

Le iniziative del Corriere

di **Roberta Scorrane**

La definizione di «meditazione» data da Emmanuel Carrère nel suo ultimo libro, *Yoga*, sarà triviale ma è interessante: «È pisciare come si piscia». Anzi, per Federico Squarcini, docente all'Università di Venezia, tra i più importanti studiosi di yoga e di filosofie indiane, si avvicina molto al senso della pratica millenaria. «La parola stessa, *yoga*, significa *metodo*, dunque una *teche*, per dirla con Socrate». Una disciplina che oggi solo negli Stati Uniti viene praticata da circa 38 milioni di persone. E che il *Corriere della Sera* e la *Gazzetta dello Sport*, dal 14 gennaio, propongono nei trenta volumi della collana «Yoga - Teoria e pratica», a cura di Barbara Biscotti e Stefano Castelli.

Lo straordinario interesse «dell'Occidente» per l'esperienza degli *asana* (o pose) nata nel subcontinente indiano è un fenomeno abbastanza recente. Anzi, fino alla metà degli anni Venti gli adepti venivano considerati dei cialtroni, dei pezzenti. In America c'erano maestri che provavano a diffondere la disciplina ma collezionavano solo clamorosi insuccessi: quell'alchimia di mente e corpo non si compiva. Poi però avvenne che proprio negli Stati Uniti il guru Paramahansa Yogananda invitò dall'India suo fratello

La storia

L'arrivo nell'Europa del Novecento, fra correnti spiritualistiche e gusto per l'esotico

lo che, come dice Squarcini, «era un bodybuilder e infondeva un'idea di energia fisica». Boom.

Da allora lo yoga divenne per l'America la terapia più adatta a curare il corpo e la psiche di una civiltà che, come aveva notato Robert Musil, stava scivolando in un abisso di stress, ansia e cattiva nutrizione. «Ma ad attrarre tanti era l'aspetto fitness — continua lo studioso, direttore del Master in Yoga Studies a Ca' Foscari —. E nella stessa modalità "ginnica" finì per ritornare in India, dopo la conquista dell'indipendenza».

Poi arrivò a sedurre l'Europa e il terreno fertile qui era dato non solo dalla diffusione primonovecentesca delle correnti spiritualistiche e affini al naturismo (per esempio l'esperimento della comunità di Ascona, nel Canton Ticino), ma anche da un certo gusto per l'esotico che si coltivava da decenni: pensiamo, per restare in Italia, al successo di Salgari. Fu uno studioso di origini rumene, Mircea Eliade, a scrivere una delle opere più ambiziose sullo yoga, riflettendo soprattutto sulle origini sciamaniche che accomunano diverse religioni.

Luca Mori, ricercatore e docente nello stesso Master veneziano, precisa: «Sotto la parola *yoga* ci sono elementi diversissimi tra di loro e spesso antitetici». Georg Feuerstein e Larry Payne nel libro *Yoga per negati* scrivono: «Se avete mai sentito qualcuno dire che lo yoga è solo questo o solo quello sappiate che non è così, è disciplina così complessa

La prima uscita dell'opera creata in collaborazione con l'Associazione nazionale insegnanti: le origini culturali della disciplina che ha conquistato milioni di persone in tutto il mondo

YOGA, DALL'INDIA ALL'OCCIDENTE

IL SIGNIFICATO DEL NOME È «METODO» E IL SUCCESSO ARRIVÒ NEGLI STATI UNITI (PER MERITO DI UN BODY BUILDER)



che non è possibile ridurla a un solo aspetto». E qualora volessimo rintracciare una differenza tra lo yoga delle origini e quello di oggi, potremmo dire che gli antichi maestri cercavano non una semplice sospensione dal quotidiano quanto una vera e propria *atarassia*, «una sottrazione — dice Mori — alle turbolenze del mondo continuo e perseverante».

I volumi della collana (che si compone anche di un prezioso glossario) spaziano dalle posture alla storia, dalle riflessioni sul respiro fino ai cenni sui testi antichi — la più nota fonte conoscitiva, che menziona gli *asana* come una delle «membra» del corpus della pratica, sono gli *Yogasutra* di Patañjali, databili al IV secolo d.C. Fondamentale il sostegno di YANI, Yoga

Con «Corriere» e «Gazzetta»

Una collana di 30 volumi Dalla pratica al respiro

In edicola da giovedì 14 la collana «Yoga - Teoria e Pratica». In tutto trenta libri scritti da autori e insegnanti di YANI - Yoga associazione nazionale insegnanti. Il primo volume sarà gratuito per i lettori del *Corriere della Sera*, i successivi ogni giovedì potranno essere acquistati con il *Corriere* o con la *Gazzetta* al prezzo di 6,90€ (più il costo del quotidiano). Oltre agli aspetti storici e culturali, i libri sono dedicati ad *asana* (posture) e sequenze dinamiche, alla centralità del respiro e al rapporto tra pratica e alimentazione. Ma anche alle tecniche di rilassamento e meditazione, oltre che alle varie scuole tra cui scegliere quella più adatta a noi.



© RIPRODUZIONE RISERVATA

Posizione del loto
Un *sadhu*, nome degli asceti induisti che dedicano la vita all'abbandono, alla rinuncia della società, nella posizione del loto (foto Getty Images)

Associazione Nazionale Insegnanti, che nella persona della presidente Anna Emilia Losi, sottolinea: «YANI, con oltre 1.100 associati, costituita da oltre vent'anni e diffusa su tutto il territorio nazionale, ha collaborato con soddisfazione con il *Corriere della Sera* alla collana per diffondere una seria cultura dello yoga».

Già, perché ora la sfida è quella del rigore. Maestri, studi, la corsa alle certificazioni. Il mondo dello yoga, come osserva Andrea R. Jain in *Peace Love Yoga* (Oxford Press) è un groviglio di burocrazia, correnti, marketing. Ed è ormai così familiare da poter affiancare i due pilastri identitari di una certa America, cioè *Peace and Love*. Come orientarsi in questa galassia? Cercando prima di tutto un buon maestro o una buona maestra.

E poi, be', provarci.
rscorrane@corriere.it

Il piano dell'opera

YOGA - Teoria e pratica

1	14 gennaio	Asana I
2	21 gennaio	Il respiro
3	28 gennaio	Asana II
4	4 febbraio	Le sequenze
5	11 febbraio	Rilassamento e meditazione
6	18 febbraio	Asana III
7	18 febbraio	Yoga e salute
8	4 marzo	Yoga, trasformazioni nella storia
9	11 marzo	Cakra
10	18 marzo	Scuole e maestri yoga contemporanei
11	25 marzo	Yoga e alimentazione
12	1 aprile	Asana IV
13	8 aprile	Un anno di pratica
14	15 aprile	L'ascolto
15	22 aprile	Yama e Niyama
16	29 aprile	Asana V
17	6 maggio	Maschile e femminile
18	13 maggio	Yoga e sessualità
19	20 maggio	Yoga per lo sport
20	27 maggio	Alle origini dello yoga
21	3 giugno	Lo yoga nelle diverse età
22	10 giugno	Rappresentazioni e icone
23	17 giugno	Cura e ardore
24	24 giugno	Immagini e simboli
25	1 luglio	Miti e storie
26	8 luglio	Insegnante e allievo
27	15 luglio	L'energia dello yoga
28	22 luglio	Yoga e filosofia
29	29 luglio	Le parole dello yoga
30	5 agosto	I testi dello yoga