



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia
applicata**

**Corso di laurea in
SCIENZE SOCIOLOGICHE**

Elaborare un senso di sé in virtù dello yoga

Relatore:

Prof.

Vincenzo Romania

Laureando:

Lazar Ivanović

Matricola 1124178

A.A. 2021/2022

Introduzione	3
Capitolo 1 <i>Intervistare è un'arte</i>	
1.1 Obiettivi, metodo, disegno di ricerca e finalità	7
1.2 Il fondamento delle interviste	9
1.3 Lo stile dialogico dell'intervista	9
1.4 Soggetti intervistati e criteri di scelta	10
Capitolo 2 <i>La comunicazione simbolica dell'Uomo</i>	
2.1 Un punto di partenza	11
2.2 Un quadro concettuale forato	12
2.3 Ridefinire le situazioni usando l'efficacia dei simboli	12
2.4 Espressioni e impressioni all'interno della prospettiva olistica	16
Capitolo 3 <i>Una connessione possibile. Yoga come 'modo di fare'</i>	
3.1 La metafora del <i>barefoot walking</i>	19
3.2 Il sapere incorporato	20
3.3 L'occasione del dialogo interiore data dallo yoga	21
3.4 Alcuni aspetti centrali nello yoga	22
3.5 Intimità e yoga come spazio-tempo di ascolto	24
3.6 Il corpo, punto di partenza per la riflessività e la meditazione	25
3.7 Il ritorno circolare sui propri passi	27
Capitolo 4 <i>I dialoghi e il filo conduttore</i>	
4.1 Esiti della ricerca	29
Conclusione	37
Sitografia	38
Bibliografia	38

I miei più vivi ringraziamenti vanno a tutta la famiglia, soprattutto ai miei genitori Bojan e Suzana. Ringrazio Natalia, la mia compagna di vita e gli amici che mi hanno sostenuto per tutta la durata degli anni accademici. Inoltre, un sentito ringraziamento va ai maestri Livio Pacella, Giulia Mistrorigo, Steve Testolin, Michela Falzone. Un ringraziamento speciale lo devo al prof. Vincenzo Romania.

Introduzione¹

Il termine *yoga*, che oggi può assumere diversi significati, ricorre anche nella storia assumendo svariate interpretazioni a seconda del soggetto - referente empirico – che lo pratica. Alla domanda “che cos’è lo yoga?” sono state date numerose risposte nel corso dei secoli. «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» (Squarcini 2019, p.11).

In questa sede i miei orientamenti filosofici mi porteranno ad approfondire l’ipotesi di una *ricerca di spiritualità attraverso lo yoga*. Proverò a considerare lo yoga andando oltre l’opinione comune, cercando di chiarire il perché la parola yoga possa accogliere diversi significati. In un’epoca di grande complessità come la nostra ritengo fondamentale valorizzare i diversi modi di concettualizzazione dello yoga e gli altrettanti procedimenti di introduzione al medesimo:

- yoga come *suppellettile*, qui inteso come insieme di nozioni che arricchiscono la *cultura* e, in riferimento al linguaggio degli archeologi, come l’insieme degli oggetti rinvenuti in uno scavo atti a ricreare un *universo simbolico* in cui poter riconoscere una pluralità di significati;
- yoga come *mezzo* per entrare in connessione con sé stessi e dare nuovo *senso ai propri movimenti e alle proprie azioni*;
- yoga come *sistema/metodo* per l’acquisizione di conoscenza e l’apprendimento di una disciplina;
- yoga come *processo* all’interno di un insieme di rituali che funge da risorsa identitaria e collettiva, in cui la disciplina diventa “unità di misura” per relazionarsi con l’Altro;
- yoga come *corpus di tecniche* per riacquisire salute mentale e favorire la salute fisica.

Tutti questi modi di intendere lo yoga mi portano a considerarlo come un *agglomerato di strade* da percorrere, *simbolicamente* legate tra loro. In questo intreccio di strade la costante - cioè il legante - è l’amore per la vita sussurrato dallo yoga.

¹ Alcune teorie ed analisi concettuali esposte in questa tesi hanno come riferimento gli insegnamenti dell’emerito professore Salvatore La Mendola, con particolare riferimento al testo *Comunicare interagendo. I rituali della vita quotidiana: un compendio*.

Lo yoga si presenta attraverso *forme*. Sta a noi intuirne il senso e riempirle di *contenuti*. Percependo significati, provando sensazioni, agendo (muovendoci), sta a noi comprendere quali siano le strade giuste da percorrere. A questo riguardo, l'intento è di fornire punti di vista filosofici e sociologici per far giungere ognuno ad una *consapevolezza di sé nella specifica realtà dello yoga*. A tal proposito mi avvarrò anche di interviste dialogiche rivolte a tre maestræ e tre praticanti che ho avuto la fortuna e l'onore di incontrare.

Indagando le dinamiche di questi dialoghi, il punto di vista che ne emergerà è quello del *praticante yogin*. È stato dato principalmente valore ai discorsi di senso degli intervistati che hanno fatto esperienza diretta dei saperi dello yoga. Questi resoconti saranno messi al vaglio dalla mia sensibilità ed interpretati secondo la mia prospettiva di analisi.

Tra gli strumenti su cui si basa la mia ricerca, oltre ai libri di testo, ai video, alle interviste stesse, vi sono i miei "ricordi" di osservazione diretta come partecipante in vari contesti - lezioni e non - attinenti ai fini di questa tesi. Quindi le mie analisi partono anche da un altro presupposto. Lo strumento di conoscenza su cui ho fatto molto affidamento è il mio stesso *corpo praticante*, cioè la mia esperienza diretta della disciplina.

In una nota del suo articolo *Riflessività-in-azione. L'incorporamento dello sguardo spettatoriale come sapere pratico professionale nella danza*, C. Bassetti esplicita che «Judith Okely affronta approfonditamente, in diversi studi, il tema del corpo del/la etnografo/a sul campo e dello strumento di conoscenza che esso costituisce» (Bassetti 2009, p.326). Di conseguenza, le analisi sull'insieme delle mie esperienze attinenti al mondo dello yoga sono state rivalutate attraverso l'ottica di una *presenza attiva sul campo*, nonostante la maggior parte di tali osservazioni siano state fatte *ex post*.

Ovviamente l'esperienza sul campo non è stata sufficiente a realizzare pienamente uno studio di tipo etnografico. Ciò che ho sperimentato è il seguente fatto: il *dolore* fisico (muscolo-scheletrico) arreca un disagio scaturito in molti casi dalle cattive abitudini posturali. La sofferenza così indotta mette il soggetto in una condizione di confusione, portandolo ad allontanarsi da una possibile cognizione di causa del dolore stesso. Tuttavia, è solo il dolore che può portarci ad un punto di "aggancio" alla possibilità di riconoscerne la causa.

Collegando l'oggetto della mia indagine a ciò che ho potuto capire del libro *Antropologia del dolore* di D. Le Breton, ogni esperienza comunemente accettata - anche quella del dolore - segue un modello culturale di riferimento per poter essere capita e comunicata dagli

individui di una società. Ma, se tale modello culturale di riferimento fosse incapace di dare alle persone che soffrono le risposte sperate, allora si presenterebbe il caso descritto in precedenza. *Il dolore e la sua comprensione sono in collegamento diretto: basta cercare il collegamento dentro di sé.*

Io stesso ho cominciato a praticare regolarmente yoga da poco più di un anno per motivi di salute (posture scorrette e sedentarietà). Pratico diversi stili di yoga, in base alle esigenze del mio corpo e al mio stato d'animo. Ho iniziato il percorso con il *Kundalini Yoga*², che “affonda le sue radici nei testi vedici”. Successivamente sono stato maggiormente coinvolto dallo *Hatha Yoga*, perché è “forse il più famoso di tutti gli stili, ha il compito di migliorare l'elasticità del corpo e della colonna vertebrale attraverso la pratica della meditazione, del respiro (*pranayama*) e delle posture (*asana*)”. In quel momento ero ancora ignaro dell'infinito orizzonte di possibilità che lo yoga poteva ancora offrirmi. Solo in tempi recenti ho iniziato a capire il senso profondo di questa disciplina.

Da quando ho cominciato ad avere più consapevolezza del mio corpo la mia pratica yoga è migliorata e così anche la mia salute. È per me stato sorprendente vivere *in prima persona* la veridicità della prospettiva olistica dello yoga, che ho cercato di argomentare in questa tesi.

Ora pratico *Ashtanga Vinyasa Yoga* e *Barefoot walking*. Nel proseguo della tesi dirò diffusamente anche di quest'ultimo per restituire un quadro il più possibile completo di questo mondo così ricco e affascinante.

La *consapevolezza di sé stessi*, di cui tratterò approfonditamente, parte dalla consapevolezza del proprio corpo. È una concezione di sé più sentita rispetto all'identità socialmente appresa, la quale è legata alle considerazioni di status nella società o alla raffigurazione dell'immagine di sé all'interno delle norme collettive che regolano funzioni e ruoli sociali.

La coscienza yogica esprime un'identità pertinente alla conoscenza di sé radicata nelle *capacità propriocettive* - individuali e in contatto con l'Altro -, cioè nella consapevolezza del proprio corpo nello spazio e nel tempo. Quest'ultima viene inglobata nella cosiddetta

² Informazioni provenienti dal sito ufficiale della Federazione Italiana Yoga (FIY).

“auto-riflessività” o “riflessività-in-azione” di cui tratta Bassetti (2009), del cui pensiero mi avvarrò per fornire un’interpretazione del sapere legato alla corporeità.

Essere coscienti del fatto che dietro alle abitudini si intrecciano le prospettive - il modo di considerare la realtà e spiegarla a sé stessi attraverso un incessante *dialogo interiore* - vuol dire fondare una sincera base d’interazione per future relazioni. È un’attività laboriosa e faticosa, assolutamente da non dare per scontata. È l’asse portante di questa tesi. Lo potremmo anche chiamare *dialogo tra emozioni e ragione*. Nella vita come nello yoga la teoria e la pratica, così come l’emisfero destro e quello sinistro del cervello, vanno di pari passo. E la mia meta, che credo essere universale, è appunto *la presa di coscienza, un graduale raggiungimento della consapevolezza di sé*.

Capitolo 1

Intervistare è un'arte³

1.1. Obiettivi, metodo, disegno di ricerca e finalità

La mia ricerca nasce con l'obiettivo di conoscere le prospettive dei praticanti e dei maestri di yoga e analizzare il loro punto di vista comparandolo a ciò che io – in quanto praticante e studente universitario di sociologia – ho potuto osservare sul campo. Il campo dello yoga è contestualizzabile all'interno di una dinamica dentro/fuori il “tappetino” degli esercizi. In particolare, la mia analisi tiene conto degli stati d'animo e delle emozioni che gli yogin provano durante e *dopo* la pratica.

Cercherò di introdurre il lettore, sia con l'uso di metafore sia con esempi pratici suggeriti dalle stesse interviste, in contesti e situazioni grazie alle quali si possa trovare un *sensò* della pratica stessa. E spiegherò come questo senso, successivamente, aiuti a dare direzionalità al proprio agire, a dare un'impronta alla propria identità e in ultima analisi a riconoscersi come praticanti e credenti dello stile di vita e della filosofia yoga. Avevo la necessità di comprendere se praticare yoga abbia aiutato loro – gli intervistati – come ha aiutato me ad essere più “accurati nel dialogo interiore con sé stessi”. Cioè se, effettivamente, lo yoga aiuti ad avere più consapevolezza delle proprie azioni, abitudini e relazioni con sé e con l'Altro.

La finalità del progetto è anche quella di formulare un'ipotesi riguardo il modo in cui studenti e praticanti percepiscono e vivono il rapporto con l'universo yogico.

Le domande di ricerca attorno alle quali è articolato il lavoro puntano principalmente sull'esperienza soggettiva e sul modo di vivere lo yoga di ogni intervistato.

Le domande sono:

- Come sei venutò a conoscenza dello yoga?
- Perché hai cominciato a fare yoga? Da quanto tempo pratici? Come pratici (da solo/in gruppo)?

³ Le interviste sono state effettuate vis-à-vis, eccetto quella a Michela, con la quale ho utilizzato la piattaforma online “Zoom”. Le interviste sono state registrate ai fini di ricerca scientifica. Le interviste sono state condotte e sono qui riportate rispettando la privacy e la sensibilità delle persone interpellate.

- Hai riscontrato problemi fisici dopo aver cominciato a praticare yoga? Se sì, quali?
- Come ti senti quando pratichi yoga?
- Che cosa è lo yoga per te?

Questioni legate a come il soggetto percepisce il suo fare yoga e come il suo fare yoga viene percepito dagli altri:

- Hai riscontrato cambiamenti nei rapporti sociali dopo aver cominciato a praticare yoga? Se sì, quali?
- Hai mai pensato alla tua identità in relazione allo yoga? Ovvero cosa ti rende quello che sei, come percepisci te stesso, come ti percepisci in rapporto agli altri? Praticare yoga ti ha aiutato a conoscere te stesso?
- È possibile arrivare ad una autocoscienza - consapevolezza di sé e del contesto - grazie allo yoga? Se sì, in che modo?
- Pensi che praticare yoga ti dia qualcosa di più del “semplice” benessere fisico-mentale?
- Su cosa si fonda la tua confidenza? Ovvero la certezza di sentirti in salute e di essere fiducioso di quello che sei e fai? Cosa invece la demolisce?

Nelle seguenti domande le attribuzioni differiscono a seconda che l'intervistato sia maestro o praticante. Queste sono incentrate sulle *aspettative di comportamento* e sulla complessità delle *relazioni affettive*:

- Quali comportamenti devi adottare durante una lezione di yoga? Come ti comporti nei confronti del maestro?
- Secondo te, come si dovrebbe comportare un praticante con gli altri membri del gruppo? E col maestro?
- Quali sentimenti nutri nei confronti degli altri praticanti? E nei confronti del maestro?
- Quanto è difficile insegnare yoga? (Domanda riservata ai soli maestri.)
- Credi di aver trovato relazioni affettive durature nel mondo dello yoga?

1.2. Il fondamento delle interviste

La ricerca prende forma soprattutto grazie a questi dialoghi. Prerogativa di queste interviste è, innanzitutto, un sincero confronto con sé stessi per poter poi dialogare in profondità con l'Altro.

Per capire la fondatezza dei propri dialoghi interiori bisogna metterla in relazione con quelli dell'Altro. Quindi, per *sentire* chiaramente ciò che l'Altro racconta, il ricercatore deve manifestare una sensibilità tale da emanare quel senso di fiducia che permetta al suo interlocutore di aprirsi. Per riuscire a parlare di intimità bisogna superare ostacoli sociali e barriere che cultura e tradizioni hanno posto tra le persone.

1.3. Lo stile dialogico dell'intervista

Queste interviste sono state per me molto istruttive. Frequenti sono stati i momenti di connessione e di intesa, nati dall'*apertura* del ricercatore nei confronti dei discorsi dell'intervistato e, contemporaneamente, dalla sua *centratura*. Ovvero più l'intervistatore sarà aperto all'ascolto dell'Altro, della sua differenza, e più sarà centrato sull'ascolto di sé stesso (dei suoi intenti, delle sue emozioni) e maggiormente egli sosterrà il narratore in un dialogare fluido (La Mendola 2009). Nella sua opera *Centrato e Aperto. Dare vita a interviste dialogiche*, La Mendola esorta i giovani ricercatori sociali ad approcciarsi al metodo dialogico con attenzione e rigogliosa cura. Il ricercatore, infatti, assieme ai soggetti con i quali avvia un rituale d'interazione, diventa un sostegno nel dialogare degli stessi intervistati, stando sempre attento a non interferire eccessivamente. Vale a dire che il ricercatore e i suoi locutori formulano *assieme* i contenuti dell'intervista.

L'avalutatività è il compito ideale del ricercatore: questi dovrebbe cercare di non interporre suggestioni personali che potrebbero suggerire determinati concetti o impressioni. L'intervistatore, quindi, deve capire la sua importanza all'interno del dialogo, accorgersi dei suoi modi di fare, imparare a pazientare. Deve essere aperto e al contempo centrato.

1.4. Soggetti intervistati e criteri di scelta

I soggetti intervistati sono:

- Giulia Mistrorigo, maestra di Ashtanga Yoga: insegna a Vicenza e provincia da dieci anni.
- Steve Testolin, maestro di Ashtanga Yoga: insegna a Vicenza e dintorni da quindici anni.
- Michela Falzone, maestra di Vinyasa Yoga: insegna a Casale Monferrato (AL) ed è la fondatrice di “Miyoga” (canale YouTube di yoga).

- Irina⁴, impiegata, pratica yoga da trent’anni.
- Marco, ingegnere, praticante di Ashtanga Yoga.
- Luca, studente, pratica yoga saltuariamente.

Ho cercato di scegliere un campione eterogeneo da intervistare, con un’età che varia dai venti ai sessanta anni circa. Nella città dove al momento risiedo (Vicenza), anni fa ho praticato yoga con Irina nella sede in cui tutt’ora Steve insegna. Irina mi ha fornito quasi tutti i contatti delle persone con le quali ho avuto l’enorme piacere di confrontarmi e di eseguire le interviste.

⁴ Per i praticanti ho preferito usare il solo nome di riferimento per questioni di privacy.

Capitolo 2

La comunicazione simbolica dell'Uomo

2.1. Un punto di partenza

Riportando ciò che La Mendola sostiene: «da Simmel (1908) in poi, sappiamo che le sensazioni costituiscono ottimi strumenti di ricerca. Anche da Weber (1922) in poi sappiamo che gli stati d'animo del ricercatore rappresentano un passaggio metodologico importante» (La Mendola 2007, p. XVIII), possiamo constatare che gli stati d'animo permettono di prefigurare concettualizzazioni e punti di vista: in un certo senso configurano l'evoluzione di una prospettiva teorica considerata ancora marginale. Gli stati d'animo sono degli 'allertatori', dei sensibilizzatori, dei *concetti sensibilizzanti* (Blumer 1969). Adottando questa particolare prospettiva possiamo affermare che il disagio segnala la necessità di «valorizzare punti di vista differenti» (La Mendola 2007, p. XIX). «Le emozioni, come vedremo, ci dicono come noi stiamo nel mondo ed evocano altri mondi possibili» (ibid.).

Imparare a scrivere una tesi, a pensare e pensarsi in modo tale da trasmettere delle idee, sostenendole con argomentazioni, sottintende l'atto di «scoprire come dare forza, corpo e visibilità a una prospettiva interpretativa [...] senza avere la pretesa di pervenire al dominio teorico dell'intero campo [preso in considerazione]» (ibid.). Lo stesso criterio vale nella vita, all'interno della quale avanziamo ricercando dei significati personali, senza la presunzione di arrivare ad un sapere universale, perfetto o onnisciente. Anzi, proprio in virtù della relatività dei significati, *un punto di vista aperto alla differenza ha più capacità di valorizzarla*. Naturalmente questo non vuol dire adottare una prospettiva totalmente relativistica, perché la ricchezza è data dalla pragmatica acquisizione del concetto di inter-cultura.

2.2. Un quadro concettuale forato

Il *simbolo*, tema portante di questa tesi, prende forma grazie alle interviste dialogiche in essa contenute. Ciò che sono arrivato a raffigurare del simbolo, l'ho fatto attraverso delle interazioni significative, vale a dire dei *rituali dell'interazione*. Quindi questo testo è la sperimentazione e allo stesso tempo il risultato del processo che è servito per crearlo.

La Mendola afferma che:

I rituali dell'interazione si costituiscono entro 'catene' [...] (Collins 2004) che implicitamente esprimono i legami tra le varie parti del sociale – dall'individuo in poi, ma forse ancor prima – e il tutto. Legami che vanno al di là di ciascun qui ed ora, ossia oltre le specifiche situazioni spazio-temporali, che hanno sì una loro autonomia, ma sono caratterizzate da elevata 'porosità' delle varie cornici di esperienza (ibid.).

Gli ambiti dell'interazione mostrano e dimostrano l'esistenza di un legame tra il livello micro-sociale e quello macro-sociale svolto dagli stessi rituali di interazione.

Il focus della tesi è, quindi, l'auto-comunicazione verbale e corporea interna, preminentemente ma non esclusivamente in relazione al campo dello yoga. La caratteristica della porosità concerne anche le cornici di esperienza che provengono dallo yoga. Ecco che, praticando yoga si creano legami – simbolici – con altri ambiti e saperi. Di conseguenza, anche il procedimento di analisi viene articolato secondo la ricchezza della materia.

Questa parte dell'elaborato è metaforicamente una *passeggiata*⁵ tra il pragmatismo, la semiologia e le principali prospettive riconosciute in letteratura sociologica che caratterizzano l'interpretazione della comunicazione faccia-a-faccia e rituale.⁶

2.3. Ridefinire le situazioni usando l'efficacia dei simboli

Definire lo yoga comporta un'intuizione intellettuale che, oltre a far identificare noi stessi in relazione allo yoga, ci fa assumere un'interpretazione nei confronti dello stesso. È la conoscenza del tema e l'esperienza del campo a creare il sapere yogico. Per comprenderne la portata, in aggiunta alla pratica, abbiamo bisogno di capire le informazioni attraverso le quali il sapere yogico è stato codificato. Le narrazioni della sua storia sono millenarie. Quindi

⁵ Passeggiata perché, metaforicamente, invece di procedere linearmente da un punto A a un punto B, visito un ambiente. Girovagando, mi lascio portare dall'istinto nei luoghi – le concettualizzazioni – più adatti che l'ambiente stesso mi suggerisce.

⁶ Prospettive quali: l'interazionismo simbolico, l'etnometodologia, la prospettiva olistica. Per un approfondimento delle prospettive, vedi: *Comunicare Interagendo. I rituali della vita quotidiana: un compendio*. (La Mendola 2007, pp. 5-6)

ci avvaliamo della nostra facoltà di decodifica dei messaggi, ovvero dei contenuti trasmessi culturalmente attraverso degli *scambi simbolici*.

Per comprendere i significati dei messaggi nello scambio non [è] sufficiente conoscere i contenuti, le informazioni [...], ma [è] necessario anche comprendere il contesto relazionale, vale a dire l'organizzazione, il codice, la forma entro cui l'informazione viene veicolata (La Mendola 2007, p. 164)

La priorità è costituita dalla relazione:

L'informazione in sé, quindi, non è sufficiente a comprendere quanto avviene nel corso di una comunicazione, piuttosto sono il codice, la relazione, l'organizzazione dell'evento a determinare e definire i significati (ibid.).

Le informazioni vengono, dunque, codificate nei testi e nei simboli che concorrono a formare un sapere dato dall'insegnamento della disciplina stessa attraverso lo stile che viene, di generazione in generazione, infuso dai maestri e riversato nella stessa storia dello yoga.

Decodificare i simboli è, però, un'attività estremamente complessa: un *simbolo* è ogni oggetto, atto, avvenimento, qualità o rapporto che serve da veicolo per un concetto; è portatore di significati, è qualcosa che “sta per” qualcos'altro. I simboli servono a leggere una situazione o a strutturare e modificare il comportamento di un attore sociale.

Nella sua opera sul pragmatismo, C.S. Peirce fornisce una spiegazione al *problema della significazione*:

il problema è [...] di rendere chiare le nostre idee [...] [e] di definire il significato di un'idea, scoprendo quali abitudini o conseguenze essa produca [...], nel senso che si tratta d'individuare nessi razionali verificabili intersoggettivamente.⁷

In poche parole, il pragmatismo auspica un processo di intervento attivo sulla realtà. Quindi il significato di un'espressione è collegato all'insieme delle conseguenze pratiche che derivano dalla sua *accettazione*.

Il linguaggio è il principale mezzo di trasmissione dei significati. Allora il *linguaggio*, cioè la facoltà dell'uomo di comunicare ed esprimersi, si configura come un raffinato sistema di simboli e di suoni. Così Jedlowski indica che:

[...] il linguaggio permette di trascendere nella coscienza l'hic et nunc dell'esperienza soggettiva, collegandola a significati intersoggettivamente accessibili. Tale sistema [...]

⁷ Definizione di “Pragmatismo” in: *La Treccani. Enciclopedia* [online]. Roma: Istituto dell'Enciclopedia Italiana.

classifica gli elementi della realtà e permette di presentificarli alla coscienza in modo analogo a quanto anche altri possono fare, consentendo così tanto la comprensione reciproca quanto il coordinamento delle azioni (Jedlowski 2007, citato in La Mendola 2007, p.136).

Attraverso un adeguato utilizzo del linguaggio e il coordinamento delle azioni, gli individui contribuiscono attivamente alla costruzione del mondo in cui vivono. I significati usati per elaborare un senso dei fenomeni della realtà sono frutto di una *considerazione reciproca*. Questa funge da sostegno per una comprensione reciproca e poggia su *accordi intersoggettivi*. Per realizzarli, gli attori sociali hanno adottato un *tipo di successione linguistico-comunicazionale* con lo scopo di *ordinare i segni*. La comunicazione risulta efficace quando una persona rispetta un codice ed è capace di trasmettere un messaggio in modo che l'Altro possa capirne il significato. La capacità dell'espressività umana di oggettivarsi in sistemi di segni deve seguire una logica e rispettare dei codici comunicativi. Il linguaggio di conseguenza:

[...] diviene il deposito della tradizione comune che può essere accettata acriticamente, ovvero come insieme coerente, senza ricostruire il suo processo originario di formazione (Berger, Luckmann 1996, citato in La Mendola 2007, p. 134).

Le generazioni successive si ritrovano con i medesimi modelli comunicativi avendoli già interiorizzati e, continuando a usarli con lo stesso criterio, li mantengono in vita. Il linguaggio stesso diventa così il *deposito di una tradizione comune* e l'elemento principale per il mantenimento di un ordine sociale.

Uno degli ostacoli alla concretizzazione delle ricerche di significato e alla produzione di senso personali è, oltre al cieco entusiasmo per le tradizioni comuni, l'enorme mole di informazioni, di fonti e di risorse simboliche esistenti. Anche perché le stesse informazioni possono essere utilizzate da più fonti, risultando così ambigue. Questo deriva dalla lotta per la conquista del potere di influenza sociale informazionale. Un conflitto sociale di tale genere, trasposto in un conflitto interiore, è uno dei "difetti" del nostro sistema societario basato sulla competizione.

È difficile formulare delle definizioni di sé stessi che abbiano un valore intrinseco, un senso percepito e creduto al di fuori delle coordinate di senso disposte da un sistema culturale. Il discorso di cui si avvale una persona per comprendere la realtà e che afferisce al senso delle proprie azioni, è un discorso che tocca molti versanti della sua vita, come l'identità, la spiritualità, l'etica. La ricerca personale di significato si instaura all'interno di un senso dato dai contesti di interazione, rivelandosi come un ambito in cui collocare le proprie esperienze.

Con il termine senso intendo qui appunto riferirmi all'originario ambito pre-riflessivo, connotato da bisogni, stimoli, emozioni, all'interno del quale diventa possibile ogni riflessività cosciente del soggetto, ogni attività cognitiva e ogni determinazione di significato (Crespi 2005, citato in La Mendola 2007, p. 138). [...] In questa prospettiva, il senso è da intendersi come l'insieme delle infinite possibili forme del processo di significazione; rappresenta la particolarità, l'indeterminatezza, la varietà delle nostre esperienze vissute a cui costantemente cerchiamo di attribuire un nome, a cui cerchiamo di 'appiccicare' un'etichetta per sentire quel senso di sicurezza che solo la consapevolezza di 'sapere cosa sta accadendo' ci sa dare. Per poter comprendere, così, tali esperienze, perché queste diventino reali per noi e per gli altri (ibid.).

L'intesa è l'elemento centrale per una costruzione della realtà stabile e in questa l'accento è posto, necessariamente, sul senso. Ma, se quest'intesa non si riesce ad ottenere a livello sociale attraverso etichette che implicitamente si inscrivono all'interno di un senso, allora un soggetto deve riprendere il filo del discorso e ripartire da una ricerca interiore. Partendo dalle sensazioni del corpo, un soggetto che intende capire meglio il senso della realtà circostante dovrebbe incominciare un percorso comunicazionale più centrato sulle proprie emozioni. *L'intesa che deve realizzarsi in seno allo yoga è quella con sé stessi attraverso il proprio corpo.* Ciò si realizza attraverso il processo del cosiddetto dialogo interiore tra emozioni e ragione, tra corpo e mente.

La realtà che ci circonda acquisisce un *sensu* a partire dalle interazioni, dalla comunicazione e dalle forme e contenuti che di/in queste esprimiamo. Le persone si instaurano all'interno di un ambiente attraverso relazioni significative *in cui incontrano l'Altro* e trovano un accordo per comprendersi mutualmente. Nel processo in cui l'ambiente e l'uomo tendono al reciproco adattamento, dobbiamo poter trovare un significato, intimamente personale, alle proprie azioni. Cristallizzare una concezione di noi stessi e del nostro valore in un *simbolo infrangibile*. Questa possibilità è data dallo *yoga*. All'interno della varietà di significati di questa disciplina, i particolari che la pratica yoga ci fa scorgere hanno un impatto prezioso sulle nostre idee.

Trovo fondamentale l'idea che lo yoga abbia il potere di introdurci in un *mondo possibile*, che lo yoga abbia il potere di connettere le persone e di diffondere un *universo di segni* racchiuso nella parola stessa. Quindi lo yoga si presenta a coloro che ne conoscono il linguaggio come "portavoce" dei significati e delle forme di questo mondo possibile. Lo yoga diventa il *simbolo* di un mondo non esclusivo ma sempre comprensivo di capacità da sviluppare e di conoscenze – e quindi anche un *mezzo* per accedervi.

Il fatto che la pratica di questa attività ci dia dei modi e una logica per certi versi inusuali non dipende dalla pratica stessa, ma dal modo di porsi di un praticante nei confronti di essa.

Non siamo abituati ad un contatto così intimo con noi stessi come quello che lo yoga ci permette di ottenere. I dubbi circa la possibilità di giungere ad una consapevolezza di sé grazie allo yoga pregiudicano la nostra stessa idea di yoga, dandoci una percezione quasi mistica del fenomeno.

Praticandola correttamente, tale disciplina diventa invece un simbolo con un insieme di significati – spesso misteriosi, è vero – nel quale le persone si possono però riconoscere imparando a decodificarne i segni. Questi caratteri potrebbero sembrare addirittura magici, in quanto il confine spesso sfuma – anche questo è vero – tra cosciente e mistico. In realtà, il processo a cui si è dato avvio è semplicemente la riscoperta di sé. Lo yoga è, quindi, un universo simbolico che funge da risorsa di significati per le persone che desiderano addentrarvi.

2.4. Espressioni e impressioni all'interno della prospettiva olistica

Un mondo immaginario in cui l'intelligenza non si nota, o si nota solo per effetto delle sue tacite proroghe, è un luogo difficile da concepire. Fermo restando la perplessità che l'immagine di un mondo del genere potrebbe suscitare, è una realtà possibile. Un luogo di tale genere susciterebbe un complesso di aspettative che va ben oltre le nostre capacità di realizzarle. Il nostro modo di esprimerci subisce sia la pressione del tempo – inteso come fretta, impazienza – sia dell'influenza sociale. Le due, poi, si tramutano in una necessità generalizzata di suscitare un'impressione positiva nell'Altro. L'incongruenza sta, quindi, nel breve tempo che abbiamo per realizzarci e nel lungo tempo che servirebbe per ritrovare le fonti e le risorse per poter compiere, finalmente, degli atti che siano veramente meravigliosi e degni di nota.

Per adempiere all'obbligo di impressionare, invece che di esprimersi, gli attori sociali devono necessariamente inserire un loro punto di vista all'interno di ciò che si dà come senso della realtà. Ognuno di noi si immagina degli sfondi di interazione all'interno dei quali le nostre azioni acquisiscono significato. In questo circolo vizioso fatto di tentativi si rischiano molti fraintendimenti. Il primo fra tutti è quello di perdersi tra le varie forme che il senso può assumere, con il rischio principale di recidere il proprio dialogo interiore.

Come sostiene La Mendola:

Quanto più una relazione attraversa una fase di crisi, vale a dire di trasformazione, tanto più il contesto - ossia l'organizzazione, la forma - diventa rilevante nel definire il senso delle informazioni in essa veicolate. [...] È il contesto a definire il contenuto, e molto dipende dal modo in cui la relazione si va costruendo. [...] Contenuto e relazione, quindi, rappresentano due differenti livelli comunicativi che mettono in evidenza come nella comunicazione non trasmettiamo solo informazioni, ma costruiamo relazioni ed in particolare 'imponiamo' o 'afferriamo' modelli di comportamento. [...] Il contesto, la relazione sono metamessaggi nel senso che forniscono indicazioni, istruzioni per definire la cornice di significato entro cui comprendere e collocare i contenuti, ossia le informazioni in gioco nella relazione. (La Mendola 2007, p. 165).

Nel testo *Spiritualità incorporate, le pratiche dello Yoga*, Giordan spiega che per molti praticanti yogin la ricerca spirituale è interrelata alla ricerca del sé profondo:

Dal punto di vista soggettivo, si registra un diffuso e difficilmente circoscrivibile bisogno di significato che sia capace di tenere insieme e dare unità in maniera credibile a percorsi esistenziali frammentati e spesso incoerenti (Giordan 2016, p.15).

Frammentarietà e incoerenza portano il vissuto di una persona a svuotarsi progressivamente di quei punti di vista aperti alla differenza e a filosofie comprensive.

Siamo noi che decidiamo di dare importanza a determinati fatti ed eventi, e cosa *attivare* nella coscienza in modo tale da collegarvici e prestare attenzione. Abbiamo un ampio margine di libertà sul 'cosa' scegliere di ascoltare e sul 'come' ascoltare. A volte la nostra curiosità viene stimolata in modi apparentemente misteriosi e il senso di tale allettamento lo si capisce solo a posteriori. È da notare che il senso appurato viene valorizzato nel momento in cui un *mondo possibile*, che tale senso riesce ad evocare, stimola la nostra curiosità e di conseguenza arriva diritto dentro noi. È una sensazione che ci indica a cosa dobbiamo aprirci e a cosa invece dobbiamo chiuderci. Sono le sensazioni legate ai contesti e alle situazioni che ci permettono di comprendere efficacemente le informazioni. È un coinvolgimento di emozioni, oltre che uno scambio di informazioni. «L'informazione che riceviamo [è] inseparabile dall'organizzazione degli eventi e dalle situazioni in cui siamo coinvolti» (Morin 1990, citato in La Mendola 2007, p.166). E la stessa informazione, se separata dalle emozioni provate durante la comunicazione, perde il proprio valore simbolico. L'informazione è un processo di organizzazione degli eventi collegata alle emozioni provate durante tale processo.

Continua La Mendola:

Nella prospettiva olistica [...] [diventa rilevante] il «come» percepiamo, in altri termini lo stile, le modalità e le forme utilizzate per costruire la relazione. [...] Sono i principi generativi delle informazioni ad essere importanti, il contesto relazionale nel quale prendono

forma e diventano rilevanti, il modo e non il contenuto - che in sé, separato, non esiste - l'organizzazione attraverso cui viene percepito il messaggio (La Mendola 2007, pp. 166-167).

La conoscenza yogica non procede linearmente seguendo la logica causa-effetto. Lo yoga non risolve il problema delle aspettative legate ai risultati che potremmo ottenere praticandolo. Ne consegue che l'aspettativa di risolvere i propri problemi attraverso la pratica può risultare fallace. La fretta di ottenere dei risultati porta il soggetto a perdere di vista, o meglio, a *sprecare* il materiale e le informazioni che è riuscito a raccogliere fino a quel momento. Lo yoga ci dà gli strumenti necessari *per capire il problema*, non sempre per affrontarlo: sta a noi trasformare in strumenti pragmatici quelle che rischiano di rimanere nozioni esclusivamente teoriche. In questo senso, lo yoga può diventare un'arma a doppio taglio.

Attraverso la pratica dello yoga si possono percepire le zone più remote della coscienza. È possibile cogliere i fondamenti della propria esistenza.

Lo yoga sembra essere uno dei mezzi per liberarsi da abitudini e schemi, per guardarsi come si è, per capire da dove si viene e come si alimenta e riproduce la nostra sofferenza (Bertolo 2016, p. 90).

Ciò che si dovrebbe porre in primo piano durante la pratica siamo noi stessi. Al centro di questo focus c'è il nostro collegamento con l'ambiente e la relazione con l'Altro. Attraverso lo yoga si impara ad essere concentrati su sé stessi per trovare il proprio punto di equilibrio dal quale, poi, si potranno svolgere delle azioni di centratura e distacco con l'ambiente e soprattutto con l'Altro. La pratica yoga riesce a restituire al praticante una chiara immagine di sé.

Capitolo 3

Una connessione possibile. Yoga come ‘modo di fare’

3.1. La metafora del *barefoot walking*

Il senso, inteso come orizzonte di possibili significati, non dipende dal soggetto. Il senso è «ciò che si dà come struttura biologica e relazionale» (Crespi 2005, citato in La Mendola 2007, p. 138), come temporalità dell’essere-già-in-un-mondo, senza che vi sia la necessità di definire la provenienza ultima del medesimo. È l’esistenza stessa che, nel suo darsi, dà il senso: per il semplice fatto che qualcosa si dia, si iscrive necessariamente all’interno di un senso. In quanto orizzonte di significati, il senso non ha – non può avere – un solo *significato*.

Per fare *barefoot walking*, letteralmente “camminata a piedi nudi”, è necessario prestare attenzione a *dove* si cammina e ispezionare l’ambiente per poter passeggiare su un percorso sicuro. Di fatto, questo si traduce in una maggiore attenzione per il contesto circostante e un’acuizione della vista. Il campo visivo si riempie, improvvisamente, di nuovi particolari da prendere in considerazione. *Alzare lo sguardo* dal terreno che si sta percorrendo è difficile perché si rischia di farsi male ai piedi nudi. L’orizzonte diventa più lontano, ma in fondo è tutta una questione di quanto lontano sia il nostro orizzonte.

La possibilità di alzare lo sguardo – quindi di concentrarsi sull’orizzonte – è data dalla sicurezza del percorso che si sta seguendo e dalla consapevolezza delle proprie capacità, metaforicamente *le scarpe*. Ogni terreno ha una sua caratteristica, così come ogni relazione umana, e la certezza di avere le scarpe adatte – quindi le qualità appropriate al tipo di relazione che si intercorre – è data dalla nostra capacità di lettura della «*mappa*» e di adattamento al «*territorio*» (Bateson 1979). Sono le stesse scarpe che ci mettono nella posizione di poter guardare l’orizzonte - l’orizzonte di senso -, di spingerci “più in là” nell’esplorazione, di approfondire maggiormente le connessioni che possiamo avere con l’ambiente e con l’Altro.

Nel camminare, così come nel relazionarsi, la *fiducia* in sé stessi è direttamente proporzionale alla percezione delle proprie capacità di orientamento e di interpretazione. Continuando l’analogia, questa è *il laccio* che tiene stretta la scarpa al nostro piede. Per

quanto si possa essere sicuri del livello di difficoltà di percorso da intraprendere contando sulle nostre forze fisiche e sulla fiducia che i nostri piedi possano reggere il passo, è però la scarpa a darci la possibilità di camminare su *qualsiasi* terreno.

È la scarpa ad adattarsi al tipo di terreno, alla relazione, non il piede. Mettere le scarpe corrette in base alla relazione che si andrà ad avere è la prima tappa del percorso. In caso contrario, sarà solo un calpestare il terreno, non un camminare su un percorso dotato di senso. La sicurezza del percorso è data dalla stabilità che le proprie scarpe permettono, oltre che dalla conoscenza del proprio passo. La *fiducia* lega la stabilità della percezione delle nostre facoltà – la nostra sicurezza – alla coerenza delle nostre interpretazioni, determinando la decisione dell'identificazione, come un laccio tiene unite le scarpe evitando che si sfaldino.

Camminando a piedi nudi, di contro, si acquisisce coscienza del terreno senza il *filtro* dato dalle soles delle scarpe. Ogni passo è un *assorbimento nudo* del terreno. Ad ogni passo si fa *esperienza diretta* della relazione con l'ambiente. Interiorizzando l'andamento calibrato e sensibilizzante dei nostri passi, miglioriamo via via la camminata. Ogni passo ci rende più coscienti, diventa propedeutico al passo successivo. Si osservano le sensazioni date dalle proprie percezioni, si è in ascolto della terra. Può essere doloroso finché non ci si abitua. Il contatto con l'ambiente dato in questi termini diventa una conoscenza incorporata della realtà, cioè della relazione con l'ambiente circostante.

3.2. Il sapere incorporato

Per riuscire a crearsi un proprio senso, che sia personale o capace di essere mutualmente inteso, dovremmo sviluppare delle capacità mentali. Lo yoga può incentivare un processo di apertura agli stimoli ambientali. Praticare yoga aiuta a perfezionare la propria memoria sensoriale.

Lo yoga è un raggio di luce sul senso della vita, è un'apertura alla natura. Implementa la capacità dell'uomo di connettersi alla terra e agli altri. Crea un sapere incorporato, radicato nel corpo e nella mente, accolto durante l'ascolto di sé stessi, degli altri e di tutto ciò che risulta naturale. Tali informazioni diventeranno incorporate solo dopo essere ispezionate dai sensi. In questo modo si crea una sensibilità agli stimoli ambientali e una conoscenza del proprio corpo. Tale conoscenza diventa un'ancora di salvataggio all'interno delle repentine

trasformazioni sociali e culturali.

La conoscenza di sé data dall'ascolto attivo e profondo dei propri sensi diventa, di conseguenza, la base esperienziale incarnata per sviluppare una comunicazione certa – garante di una mutua connessione - con l'Altro.

3.3. L'occasione del dialogo interiore data dallo yoga

Una connessione stabile con l'ambiente è resa necessaria, se non altro, per il fatto di poter evitare infortuni o incidenti di percorso. Per entrare in connessione con l'ambiente bisogna prima imparare a conoscere sé stessi, acquisendo le competenze, gli strumenti e i mezzi per capirsi, per ascoltare le proprie emozioni e intendere il linguaggio che il nostro corpo usa per poter attivare una vera e propria conversazione interiore.

Lo yoga può diventare l'innescò di questo processo mentale, fornendoci la consapevolezza dell'esistenza di una connessione fra mente e corpo. Lo yoga *ci mette in moto* per cominciare ad ascoltarci attivamente.

Possiamo immaginare che la mente acquisisca nozioni ascoltando il linguaggio del corpo, oltre che affidandosi meramente ai sensi. Il corpo modellato dalla disciplina dello yoga stimola la mente alla *propriocezione*, cioè alla «progressiva scoperta del proprio corpo e delle sue parti; la percezione della sua/loro posizione nello spazio, così come della loro posizione reciproca» (Bassetti 2009, p. 331). Praticare yoga aiuta a sviluppare un senso critico e una capacità di analisi dell'ambiente; i fenomeni della realtà si percepiscono maggiormente legati a noi. Attraverso l'azione del meditare, o riflettere, spianiamo la strada all'introspezione critica.

3.4. Alcuni aspetti centrali nello yoga

In funzione a quanto vorrei dimostrare in conclusione, cioè che lo yoga è un processo che conduce ad una graduale consapevolezza di sé, è necessario tenere in considerazione alcune caratteristiche della disciplina. Lo yoga quindi è un insieme di strumenti (tecniche, concetti, visualizzazioni, rappresentazioni simboliche, metafore ecc.) che danno senso alle proprie azioni e incentivano l'attitudine ad affrontare la vita. Esso va oltre alle tecniche di esecuzione degli esercizi e agli insegnamenti che hanno una tradizione millenaria e che sono codificati nei libri, trasmessi culturalmente e tramandati da maestri in tutto il mondo.

È possibile, nell'ambito del discorso sull'autocoscienza, delineare tre funzioni della disciplina:

1- Yoga come “lente d'ingrandimento”⁸ per far emergere il dialogo interiore:

Lo yoga rappresenta una tecnica e una risorsa simbolica che può aiutare il singolo a divenire soggetto della propria esperienza. [...] la presenza di una conversazione interiore la si può definire come una 'proprietà personale emergente' (Archer 2006) e non una disposizione intrinseca; è una *proprietà* relazionale [...] Poiché la pratica è/dà un 'metodo', essa capacita e sostiene la conversazione interiore, e aiuta così a costruire l'autonomia che si fonda sul senso di sé (Bertolo 2016, p. 81).

2- Yoga come corpus di tecniche pratiche per migliorare la propria salute, la concentrazione e la presenza nel qui e ora:

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 (Mori 2019, pp. 12-13).

Steve, il maestro di yoga da me intervistato, dice:

“in realtà, se una persona è sempre bilanciata e guarda le cose sempre con distacco ecco che vengono fuori i requisiti di base dello yoga. Per esempio, si parla di *non-attaccamento*. Se una persona pratica con non-attaccamento non emerge l'Ego e accetta volentieri quelli che sono i propri limiti, quanto i propri punti di forza. Non ci può essere infortunio, perché sei in ascolto con te stesso. Sei in ascolto con il tuo corpo. Quindi la pratica ti chiede di ascoltare il tuo corpo e lavorare sul tuo corpo senza che subentri una condizione di... può essere di attaccamento o di Ego. Inevitabilmente ti ritroverai in una condizione diversa rispetto a quella che è la richiesta. La mia interpretazione della pratica si è evoluta nel tempo. La condizione di base che viene richiesta è una condizione di ascolto. La condizione di ascolto

⁸ Così definito da Giulia nell'intervista. Vedi pagina 31.

vuole presenza. Quindi devi essere presente mentalmente su quello che è la situazione sul vissuto momentaneo, presente. Lo strumento che ti viene offerto per fare ciò è *l'asana* (la postura), quindi l'aspetto fisico, corporeo e il respiro. Questi sono i due aspetti su cui ti puoi focalizzare, cioè puoi cercare di istruire la mente a rimanere focalizzata su questi due aspetti. Ti eserciti. Ti eserciti a rimanere focalizzato e concentrato. Inevitabilmente ti ritroverai a essere distratto. Distratto da quello che è il focus, da quella che è la richiesta.”⁹

Analogamente, Bertolo sostiene che:

Il 'lavoro' si precisa a un duplice livello: quello fisico (stanchezza, dolori, benessere) e quello spirituale, che viene a nominare la presenza in quello che si fa, nell'ascolto e godimento di quanto ci circonda (Bertolo 2016, p. 87).

I due precedenti aspetti dello yoga, nell'attuarsi dei loro meccanismi, entrano in relazione e sviluppano un ulteriore senso della disciplina che ci permette di dare un'interpretazione olistica dello stesso.

3- Yoga come scienza e tecnologia olistica:

Lo yoga si precisa dunque come *metodo disciplinato* (Squarcini 2015) che 'funziona' a tutto campo per l'individuo contemporaneo (ibid.).

Lo yoga, infatti, può rivelarsi un utile strumento che permette di analizzare il proprio “da farsi”. Lo yoga è allo stesso tempo disciplina - repertori e metodi d'azione - e strumento di auto-analisi. In aggiunta a ciò, lo yoga diventa un *modo possibile di fare*, cioè istituisce la possibilità di conferire significati alle azioni.

Il surplus di valore che questa disciplina acquista, ciò che in realtà è il suo cavallo di battaglia, è il suo potere di diventare nel processo l'asse portante su cui poggiano più interpretazioni della realtà – in costante trasformazione – e il punto di incontro di più coordinate di senso. Ciò permette di organizzare le proprie idee e di gestire le dispersioni di volontà su un'unica meta.

Nientemeno, lo yoga può diventare un fine o un punto centrale di qualcosa, ad esempio il vertice di senso delle proprie azioni. Per meglio dire, lo yoga diventa il punto di contatto delle varie rappresentazioni della realtà.

Le coordinate di senso che crea lo yoga citate in precedenza sono date dalle varie

⁹ [Steve, 27-05-2022]

interpretazioni a cui giungono i praticanti diligenti. Lo yoga diventa uno spazio, per così dire, *apolide*, aperto alle trasformazioni culturali e plasmandosi grazie alla sua duttilità interpretativa garantisce una universalità di significato oltre che un'apertura dei praticanti verso l'Altro.

3.5. Intimità e yoga come spazio-tempo di ascolto

L'autoconoscenza o esplorazione di sé attraverso la pratica yoga è in prima istanza un *contatto*. Andremo a concepire tale contatto tra l'universo simbolico dello yoga e la dimensione mente-corpo non come un conflitto ma come un «*incontro* tra differenti sistemi di produzione di significato» (La Mendola 2007, p.141), attraverso un *gesto* che metta in relazione il corpo-mente con l'equilibrio che lo yoga è in grado di dare. Lo yoga promuove e rende possibile l'integrazione dei vari piani dell'esistenza umana.

Lavorando sul piano psico-emozionale, il praticante riesce a definire meglio il proprio cammino esistenziale. Immergersi nel mondo dello yoga porta il praticante verso una graduale consapevolezza di sé. Il contatto è rappresentato come un *entrare in sintonia con sé stessi*, cioè un dar voce ai propri sensi. Dare spazio alla propria intimità in modo tale da consentire alla mente di avere fiducia nella riscoperta della propria interiorità.

Lo yoga *illumina* le cellule che attivano le vie afferenti, cioè i nervi afferenti che portano gli impulsi nervosi dai recettori sensoriali, periferici, al sistema nervoso centrale. «Le tecniche dello Yoga servono ad armonizzare il sistema corpo-energia-mente, e lasciano scaturire nel praticante forza, determinazione, chiarezza di idee. Nel *pranayama* - controllo ritmico del respiro - ritroviamo tutte le tecniche di controllo cosciente dell'energia, tese ad aumentare la captazione dell'energia vitale – *prana* – per migliorarne l'assorbimento e la distribuzione nel corpo umano».¹⁰

Le forme che il proprio corpo può assumere durante la pratica non sono mai forzate. Un praticante cosciente non si prefigge di assumere obbligatoriamente delle figure estranee a quelle che il linguaggio del suo corpo gli/le comunica in modo graduale. In questo modo lo

¹⁰ Informazioni provenienti dal sito ufficiale della Federazione Italiana Yoga (FIY).

yoga mette a disposizione e al contempo esige il tempo e lo spazio necessari per entrare in comunicazione con sé.

3.6. Il corpo, punto di partenza per la riflessività e la meditazione

Lo Yoga introduce il praticante ad una *nuova prospettiva*, o riprende una prospettiva già esistente, migliorandola. Integra la cognizione del soggetto pensante al pensato, perché tale pensiero parte dal corpo, dai propri sentimenti, dalle proprie sensazioni. Questa cognizione ottimizza il saper analizzare il punto di vista di partenza, cioè la prospettiva da cui muove il pensiero. Ad esempio, quando ci muoviamo nel campo dell'astrazione, rischiamo di "perdere di vista" *l'io pensante*, ovvero il soggetto che dà l'origine al pensiero.

Questa prospettiva è incentrata sull'origine perché il pensiero ritorna sul punto di partenza, appunto, su sé stesso: il soggetto che pensa e riflette sul proprio pensiero tiene sempre in considerazione da dove esso parte, il proprio corpo. Pensare alla pratica dello yoga è una forma di riflessività: nel momento della pratica si acquisiscono e sviluppano molte competenze fisiche e mentali. È inoltre un momento di *lavoro*, in cui l'io ricerca una profonda connessione con il corpo. Pensare alla pratica in un momento distinto dagli esercizi, ovvero dal tempo dell'attività fisica, aiuta a creare quel tipo di pensieri in cui il focus è centrato sull'io: quell'io che ha assorbito e che trattiene i frutti della pratica nei ricordi. Questo diventa un motivo in più per pensarsi, per elaborare la concezione del proprio corpo e dei movimenti di cui esso è capace. Pensare alla pratica dello yoga in un altro momento separato dalla pratica stessa aiuta a *rievocare l'io intriso di energia* che si forma durante la pratica.

Per questo motivo nello yoga la riflessione a posteriori è tanto importante quanto la pratica stessa. Il rievocare l'io presente nel momento della pratica consente di riprendere il filo del discorso sul senso. Questo discorso tenderebbe a sfilarsi naturalmente all'interno delle gabbie delle molte vicissitudini quotidiane in cui siamo costretti. Il momento della riflessione quindi è *sacro*, ovvero ci permette di riallacciarci allo spirito, alla percezione dell'energia generatrice che ci dà lo yoga.

Nel campo yogico, possiamo intendere lo spirito come l'intersezione tra la ricerca della spiritualità e il mondo delle possibilità offerto dallo yoga stesso. La ricerca di una forma meditativa nello yoga consacra al proprio essere delle opportunità di scoperta e di crescita interiore. «Secondo la Bibbia lo spirito è il respiro della vita, è ciò che infonde energia a tutti

gli esseri e li tiene in movimento, alludendo spesso alla forza vitale che deriva da Dio stesso» (Giordan 2016, pp. 21-22). E quindi intendiamo lo *spirito*¹¹ come un elemento centrale della spiritualità – qualsiasi concezione si abbia di essa –, come un principio immateriale di vita che ha la sua manifestazione più pura nella divinità.

Pensarsi in questi termini amplia le concezioni e le percezioni di sé. Accompagna sempre le nostre facoltà mentali, le espressioni del corpo.

Ciò che si può imparare attraverso lo yoga è un' *armonia di movimento*. È possibile percepire in che modo ogni arto, muscolo ecc. si muove, funziona, collabora nell'esecuzione dei movimenti. Immaginarsi all'interno del campo dello yoga aiuta a capire i tempi del proprio esistere fondamentale, come respirare e muoversi. Aiuta a calibrare il corpo nel tempo e nello spazio, ad avvertire i respiri, a distinguerne i ritmi. Nell'insieme dei ritmi dettati dal tempo della pratica si potranno distinguere i battiti del proprio cuore, il *suono del proprio corpo* e l'avvicendamento dei tempi che la pratica compone. Esistono momenti di quiete in cui il respiro sembra quasi ridursi al minimo, al silenzio, e momenti di grande intensità dove si percepisce l'energia scorrere nelle vene.

Il complesso dei ritmi del flusso energetico nella pratica è un elemento fondamentale da capire. Esso coordina i movimenti, aiuta a regolare le transizioni di posizione, conferisce la capacità di assumere uno stile di esecuzione negli esercizi.

Allo stesso modo, il fatto di pensare al proprio esercitarsi apre una *finestra di ascolto* su noi stessi. Costruisce un *palazzo della memoria* in cui inserire e custodire le esperienze. Il prendersi in considerazione, esaminarsi, mettersi in gioco, sapersi criticare, aiuta a sapersi categorizzare correttamente, cioè ad avere una valutazione di sé il più accurata possibile.

«Allo scopo di calmare l'iperattività e la dispersione della mente, [nello yoga] vengono insegnati metodi di rilassamento psico-fisico e, in seguito, specifiche tecniche di concentrazione e meditazione. Con la pratica costante e regolare, la meditazione attiva la sfera intuitiva e aumenta la creatività personale: si rivelano le grandi potenzialità latenti in ognuno, capaci di direzionare il nostro cammino evolutivo. [...] Sentiamo affiorare in noi benessere, calma e lucidità mentale. Si sviluppa un atteggiamento di maggiore responsabilità e centratura, per affrontare al meglio le prove e le sfide della vita quotidiana».¹²

¹¹ Definizione di “*Spirito*” comma 2 in: *La Treccani. Vocabolario* [online]. Roma: Istituto dell'Enciclopedia Italiana.

¹² Informazioni provenienti dal sito ufficiale della Federazione Italiana Yoga (FIY).

3.7. Il ritorno circolare sui propri passi

Come descritto in precedenza, lo yoga fa ritornare il pensiero del soggetto “sui propri passi”.

Il ritornare sui propri passi presuppone di:

- 1- poter camminare, quindi saper camminare correttamente;
- 2- conoscere il sentiero che si sta percorrendo, quindi sapersi orientare nello spazio-tempo dell'esistenza.

La capacità di guardare l'orizzonte implica il conoscere come muoversi nello spazio, cioè l'essere sicuri dei propri passi (possibilità e capacità) e l'avere una mappa mentale – oltre che fisica – del territorio che si vuole attraversare.

Immaginiamo, però, due situazioni diverse: una è il camminare con le scarpe, l'altra è il barefoot walking. Camminare con le scarpe è come un «agire sociale determinato tradizionalmente» (Weber 1922), un'azione abitudinaria insita nella propria routine. Invece il camminare a piedi nudi mette in difficoltà il saper camminare correttamente proprio perché non vi siamo abituati e rende quindi il percorso più arduo: bisognerà scegliere le strade più percorribili, ovvero il meno dissestate possibile.

Questo conduce alle seguenti conclusioni:

- 1- bisognerà affinare il proprio metodo di camminata;
- 2- si dovrà prestare maggiore attenzione alla strada da percorrere;
- 3- l'azione di alzare la testa per guardare l'orizzonte può compiersi con facilità avendo le scarpe; al contrario, nel barefoot walking questa stessa azione comporterà il rischio di inciampare, cadere, perdere il passo.

Quindi l'instaurazione di una connessione con l'ambiente, un sapere incorporato che per mezzo dello yoga è stato appreso, fungerà da guida ai nostri passi. Se ci perderemo, le tecniche yoga ci permetteranno sempre di ritornare sul nostro percorso, per poter ripartire a camminare su sentieri dotati di senso più naturale.

Tale senso sarà dato dal sentimento di appartenenza all'ambiente, in riferimento al quale il valore delle proprie azioni sarà conferito dal percorso stesso, dato dall'ascolto di sé, dalla relazione con l'Altro, dal rispetto della natura e dall'amore per la vita sussurrato dallo yoga.

Capitolo 4

I dialoghi e il filo conduttore¹³

4.1. Esiti della ricerca

Dalle interviste sono emersi molti temi interessanti. Quelli che considero i più rilevanti sono:

- come percepiamo il nostro corpo e la presenza dell'Altro all'interno della sala da pratica;
- la lezione di yoga come uno spazio-tempo in cui si avvia un complesso di rituali.

Le interviste mi hanno offerto una vastità di ambiti da esplorare. Ho scelto di riportare solo quelle risposte che concorrono a dare forma e che permettono di conferire contenuti alla prospettiva principale da me adottata in questa tesi.

Alla domanda “perché hai cominciato a fare yoga?”, alcune risposte portavano con sé una tenue ma evidente scia di dolore e sofferenza, oppure erano impregnate di nostalgia riguardo sentimenti o emozioni provate e che si vogliono rivivere. In generale, si comincia a praticare yoga per sentirsi bene o per sentirsi meglio. A prescindere dalle diverse motivazioni il meccanismo che scatta è sempre legato al volere/dovere cambiare qualcosa in sé.

Per Irina il cambiamento riguardava lo “staccare dalle dipendenze”. Lo yoga l'ha fatta liberare dal vizio del fumo: “poter staccare dalle dipendenze è molto difficile perché dipende molto da cosa uno ha vissuto, dalle ferite che ha avuto. [Una dipendenza] crea dei meccanismi contorti.”¹⁴

Per potersi liberare da una dipendenza bisogna ricominciare. Irina attua il proprio cambiamento dedicandosi con costanza all'attività fisica dello yoga. È arrivata ad un livello di conoscenza della disciplina tale da permetterle di praticare yoga secondo lo stile Mysore. L'*Ashtanga Mysore Yoga* è una modalità speciale di pratica dove si è in una classe insieme

¹³ Nella scelta dell'esposizione dei discorsi degli intervistati, mi sono lasciato guidare da quell'istinto che altrove in questa tesi ho definito l'essenza del barefoot walking (p.19). Ovvero ho preferito non forzare la materia all'interno di strutture tematiche, concettuali, ma di esprimerla assecondando una libertà associativa, secondo me più affine allo spirito del mondo yoga.

¹⁴ [Irina, 23-05-2022]

ad altri allievi in presenza dell'insegnante, ma è come se si fosse in una classe *individuale* in quanto ogni allievo segue il proprio ritmo senza farsi distrarre da quello degli altri.

L'insegnante di yoga Giulia spiega come, prima di riuscire a capire che in questo ambito sport e meditazione vanno di pari passo, si dedicasse all'uno o all'altra: “Lo yoga mi sembrava una roba un po' new age.”¹⁵

Giulia parte per l'India per allontanarsi da una situazione pesante e problematica. Prima di allora praticava già yoga, un Hatha Yoga molto tranquillo in cui si limitava a “stare bene”. Al momento della partenza Giulia sapeva che avrebbe praticato yoga, ne era sicura, “ma non avevo la prospettiva di farlo per il resto della mia vita! E finché ero là, senza rendermi conto, lo facevo alla mattina [...] e anche al pomeriggio. Era proprio una cosa che mi riempiva e mi faceva stare bene.”¹⁶

Per Marco, invece, lo yoga è stato un approdo simbolico in quanto: “avevo una forte attrazione e curiosità per le filosofie orientali, la meditazione. Probabilmente sentivo che quella era la strada che poteva portare verso una maggiore conoscenza di sé stessi. Anche se, magari, all'epoca non sapevo che quell'attrazione era perché volevo conoscere meglio me stesso.”¹⁷

Marco s'incammina lungo il percorso dello yoga come autodidatta attraverso la lettura di libri. Nella vita ha avuto periodi altalenanti di bassa e alta attività. Solo negli ultimi dieci anni, dopo aver conosciuto il maestro Steve, la pratica di Marco è diventata costante.

Alla domanda: “Che cos'è lo yoga per te?”, ogni risposta datami conferma sempre più che la costanza è una virtù fondamentale per la pratica dello stesso. Bisognerebbe praticare yoga ogni giorno per capire a pieno le proprie potenzialità.

Per Irina lo yoga non è una semplice prestazione, ma è “un provarsi. Per me è uno strumento attraverso il quale posso indagare me stessa. Mi mette di fronte a tutti i miei limiti, non solo fisici. Questi rimandano a un vissuto da rivedere, da rimettere in gioco, rimodificare... da sistemare. Non sono così evidenti le cose. Non è una cosa lineare [il potersi indagare]. È una

¹⁵ [Giulia, 21-05-2022]

¹⁶ [Giulia, 21-05-2022]

¹⁷ [Marco, 04-06-2022]

cosa, quasi, a sensazione. Ti accorgi di questo limite durante una certa posizione [asana] e ci arrivi un po' alla volta a capire [che] le sovrastrutture ti hanno in qualche maniera strutturato in maniera rigida. Per me questo è trovare in fondo me stessa. Trovare Irina. Non ci arriverò mai probabilmente, chi lo sa... però, nella pratica ci sono molte epifanie".¹⁸

Per Giulia: "Lo yoga è stato ed è un sostegno [...] fisico, ovviamente mentale e soprattutto emotivo. È una struttura che mi sostiene. [Lo yoga] ben si è adattato al mio carattere perché, nello stesso tempo, richiede flessibilità. Io ho bisogno di movimento e di flessibilità... [Lo yoga] è un comando, un dovere, una disciplina ma nello stesso tempo [richiede ed è] sostegno e flessibilità. Nel senso [che permette ed esige] di avere la capacità di essere nello stesso tempo flessibili e stabili. La pratica, in generale, dà sostegno perché ti aggancia e nello stesso tempo ti cambia. Quindi c'è movimento. [Lo yoga] lavora su più piani perché è una lente, è una lente d'ingrandimento. È una lente d'ingrandimento al cambiamento [...] a quello che sei e, siccome cambi sempre, al cambiamento. Quindi, genera cambiamento e [tu] vedi il cambiamento."¹⁹

Tutti noi abbiamo bisogno di movimento e flessibilità, a maggior ragione quando stiamo male fisicamente. Ciò che voglio mettere in chiaro a questo punto è una forma di *dissonanza cognitiva* che si crea tra il malessere – dolore fisico – e ciò che diventano i nostri bisogni. I bisogni di una persona che soffre diventano necessità. Una cosa è il bisogno come desiderio di qualcosa, un'altra è la necessità di doverla avere. Diventa una lotta esistenziale, una specie di questione di vita o di morte. Allora può succedere che, prima di arrivare a tale punto, la persona che soffre si trovi in uno stato confusionario. Vive un'esistenza a stento. Si trova in balia delle circostanze dolorose in cui è costretta a vivere.

Nel processo, quando una persona comincia a soffrire, succede che 'perde le speranze' nella possibilità di guarire, nella prospettiva di stare meglio. È in questo momento di forte stress emotivo, psicologico e di disagio, che si è portati a chiedere aiuto all'Altro, a coloro che ci stanno più vicino. In questo processo può succedere che la fiducia che gli altri hanno nella nostra guarigione sia maggiore rispetto a quella che noi stessi abbiamo. In tale modo però potrebbe venirsi a creare un legame talmente sentito con l'Altro da instaurare un rapporto di dipendenza, e nei casi più estremi, di vera e propria subordinazione. L'Uomo scopre la forza

¹⁸ [Irina, 23-05-2022]

¹⁹ [Giulia, 21-05-2022]

del suo legame con l'Altro proprio nei momenti di maggior sofferenza. E riacquista fiducia in sé stesso proprio in virtù della forza di tale legame.

Infatti la conoscenza della realtà, ergo di sé stessi, sta soprattutto in una relazione sensata con l'Altro: attraverso un gesto, uno scambio, un atto di ascolto (in senso lato), una comunicazione che connetta due punti di apertura reciproca. Un'apertura della propria sensibilità, interesse, curiosità, con un punto di apertura dell'Altro. Naturalmente è necessario che vi sia una volontà dell'Altro di rendersi altrettanto disponibile alla riflessione, comprensione e condivisione, contemporaneamente e vicendevolmente.

Alla domanda “Se e quali cambiamenti nei rapporti sociali hai riscontrato dopo aver cominciato a praticare yoga?”, Giulia risponde che quando si comincia a praticare yoga i rapporti sociali possono divenire problematici. Anzi: “ne hai un sacco di problemi sociali. Perché inizi a cambiare ritmi, orari e quindi cambi. E c'è, magari, qualcuno che inizia a dirti che noioso che sei diventato. Fai delle rinunce. E anche le abitudini [cambiano]. Le persone si abituano a vederti in un certo modo e quindi dopo si hanno delle difficoltà.”²⁰

Alla domanda “Se e quali problemi fisici hai riscontrato dopo aver cominciato a praticare yoga?”, Giulia dice che anche a livello fisico avviene un cambiamento, parla dell'accettazione del fatto che “uno pensa sempre di fare yoga e star sempre bene, mentre la maggior parte delle volte stai malissimo a livello fisico.”²¹ [A questi livelli] c'è un cambiamento tale del corpo che, prima di ristabilizzarsi nel nuovo allineamento, puoi aver male.”²²

Qui si sviluppa un nuovo tema: *la fiducia*. “È la fiducia che devi avere, se no, molli. [**Devi avere**] fiducia e fede nel metodo. A livello emotivo [praticare yoga] coinvolge molto il male.”²³

Il dolore è uno degli aspetti che la pratica coinvolge di più, poiché: “il dolore è una delle cose, apparentemente, meno gestibili. E a livello emozionale gestire il dolore è, in generale,

²⁰ [Giulia, 21-05-2022]

²¹ Ovviamente si sta parlando di un altissimo livello della pratica, raggiungibile solo dai più audaci.

²² [Giulia, 21-05-2022]

²³ [Giulia, 21-05-2022]

[difficile]. Puoi disperarti. Ti puoi arrabbiare, puoi mollare. Quindi, il dubbio [c'è sempre]. Il riuscire a non rimanere con delle sensazioni spiacevoli.”²⁴

Di fatto, Giulia conferma che lo stile dell'Ashtanga Yoga non è di facile accesso: “l'Ashtanga è durezza come pratica. Non perdona niente. È molto tagliata con l'accetta. È una sequenza. Devi fare quella. Non ci sono vie di mezzo. Nessuno ti spiega niente. Adesso c'è la moda di spiegare tanto.”²⁵

Nell'Ashtanga Yoga le posizioni nelle varie sequenze sono fisse e si ripetono come le parole di un mantra fino a che non si inizia ad avere una perfetta confidenza con la pratica degli asana. Si può allora portare un'attenzione speciale anche agli altri aspetti della pratica che sono *pranayama* (respiro), *bandha* (chiusure) e *drishti* (direzione dello sguardo). Solo così la pratica può essere vissuta come una vera e propria meditazione in movimento dove il respiro e il corpo danzano insieme.

Il *Vinyasa Yoga* è uno stile che prende origine dall'Ashtanga Yoga. È un insieme di pratiche fluide e tenaci allo stesso tempo, con un ritmo che è una guida all'apprendimento armonioso, pensato, provato e sentito per far riuscire le pose con eleganza e grazia naturali.

Tutti hanno delle interpretazioni diverse sugli stili di yoga e vanno rispettate. Io riporto ciò che ho imparato.

Giulia continua: “nella vita hai a che fare col dolore, che sia fisico o emotivo. Durante la pratica, finché fai le posture, spesso, hai male. Dopo la pratica, nell'andamento degli anni, puoi aver male. È una costante, in realtà. Però, è anche la costante della vita. Non è che scappi per evitare. È un po' un rimanere e capire che...”²⁶ da qui il discorso di Giulia si fa quasi metafisico: avverto che sta cercando di dirmi qualcosa di estremamente importante, di essenziale, rispetto al suo rapporto con lo yoga.

“C'è sempre un confine e si dice rimanere in quel confine. In quello spazio dove se fai un passo in avanti diventi quasi presuntuoso, molto egoico, vuoi la performance e stai forzando 'qualcosa'. Cioè voglio fare a tutti i costi una cosa e non mi ascolto. Se fai un passo indietro sei pigro. Non tanto pigro nei movimenti ma nel rischio.

²⁴ [Giulia, 21-05-2022]

²⁵ [Giulia, 21-05-2022]

²⁶ [Giulia, 21-05-2022]

E c'è uno spazio, in quello spazio lì devi rimanere ma distinguere...è sottilissimo perché è quello spazio lì che ti rende consapevole nella vita. È l'illuminazione. È difficilissimo. Ma è rimanere in quel confine perché crea uno spazio dove puoi rimanere...però oltre, esageri e un passo prima non vivi. Bisogna un attimo provare, vivere. Ascoltarsi e dopo...capisci. [Successivamente aggiunge] il gruppo serve, da questo punto di vista. È per quello che si fanno le lezioni di gruppo... è la spinta, l'aiuto del gruppo!"²⁷

Non sono parole immediatamente comprensibili. Invitano alla riflessione: esattamente come le tecniche dello yoga prima descritte.

Alla domanda: "Quanto è difficile insegnare yoga?", per Giulia è una questione di trovarsi a proprio agio nel ruolo assunto: "è la cosa che mi è venuta meglio nella vita. Nel senso che è la cosa dove io mi ritrovo. Mi ritrovo di più con me stessa. Per me non è stato così difficile."²⁸ Però il ruolo di 'maestra di vita' non l'ha mai preso in considerazione. Giulia palesa: "e poi, son sincera, non ho mai avuto il ruolo e non l'ho mai voluto, dell'insegnante che ti insegna a vivere. Io mi son tolta proprio [da tale impegno]. Non l'ho mai fatto in vita mia...non è un dire che son proprio brava perché insegno queste cose, ma [è] con me stessa [che] non ho avuto difficoltà. È stato anche uno scambio. Con tutte le persone che ho trovato c'è stato questo aiuto reciproco. Quindi [l'agio] è reciproco. [Non è insegnare] se non c'è il gruppo. Non puoi essere [un maestro] bravo da solo."²⁹

I percorsi legati allo yoga e soprattutto allo stile istruito dai maestri sono vissuti dagli studenti come un'appartenenza. E non è tanto la maestria nell'insegnare che si classifica come esperienza, ma è il peso della lezione che è servita per alleggerire quella sofferenza che si pone davanti a tutti noi, insegnanti e studenti della vita. I maestri di yoga da me intervistati hanno ampiamente affrontato il tema del dolore all'interno del loro dialogo interiore. Per loro, come per tutti, parlare di questo tema non è semplice.

L'esperienza di queste interviste mi ha assolutamente confermato quanto viene espresso nell'opera *Centrato e aperto, dare vita a interviste dialogiche*: accorgersi delle proprie mosse, degli automatismi che scattano, renderà un'intervista-attore sempre più adeguato,

²⁷ [Giulia, 21-05-2022]

²⁸ [Giulia, 21-05-2022]

²⁹ [Giulia, 21-05-2022]

sempre più centrato e sempre più aperto alle differenze con le quali si può venire in contatto ascoltando le narrazioni altrui. L'aspetto principale da tenere presente è che accogliere e sostenere l'alter non significa né confermare ciò che va raccontando, né enfatizzarne i contenuti e neppure perseguire l'empatia, ossia l'idea di volersi mettere nei panni dell'altro (La Mendola 2009).

Michela dichiara che: “nella vita ricerco - come sul tappetino - un equilibrio. Un equilibrio tra quello che è l'insegnamento dello yoga ma anche quello che è la vita moderna, in cui in contemporanea io sono radicata. Io sono fortemente radicata in questo momento, nel momento presente dove vivo e di conseguenza cerco un equilibrio. Sto vivendo solo qui in questo momento quindi per forza trovo che sia anche yogico essere radicati nel momento presente.”³⁰

Alla domanda: “Lo yoga ti ha aiutato ad avere più consapevolezza di te stessa?”, Michela risponde: “[sì], appunto perché è una riconnessione. Parti dal corpo perché lavorare sul corpo è molto più immediato, ma anche questo è estremamente utile. È utile perché io che insegno noto che ci sono tantissime persone completamente disconnesse dal loro corpo. [Queste persone] non hanno coscienza e consapevolezza del loro corpo. Quindi partire da lì per poi andare sempre più in profondità è il lavoro che si fa con lo yoga. Partiamo dal corpo, ci riconnettiamo prima al corpo, poi ci riconnettiamo magari al nostro respiro, poi magari con le nostre sensazioni e sempre più in profondità fino a riconnetterti poi e a prendere consapevolezza della tua vera essenza.”³¹

Infine, alla domanda: “Che cos'è lo yoga per te?” Michela dice: “lo yoga per me è unione, unione di mente, corpo, di energia. Unione quindi anche con: quando tu...che siamo così magari segmentati, no, divisi...c'è questa divisione tra noi, il nostro essere, il nostro corpo...quindi iniziamo a unire lì, iniziamo a unirci e a trovare questa connessione con noi stessi, questa unione delle parti di noi stessi, allo stesso tempo poi anche con quello che è intorno a te: il macrocosmo, la natura. Questo è fondamentale...secondo me è una cosa che si percepisce. Perché io sento. E poi è equilibrio, è armonia.”³²

³⁰ [Michela, 06-06-2022]

³¹ [Michela, 06-06-2022]

³² [Michela, 06-06-2022]

Io replico: “quanta fatica hai fatto in questo processo prima di arrivare all’unione più profonda con te stessa?”. Michela continua: “non ho fatto fatica perché è avvenuto naturalmente. Cioè, se non ci si pone prima il ‘io voglio arrivare lì’, arrivi lì. Quindi senza aspettative. Semplicemente praticando ogni giorno, con costanza, anche poco. Senza porsi troppe domande. Senza porsi degli obiettivi. Semplicemente praticando...con naturalezza...così com’è iniziato il mio approccio la mia conoscenza dello yoga è continuata, fondamentalmente.”³³

Non è semplice trovare un segno per intraprendere un percorso che porti ad una “pace interiore”. In gran parte dei casi questo avviene attraverso una scoperta, un’illuminazione, un incontro. In quello di Giulia, il suo percorso di cambiamento è cominciato con l’incontro con una persona che lei definisce “un angelo. Gli angeli che arrivano e devono comunicarti [farti avvertire un cambiamento], farti cambiare...io ho cambiato il percorso della vita per un incontro, apparentemente fortuito.”³⁴

I requisiti personali affinché un segno, un incontro, faccia fiorire una possibilità di cambiamento sono essenzialmente due: la possibilità di una concreta fiducia nell’Altro e una mente aperta, flessibile e tollerante associato ad uno spirito umilmente condiscendente. Infine, si tratta di saper accogliere il cambiamento.

³³ [Michela, 06-06-2022]

³⁴ [Giulia, 21-05-2022]

Conclusione

I rituali conferiscono una struttura stabile alla lezione di yoga, definendo i tempi e i modi. Essi danno organicità, struttura, armonia ed equilibrio alla pratica. Attraverso l'interazione con gli altri noi apprendiamo, creiamo e attribuiamo continuamente significato a ciò di cui facciamo esperienza quotidianamente. Attraverso il dialogo, composto di comunicazione verbale e corporea, possiamo concepirci in termini relazionali con l'Altro. Capiamo che per imparare ad ascoltarci veramente, dobbiamo prima accorgerci dei nostri errori interpretativi. Qui il simbolo di contatto che lo yoga può costituire è interpretabile a partire da delle disposizioni personali. O meglio, i requisiti - affinché un segno, un incontro, ci facciano notare la possibilità di un cambiamento, di riscoperta – sono: la fiducia nel prossimo, la mente aperta, flessibile e tollerante associata ad uno spirito umilmente condiscendente.

Infine, si tratta di saper accogliere il cambiamento.

L'incontro può sembrare un *déjà-vu*. In altre parole, abbiamo già un'immagine di come l'incontro potrebbe essere e di come si potrebbe sviluppare. Ma è solo nel momento presente, ovvero nel qui e ora, che tale immagine mentale s'impregna della forma della realtà e prende senso grazie ai contenuti che nell'interazione hanno acquisito un significato. Vivere l'incontro, coscientemente e in connessione con l'Altro, non è un *déjà-vu*.

Sitografia

<<https://www.treccani.it/enciclopedia/pragmatismo/>>. [Data ultimo accesso: 11/06/2022]

<<https://www.yogaitalia.org/cosa-e-lo-yoga/>>. [Data ultimo accesso: 11/06/2022]

<<https://www.treccani.it/vocabolario/spirito/>>. [Data ultimo accesso: 11/06/2022]

<<https://www.inyoga.it/blog/cosa-significa-lo-stile-mysore/>>. [Data ultimo accesso: 11/06/2022]

Bibliografia

- BARZAGHI, G., 1992. *La meditazione*. Bologna: Edizioni Studio Domenicano.
- BASSETTI, C., 2009. *Riflessività-in-azione. L'incorporamento dello sguardo spettatoriale come sapere pratico professionale nella danza*, in "Etnografia e ricerca qualitativa, Rivista quadrimestrale" 3/2009, pp. 325-352.
- BERTOLO, C., & GIORDAN, G., 2016. *Spiritualità incorporate. Le pratiche dello Yoga*. Milano – Udine: Mimesis Edizioni.
- BOURDIEU, P., 1998. *Meditazioni Pascaliane*. Milano: Giangiacomo Feltrinelli.
- CARRERA, A., 2015. *Il corpo tra volontà e rappresentazione. Schopenhauer, Nietzsche, Bloch*. Milano: Greco&Greco.
- CATENA, T. C., 2006. *Corpo*. Napoli: Alfredo Guida.
- D'ANDREA, F., a cura di., 2005. *Il corpo a più dimensioni. Identità, consumo, comunicazione*. Milano: FrancoAngeli.
- DOUGLAS, M., 1994. *Credere e pensare*. Bologna: il Mulino.
- FEUERSTEIN, G., 2002. *The Yoga Tradition. It's History, Literature, Philosophy and Practice*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers.
- GARFINKEL, H. PENDENZA, M., a cura di., 2004. *La fiducia. Una risorsa per coordinare l'interazione*. Roma: Armando.
- GOFFMAN, E., 1971. *Modelli di interazione*. Bologna: il Mulino.
- LA MENDOLA, S., a cura di., 2007. *Comunicare interagendo. I rituali della vita quotidiana: un compendio*. Torino: Utet.
- LA MENDOLA, S. 2009. *Centrato e aperto: dare vita a intervista dialogiche*. Torino: Utet.
- LE BRETON, D., 2016. *Antropologia del dolore*. Milano: Meltemi.
- MELE, S., 2010. *La relazione mente-corpo. Embodiment, mindfulness, neurofenomenologia*. Padova: libreriauniversitaria.it.
- MORI, L., SQUARCINI, F., 2019. *Nel nome dello Yoga. Filosofia, disciplina, stile di vita*. Milano: RCS MediaGroup S.p.A. Edizione Kindle.
- RAMACHANDRAN, V.S., 2004. *Che cosa sappiamo della mente*. Milano: Arnoldo Mondadori.
- SIEGEL, D.J., 2013. *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*. 2° ed. Milano: Raffaello Cortina.