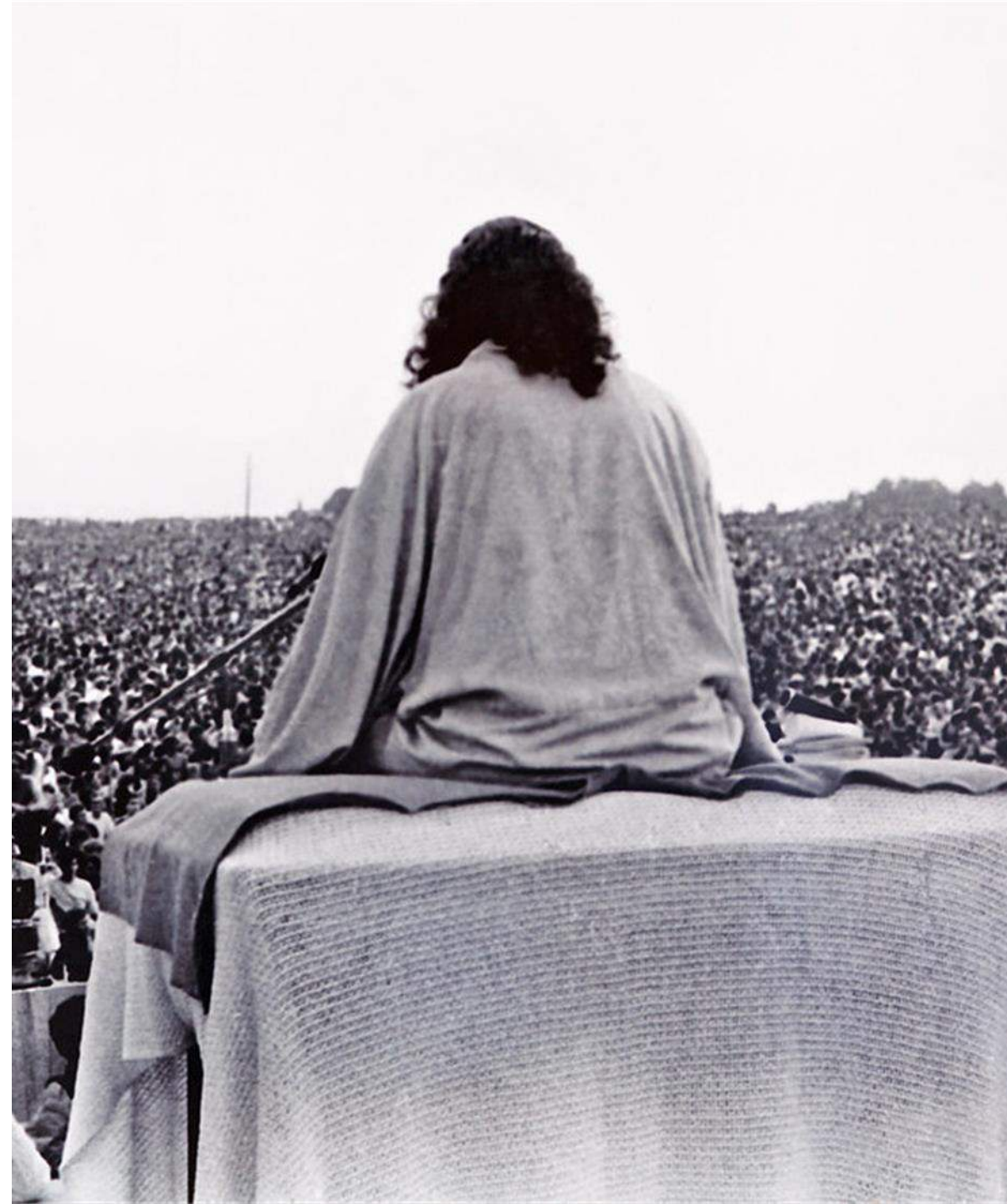


Lo yoga, nel suo processo di diffusione nel mondo occidentale, ha subito una serie di trasformazioni radicali in risposta alle differenti visioni del mondo, alle predisposizioni e alle aspirazioni dei praticanti moderni.



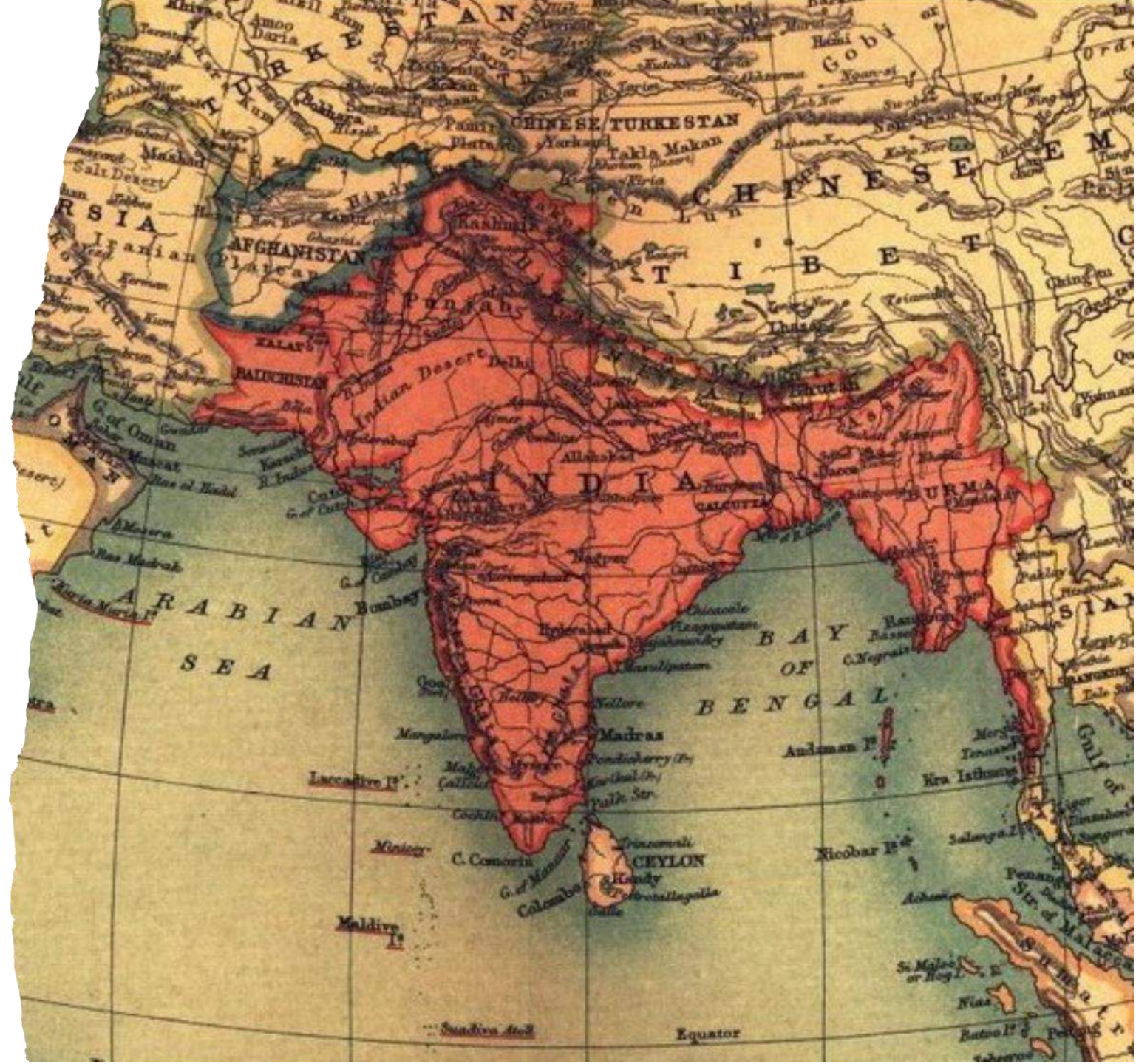
Le forme che lo yoga ha assunto oggi sono il risultato di un reinquadramento di pratiche e credenze avvenuto in India nel corso degli ultimi 150 anni, in risposta all'incontro con la modernità e la cultura occidentale, e di un processo continuo di sperimentazione all'interno del contesto globale.

Il periodo moderno vede la nascita di nuove forme di yoga, democratiche e scientifiche, che si diffondono oltre i confini dell'India. Questa rinascita transnazionale dello yoga è nata dal dialogo tra la tradizione e la modernità.



A partire dalla seconda metà del XVIII secolo, la presenza europea nel subcontinente indiano divenne via via più capillare, culminando nel 1858 con l'annessione della gran parte dell'India alla corona britannica.

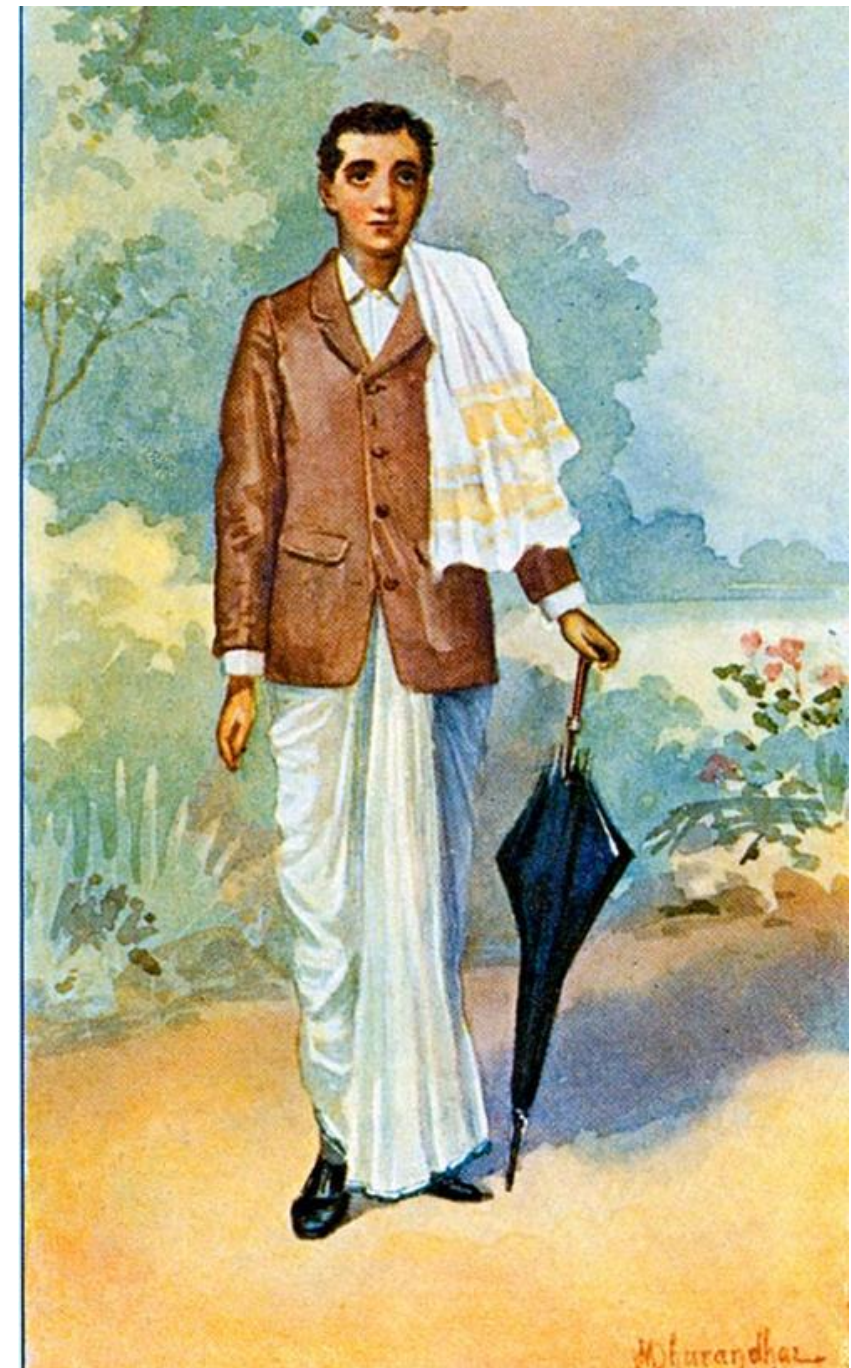
Al suo apogeo l'Impero anglo-indiano si estendeva sulle regioni degli odierni stati di India, Pakistan, Bangladesh, Sri Lanka e Myanmar.



Durante il periodo coloniale una parte del mondo culturale hindu reagì all'egemonia ideologica dell'Occidente aprendosi a esso e accogliendone gli elementi positivi, inaugurando una serie di 'riforme', che sono il tratto caratteristico di quello che definiamo **'neohinduismo'**.

Tale hinduismo riformato ebbe come forza propulsiva figure provenienti dalla borghesia intellettuale urbana occidentalizzata, che avevano ricevuto un'educazione europea e che coltivavano ideali di miglioramento sociale, indipendenza politica e sviluppo della nazione.

Il neohinduismo assimilò ideali etici e politici occidentali di stampo illuminista (la libertà, i diritti dell'uomo, l'uguaglianza), come anche elementi delle fedi cristiana (la carità, il servizio per il prossimo), nonché idee esoteriche occidentali.





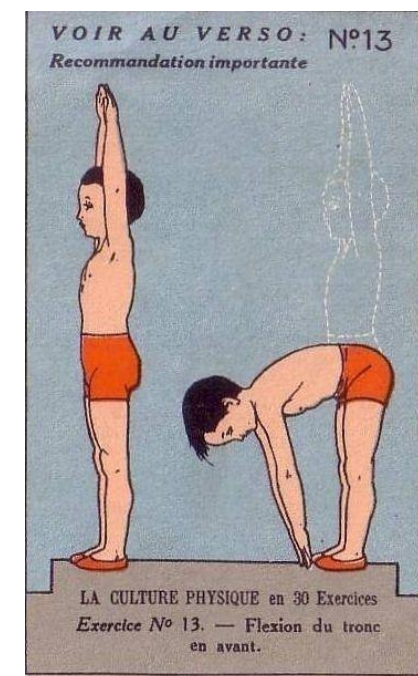
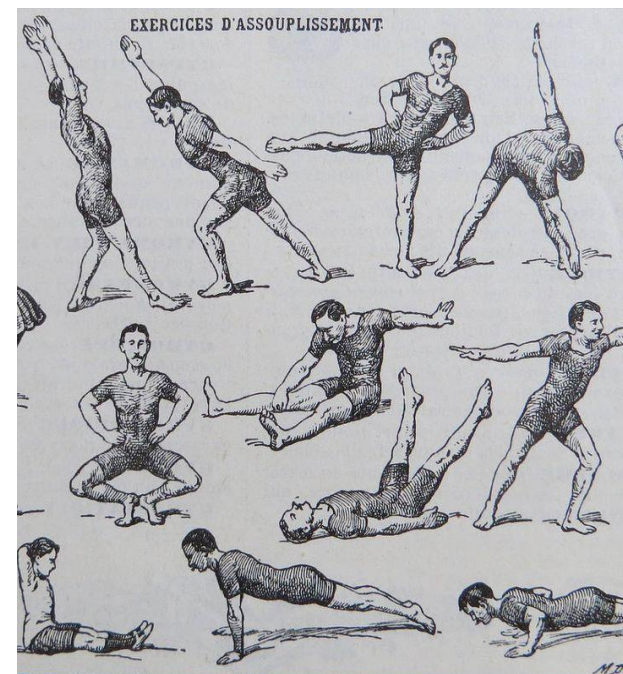
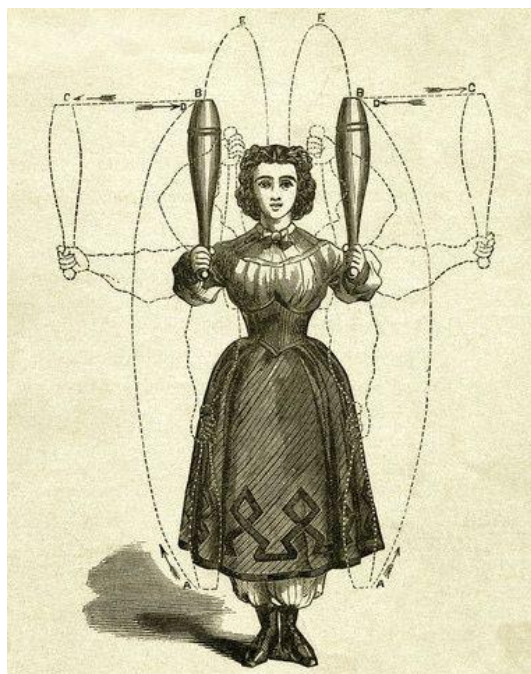
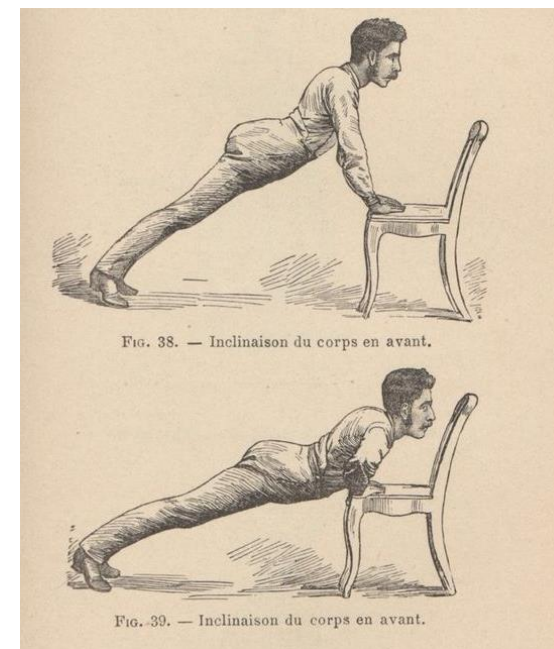
Nel XIX secolo gli studiosi accademici, i missionari cristiani, le autorità coloniali e gli intellettuali indiani riformatori guardavano con sospetto alle forme di *haṭhayoga* che costituivano, almeno a partire dal XV, secolo la tipologia prevalente di pratica yogica diffusa nel subcontinente indiano. Tali pratiche erano ritenute barbare, antisociali e irrazionali.



A partire dalla tarda epoca coloniale e per tutto il XX secolo, assistiamo alla nascita di nuove forme 'ibride' di *hathayoga*, che si rifanno ai modelli premoderni ma inglobano elementi provenienti da altri sistemi, quali le forme di cultura fisica autoctone, la ginnastica europea, le pratiche mediche, salutistiche e calisteniche, l'esoterismo occidentale, le ginnastiche 'femminili', la danza e le discipline 'alternative'.



La comparsa di queste nuove forme di pratica yogica incentrate sulle posture risente di quel 'fermento somatico' che coinvolgeva gran parte del mondo alla fine del XIX secolo e agli inizi del XX.



È un fatto evidente e incontestabile che chi si accosta oggi allo yoga (in India come nel resto del mondo) lo fa quasi sempre partendo da una pratica posturale di gruppo, e solo raramente da pratiche di carattere ‘meditativo’. Uno dei cambiamenti più evidenti che si riscontra nello yoga moderno transnazionale è appunto la **comparsa della lezione collettiva**, ovvero di quella modalità di pratica in cui un insegnante o *una* insegnante guida un gruppo più o meno ampio di allieve/i nell’esecuzione di una serie di posture (*āsana*), ed *eventualmente* di tecniche respiratorie (*prāṇāyāma*) e di varie forme di rilassamento o ‘meditazione’. Si noti come oggi, nel parlare comune, si tenda spesso a distinguere il «fare yoga» (intendendo la pratica posturale) dal «fare meditazione». Tale distinzione sarebbe risultata incomprensibile a uno yogin in epoca premoderna.

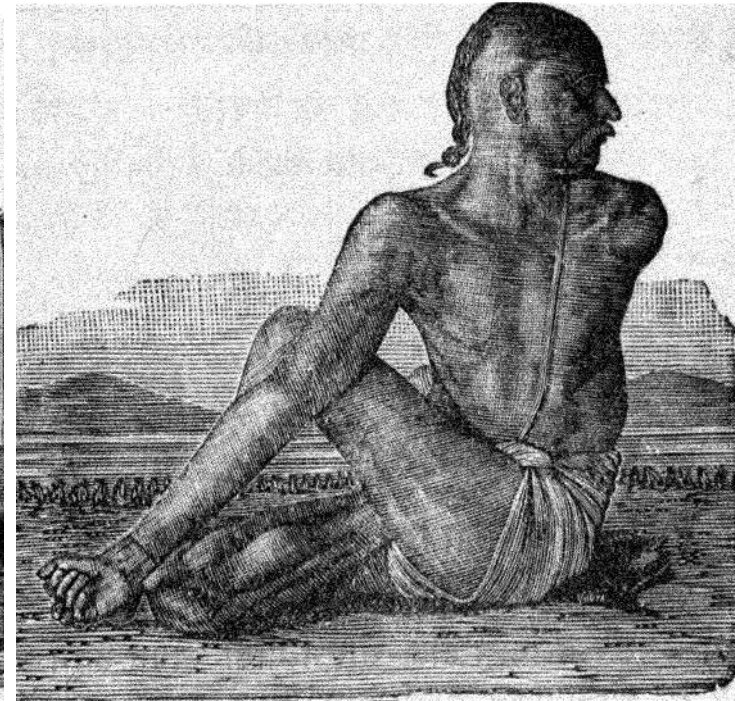
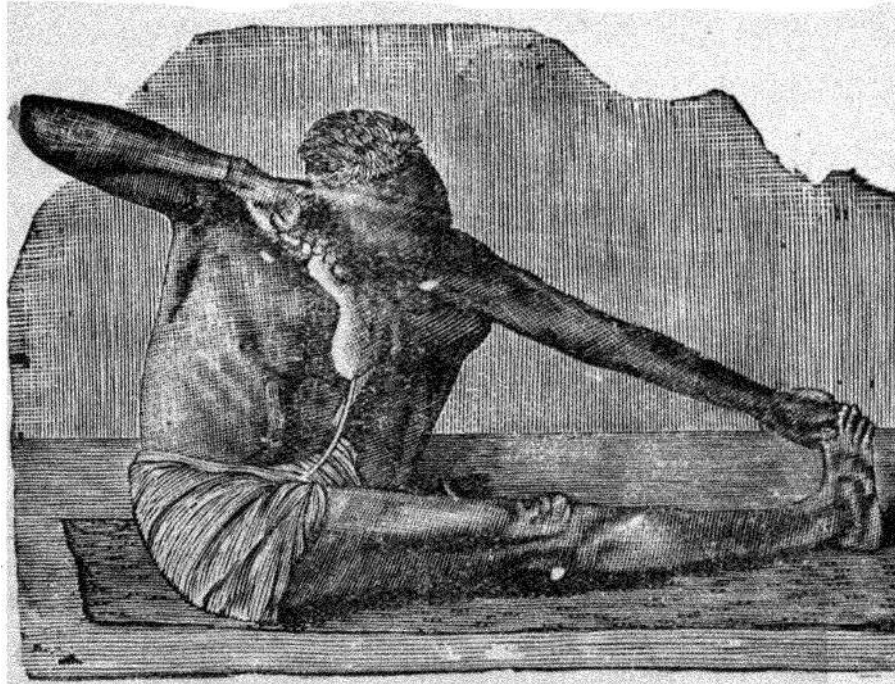
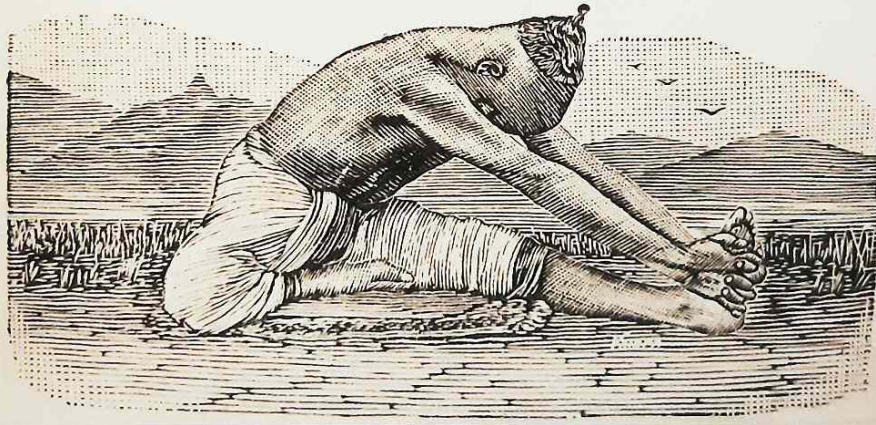


Lo *Yogasopāna Pūrvacatuṣka*, *La scala dello Yoga*, è un'opera del 1905 sullo *haṭha* yoga scritta dallo yogi Narayana Ghamande. Vi vengono descritti 37 *āsana*, illustrati con tavole fotografiche ritoccate nelle quali figura l'autore stesso. Si tratta del **primo manuale di haṭhayoga moderno** destinato a un pubblico ampio. L'autore tratta temi come gli *yama*, i *niyama* (osservanze), il *prāṇayāma*, ma soprattutto gli *āsana* (tra i quali figurano anche *mudrā* come *mahāmudrā* e *viparīta-karaṇī*). Degno di nota è il fatto che quest'opera illustri le posizioni in modo realistico grazie alle nuove tecniche fotografiche, inaugurando la tendenza che dominerà tutto lo yoga del XX e del XXI secolo.

योगसोपान-आसनाकृति.

योगमुद्रा.

२९ अथ महामुद्राविधिः ।



**Bhavanarao Pant Pratinidhi** (1868–1951), Raja del piccolo regno di Oudh, fu un riformatore sociale con la passione per il *bodybuilding*. Negli anni '20 contribuì a popolarizzare la **sequenza del saluto al sole** (*sūryanamaskāra*). Questa serie di posture concatenate di cui si ha notizia già a partire dal XVII secolo non è menzionata nei testi yogici, ma ha origine con molta probabilità come pratica di addestramento per i lottatori. Essa ricalca la cerimonia di saluto al dio sole (Sūrya) officiata dai brahmani, ma differisce da quest'ultima per il carattere ginnico e vigoroso del tutto assente nell'omonimo rituale templare.

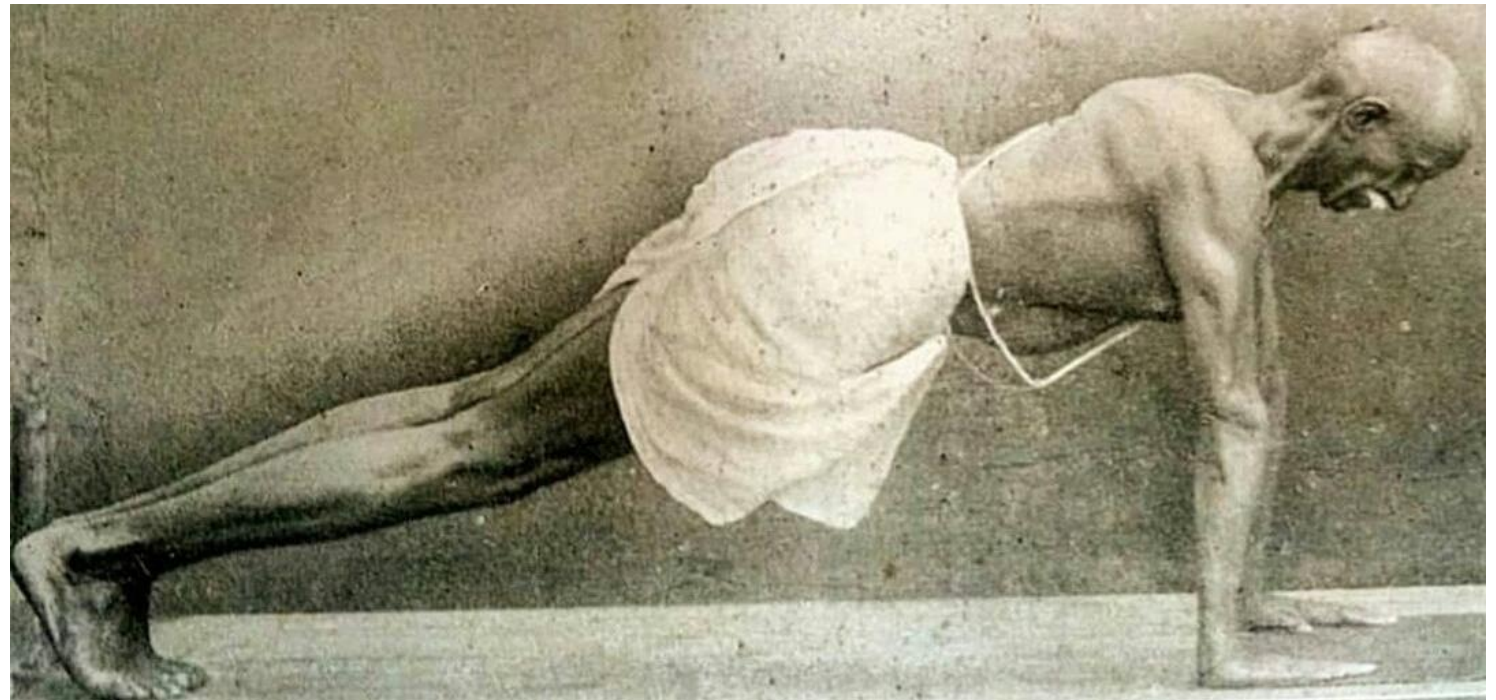
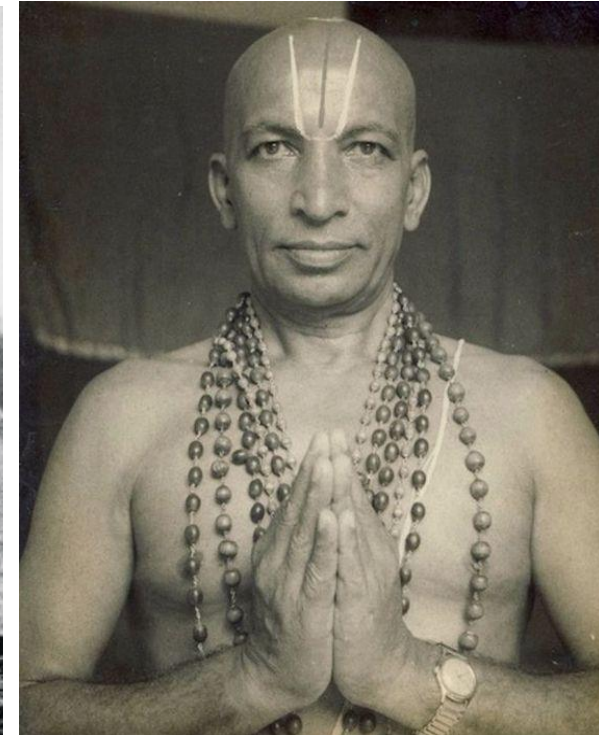
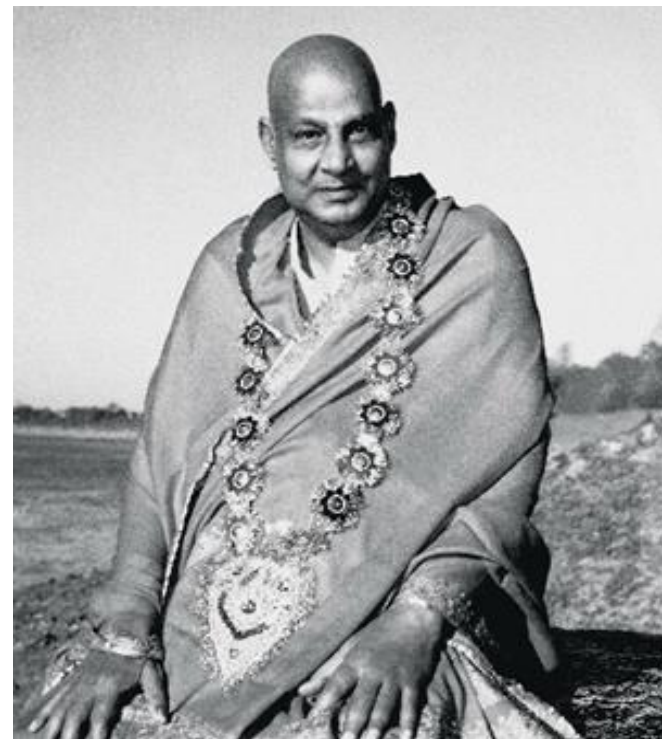
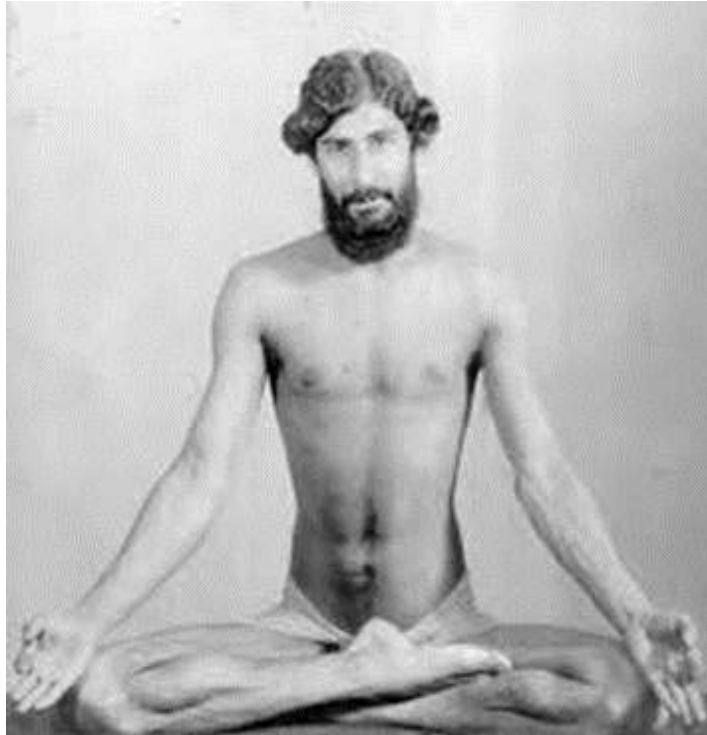
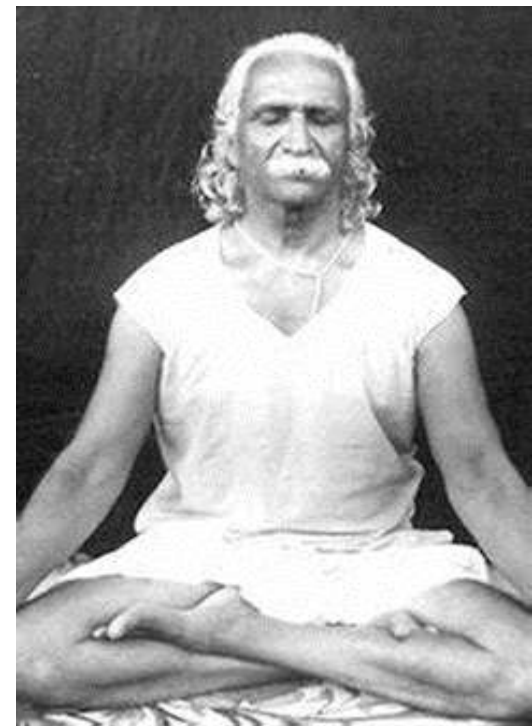
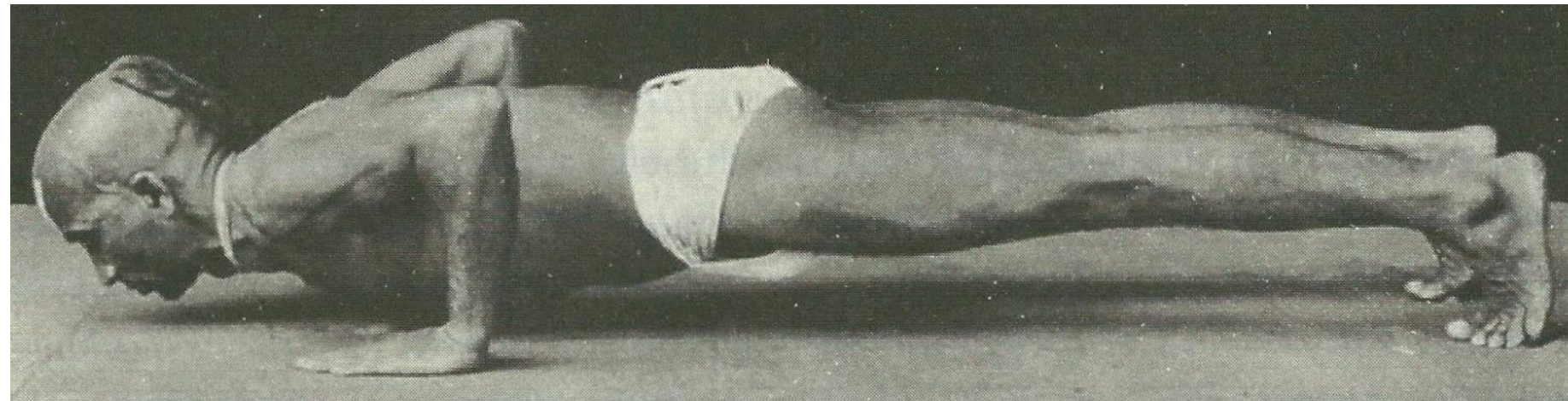
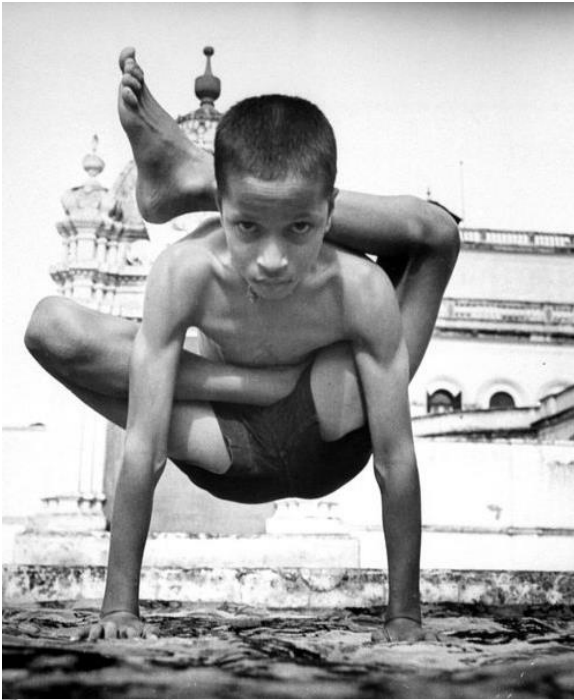


Figure come **Swami Kuvalayananda** (1883-1966), **Sri Yogendra** (1897-1989), **Swami Shivananda** (1887-1963) e **Tirumalai Krishnamacharya** (1888-1989) esemplificano al meglio questa nuova forma di yoga che mescola forme tradizionali e innovazioni moderne in una sintesi eterogenea. Questa nuova generazione di yogin opera consapevolmente una rottura con il passato e getta le basi per la pratica dello yoga transnazionale contemporaneo.

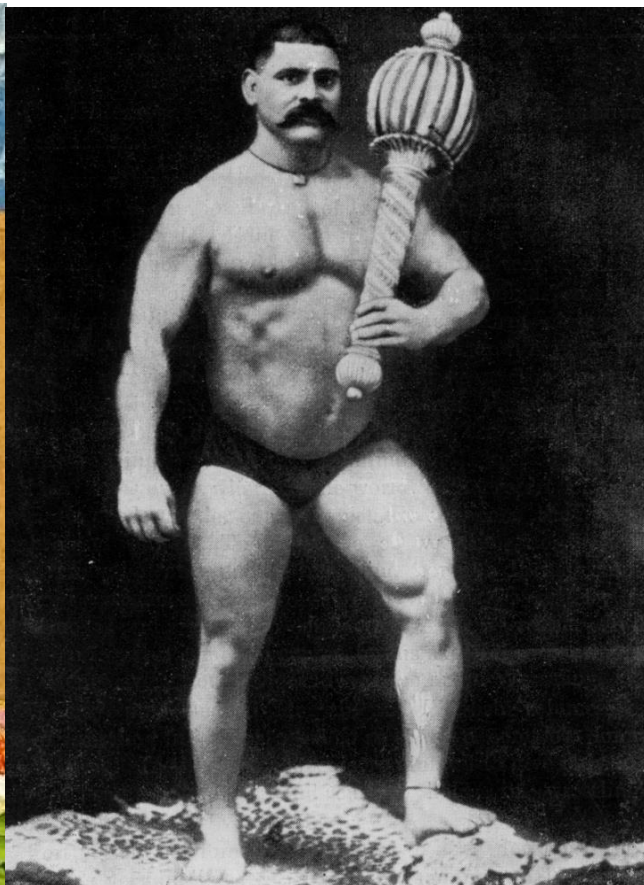
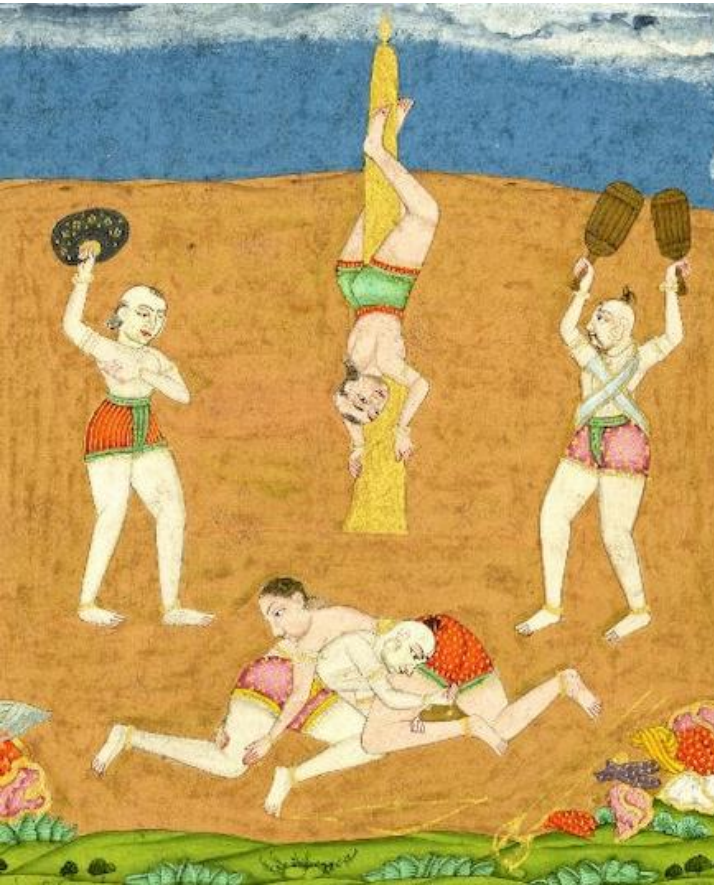


Lo *yoga posturale moderno* nasce dall'incontro di diversi elementi:

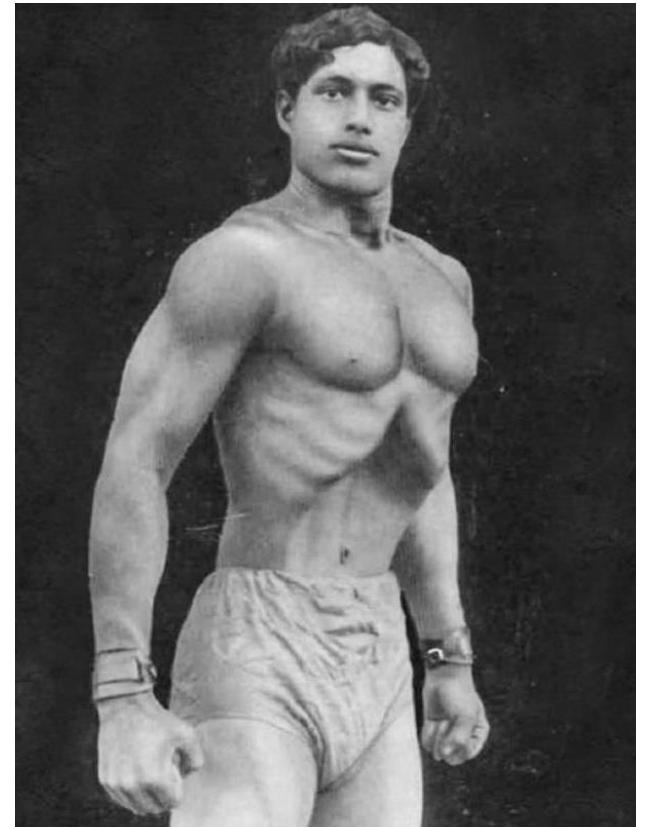
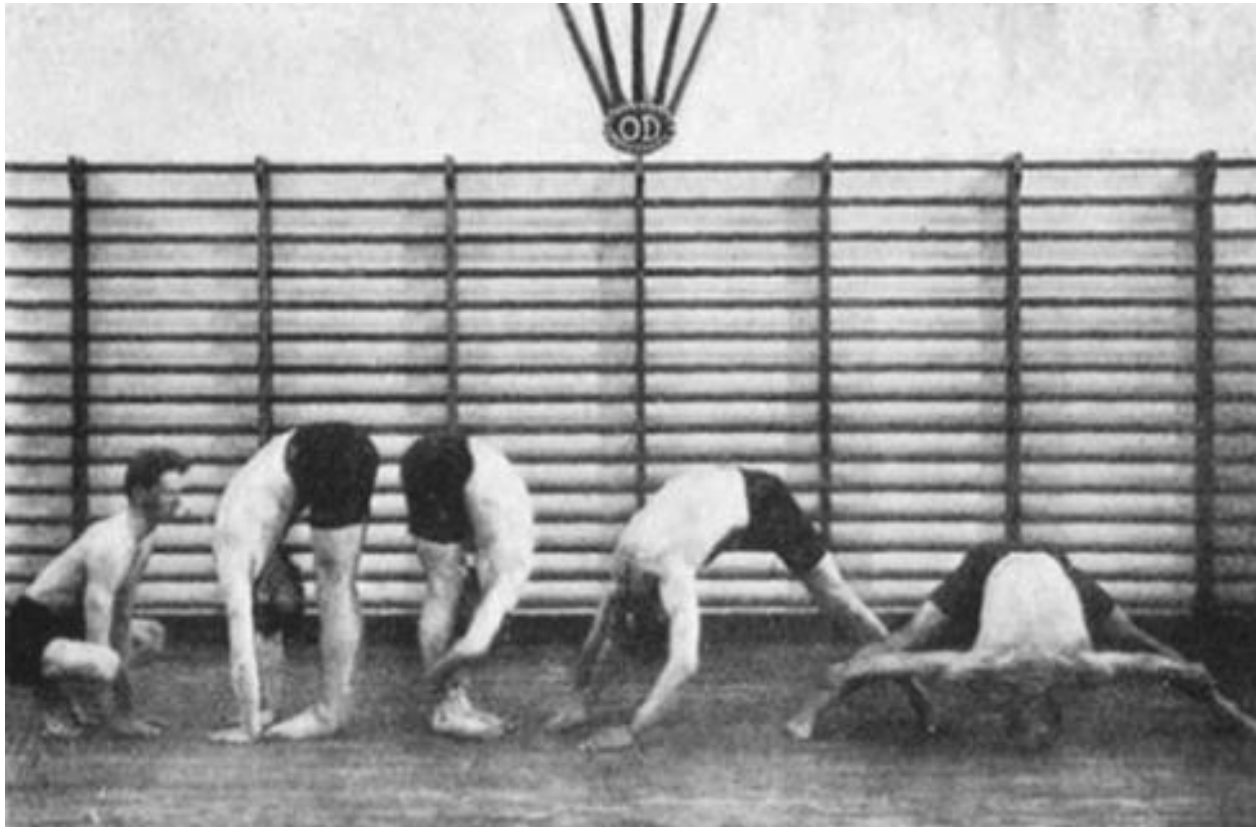
1. Forme di yoga fisico premoderne.
2. Forme autoctone di cultura fisica.
3. Forme di ginnastica provenienti dall'Occidente.
4. Discipline psicocorporee occidentali di matrice esoterica.
5. Pratiche mediche, salutistiche, alternative.



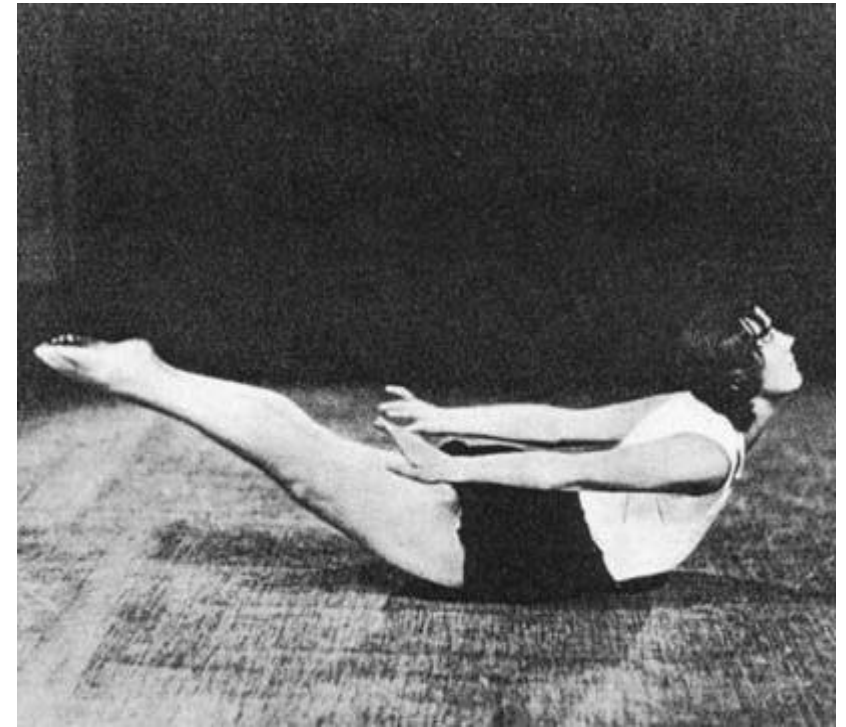
In India esistevano forme autoctone di cultura fisica con una lunga storia alle spalle. Già prima dell'epoca coloniale queste pratiche iniziano a influenzare lo yoga, venendo rubricate come *āsana*. Molti ordini ascetici, a partire dal XV secolo iniziarono a militarizzarsi esercitando un potere politico grazie alle proprie milizie. L'addestramento marziale riservato agli adepti prevedeva pratiche fisiche rigorose e strutturate.



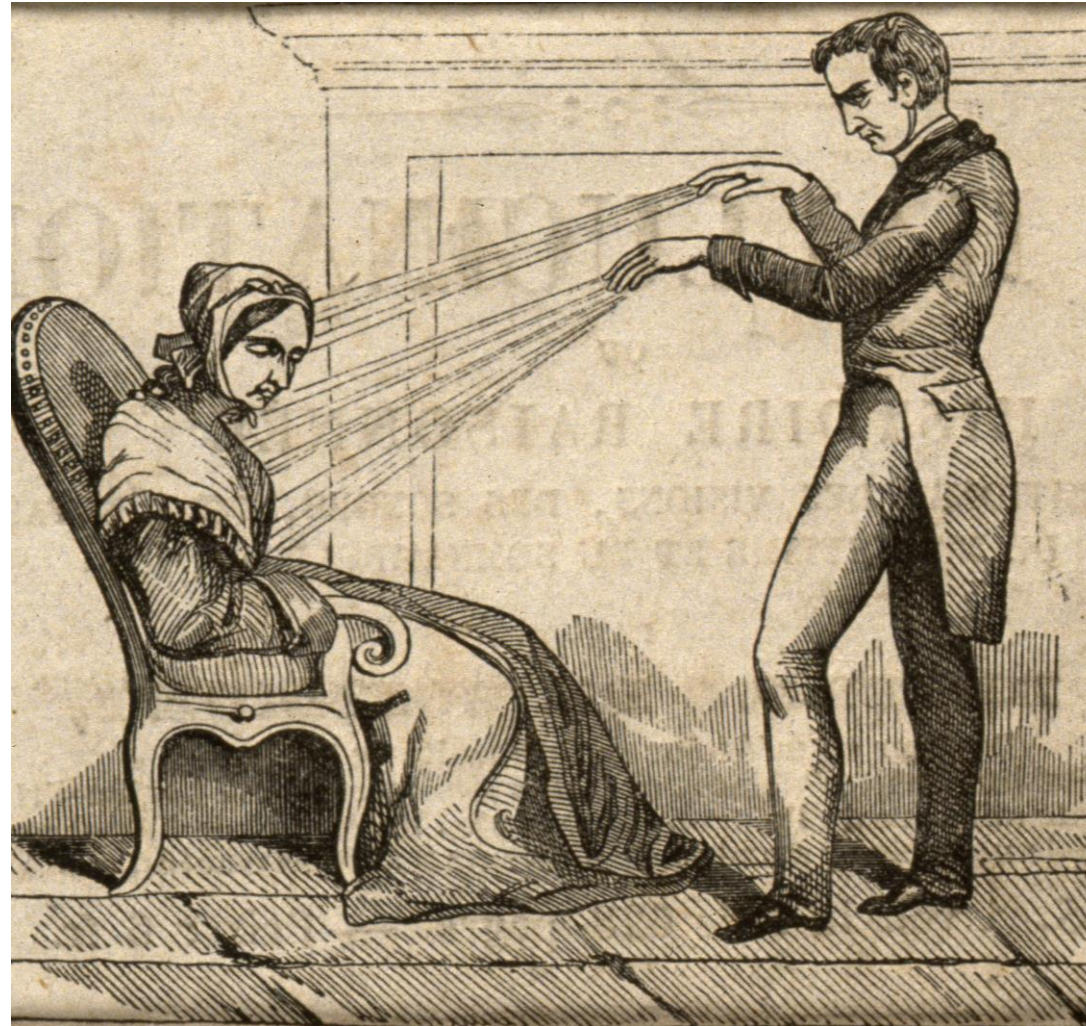
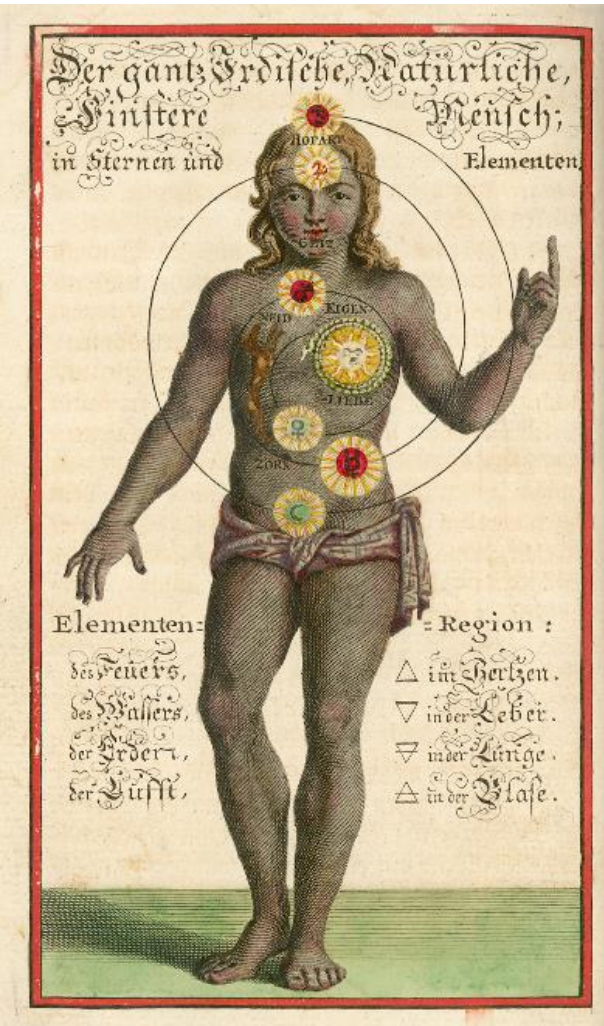
Nel corso di tutto il XIX secolo emergono forme di cultura fisica maschile, che hanno come epicentro l'area del Nord Europa e che presto si diffondono anche negli Stati Uniti e in Gran Bretagna. Tali forme di cultura fisica arrivarono anche in India, dove furono accolte positivamente e si diffusero ampiamente. Lo stereotipo coloniale voleva che la 'razza' indiana fosse debole ed effeminata (dunque sottomessa al 'virile' popolo europeo). Il nascente nazionalismo indiano cerca di ribaltare questo stereotipo accogliendo favorevolmente la ginnastica europea.



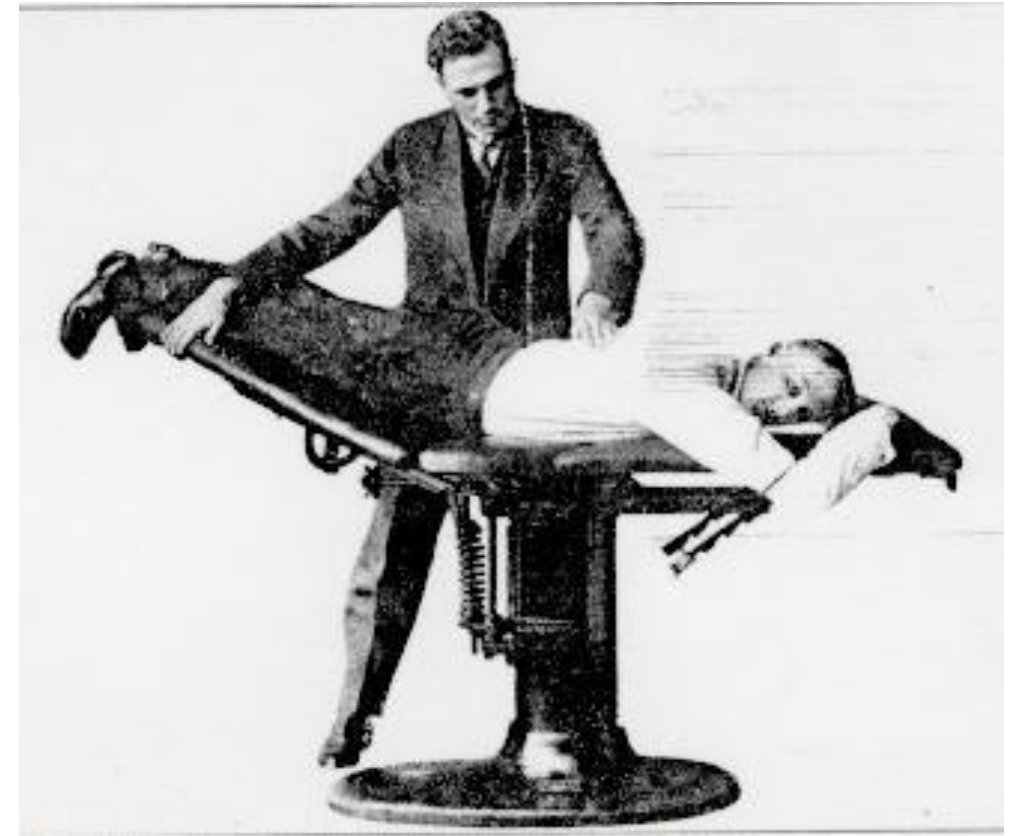
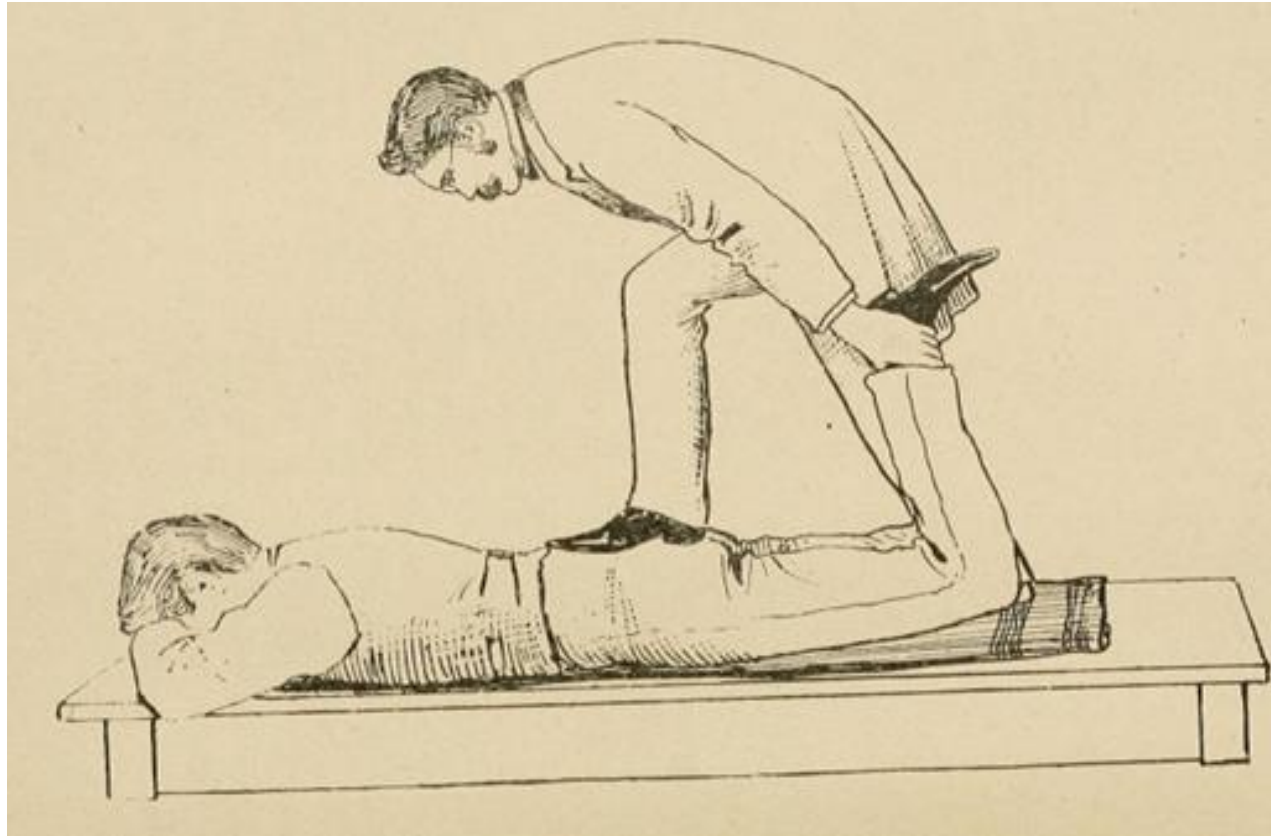
Parallelamente alle ginnastiche maschili, si diffondono forme di cultura fisica femminili, che privilegiano movimenti fluidi e armoniosi ispirati alla danza e che attingono in vario modo a idee di matrice occultistica. Figure come Genevieve Stebbins (1857-1934) e la sua *Harmonic Gymnastics* avranno un seguito vastissimo tra le donne della classe media americana ed europea. Queste pratiche miravano a una **crescita armonica dell'intero essere della persona: corpo, mente e spirito.**



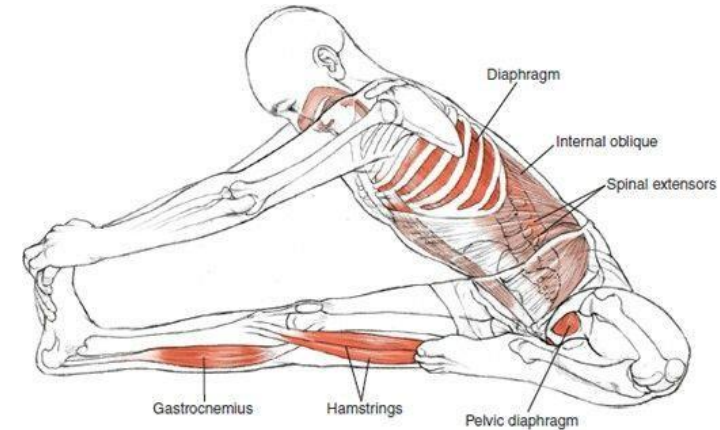
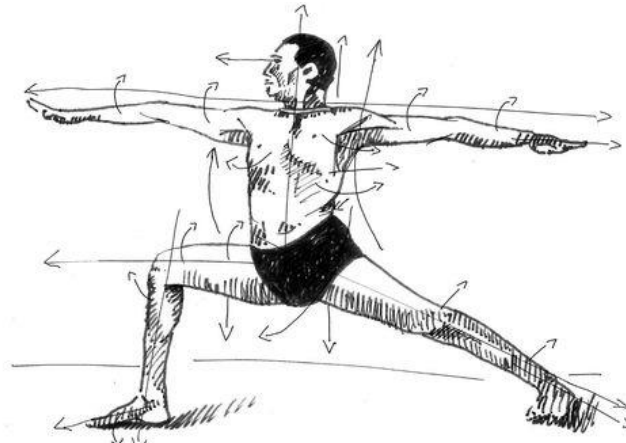
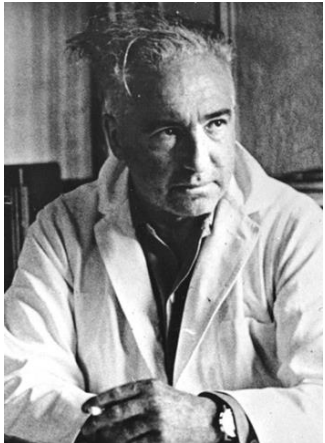
Molte idee dello yoga vengono interpretate sulla base di analogie con alcune concezioni esoteriche occidentali quali le corrispondenze microcosmiche e macrocosmiche e il 'magnetismo animale'. Il **mesmerismo** avrà una grande influenza anche in India.



L'idea di una **distribuzione armonica dell' «energia»** a fini terapeutici è un concetto cardine di tutto il vitalismo ottocentesco ed è alla base di molti **sistemi alternativi di cura** sviluppati in Europa e in America in questo periodo. All'incirca negli stessi anni in cui fu attivo Vivekananda negli Stati Uniti si diffusero la chiropratica e l'osteopatia, tecniche terapeutiche che si basano sul **ripristinare un allineamento nel corpo del paziente**, così da rimuovere i blocchi del flusso energetico vitale ristabilendo la salute.



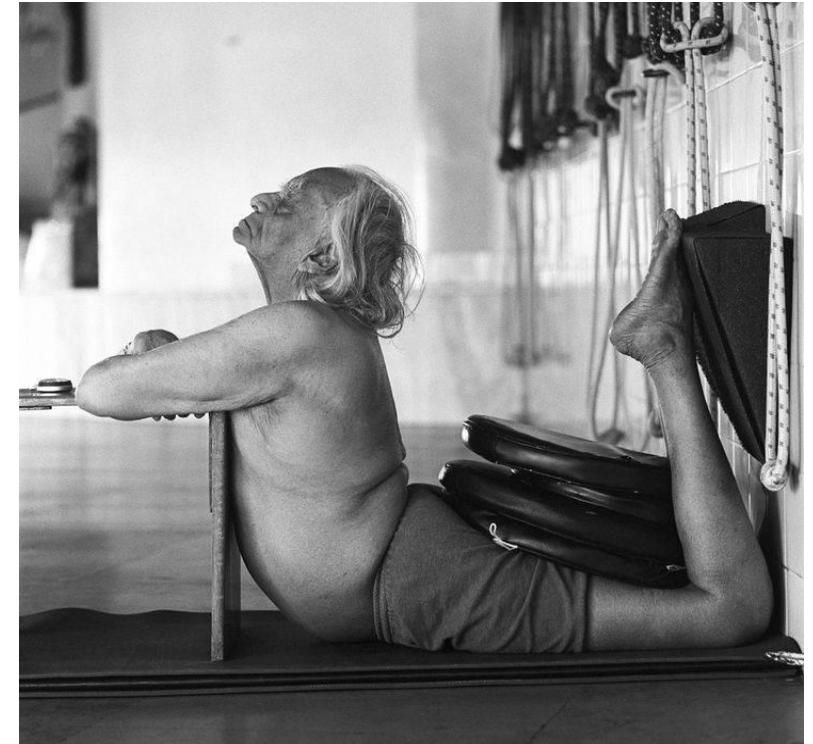
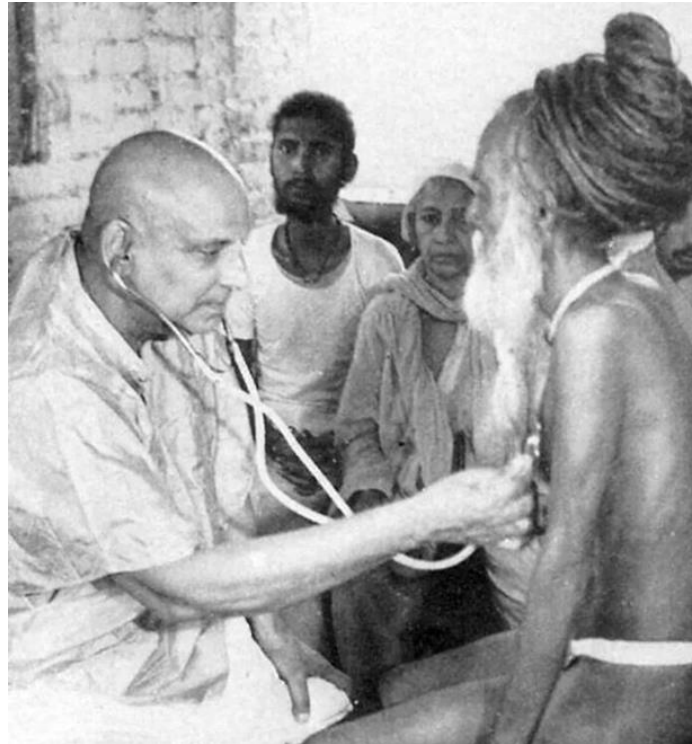
Il **riallineamento** e la **rimozione dei blocchi** sarà anche il principio fondamentale di molte forme di terapia sviluppate nel XX secolo: si pensi ad esempio all'energia orgonica teorizzata da Wilhelm Reich (1897-1957) che coniuga le dottrine mesmeriche e la teoria sessuale freudiana, o la terapia bioenergetica messa a punto da Alexander Lowen (1910-2008) che sviluppa il pensiero di Reich elaborando un metodo di lavoro corporeo che mira a smantellare la 'corazza caratteriale', ovvero quell'insieme di tensioni croniche, manifestazione di disturbi psichici repressi, che bloccano l'energia vitale e la sensibilità. Questo modello è centrale anche in molte pratiche *new age* e in tantissime forme moderne di yoga, che mirano a un riallineamento posturale realizzato attraverso un regime preciso di *āsana* finalizzati a sbloccare tensioni e a correggere atteggiamenti posturali scorretti che intralciano o compromettono il flusso armonico della vitalità



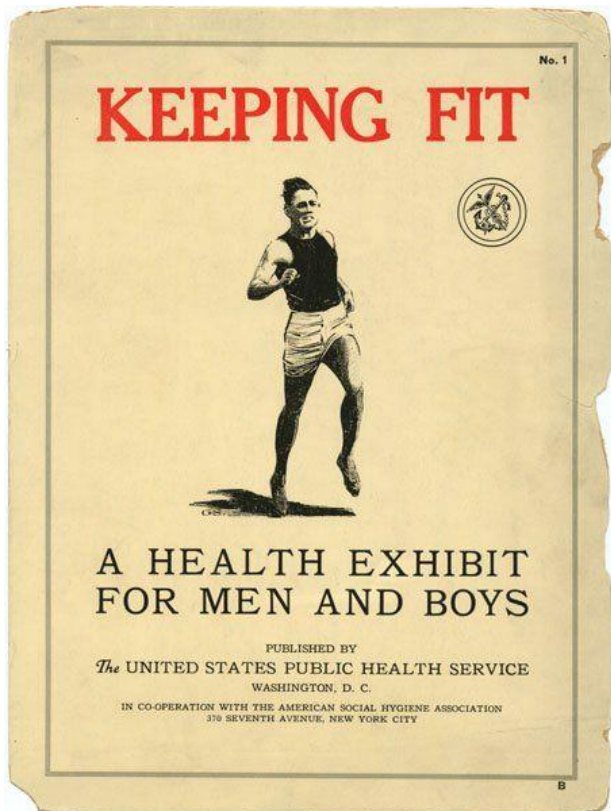
Tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX sorgono centri, in Europa e in America, che propongono **stili e ideali di vita alternativi** (salutismo, naturismo, vegetarianesimo, femminismo, anarchismo, teosofia) e propongono metodi di cura 'olistici'. In questi contesti è il corpo a essere al centro di discorsi e pratiche che spesso assumono un **carattere controculturale**.



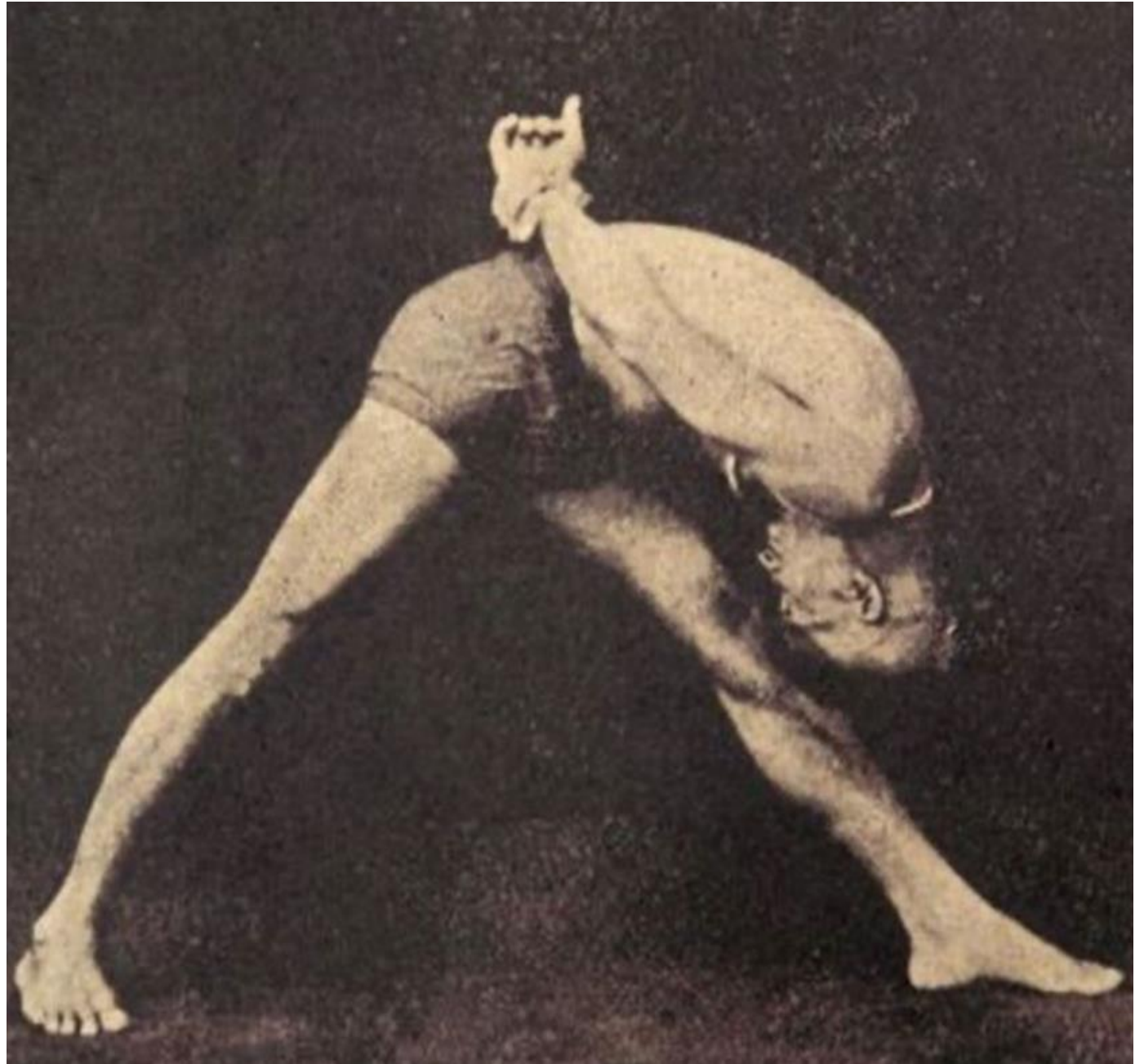
A partire dalla prima metà del XX secolo la pratica dello *hathayoga* tende progressivamente a ‘medicalizzarsi’: vengono elaborate forme di ‘yoga terapeutico’ (*yoga-cikitsā*) e si riscontra una progressiva attenzione per gli aspetti anatomici e biomedici. Si ricerca un ‘allineamento’ che non ha soltanto effetti grossolani ma anche ‘sottili’ o addirittura ‘spirituali’.



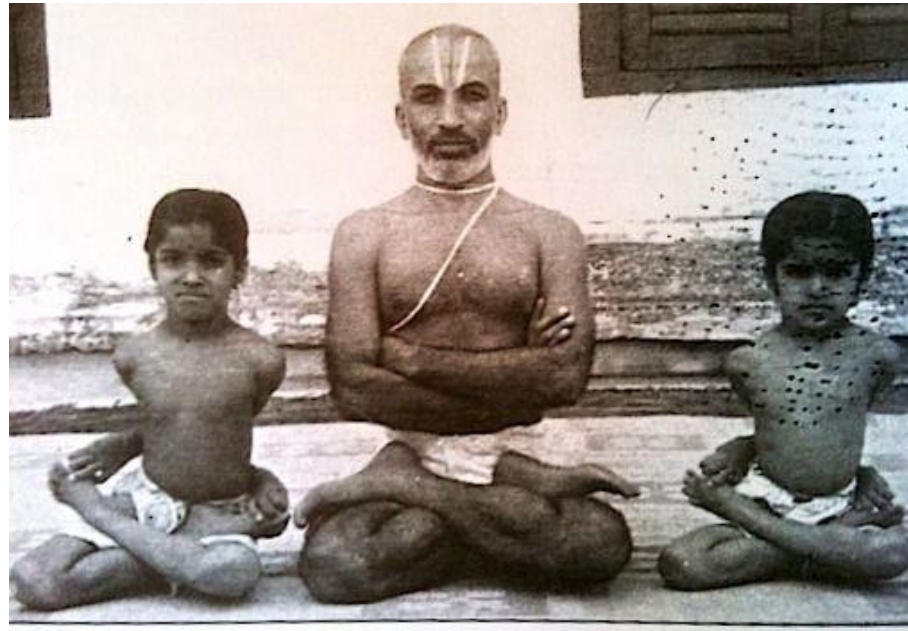
Negli stessi anni lo sport e la cura del corpo vengono considerati un elemento centrale dei programmi di riforma sociale, tanto nelle democrazie liberali quanto nei regimi totalitari: la cura del corpo 'forma il carattere', crea il buon cittadino e rende forte una nazione o una 'razza'. Un esempio tipico è il «Cristianesimo muscolare» (*Muscular Christianity*) diffuso nei paesi anglofoni e in India grazie all'opera della YMCA.



3. La pratica degli  
*āsana* secondo  
Krishnamacharya



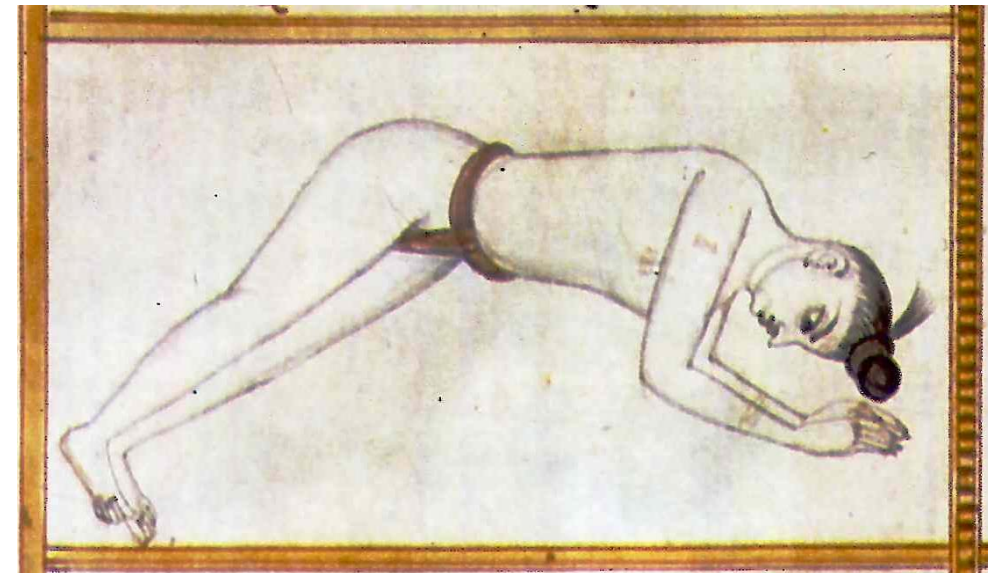
La pratica dello yoga 'posturale' oggi diffusa a livello globale è in larga misura derivata dall'insegnamento di Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989) e dall'attività di alcuni dei suoi principali allievi: BKS Iyengar, Pattabhi Jois, TKV Desikachar.



Nel 1931 Krishnamacharya venne invitato a insegnare nel Sanskrit College di Mysore, e nel 1933 il Mahārāja Krishna Raja Wadiyar IV (1884–1940), suo discepolo e patrono, gli concesse l'uso di un'ala del palazzo reale per aprirvi una *yogaśālā*, ovvero una scuola di yoga, frequentata dai giovani nobili e brahmani della corte.

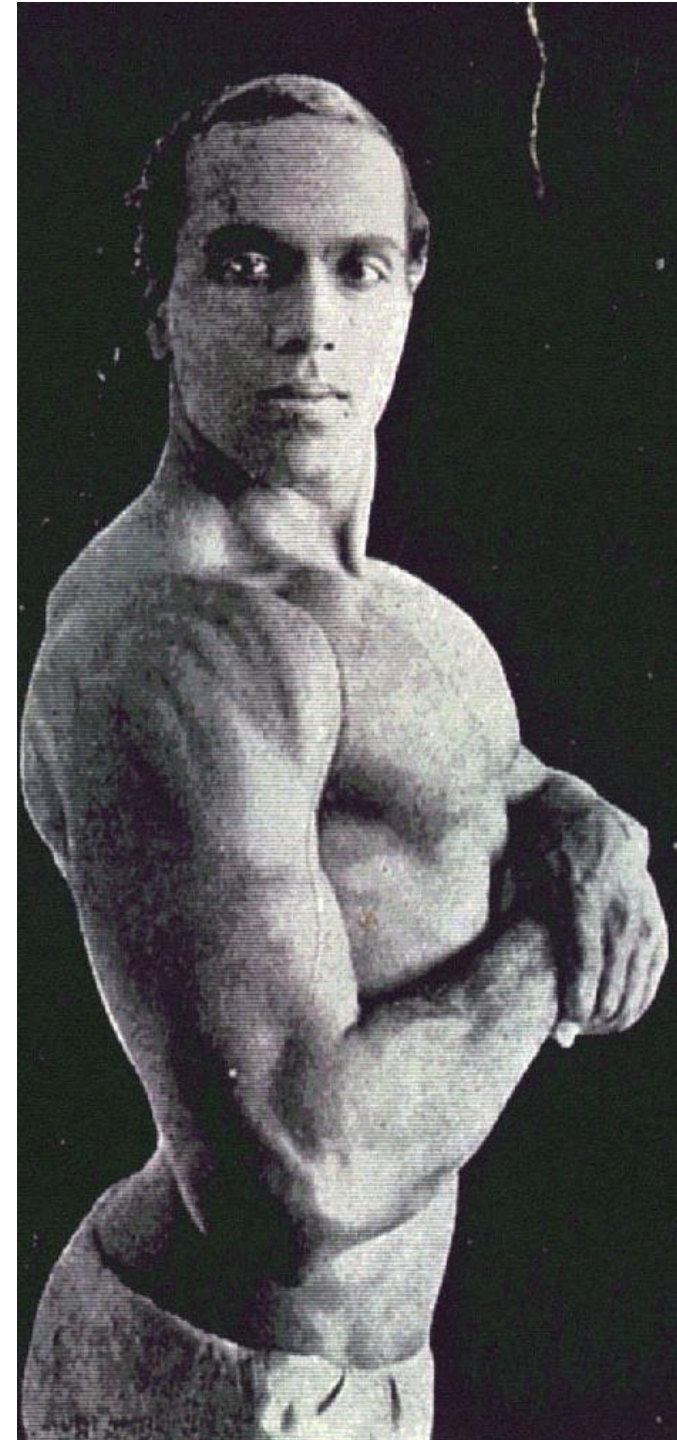


Durante gli anni di insegnamento a Mysore (1933–1950) ebbe tra i tanti allievi due figure di eccezione come B. K. S Iyengar e Pattabhi Joys, che nei decenni successivi elaborarono gli insegnamenti ricevuti inaugurando due delle tradizioni di yoga posturale oggi più diffuse al mondo.





Durante gli anni di insegnamento a Mysore Krishnamacharya elaborò uno stile vigoroso di pratica incentrato sul *vinyāsa-krama*, ovvero su sequenze di posture concatenate tra loro ed eseguite seguendo il ritmo del respiro. Krishnamacharya elaborò tale metodo in un clima di confronto e competizione con le ginnastiche di derivazione europea: egli volle elaborare un metodo di cultura fisica che fosse indiano e tradizionale, e che potesse competere vittoriosamente con le discipline occidentali.



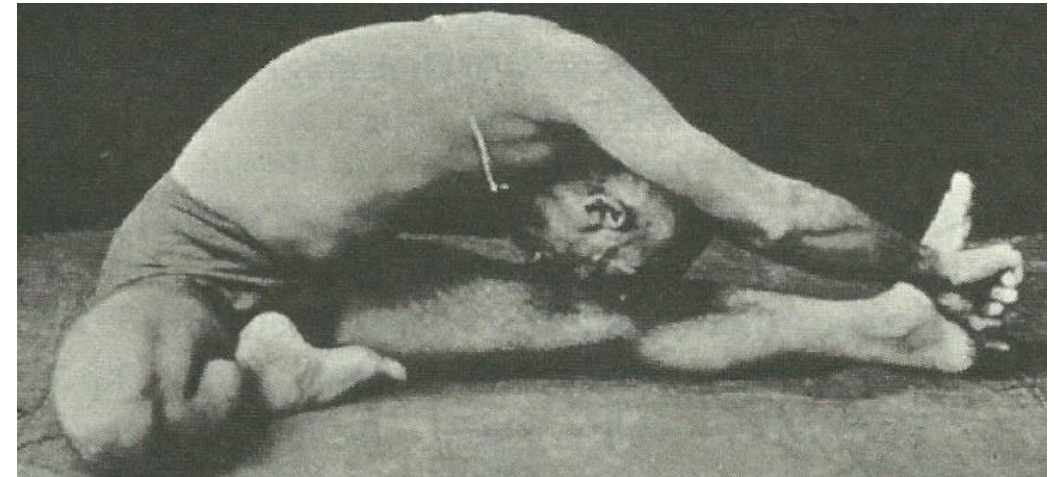
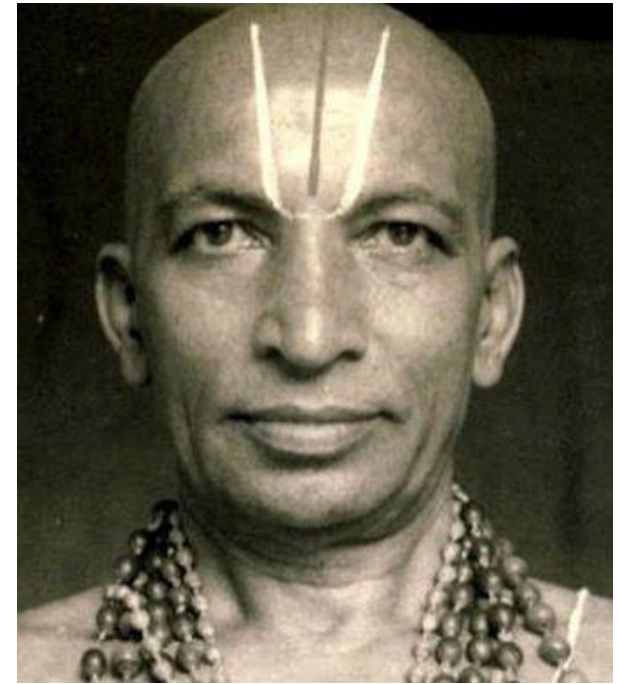
Il termine *vinyāsa* non viene utilizzato in nessun testo di yoga premoderno a noi noto. Tale termine, che Krishnamacharya introduce nel contesto dello yoga, indica letteralmente un ‘disporre’ attentamente qualcosa in una certa maniera in un certo luogo. Secondo quanto riportato da T. K. V. Desikachar, *vinyāsa* indicherebbe le modalità precise e codificate di disporre i vari segmenti corporei in una particolare postura. Il composto *vinyāsa-krama*, o ‘sequenza di *vinyāsa*’, indica in una prima accezione una serie di posture concatenate eseguite in una sequenza circolare partendo e terminando nella posizione di *samasthiti* (si pensi, ad esempio, alla modalità di esecuzione delle posture nella tradizione dell’*Aṣṭāṅga Vinyāsa* di P. Jois). Nell’insegnamento più tardo di Krishnamacharya il *vinyāsa-krama* ha finito per indicare una modalità di pratica graduale e progressiva, che tenga conto dei limiti, delle potenzialità e delle peculiarità della persona.



Secondo Krishnamacharya la pratica di una sessione di *āsana* dovrebbe avere la struttura di un rituale, articolandosi in tre fasi:

1. *pūrvakriyā*: preparazione
2. *pradhāna*: fase culminante
3. *uttarakriyā*: conclusione

Tale concezione è assente nelle tradizioni premoderne e rappresenta una innovazione recente.



## Il *saṁgati*, o la «convergenza»

Secondo Krishnamacharya la pratica degli *āsana* consiste in una unificazione o in una ‘convergenza’ (*saṁgati*) di differenti livelli della persona, livelli che nel vivere ordinario sono normalmente slegati:

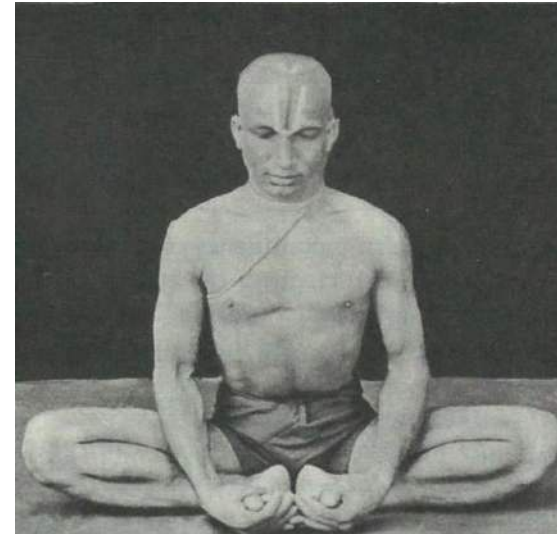
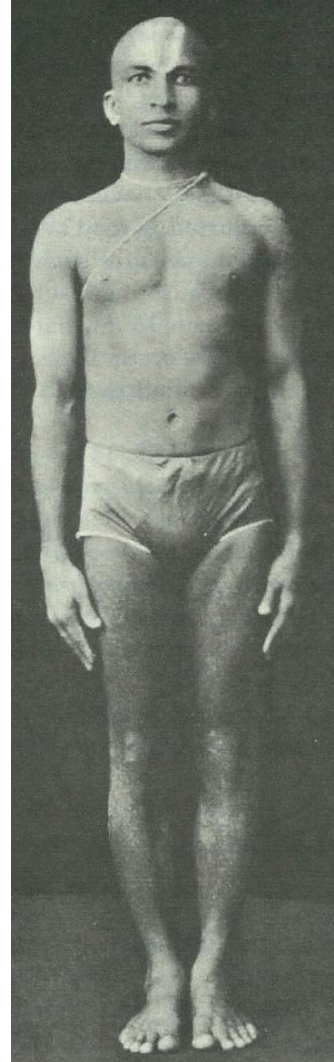
- 1) *kāya*, il corpo
- 2) *prāṇa*, il respiro
- 3) *indriya*, gli organi di senso
- 4) *manas*, la mente o facoltà di attenzione



Tale definizione rappresenta probabilmente una elaborazione di Krishnamacharya stesso, e non figura tra le definizioni premoderne della pratica degli *āsana*.

# Una classificazione generale degli *āsana* secondo Krishnamacharya

1. in piedi (*sthiti*)
2. da sdraiati (*sūpta*)
3. da seduti (*āsana*)
4. capovolti (*viparīta*)

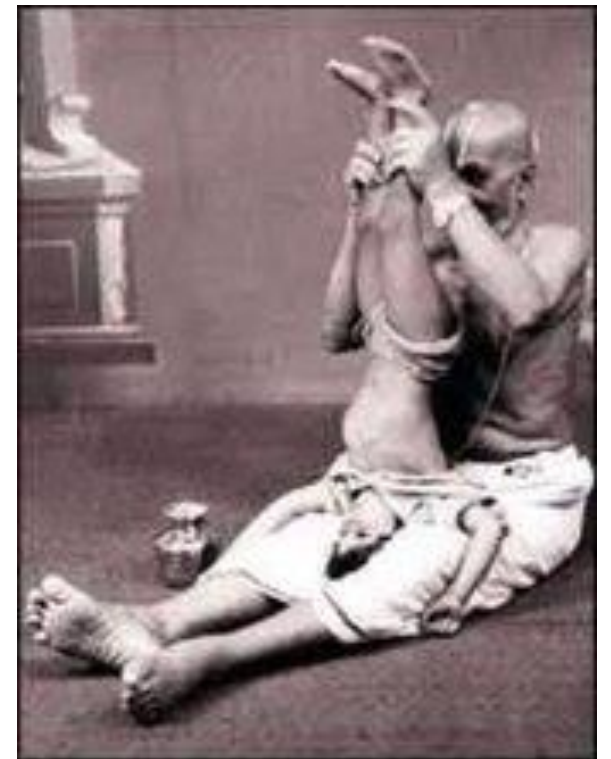




## La sequenza di *āsana* e i suoi effetti

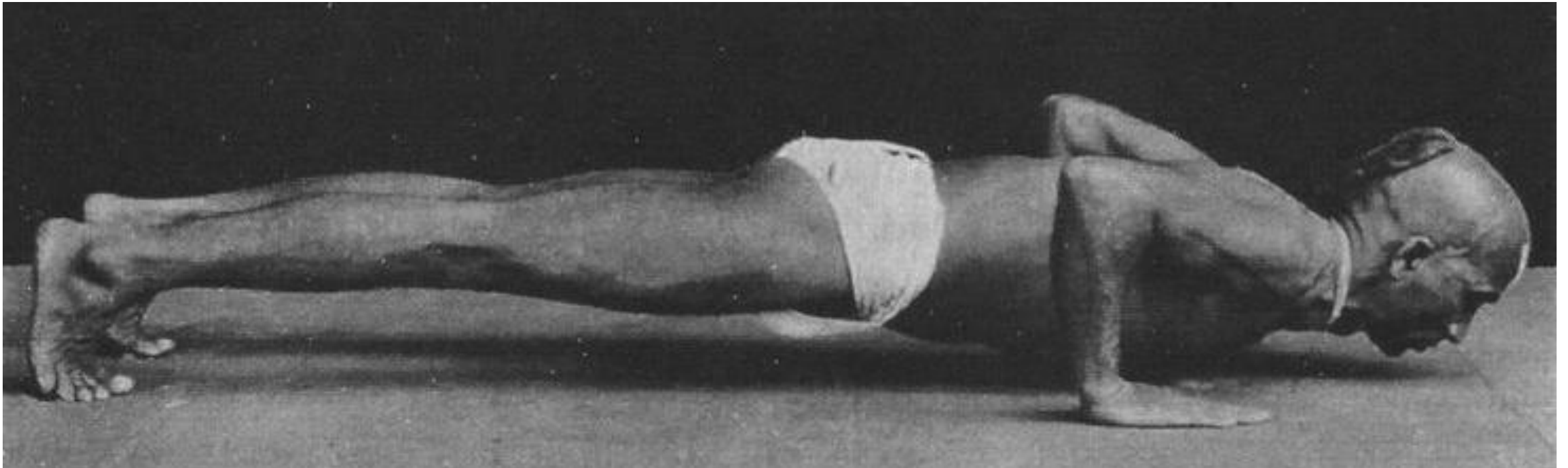
Secondo Krishnamacharya il lavoro di una sequenza di *āsana* consente di ottenere una serie di effetti positivi, che si possono riassumere in sei punti:

1. Forza
2. Agilità
3. Rilassamento
4. Correzione-allineamento
5. Aumento del fuoco digestivo
6. Concentrazione-interiorizzazione



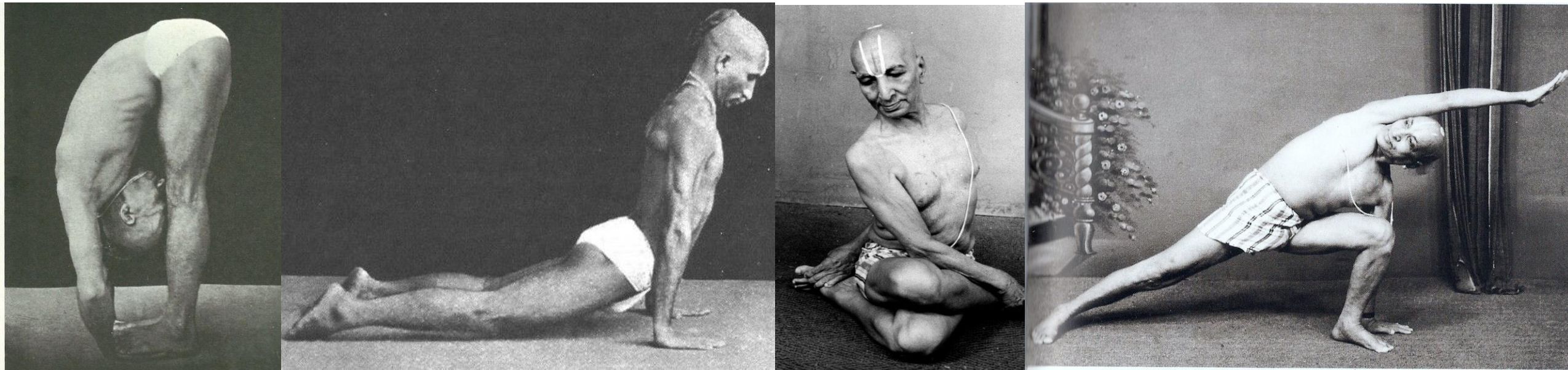
## 1. La forza

Una buona sequenza di *āsana* aumenta la tonicità di tutta la muscolatura del corpo, tanto nelle braccia e nelle gambe, quanto al livello del tronco. Rinforzando gli erettori della colonna e i muscoli addominali attraverso un esercizio quotidiano, si può favorire il mantenimento una postura corporea raddrizzata fino a un'età avanzata. Questo lavoro di raddrizzamento dorsale si rivela particolarmente importante per preparare la posizione seduta per la pratica del *prāṇāyāma*.



## 2. L'agilità

Una sequenza di *āsana* comprende sempre un certo numero di allungamenti che sollecitano le diverse articolazioni e i muscoli del corpo, che in tal modo permettono di mantenere un buon grado di flessibilità. Il lavoro di allungamento si concentra in modo particolare sulla colonna vertebrale, la cui elasticità è considerata fondamentale per mantenere la giovinezza e la salute del corpo. Una pratica completa degli *āsana* favorisce tutti movimenti della colonna vertebrale (flessione in avanti, estensione, torsione, flessione laterale) consentendone la piena funzionalità.



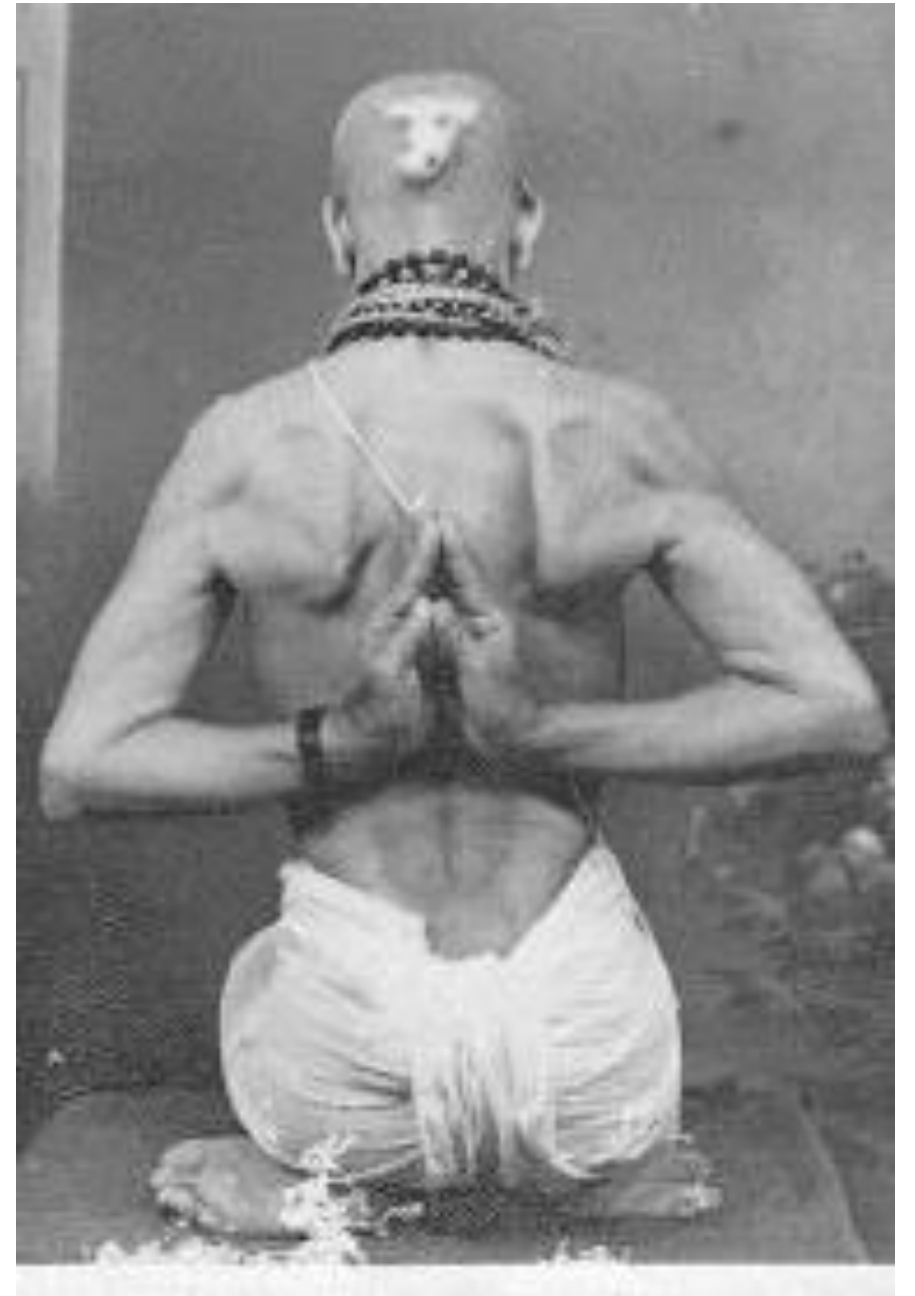
### 3. Il rilassamento

Si tratta di un fattore che è presente in tutte le sequenze di *āsana*, giacché durante l'esecuzione di ciascuna posizione si ricerca la soppressione di tutti gli sforzi inutili, rilassando tutte le parti del corpo che non sono direttamente coinvolte nel lavoro e che albergano tensioni non necessarie. La successione delle posizioni è inoltre scandita da brevi momenti di completo riposo nella posizione del cadavere (*śavāsana*), e talvolta, nella fase finale della sequenza, da una permanenza più lunga in questa posizione. La dimensione del rilassamento muscolare non è legata soltanto al lavoro fisico, ma ha un ruolo essenziale nella ricerca di una condizione di quiete mentale. Il rilassamento fisico è dunque strettamente legato alla realizzazione di stati di calma profonda. Armonizzando i tre aspetti della forza, dell'agilità e del rilassamento, una buona sequenza di *āsana* produce una sensazione stabile di benessere (*sukha*).



## 4. La correzione e l'allineamento

Una sequenza di *āsana* ben costruita produce un effetto correttivo nel corpo, permettendo ad esempio di eliminare gli effetti di abitudini posturali scorrette. Ma il lavoro degli *āsana* produce anche un riallineamento profondo che consiste in una armonizzazione dei soffi vitali (*vāyu*) in tutte le parti del corpo. Secondo Krishnamacharya, una buona pratica degli *āsana*, conduce a un allineamento dei *cakra*, ovvero dei centri energetici dislocati lungo l'asse vertebrale. La buona salute fisica e psichica sarebbe infatti legata al mantenimento di un corretto allineamento e di una giusta distanza tra ciascuno di essi. L'allineamento dei *cakra* è inoltre considerato necessario anche per la corretta pratica del *prāṇāyāma*.



## 5. La stimolazione del fuoco digestivo

Nello yoga e nell'āyurveda il termine «fuoco digestivo» (*jāṭharāgni*) si riferisce al metabolismo generale del corpo. Negli esseri umani il potere di questo fuoco diminuisce naturalmente e progressivamente nel momento in cui termina la crescita del corpo, ovvero con l'inizio dell'invecchiamento. Secondo Krishnamacharya, la pratica degli *āsana* abbinata a particolari forme di respirazione ha l'effetto di prevenire e rallentare questo decadimento, permettendo al fuoco digestivo di mantenere la sua funzionalità ottimale.



## 6. La concentrazione e l'interiorizzazione

La sequenza di *āsana* è un addestramento alla concentrazione realizzato rivolgendo in modo prolungato l'attenzione al corpo. Nelle normali attività quotidiane la facoltà di attenzione è quasi sempre orientata verso l'esterno, e la mente si trova spesso in uno stato di distrazione e di frammentazione. Negli *āsana* l'attenzione viene invece rivolta alla sfera interiore grazie all'osservazione delle sensazioni propriocettive (che riguardano il corpo e la sua posizione nello spazio) e enterocettive (che riguardano la sfera della sensibilità soggettiva). Con questo lavoro, che si caratterizza a tutti gli effetti come un processo di conoscenza di sé, si accede a una condizione progressiva di calma e di chiarezza interiori. Questo lavoro di interiorizzazione conduce alla «ritrazione sensoriale» (*pratyāhāra*), un fattore che viene considerato indispensabile nella pratica delle tecniche meditative dello yoga.



# Grazie!

Scrivetemi a  
[marcopassavanti@gmail.com](mailto:marcopassavanti@gmail.com)

