



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO – BICOCCA

Corso di Laurea in Discipline della Ricerca
Psicologico-Sociale

**Disciplina yogica
ed elementi di psicologia junghiana:
una analisi critica**

Relatore

Chiar.mo Prof.re Gherardo Amadei

Tesi di Laurea di
Gaia Bergamaschi
Matricola n° 703349

Anno Accademico 2010/2011

**Asato ma sadgamaya
Tamaso ma jyotirgamaya
Mrtyorma amrtam gamaya**



**Conducimi dalle illusioni alla verità
Proiettami dal buio alla luce
Accompagnami dalla morte all'immortalità dello SPIRITO!
(*Bṛhadāraṇyaka Upanishad*)**

Ai miei meravigliosi genitori e ai miei dolci nipotini

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ



ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

INDICE

RIASSUNTO	5
INTRODUZIONE	6

CAPITOLO 1: I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA DISCIPLINA YOGICA

1.1	Origini e significato dello yoga	7
1.2	I quattro rami: <i>Bhakti, Karma, Jnana, Raja</i> e il <i>Kriya</i> yoga	9
1.3	L'ottuplice sentiero dell'<i>Ashtanga</i>	10
1.4	<i>Chakra, kosha</i> e <i>bandha</i>: un approfondimento	12
1.5	Le scuole di psicologia yogica: <i>Vedānta</i> e <i>Patañjali</i>	14
1.5.1	<i>Vedānta: manas, ahankara, buddhi e chitta</i>	15
1.5.2	<i>Ahankara</i> e il concetto occidentale di ego	15
1.5.3	<i>Patañjali</i> : un esempio di psicologia applicata	17

CAPITOLO 2: I CONTRIBUTI JUNGHIANI

2.1	Archetipi, inconscio collettivo, sincronicità e libido	18
2.2	Il processo di individuazione	19
2.3	Interpretazione ego-dipendente della dottrina yogica	20
2.4	Il risveglio della <i>kundalini</i> come processo evolutivo	21
2.4.1	Interpretazione junghiana dei <i>chakra</i>	22
2.4.2	Ampliamento dell'interpretazione junghiana dei <i>chakra</i>	23
2.5	L'esplorazione dell'inconscio: ulteriori approfondimenti	26
2.5.1	Lo yoga come integrazione dell'inconscio freudiano-junghiano	26

CAPITOLO 3: "YOGATERAPIA": UN DIALOGO TRA LO YOGA E LA PSICOLOGIA OCCIDENTALE

3.1	Benefici psico-fisici dello yoga: un quadro introduttivo	28
------------	---	-----------

3.2	<i>Liaisons</i> tra il Sistema Nervoso Autonomo e la pratica yogica	30
3.2.1	La meditazione e le onde cerebrali	32
3.3	Principali tecniche di <i>Pranayama</i>	32
3.4	Esempi applicativi di “yogaterapia”	33
3.4.1	<i>Sudarshan Kriya</i> yoga - “SKY”	35
3.4.2	Mindfulness	36
3.4.3	Meditazione sui <i>chakra</i>	37
3.5	Conclusioni	39
	APPENDICE A: Sequenza del <i>pranayama Sudarshan Kriya</i> yoga	41
	APPENDICE B: Un esempio di meditazione sul <i>chakra</i> del cuore - <i>anahata</i>	41
	APPENDICE C: Esempi di <i>Asana</i> - Serie Sivananda	42
	BIBLIOGRAFIA	45
	RINGRAZIAMENTI	48

RIASSUNTO

Il presente elaborato svolge una analisi critica delle relazioni esistenti tra la disciplina yogica nella sua duplice veste filosofica/psicologica e la psicologia analitica junghiana; intende inoltre offrire degli strumenti di riflessione in merito ad una applicazione terapeutica dello yoga inteso come “reciproco determinismo triadico” di *asana* (posture fisiche), *dhyana* (meditazione) e *pranayama* (tecniche di respirazione).

Il primo capitolo è dedicato ai principi fondamentali della disciplina yogica, metodo soteriologico grazie al quale l'essere umano, percorrendo l'ottuplice sentiero *ashtanga*, viene condotto all'unione tra l'anima individuale e l'anima universale. La disidentificazione della coscienza dai pensieri, superando la causalità cartesiana viene descritta con riferimento alle scuole di psicologia yogica del *Vedānta* e di Patañjali, il quale risulta un antesignano promotore di una forma di psicologia sperimentale.

Il capitolo intermedio evidenzia gli aspetti salienti della psicologia analitica che figurano come i presupposti teorici interpretativi della disciplina yogica. In particolare, viene approfondito il processo di individuazione del sé, archetipo appartenente all'inconscio collettivo che conduce all'unione di elementi opposti consci e inconsci, pur tuttavia restando ancorato ad una forma di rigidità ego-dipendente la quale non permette a Jung di indirizzare la dilatazione metaforica dell'io verso gli stati di coscienza superiori.

Nel terzo capitolo dopo aver delineato i benefici psico-fisici dello yoga nonché i suoi legami con il sistema nevoso autonomo, si riportano degli esempi applicativi di “yogaterapia”. Si approfondiscono la terapia SKY (*Sudarshan Kriya yoga*) e i suoi effetti riequilibranti sulla bilancia simpatico-vagale, e la Mindfulness con particolare focus sulla disattivazione della corteccia somato-sensoriale in concomitanza della produzione dello stimolo doloroso. Viene illustrata la meditazione sui *chakra*, che figura come tecnica atta a sintetizzare le polarità presenti all'interno degli stessi, riportando le prospettive di Swami Rama, Ballentine e Ajaya (1976) i quali hanno contribuito a definire una tassonomia innovativa di tali centri energetici, complementare all'interpretazione dei *chakra* in chiave analitica.

L'auspicio è quello di superare il modello sinottico-razionale della conoscenza introspettiva, all'insegna di un innovativo modello euristico-partecipativo all'interno del quale l'*humanitas* si esprima compiutamente, grazie e attraverso lo yoga.

INTRODUZIONE

La disciplina yogica si configura come un sistema fondato su una filosofia dell'evoluzione che interessa sia le potenzialità mentali le quali si elevano a "coscienza superiore" sia le potenzialità fisiche/posturali, alimentando un processo unitario di integrazione della mente, del corpo e dello spirito. Lo yogin inverte l'ordinaria estroversione mondana dei meccanismi psicologici, trascendendone i contenuti non in una fuga verso remote lontananze dall'altro, ma in una implosione lungo le linee della pura irradiazione intenzionale proveniente dal sé.

Secondo l'efficace conio di Eliade (1936), il *samadhi*, inteso come liberazione dell'anima, viene denominato "en-stasi", ovvero "ek-tasi a rovescio", proprio per sottolineare ulteriormente il processo introspettivo avviato dalla "gnosi" che si manifesta sotto forma di azione devozionale e disinteressata, creando un circolo virtuoso tra *jnana*, *bhakti* e *karma yoga*.

Con il presente lavoro, si intende sottolineare la progressiva emancipazione da una epistemologia ed ermeneutica che svincolino lo studio dello yoga dalla pura e semplice filologia sanscrita, consentendo la nascita di un metodo speculativo di più ampio respiro, dove lo yoga e la psicologia possano incontrarsi ed identificare un terreno comune di intesa. Da tali premesse nasce l'interesse ad approfondire Jung, il quale invita a studiare la psiche secondo una visione omnicomprensiva che contempra l'aspetto razionale della cultura occidentale e la conoscenza endopsichica interiorizzata di matrice orientale. Pur non contemplando l'annullamento dell'ego, il contributo junghiano risulta preziosissimo per avere individuato una dimensione transpersonale in una zona sconosciuta della mente, anche se non è stato riconosciuto il ruolo svolto dalla meditazione e dalle tecniche di *pranayama* per rendere la stessa esperibile. Ecco che la "yogaterapia" viene introdotta con l'intenzione di colmare tale vuoto metodologico: essa stessa figura come un "archetipo" a cui si attribuisce il "significato simbolico" di collegamento tra la disciplina yogica e taluni elementi della psicologia occidentale, utilizzando dei termini cari a Jung!

CAPITOLO 1: I PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA DISCIPLINA YOGICA

“Il Sé non é né il corpo né la mente,
ma piuttosto quella parte più profonda di ciascuno di noi
che conosce la verità.
L’om é l’arco, l’anima individuale la freccia, Brahman il bersaglio.”
Swami Vishnudevananda (1960)

1.1 Origine e Significato dello yoga

Dalla radice sanscrita “yuj” che significa "unione" o "vincolo", lo yoga indica l'insieme delle tecniche finalizzate al ricongiungimento del corpo, della mente e dell'anima individuale (*jiva*) con l'anima universale intesa come pura consapevolezza (*Brahman* o *Sé*), liberando lo spirito dall'illusione del tempo, dello spazio e della causalità. Tenendo conto delle interazioni tra il corpo e la mente, e al fine di preservare un equilibrio tra gli stessi, i praticanti yoga hanno formulato un metodo unitario che combina le posture propedeutiche per la salute fisica con la respirazione e la meditazione le quali arrecano serenità mentale. La pratica dello yoga si manifesta come esplorazione delle potenzialità del “veicolo” corpo che opera con l'intelligenza, le emozioni, e le azioni al fine di conseguire una armonia profonda, attraverso un processo esperienziale accessibile a tutti. Si perviene pertanto alla scoperta della propria natura più autentica, distinguendo il reale dall'irreale, nonché all'accettazione dei propri limiti, conseguendo una certa armonia interiore.

Come rilevato dal Centro Yoga Sivananda (2003), la più antica testimonianza archeologica dell'esistenza dello yoga è rappresentata da una serie di sigilli di pietra, datati circa 3.000 a.c., raffiguranti delle posture, ritrovati nella valle dell'Indo. La parola yoga viene menzionata per la prima volta nella vasta collezione di scritture antiche i “*Veda*”, risalenti al 2.500 a.c.; in particolare all'interno degli *Upanishad* (corrispondenti alla sezione finale dei *Veda*), vengono descritti i principi fondamentali della filosofia *Vedānta*, che si suddivide in tre correnti principali:

- l'*Advaita* o “non dualistica” rappresentata da Sankaracharya;
- la *Visishtadvaita* o “non dualistica limitata” rappresentata da Ramanuja;
- la *Dvaita* o “dualistica” rappresentata da Maddhva.

Secondo la cosmogonia indiana, l'universo ha origine nella fecondazione della madre Terra *Prakriti*, da parte della coscienza universale *Purusha* o *Brahman* (esistente a priori come

forma di energia indifferenziata), che induce un processo di differenziazione tra materia e coscienza¹.

Sankaracharya (1946) sostiene che *Brahman* risulta l'unica realtà assoluta essendo l'universo pura illusione ovvero *maya*².

Ramanuja contempla anche l'inclusione delle anime individuali e dell'universo nella realtà definita come assoluta, che si pone quindi come sintesi tra materia e coscienza. Maddhva sostiene invece l'esistenza di materia e coscienza come due realtà distinte.

La coscienza costituisce il nucleo centrale intorno al quale si struttura l'intero apparato concettuale della psicologia yogica: durante la fase di sviluppo l'essere umano progressivamente si disidentifica dallo strumento conoscitivo per attuare invece l'unione con la coscienza sottostante già presente.

Il praticante yoga all'inizio del suo cammino visualizza la mente con circospezione in quanto essa stessa appare come un ostacolo alla consapevolezza ricercata; poi gradualmente la concepisce come il ponte di collegamento verso tale consapevolezza, studiandola con dedizione. La psicologia yogica viene così interiorizzata da coloro che hanno già valicato il ponte e osservato la mente, dalla favorevole posizione al di là di esso³.

Si perviene al più alto stato della coscienza umana nonché al più profondo centro della psiche, *Purusha* che supera il concetto di sé legato all'ego.

Risalgono al VI secolo a.c., due imponenti poemi epici quali il *Ramayana* e il *Mahabharata*; quest'ultimo include la *Bhagavad Gita*, uno dei testi yogici più diffusi e universalmente riconosciuti, incentrato intorno al cammino spirituale di liberazione percorso dal giovane guerriero *Arjuna*, guidato nell'adempimento dei doveri da *Krishna*, incarnazione di *Brahman*. Gli *Yoga Sutra*, forse scritti intorno al 300 a.c. da Patañjali⁴, rappresentano il corpo centrale del *Raja yoga*. Sono composti da centoottantacinque aforismi suddivisi in quattro libri: 1) *Samadhi Pada* (libro della contemplazione o della "en-tasi"), *Sadhana Pada* (libro della pratica e del metodo), 3) *Vibhuti pada* (libro delle proprietà e poteri), *Kaivalya Pada* (libro dell'emancipazione e della libertà).

¹ Sul piano mitologico si parla di separazione di *Shiva* (energia maschile) da *Shakti* (energia femminile).

² Secondo la cosmogonia indiana, *Maya* si compone delle tre qualità denominate *gunas*: *sattva* (saggezza), *rajas* (movimento), *tamas* (inerzia) che si riequilibreranno quando l'universo tornerà allo stato di non-manifestazione.

³ Analogamente a quanto avviene nei test di osservazione di certi fenomeni che non possono essere valutati con precisione in quanto gli stessi strumenti influiscono sul fenomeno di osservazione, una mente non preparata che cerca di osservarsi finirà per essere coinvolta nei processi di pensiero osservati dalla stessa.

⁴ Alcuni studi filologici indiani identificavano Patañjali con l'omonimo grammatico vissuto tra l'VIII e il III secolo a.C. ma altri filoni lo collocano in epoche precedenti.

Si sottolinea come lo yoga, pur affondando le proprie radici nell'induismo ed identificandosi con uno dei punti di vista metafisici (*darshana*) scaturiti dalla scuola di pensiero del *Vedānta*, come egregiamente riportato da René Guénon (1921), mantenga una propria valenza universale, indipendentemente dai sistemi delle credenze religiose.

1.2 I quattro rami: *Bhakti, Karma, Jnana, Raja e il Kriya yoga*

Quattro sono le vie principali che conducono all'unione spirituale del sé con la realtà/verità assoluta:

- *Bhakti* yoga - la via devozionale e della generosità,
- *Karma* yoga - la via dell'azione disinteressata,
- *Jnana* yoga - la via della conoscenza e della saggezza,
- *Raja* yoga - la via della meditazione.

Il *Raja* yoga, denominato anche lo yoga regale, include l'*hatha*⁵ ovvero uno dei sentieri yogici basato su una serie di esercizi psicofisici che contribuiscono ad incrementare il benessere del corpo fisico (tonificando i muscoli e i legamenti, mantenendo la colonna vertebrale e le articolazioni flessibili, migliorando la circolazione), a riequilibrare il sistema nervoso e a purificare i canali energetici.

All'interno del *Raja* yoga sono comprese ulteriori forme yogiche tra le quali il *kundalini* che sviluppa tecniche specifiche per purificare i canali (*nadi*) e i centri (*chakra*) energetici al fine di risvegliare e valorizzare l'energia universale presente in ogni individuo, il *mantra* e il *nada* che utilizzano rispettivamente il suono e le note musicali propedeutici ad un controllo mentale più consapevole, e infine lo *yantra* che si esprime attraverso la composizione creativa di svariate forme geometriche finalizzate a promuovere lo stato meditativo.

Il *Kriya* yoga può essere definito come una forma speciale di *Raja* yoga, divulgata nel mondo occidentale grazie all'opera del grande yogi Paramahansa Yogananda, inviato in America dal suo Guru, Sri Yukteswar, nel 1920. Paramahansa Yogananda ha fondato la *Self Realization Fellowship*, che grazie all'encomiabile operato di suoi due discepoli viventi Swami Kriyananda e Roy Eugene Davis⁶, continua a diffondere *Sanaatan Dharma*, ovvero le verità eterne universali (Paramahansa Yogananda, 1951).

Il *Kriya* yoga (la cui radice sanscrita *kri* condivisa con il termine *karma* significa azione) è una scienza antichissima che affondando le sue radici nei testi di riferimento della corrente

⁵ dal sanscrito "ha" sole e "tha" luna, riferiti all'energia maschile e femminile, per indicare una unione delle due dimensioni.

⁶ Rispettivamente fondatori delle comunità spirituali di Ananda Sangha e del Center for Spiritual Awareness.

spirituale indiana quali la *Bhagavad Gita*⁷ (Swami Sivananda, 1939), e gli *Yoga Sutra* di Patañjali⁸ (BKS Iyengar, 1993) accompagna il praticante nell'apprendimento graduale seguendo principalmente tre fasi:

- una prima fase dedicata agli esercizi di ricarica energetica che riforniscono i tessuti del corpo, i muscoli e gli organi di energia vitale ovvero di “*prana*”, sviluppando la forza di volontà e la concentrazione;
- una fase intermedia all'interno della quale si procede poi con una forma di concentrazione basata sull'osservazione del respiro naturale abbinata alla ripetizione di un mantra;
- una fase finale incentrata intorno ad una forma di meditazione basata sull'ascolto del suono “Om”.

Dopo una valida preparazione, il praticante potrà diventare depositario delle tecniche più avanzate che vengono tramandate da maestro a discepolo oralmente e in forma diretta, non divulgabili senza autorizzazione.

**“Chi pratica lo yoga
vede sé stesso nel cuore di tutte le creature
e tutte le creature nel proprio cuore.”
(*Bhagavad Gita*)⁹**

1.3 L'ottuplice sentiero dell'*Ashtanga*

Attraverso gli *Yoga Sutra*, Patañjali (BKS Iyengar, 1993) indica al praticante yogico gli otto stadi evolutivi (traduzione letterale del termine sanscrito *ashtanga*) da perseguire per il raggiungimento della realizzazione del sé.

Tali stadi sono paragonati ai rami di un albero che si erge forte contro ogni avversità crescendo e maturando, metaforicamente rappresentativi della dedizione e dell'impegno dei praticanti, i quali raccolgono i benefici del loro impegno e i frutti del loro amore verso lo yoga.

1. ***Yama***, i principi etici e morali che guidano la condotta verso il prossimo, suddivisi in: *ahimsa* (non violenza), *satya* (amore per la verità), *asteya* (atto del non rubare), *brahmacharya* (contenimento nelle passioni), *aparigraha* (condivisione dei propri beni con gli altri).

⁷ Libro IV, verso 29 e Libro V versi 27 e 28.

⁸ Libro II, versi 1 e 49.

⁹ Libro VI, verso 30.

2. **Niyama**, le regole di autodisciplina che rafforzano l'integrità interiore, suddivise in: *saucha* (pulizia e purezza), *santosha* (appagamento e letizia), *tapas* (austerità), *svadhaya* (autoanalisi), *iswarapranidhana* (arrendevolezza a Dio).
3. **Asana**, l'insieme delle posture fisiche propedeutiche all'instaurarsi di uno stato meditativo.
4. **Pranayama**, l'insieme delle tecniche di controllo della respirazione, manifestazione fisica del *prana* che inducono alla contemplazione, eliminando le distrazioni mentali.
5. **Pratyahara**, dominio/distacco delle/dalle percezioni sensoriali.
6. **Dharana**, concentrazione ovvero capacità di indirizzare tutta l'attenzione su un elemento.
7. **Dhyana**, meditazione, intesa come il naturale fluire della consapevolezza verso l'oggetto della concentrazione.
8. **Samadhi**, lo stato di coscienza superiore in cui l'oggetto di osservazione viene totalmente assorbito nella mente portando l'io a riconciliarsi con il tutto. Questa unione libera lo spirito da ogni senso di separazione che costituisce la causa della sofferenza, impedendo agli esseri umani di realizzare la propria natura più autentica.

La meditazione yogica persegue lo scopo di guidare il praticante al distacco dalle percezioni e dai pensieri, rendendolo un osservatore esterno al suo stesso flusso di coscienza. Attraverso la pratica della consapevolezza, si raggiunge una condizione mentale che contempla la coesistenza di opposti, nonché l'atto del trascendere il dualismo tra anima individuale e universale, tra ciò che è impermanente e ciò che è eterno.

Nella celebre affermazione *Yogah citta-vrtti nirodhah*, Patañjali afferma che lo yoga conduce alla sospensione delle fluttuazioni mentali (BKS Iyengar, 1993)¹⁰.

In effetti, lo yogin inverte l'ordinaria estroversione mondana dei processi psicologici, rientrando in sé stesso e attingendo alla propria dimensione assoluta.

Il legame profondo tra lo yoga e lo stato esistenziale *hic et nunc* invariato rispetto al dispiegarsi dell'esperienza, conduce a *Satchitananda*, ovvero alla integrazione di:

- esistenza, *Sat*: stato inalterato al di là di ogni trasformazione,
- coscienza, *Chit*: consapevolezza di essere scintille del fuoco universale,
- beatitudine, *Ananda*: gioia incondizionata.

¹⁰ *Yoga Sutra*, Libro I, verso 2.

“La conoscenza del Sé”, come ha affermato Sankaracharya nel suo breve e intenso trattato *Atmabodha* risulta “l’unico e diretto mezzo per raggiungere la libertà più pura”, parafrasata in onniscienza dello spirito (Sankaracharya 1946, p. 105).

1.4 *Chakra, kosha e bandha: un approfondimento*

Come afferma la celebre Gabriella Cella Al-Chamali, “*chakra* è una parola sanscrita che ha diverse traduzioni anche se tutte rimandano al significato di una forma circolare: ruota, centro, vortice, movimento energetico che si allarga a spirale, *bindhu*, ossia punto da cui tutto parte e a cui tutto ritorna. Sono chiamati anche *padma*, che significa loto perché sono rappresentati come dei fiori di loto chiusi, semichiusi o aperti con differenti numeri di petali rivolti verso la terra o il cielo, metaforicamente rappresentativi del grado di maturità spirituale raggiunto dall’individuo” (Cella Al-Chamali, 2010 pag. 33). I *chakra* sono pertanto dei punti di raccolta e di trasformazione dell’energia vitale; fungono da porte di accesso per la corrente energetica, che si propaga all’interno dei canali energetici, le “*nadi*”, affini ai meridiani della medicina tradizionale cinese (cfr.Fig. 1.1).



Fig. 1.1: I Chakra

La scelta del loto come rappresentazione dei *chakra* è molto significativa; infatti alla stregua del loto che germoglia nel fango, cresce attraverso l’acqua nello sforzo di raggiungere la superficie e infine raggiunge l’aria e la luce diretta del sole, così l’uomo si eleva nel suo itinerario spirituale dall’ignoranza (fango), all’aspirazione (acqua), e infine all’illuminazione

(aria). I *chakra* hanno precise localizzazioni e vengono associati ad un *bija* mantra ovvero un suono che secondo la filosofia yogica simboleggia il potere subconscio dell'elemento di cui è simbolo (cfr. Tab. 1.1).

Muladhara	Svadhistana	Manipura	Anahata	Vishudda	Ajna	Sahasrara
						
Perineo Surrenali Terra Lam "Io ho"	Addome inf. Gonadi Acqua Vam "Io posso"	Ombellico Pancreas Fuoco Ram "Io sento"	Cuore Timo Aria Yam "Io amo"	Gola Tiroide Etere Ham "Io parlo"	Terzo occhio Pineale Vista Om "Io vedo/so"	Fontanella Pituitaria Pensiero Om "Io sono"

Tab. 1.1: Schema sintetico dei Chakra

Secondo i precetti yogici della fisiologia sottile, l'organismo umano consta di tre corpi: *stula* il corpo fisico o grezzo, *sukshma* il corpo sottile o astrale, e *marana* il corpo causale.

Il corpo fisico ovvero la parte più visibile è costituito dall'involucro alimentare chiamato *annamaya kosha* e dai cinque elementi¹¹ (*pancha tattwa*). Il corpo astrale si compone di diciannove elementi: i cinque organi dell'azione¹² (*karma indriya*), le cinque energie vitali¹³ (*prana*), i cinque organi della conoscenza¹⁴ (*jnana indriya*) e i quattro principi della mente chiamati pensiero (*manas*), intelletto (*buddhi*), subconscio (*chitta*) ed io (*ahankara*). In particolare:

- il *pranamaya kosha*, l'involucro vitale é costituito dai *prana* e dai *karma indriya*,
- il *manomaya kosha*, l'involucro della mente, é costituito da *manas*, *chitta* e *jnana indriya*,
- il *vijnanamaya kosha*, l'involucro dell'intelletto, é costituito da *buddhi* e *ahankara*.

Il corpo causale è permeato dall'involucro della beatitudine, *anandamaya kosha*. I cinque involucri funzionano in sincronizzazione nello stato di veglia; nello stato di sonno sussistono tutti tranne l'involucro fisico; nello stato di sonno profondo viene attivato solo l'*anandamaya kosha*.

¹¹ Terra (*prithvi*), acqua (*apas*), fuoco (*agni*), aria (*vayu*), etere (*akasha*).

¹² Bocca, mani, piedi, organi escretori e riproduttivi.

¹³ *Prana, Apana, Samana, Udana* e *Vyana*.

¹⁴ Vista, udito, olfatto, gusto e tatto.

L'esistenza, la nascita, la crescita, la trasformazione, il decadimento e la morte sono le caratteristiche del corpo fisico. L'involucro vitale è contraddistinto da fame, sete, caldo e freddo. Il pensiero, il dubbio, la rabbia, la lussuria, l'euforia, la depressione e la delusione rappresentano le attività dell'involucro della mente. Le capacità decisionali e discriminatorie sono le funzioni dell'involucro dell'intelletto mentre l'esperienza della gioia è una funzione dell'*anandamaya kosha*.

I *bandha* (il cui significato letterale è “chiusura, legamento”) esprimono l'azione del fissaggio posturale eseguito sia a livello fisiologico che a livello energetico al fine di non disperdere il *prana* che si manifesta sotto forma di respirazione. Il *moolabandha*, attivato attraverso la contrazione perineale all'altezza del *mooladhara chakra* impedisce all'energia di discendere oltre tale limite; l'*udhyana bandha*, attivato attraverso la contrazione del basso addome, dona ulteriore vitalità grazie all'utilizzo dell'ombelico sede del plesso solare; infine il *jalandhara bandha*, attivato portando il mento verso lo sterno, definisce il limite superiore del flusso energetico. L'utilizzo congiunto dei tre *bandha* (*maha bandha*) rafforza la permanenza dell'energia vitale sia all'interno del corpo fisico che all'interno dell'apparato psichico.

È interessante sottolineare come la pratica dei *bandha* attraverso le due azioni di contrazione e poi di rilascio, inneschi una vera e propria scarica emozionale avente una funzione catartica, proprio come quelle tecniche che consentono di rivivere e di riesaminare una situazione patogena, nella sua genesi, liberando l'emozione negativa la cui rimozione aveva prodotto il sintomo. Si notino le similitudini con il metodo della “abreazione” introdotto da Joseph Breuer e con altre tecniche di massaggio finalizzate alla liberazione dell'energia emozionale, come ha rilevato Swami Buddhananda (1998).

1.5 Le scuole di psicologia yogica: Vedānta e Patañjali

La psicologia *Vedānta*, ha teorizzato l'attività mentale in un modo per così dire intellettuale, abbastanza compatibile con il pensiero occidentale, unendosi al sentiero del *jnana yoga*. Lo yoga di Patañjali figura come una tipologia di psicologia applicata e sperimentale, incorporando dei contenuti tematici del *raja yoga*.

Anche se l'esposizione del funzionamento della mente deriva in modo più marcato dagli insegnamenti del *Vedānta*, si è cercato di effettuare una sintesi tra le due scuole di pensiero. In particolare, entrambi considerano il corpo fisico e quello energetico come degli strumenti esterni mentre la mente viene tradizionalmente concepita come strumento interno, *anthakarana*.

L'unicità e complessità che caratterizzano la psicologia yogica risiedono nella interconnessione con la filosofia indiana, secondo la quale lo studio dell'essere umano/microcosmo si pone in un'ottica compatibile con lo studio dell'universo/macrocosmo, sotto l'aspetto fenomenico e nel suo significato esistenziale.

1.5.1 Vedānta: manas, ahankara, buddhi e chitta

Le attività della mente si svolgono assolvendo a tre funzioni principali: 1) la mente inferiore o *manas* la quale raccoglie le percezioni sensoriali coordinandole con le risposte motorie; 2) il senso dell'io o *ahankara*, che trasforma l'esperienza sensoriale in personale collegandola al senso dell'identità individuale, alimentando una sensazione di distinzione e di unicità; 3) la mente superiore o *buddhi* ovvero la facoltà di discernimento che valuta la situazione, formula giudizi e stabilisce la linea di condotta. Il *buddhi* viene definito come il gioiello della corona del discernimento e della comprensione¹⁵, in quanto man mano che risale in superficie, conferisce la capacità di uscire dal circolo vizioso comportamentale guidato dai soli impulsi. Come afferma Sri Aurobindo “*esso non si evolve, ma viene semplicemente svelato*” (Sri Aurobindo, 1971 pag. 625).

Manas, ahankara e buddhi, che dal punto di vista squisitamente antropomorfo non sono distinte, risultano interdipendenti l'una con l'altra, creando un'unica entità che si avvale degli input cruciali forniti da *chitta*, ovvero il magazzino dei ricordi, delle impressioni e delle esperienze passate. Il concetto di *chitta* è simile alla nozione psicoanalitica dell'es, ovvero il serbatoio profondo dell'energia istintuale o libido.

1.5.2 Ahankara e il concetto occidentale di ego

Ahankara, comprendendo l'intero spettro del senso dell'io è un concetto più ampio di quello occidentale dell'ego; in particolare:

- sia di quello propriamente freudiano che lo concepisce come strumento mentale di protezione dell'integrità dell'io attraverso vari meccanismi di difesa,
- sia di quello derivante da successive scuole di pensiero che vi hanno incluso anche alcuni contenuti del senso dell'io quali quelli funzionali e produttivi all'interno di un contesto culturale (ego come epiteto dell'io “culturalmente definito”).

¹⁵ Il Buddhismo prende il proprio nome da *Buddhi*: la sua pratica si fonda sull'affinamento di tale facoltà.

Ahankara costituisce la delimitazione del senso dell'io separato dal "non-io", lasciando le funzioni relative alla produzione dei pensieri e alla adozione delle decisioni rispettivamente a *manas* e *buddhi*.

Se il senso dell'io viene concepito come una caratteristica distinta della mente, non più legata ad un preciso livello organizzativo, si può avviare uno studio rivolto ad una ampia gamma di variazioni all'interno di esso. Il senso dell'io potrà allora essere trattato al di fuori del campo limitato dell'ego.

L'estensione dei concetti basati sullo studio dei contenuti dell'ego all'interno del senso dell'io, a stadi che sono meno sviluppati come quelli relativi allo sviluppo del bambino e/o quelli che si riferiscono alle psicosi più gravi e/o quelli più evoluti caratterizzanti gli stadi meditativi, è risultata infruttuosa; in particolare per quanto concerne questo ultimo aspetto, la psicologia e il pensiero yogico non hanno identificato un comune percorso di intesa.

Nel trattare gli studi effettuati sui primissimi livelli di sviluppo, Robert White ha affermato *"Si fatica ad immaginare l'esistenza di uno stadio in cui non esiste una coerente concezione del sé. Se il senso dell'io venisse così ridotto, ne conseguirebbe che il non io, il mondo sarebbe totalmente differente. Immaginare se stessi non essere sé stessi in un mondo che non è il mondo che ci è familiare è una impresa superiore alle nostre capacità"* (White 1963, pag. 49).

Quando la mente entra in degli stati in cui non c'è più spazio per l'individualità e la separatezza, i concetti di psicologia occidentale secondo i quali l'ego comprende sempre un certo campo di senso dell'io entrano in un circolo che porta al disorientamento.

Una parte notevole della teoria psicoterapica e psicoanalitica si è sviluppata intorno allo studio del conflitto intrapsichico. Il concetto di "ego sano" nacque dal tentativo di trovare un modo comodo e soddisfacente di conciliare gli impulsi contraddittori che dominano l'attività di *manas*. L'identificazione del superio primitivo e punitivo con la coscienza morale ha generato la tendenza a non fidarsi di quella voce interiore che nello yoga viene attribuita a *buddhi*, e ad una certa riluttanza a farsene guidare, contribuendo ad una generale sfiducia verso tutte le istanze più spontanee ed intuitive. Ecco che l'ego, diventa uno strumento razionale da adottare contro le istanze irrazionali di una coscienza punitiva, che la terapia psicoanalitica si prefigge di ridimensionare, pur tuttavia non riuscendo nella totale integrazione tra l'ego e il super-io, concepito come una interiorizzazione dei rapporti sociali introdotti nella sfera del bambino allo scopo di provvedere ad un necessario e impegnativo ordine sociale.

Nel contesto della psicologia yogica è invece pacifico che un livello superiore a quello delle attività mentali e verbali, denominato “ragione pura” o “intuizione” o “saggezza” conduca ad una unione tra dimensione individuale e universale.

1.5.3 Patañjali: un esempio di psicologia applicata

Patañjali utilizza il termine *chitta* per indicare l'insieme delle funzioni mentali da un punto di vista meramente olistico senza adottare la scomposizione in *manas*, *ahankara* e *buddhi*. Celebre la sua immagine della mente come un lago potenzialmente calmo e trasparente, a volte turbato da onde ovvero “*vrtti*”, pensieri e modificazioni che possono scaturire dal fondo sotto forma di ricordi e/o da percezioni sensoriali. Quando le onde si calmano l'acqua torna limpida e trasparente, rendendo visibili gli strati di coscienza superiore dell'uomo, ovvero gli strati più significativi della sua interiorità.

Nei primi quattro aforismi del libro I degli *Yoga Sutra* (BKS Iyengar, 1993), lo yoga viene presentato come una metodologia finalizzata al controllo volontario e alla regolazione dei processi di pensiero, in virtù dei quali la coscienza si libera dallo strato di identificazione con i pensieri stessi, ereditata dalla corrente cartesiana, sintetizzata nella celebre affermazione “*cogito, ergo sum*”. Patañjali prosegue classificando le *vrtti* in una tipologia che osteggia il cammino della consapevolezza e in una in cui invece si riflette pienamente l'attività mentale, quali: 1) percezione accurata o cognizione, 2) percezione inesatta, 3) fantasia o immaginazione, 4) memoria, 5) sonno. Mediante l'assiduo esercizio della capacità di distaccarsi dai propri pensieri, da intraprendere attraverso l'ottuplice sentiero *ashtanga*, la coscienza gradualmente si evolve¹⁶, superando le cause della sofferenza (*klesha*), così suddivise:

- *avidya*: ignoranza,
- *asmita*: angusta e stagnante definizione di sé,
- *raga*: attaccamento,
- *dvesa*: avversione fobica,
- *abhinivesah*: terrore della morte.

¹⁶ Da qui si evince l'intimo legame con il *raja* yoga, termine usato spesso indistintamente per indicare la scuola di pensiero di Patañjali dal punto di vista psicologico.

CAPITOLO 2: I CONTRIBUTI JUNGHIANI

“Vi é un ponte tra il tempo e l’eternità
Questo ponte é *Atman*, lo spirito dell’uomo.”
(*Chandogya Upanishad*)

Carl Gustav Jung è stato il primo ed unico psicoanalista ad aver concepito lo yoga come una espressione della psicologia dell’inconscio, ma al tempo stesso ad aver qualificato come “pre-kantiano” o “pre-psicologico” il metodo di liberazione dagli opposti che viene compiuto attraverso la soppressione dell’io secondo gli assunti fondamentali della disciplina yogica.

L’ottica psicoanalitica con cui Jung si è accostato alla filosofia indiana lo ha portato ad interpretare “l’Oriente” con uno spirito terapeutico simile a quello utilizzato in analisi con i suoi pazienti.

Secondo l’approccio junghiano, lo studio della psiche deve incentrarsi intorno ad una visione olistica in cui gli elementi portanti della cultura occidentale enfatizzanti la razionalità e il controllo della realtà esterna possano fondersi in modo armonioso con quelli della cultura orientale più indirizzati all’interiorizzazione e all’intuito.

“Essere capaci di riconoscere l’archetipo, di vedere l’immagine simbolica dietro il sintomo, immediatamente trasforma l’esperienza. Può essere magari doloroso, ma ora ha un significato. Invece di isolare colui che soffre dai suoi simili, lo unisce a loro in un più profondo rapporto. Ora egli si sente partecipe di un’impresa collettiva – la tribolata evoluzione dell’umana consapevolezza – che iniziò nell’oscurità della palude primordiale e che finirà non sappiamo dove” (Jung, 1951 pag. 115-116).

Il tantra yoga (dal sanscrito *tan*, espansione e *tra*, liberazione) a cui si riferisce Jung viene concepito nel suo significato autentico di “espansione dell’ordinario stato di coscienza“ in contrasto con alcune misinterpretazioni mercificanti e riduttive.

2.1 Archetipi, inconscio collettivo, sincronicità e libido

Vengono riportati alcuni aspetti della psicologia analitica che fungono da presupposti teorici interpretativi della filosofia yogica.

Teoria degli archetipi e inconscio collettivo: Jung considera gli archetipi alla stregua di rappresentazioni ancestrali universali presenti nell’inconscio collettivo che supera la limitante dimensione individualistica freudiana. L’inconscio collettivo è un substrato di tendenze biologiche ed istintuali che risalgono agli albori dello sviluppo dell’uomo quando

la sua psiche era ancora affine a quella degli animali. Attraverso i suoi simboli onirici offre una guida per la crescita dell'ego personale¹⁷ dai livelli primitivi più istintuali che contengono i semi di ciò che l'individuo potrà e vorrà diventare. Nel suo approfondito studio sui *mandala* e sui simboli archetipici nell'espressione artistica e nel mito, Jung sottolinea il contributo che la simbolizzazione creativa dell'inconscio offre al processo di crescita della personalità.

Teoria della sincronicità: attraverso tale teoria, Jung (1952) introduce il principio della sincronicità come dimensione esplicativa dei fenomeni non interpretabili attraverso i tradizionali nessi di causalità. Essa consiste in una correlazione psicofisica di livello cosmico. In tal senso, si avvicina perfettamente alla concezione yogica degli individui, che interagiscono come sistemi integrati. Lo yogin si immette in una corrispondenza trasversale di significati tra psiche e soma, espressivi di uno stesso senso meta-spaziale e meta-temporale. La teoria della sincronicità viene considerata un ponte di collegamento tra le idee cosmologiche orientali e le moderne intuizioni della fisica quantistica.

Libido: l'idea junghiana di libido (energia vitale) trova la sua corrispondenza nel concetto indiano di *Brahman*, entità creatrice che unisce gli opposti. Lo yoga anela alla fusione tra anima individuale e universale come già sottolineato nel Capitolo 1; nella psicologia analitica il processo di introversione tende all'unione della coscienza con il suo opposto: l'inconscio. L'energia prorompente del *Brahman* si manifesta secondo un principio di armonia cosmica, così come la libido viene direzionata dall'intenzionalità umana, che tende all'armonia e conduce all'autorealizzazione.

2.2 Il processo di individuazione

Il processo che conduce al bilanciamento della parte cosciente con quella non cosciente, ovvero alla totalità psichica, di cui il sé riscattandosi dal suo ruolo di subordinazione verso l'io ne diventa l'elemento rappresentativo, viene definito come processo di individuazione.

Il processo di individuazione comporta il riconoscimento dei valori autentici definiti come valori individuali, differenziati dai valori collettivi o esterni che spesso gli esseri umani assumono come propri.

¹⁷ C.G. Jung usa il termine "ego" come sinonimo di "ordinaria coscienza vigile" mentre in Freud tale termine possiede componenti sia cosce sia inconse.

Jung ritrova nel pensiero indiano il modello del processo di individuazione, ritenendo che quest'ultimo implichi uno spostamento della personalità dall'io al sé e l'unione degli elementi consci e inconsci, razionali e irrazionali in uno stato di completezza e di armonia.

Il sé è l'archetipo appartenente all'inconscio collettivo che conduce alla completezza dell'ego. Il sé viene alla luce solamente attraverso gli archetipi che inviano dei messaggi all'ego attraverso sogni e simboli, tuttavia rimanendo nell'oscurità dell'inconscio senza poter essere mai direttamente conosciuto. La base della consapevolezza rimane affidata all'ego. Jung affermava: *“Nessuna coscienza può esistere senza un ego; la coscienza necessita di un centro. Non conosciamo altri generi di coscienza né possiamo immaginare una coscienza senza ego”* (Jung, 1934 pag. 283). Purtroppo Jung non spinse la propria ricerca al di là della concezione dell'ego ordinario come epiteto della ordinaria coscienza; la psicologia yogica assume invece l'esistenza di una coscienza superiore che conduce alla totale rilevazione e conoscenza dell'inconscio, individuale e collettivo, grazie alla disidentificazione dell'io dagli involucri corpo e mente.

2.3 Interpretazione ego-dipendente della dottrina yogica

Jung ha interpretato secondo un punto di vista per così dire “ego-dipendente” la dottrina yogica: in effetti egli stesso ha affermato che *“i massimi livelli di coscienza identificati come samadhi dagli yogi erano sinonimi di una perdita di coscienza dell'ego anziché di una dilatazione metaforica dello stesso, pertanto deleteri e portatori di follia e psicosi”* (Jung, 1934 pag. 287).

Clarke (1994) ha evidenziato il connotato eurocentrico e dualistico del pensiero junghiano che concepisce la civiltà asiatica come entità monolitica, sottovalutandone gli elementi di differenziazione. L'interpretazione junghiana della cultura orientale avviene solo grazie agli archetipi ereditati culturalmente, proiezione mentale dell'inconscio collettivo.

Clarke (1994) sottolinea inoltre come Jung abbia equiparato il *samadhi* all'estasi, che invece è il risultato di una improvvisa e in larga misura involontaria immersione in un'area dell'inconscio non completamente integrata dalla consapevolezza.

Da tali considerazioni, emerge una visione più ambigua dei contributi junghiani con riferimento alla interpretazione della cultura orientale, eventualmente rafforzata dall'esortazione di Jung nei confronti degli occidentali a trovare una propria forma di yoga, tralasciando le pratiche dello yoga indiano. Appare ambivalente agli occhi di Clarke (1994),

il fatto che Jung in occasione del suo viaggio in India nel 1937¹⁸ abbia preferito non incontrare Ramana Maharshi, uno dei più grandi leader spirituali indiani, optando invece per un suo discepolo.

Nonostante le critiche rivolte a Jung con riferimento al paradossale estraniamento alla cultura indiana, resta indubbio il suo contributo antesignano, preziosissimo per avere individuato una dimensione transpersonale in una zona sconosciuta della mente, anche se non è stato riconosciuto il ruolo svolto dalla meditazione per rendere la stessa esperibile. Come avviene a molti ricercatori che scoprono una nuova terra continuandola a descrivere in termini di terre conosciute, Jung aveva identificato qualcosa di cui non riuscì ad afferrare interamente le vaste implicazioni. Egli tentò di capire il transpersonale in termini adatti alle limitazioni dell'ego definendolo "istinto".

2.4 Il risveglio della *kundalini* come processo evolutivo

Nel corso delle quattro conferenze seminariali del 1932, tenute al Club psicologico di Zurigo in seguito alle sei organizzate nello stesso anno dall'indologo tedesco Wilhelm Hauer, Jung ha approfondito il *kundalini* yoga, come risveglio dell'energia primordiale dormiente personificata da *Shakti* (sotto forma di serpente attorcigliato alla base della colonna vertebrale), al fine di rientrare in *coniunctio* con *Shiva*. Tale risveglio viene attivato attraverso un percorso analitico preparatorio, nel quale l'individuo sottoposto all'analisi acquisisce un certo grado di consapevolezza dell'autonomia dell'inconscio, definita come "oggettività psichica".

"Attivare l'inconscio significa risvegliare il divino, la devi...kundalini significa dare inizio allo sviluppo del sovra-personale all'interno dell'individuo per accendere la luce degli dei. Kundalini è il sovra-personale, il non-Io, la totalità della psiche, e soltanto grazie a lei possiamo raggiungere i chakra più alti in senso metafisico e cosmico" (Jung, 1996 pag. 114, 115).

L'interesse di Jung per il *kundalini* yoga nasce dal suo incontro con una giovane paziente europea cresciuta in India di cui egli stesso riesce ad interpretare i sogni solo in seguito alla lettura di "*The Serpent Power*" di Sir John Woodroffe (1950)¹⁹. Jung (1996) descrive pertanto l'itinerario ascensionale dai livelli più bassi a quelli più alti dei *chakra* (cfr. Tab. 2.1),

¹⁸ Jung fu inviato dal governo britannico a partecipare alle celebrazioni per il venticinquesimo anniversario dell'Università di Calcutta.

¹⁹ il quale sotto lo pseudonimo di Avalon ha portato a termine la traduzione dei testi *Shatchakra Nirupana* e *Paduka Panchaka* che costituiscono il testo "*The Serpent Power*".

analizzando gli stessi dal punto di vista psicologico, tralasciando solo il settimo non suscettibile di essere raccontato *sub specie psychologica*.

Secondo Jung il *kundalini* yoga si basa su delle verità che emergono dall'inconscio collettivo sotto forma di archetipi ai quali viene donato un significato simbolico²⁰.

Il passaggio dai *chakra* inferiori a quelli superiori corrisponde al progresso impersonale caratterizzato dall'oggettività psichica, che avviene elevando progressivamente l'io al Sé, passando per il non-io.

2.4.1 Interpretazione junghiana dei *chakra*

All'altezza del *muladhara chakra*, il cui significato letterale è "a sostegno delle radici", l'io è conscio mentre il Sé è addormentato, in quanto l'impersonale si trova ancora allo stato potenziale. Il mondo reale pur concepito come illusorio dalla filosofia indiana, rappresenta tuttavia la *conditio sine qua non* per far scattare la scintilla da cui ha inizio una nuova coscienza; *kundalini* è addormentata e avvolta intorno al linga. Solo attraverso e in seguito al processo di radicamento, simboleggiato dall'elefante che rappresenta la libido, può svolgersi lo sradicamento che conduce alla realizzazione del Sé.

Secondo Jung, il *muladhara chakra* simboleggia la cultura occidentale, la quale non ha ancora sperimentato il risveglio della coscienza cosmica.

Lo *svadhista chakra* che significa letteralmente "dimora del proprio sé" è sede dell'inconscio e il suo elemento è l'acqua, a simboleggiare l'annegamento a cui ciascuno è potenzialmente soggetto durante i viaggi inconsci, al fine poi di riemergere e di rinascere. L'elefante si è trasformato nel mostro leviatano che dimora in tale mare minaccioso.

Il *manipura chakra* che letteralmente significa "città dei gioielli", è la sede dell'esperienza psichica conscia (strettamente legata al corpo), la quale si manifesta nella pienezza delle passioni ed emozioni con le quali avviene una totale identificazione con l'io, scatenate dopo aver attraversato l'inconscio. L'ariete corriere di Agni, signore del fuoco, corrispondente a questo *chakra*, è un animale impulsivo ma sacrificale, meno pericoloso del leviatano: la consapevolezza delle proprie passioni è meno traumatica e distruttiva rispetto allo stato inconscio riferito alle stesse.

Anahata, letteralmente "inattaccabile", corrisponde alla sede del primo riconoscimento del Sé come distinto dall'io e come *Purusa* ovvero forma di esistenza puramente psichica con la quale non ci si identifica ma che risulta soggetta all'osservazione.

²⁰ Si noti l'analogia con la tecnica di interpretazione dei sogni.

La fugacità mista a inafferrabilità del fattore psichico viene simboleggiato dalla gazzella timida, veloce e sfuggente i cui piedi sono sollevati nell'elemento aria; il processo di individuazione potrebbe essere interrotto in corrispondenza di tale *chakra* a causa di una degenerazione dell'amor proprio in auto-esaltazione.

All'interno del *vishuddha chakra* che significa letteralmente purificazione, il Sé diventa impersonale e il mondo diviene un riflesso della psiche: l'esperienza viene considerata come esperienza del mondo psichico e l'analisi come esperienza soggettiva. L'elefante, già presente nel primo *chakra*, sorregge l'etere, simboleggiando la trasformazione della materia da grossolana a sottile.

Grazie al raggiungimento dell'*ajna chakra*, dal significato letterale "episteme, conoscenza", si perviene alla identificazione con la realtà psichica eterna, all'interno della quale l'io e il Sé si fondono. Non esistono più opposizioni rappresentate dalla simbologia animale nei *chakra* inferiori. Jung non si esprime compiutamente in merito a questo *chakra* e al *sahasrara* simbolo della pura coscienza, in quanto entrambi si reputa non possano essere soggetti alla comprensione dell'uomo occidentale.

2.4.2 Ampliamento dell'interpretazione junghiana dei *chakra*

Si riportano delle interpretazioni fornite da Swami Rama, Ballentine e Swami Ajaya (1976), che hanno contribuito ad alimentare un ulteriore filone di ricerca e di studi all'interno dell'Himalayan Institute²¹.

Il *chakra* della radice é collegato ai più rudimentali istinti di sopravvivenza quali l'istinto di conservazione e l'auto-difesa. La dicotomia "aggressore-agredito" si connette alla formazione delle categorie originarie "buono-cattivo", che pongono le basi della propria organizzazione psichica. La volontà di concentrare esclusivamente l'energia nel primo *chakra*, conduce alla proiezione all'esterno degli aspetti negativi e dolorosi (per timore di esserne sopraffatti) nonché all'incapacità di tenere sotto controllo i rispettivi impulsi distruttivi.

Il *chakra* sacrale, intimamente congiunto alla conservazione della specie, è associato a specifiche gratificazioni sensuali provenienti dalla sessualità. Esso é responsabile di un certo tipo di creatività, ancorché estrinsecantesi sempre su un piano grossolanamente biologico. Ai livelli più profondi del subconscio ci si imbatte nella tendenza ad identificarsi con gli oggetti della percezione, nei forti attaccamenti e nel totale assorbimento nell'altro.

²¹ Menzionato all'interno del Capitolo 3, paragrafo 1.

Una delle modalità prescritte dalla tradizione yogica per evitare una eccessiva sedimentazione energetica “in loco”, corrisponde al processo di sublimazione freudiano la cui originaria teoria della natura psichica dell’uomo, originata dagli studi sugli istinti sessuali, sembra perfettamente in linea con il contesto delineato dal *chakra* sacrale (basti pensare alla perfetta corrispondenza tra quest’ultimo e lo stadio genitale del modello di sviluppo freudiano).

Il plesso solare riguarda il comportamento autorevole ed efficiente che consente all’individuo di provvedere alle proprie esigenze personali. Un notevole grado di carica energetica in tale *chakra* può condurre alla tendenza al dominio tirannico e all’autoritarismo, paradossalmente accompagnato da un senso di struggente passività e sottomissione.

Il *chakra* del cuore rappresenta il punto di incontro tra due distinte coppie di polarità del campo energetico del corpo: la prima è quella esistente tra i *chakra* alti e bassi; la seconda riguarda la separazione tra la parte attiva-*yang*-maschile della natura umana e quella passiva-*yin*-femminile. Neumann (1954) descrive il diaframma come una frontiera simbolica tra la natura istintiva umana e i centri superiori legati ad una coscienza superiore. Il *chakra* del cuore è la sede di quei sentimenti non contraffatti dal senso di attaccamento e dalle dipendenze; sebbene l’altro sia ancora percepito come distinto, non è più oggetto di frenetici tentativi di possesso, di dominio e di sopraffazione.

L’area di localizzazione del ***vishudda chakra***, la gola, lo lega intimamente alla ricettività, ovvero ad un certo grado di fiducia e di naturale disinvoltura verso la fonte del nutrimento. Da tale considerazione, emerge che il *chakra* della gola personifica il ruolo del figlio nell’atto di assumere ciò che gli viene elargito.

Swami Rama, Ballentine e Swami Ajaya (1976) evidenziano i collegamenti con la teoria dell’attaccamento di Bowlby (1958) nella sua duplice matrice psicoanalitica ed etologica, secondo la quale le caratteristiche individuali emergono nel contesto della relazione precoce che intercorre tra il bambino e la figura del caregiver.

Inoltre il *chakra* della gola è la sede della vocalizzazione e del canto, della verbalizzazione e della creatività. Grazie alla ripetizione del rituale della verbalizzazione, si ristrutturano, costruiscono e modellano nuove realtà conoscitive ed operative così come è stato evidenziato da numerosi antropologi, tra cui si cita Whorf (1956)²².

Interessante sottolineare come la fase orale legata alla bocca, nella psicoanalisi venga considerata come la più primitiva fase di conoscenza (anteriore alle fasi anale e genitale

²² Whorf ha sottolineato l’intima congiunzione tra creatività e fattore nutritivo/verbale con riferimento agli indiani Hopi.

corrispondenti rispettivamente al secondo e terzo *chakra*) mentre nel sistema di sviluppo dei *chakra* corrisponda ad un livello già elevato. Nella teoria psicoanalitica si tende a considerare lo stadio più evoluto come una sorta di imitazione di quanto avvenga nelle primissime fasi; secondo la teoria yogica i livelli di sviluppo più primitivi sono considerati come un riflesso distorto di quelli più evoluti.

Gli ultimi due *chakra*, in quanto rappresentativi dei principi massimi della filosofia yogica, ovvero l'unione dell'anima individuale e di quella universale perseguibile attraverso la forza dell'intuito che conduce agli stati di coscienza superiori, possono trovare nella meditazione il *trait d'union* concettuale con le correnti di psicologia più attuali²³.

Chakra	Processo di individuazione junghiano	Altre Interpretazioni Swami Rama (1976)
Muladhara	Io conscio, Sé addormentato	Istinto di sopravvivenza e di autodifesa
Svadisthana	Inconscio	Istinto di conservazione della specie
Manipura	Io identificato con le proprie emozioni	Attività/Passività Dominio/Sottomissione
Anahata	Inizio astrazione: scoperta del Sé	Empatia
Vishudda	Sé impersonale	Nutrimiento/Creatività
Ajna	Identificazione con la realtà psichica eterna	Conoscenza intuitiva
Sahasrara	Pura coscienza	Stadio di supercoscienza

Tab. 2.1: *Tassonomia dei chakra*

Significative corrispondenze possono essere tracciate tra i *chakra* e la piramide gerarchica dei bisogni, strutturata da Maslow (1954), nella quale dai bisogni più elementari necessari alla sopravvivenza dell'individuo si giunge a quelli più complessi di carattere sociale la cui massima espressione è rappresentata dall'autorealizzazione. I bisogni fisiologici, di sicurezza e di stima corrispondono ai primi tre *chakra*; quelli di affetto e di comunicazione empatica al *quarto* e *quinto chakra*; per poi direzionarsi verso il quinto, il sesto e il settimo per quanto concerne i bisogni di autorealizzazione.

Attraverso la presentazione di tali corrispondenze, si intende orientare la disciplina yogica verso l'elaborazione di una teoria della motivazione sempre più completa e integrata nell'ambito della psicologia moderna.

²³ Si rinvia al Capitolo 3 la descrizione della meditazione sui *chakra*, utilizzata come strumento di "yogaterapia".

2.5 L'esplorazione dell'inconscio: ulteriori approfondimenti

Tutto ciò che risulta esterno alla coscienza vigile andando ad alimentare il territorio della cosiddetta “mente sconosciuta” rappresenta probabilmente l'elemento di differenziazione più marcato tra la psicologia yogica e quella occidentale. Le idee sulla formazione e sulla conservazione della coscienza vigile ordinaria sono invece abbastanza simili.

La psicoanalisi si sviluppò come metodo terapeutico per superare le limitazioni operative dell'io e del *buddhi* causate dal potere dell'inconscio, serbatoio che accoglie gli scarti provenienti dalla disattenzione selettiva e dalla rimozione. L'analista e il paziente analizzano insieme il flusso degli eventi mentali attraverso la verbalizzazione da parte del paziente il quale non solo crea “libere associazioni” ma al tempo stesso ascolta ciò che sta dicendo, mettendo in atto il processo dell'ego che osserva. Tanto più tale auto-osservazione viene nutrita, tanto più l'intervento terapeutico conduce ad un nuovo stadio di integrazione e controllo accompagnato da una riduzione del carico di disturbo annidato nell'inconscio. La terapia psicoanalitica attribuisce particolare rilevanza all'analisi del conflitto, all'indagine e alla scoperta delle radici e degli inizi del processo patologico. Anche la corrente comportamentista si è dedicata allo studio dell'inconscio, analizzandone la valenza emotiva oltre che verbale (quest'ultima di esclusiva pertinenza psicoanalitica); tuttavia non è stata sviluppata una solida dottrina dell'introspezione²⁴. In entrambi le teorie comportamentista e psicoanalitica, l'esplorazione del mondo interiore conduce ad una conoscenza più dettagliata del passato dell'individuo e degli stadi primordiali della sua esistenza, senza ampliare l'attività di esplorazione oltre la sfera individualistica.

“Ci sono due vie per ogni conoscenza. Si può fare esperienza del mondo come oggetto o in forma più diretta conoscerlo endopsichicamente. La cultura indiana ha portato a completezza il metodo soggettivo, mentre la cultura occidentale incoraggia il metodo della conoscenza oggettiva” (Alexander, 1931 pag. 143).

2.5.1 Lo yoga come integrazione dell'inconscio freudiano-junghiano

La psicologia yogica offre un punto di osservazione grazie al quale è possibile integrare la teoria freudiana e quella junghiana: il concetto di gerarchia che vi si trova è più ampio di quello freudiano dato che si estende al di là dei livelli di funzionamento di cui è consentita

²⁴ Il tentativo di Wundt di studiare la mente tramite l'introspezione rifacendosi tuttavia ai resoconti verbali dei pazienti, lo collocano pur sempre all'interno della corrente comportamentista secondo Swami Rama et al. (1976).

una descrizione verbale per includere sia i livelli transpersonali introdotti da Jung sia quelli che vanno al di là di essi.

Rispettando l'essenza di unione che sottende il significato del termine yoga, la psicologia yogica crea dei collegamenti interessanti tra il metodo della auto-osservazione introdotto dalla scuola psicoanalitica freudiana con quello della sintonizzazione promosso da Jung che consente alla coscienza vigile di allinearsi con i messaggi e le allusioni provenienti da un livello non esperibile aprioristicamente. L'ego osservatore viene proiettato all'interno del processo di integrazione effettuato dagli archetipi junghiani; l'inconscio personale e collettivo diventano rappresentazioni della energia universale.

Inoltre la psicologia yogica attribuisce rilevanza ad un aspetto del funzionamento della psiche ignorato da entrambi le scuole: gli effetti di scandagliamento ovvero delle abitudini mentali sul funzionamento della psiche stessa. Nell'ottica psicoanalitica i pazienti analizzano l'inconscio senza che vi sia un effettivo addestramento a regolare l'accesso di quest'ultimo. Secondo la psicologia yogica, l'inconscio può accumulare un carico di energie conflittuali se non viene attuata una gestione attenta delle abitudini mentali nonché degli atteggiamenti del soggetto. Lo yoga può fornire le concezioni e la cornice filosofica che consentiranno alla psicoterapia occidentale di evadere dall'ambito patologico per rispondere alle esigenze di ricerca della crescita e della evoluzione, presenti in ciascun individuo.

Il modo in cui Freud e Jung affrontarono il lavoro sui sogni chiarisce la differenza del loro approccio alla valorizzazione della crescita individuale. Nella psicologia yogica un sogno è inteso sia come una combinazione di derivati dell'inconscio personale che come un contatto con un territorio extra-personale non ancora contemplato dalla consapevolezza, suscitando intuizioni o rappresentando problemi e psicopatologie della persona. Jung era molto critico verso l'approccio freudiano basato sulla tecnica che consisteva nel seguire il corso delle idee suggerite da un simbolo onirico nonché tendente alle associazioni libere le quali venivano spesso interrotte.

Jung si concentrò sui messaggi dell'inconscio collettivo di cui il sogno era portatore. Utilizzava l'arte, i miti e i simboli onirici per rendere disponibile la conoscenza acquisita mediante altri modi di conoscere nei termini in cui tutto ciò poteva essere utilizzato ai fini della integrazione. Tuttavia questa consapevolezza proveniva da uno stato di coscienza non direttamente esperibile.

CAPITOLO 3: “YOGATERAPIA”: UN DIALOGO TRA LO YOGA E LA PSICOLOGIA OCCIDENTALE

“Siamo piccole grandi onde dell’oceano cosmico.”
Paramahansa Yogananda (1920)

3.1 Benefici psico-fisici dello yoga: un quadro introduttivo

La ricerca medica e psicologica rivolgono sempre più interesse e approfondimenti allo yoga, la cui efficacia come forma di medicina curativa e preventiva complementare si sta rilevando sorprendente. Bohm (1980), un fisico teorico il cui lavoro è principalmente incentrato sull’idea della “totalità”, porta all’attenzione le parole meditazione e medicina, le quali condividono una origine etimologica comune latina, *mederi* ovvero curare, che a sua volta deriva da una radice indeuropea il cui significato é misurare. Quest’ultima connessione apparentemente insolita appare poi del tutto naturale, se si prende in considerazione il significato più platonico del termine “misura” il quale corrisponde all’idea che la totalità degli esseri possieda una propria misura interna; trattasi di quel senso di equilibrio interiore a cui anela lo yoga nella sua forma triadica (insieme di *asana*²⁵, *dhyana* e *pranayama*).

Si sottolinea inoltre l’importanza della respirazione con riferimento alla psicologia dello sviluppo e ai condizionamenti in ambito neuropsicologico, essendo essa stessa l’unica funzione fisiologica sia volontaria sia involontaria. Il primo fondamentale adattamento del neonato al mondo esterno si manifesta con l’atto del respirare e da un punto di vista strettamente etimologico le parole respirazione, ispirazione ed espirazione racchiudono il termine “spirito”, andando così a sottolineare il nesso indissolubile con questa dimensione²⁶.

Grazie alla perseveranza nella pratica, lo yogi o la yogini sviluppano una maggiore consapevolezza a livello fisico, mentale, e spirituale (McCall, 2007); i benefici fisici più evidenti (cfr. tab. 3.1) possono essere così raggruppati:

- 1) l’allineamento del corpo accompagnato dalla correzione delle asimmetrie e dalle compensazioni che inconsapevolmente vengono messe in atto nella propria quotidianità;

²⁵ All’interno dell’Appendice C, vengono descritti i benefici psico-fisici relativi a delle specifiche *asana* che compongono la sequenza *hatha* del metodo Sivananda (Swami Vishnudevananda, 1960).

²⁶ Molto esplicativa l’immagine junghiana di un “gruppo di primitivi che iniziava la propria giornata respirando nel palmo delle mani e offrendo il respiro al sole nascente.”

- 2) l'eliminazione delle tossine attraverso la sudorazione abbondante e il notevole calore interno prodotto;
- 3) la purificazione del corpo, l'ampliamento della capacità respiratoria nonché l'incremento dell'ossigenazione del sangue che nutre organi e ghiandole;
- 4) la riduzione delle tensioni e dello stress attraverso il rilassamento della muscolatura.

Rispetto ai tradizionali esercizi fisici, in particolare quelli che enfatizzano movimenti muscolari violenti, lo yoga viene praticato attraverso una sequenza di *asana* a più moderato impatto energetico, alternati a fasi di respirazione profonda e rilassamento che bilanciano la carenza di ossigeno dovuta alla presenza di acido lattico nel corpo. Lo yoga determina un aumento del livello dei neurotrasmettitori e dei neuromodulatori (endorfine), che fungono da potenti induttori del rilassamento e di un generale senso di benessere.

Condizione	Effetti della “yogaterapia” dal punto di vista fisico
Riabilitazione nel cancro al seno	Miglioramento della percezione nel corpo.
Gravidanza	Prevenzione nei disturbi alla colonna vertebrale e alleviamento di quelli respiratori dovuti al sollevamento del diaframma.
Osteoartrosi delle mani e sindrome del tunnel carpale	Fluidificazione delle articolazioni e decompressione del nervo mediano.
Artrite reumatoide	Alleviamento dell'infiammazione.
Diabete di tipo due	Alleviamento della compressione del nervo mediano.
Mal di schiena	Miglioramento della postura e rilassamento della muscolatura.
Sclerosi Multipla	Riduzione del sintomo della fatica e dello stress, miglioramento della rigidità muscolare.
Sindrome post-polio	Decontrazione delle fibre muscolari.
Ipertensione	Riduzione della pressione sistolica.
Dolore cronico	Rilassamento della muscolatura.

Tab. 3.1: Esempi di effetti della “yoga terapia” dal punto di vista fisico

Grazie alla pratica yogica, la mente diviene lucida e concentrata, meno condizionata dai vincoli passati e meno soggetta agli stati ansiogeni; si apprende l'arte del controllo nel gestire l'alternanza degli stati emotivi. La “yogaterapia” si pone come una forma esperienziale orientata verso l'interno, una vera e propria riabilitazione dell'essere già espressa da Patañjali

attraverso la parola sanscrita “*Pratyak cetana*”²⁷ che denota la coscienza introspettiva (BKS Iyengar, 1993). Ad oggi, sono state istituite delle associazioni che si stanno cimentando al fine di potenziare il materiale divulgativo riguardante un approccio più olistico alla cura dell’individuo, attraverso corsi di formazione e programmi intensi di *knowledge management* e *knowledge transfer*. Tra queste si annoverano particolarmente l’Ananda Sangha (www.ananda.org)²⁸, l’International Association of Yoga Therapists (www.iayt.org), l’American Viniyoga Institute (www.viniyoga.com), il Center for Spiritual Awareness (www.csa-davis.org)²⁹, l’Himalayan Institute (www.himalayaninstitute.org), il Kripalu Centre (www.kripalu.org), il Krishnamacharya Yoga Mandiram (www.kym.org), il Phoenix Rising Centre (www.pryt.com), il The Art of Living Foundation (www.artofliving.org) e l’International Association for Human Values (www.iahv.org)³⁰.

Tali associazioni sono concordi nel ritenere, che la pratica yogica possa configurarsi come una tecnica di accompagnamento alla medicina tradizionale, possa svolgere il ruolo di strumento di condivisione dell’esperienza della malattia e infine possa assumere una valenza psicoterapeutica che porti all’accettazione e al superamento della stessa.

3.2 *Liaisons* tra il Sistema Nervoso Autonomo e la pratica yogica

Quando l’organismo mette in atto una risposta fisiologica allo stress sia individuale sia collettivo che favorisce la diffusione delle malattie dell’area psicosomatica e umorale, viene coinvolto il Sistema Nervoso Autonomo (SNA) stimolando l’attività del Sistema Nervoso Simpatico e inibendo al tempo stesso quella del Sistema Nervoso Parasimpatico; il complesso dei due sistemi viene definito bilancia simpatico-vagale (cfr. Fig. 3.1). Le alterazioni fisiopatologiche che ne conseguono a livello endocrino, viscerale, cardiaco, dell’assetto affettivo/umorale e cognitivo, sono causa o concausa delle più diffuse malattie attuali: disturbi cardio-vascolari, depressione, ansia, attacchi di panico, colon irritabile, dispepsie e tumori. Risulta pertanto fondamentale riequilibrare la bilancia simpatico-vagale, andando a stimolare il sistema parasimpatico (nervo vago). Secondo la disciplina yogica, il Sistema Nervoso Simpatico e Parasimpatico corrispondono rispettivamente ai due canali energetici *pingala* e *ida* (cfr. Fig. 3.2), che scorrono rispettivamente a destra e a sinistra della colonna vertebrale attivando la respirazione nelle rispettive narici destra e sinistra. In

²⁷ Menzionata all’interno del Libro I, verso 29 degli *Yoga Sutra*.

²⁸ Menzionata all’interno del Capitolo 1, paragrafo 2.

²⁹ Menzionato all’interno del Capitolo 1, paragrafo 2.

³⁰ Entrambi menzionate all’interno del Capitolo 3, paragrafo 4.1.

particolare, il canale *pingala* equivale all'emisfero sinistro del cervello, ovvero alla componente maschile personificata da *surya*, il sole, che racchiude le capacità logiche, verbali, linguistiche nonché l'orientamento riflessivo verso il mondo esterno; il canale *ida* viene associato invece all'emisfero destro del cervello, la componente femminile rappresentata da *chandra*, la luna, che racchiude il pensiero olistico, l'intuizione, la recettività e l'empatia, nonché l'orientamento riflessivo all'interiorizzazione. La parola *hatha*³¹, esprime l'intento di riequilibrare i due emisferi, intimamente connessi ai canali energetici.

SNA e Bilancia Simpatico-Vagale

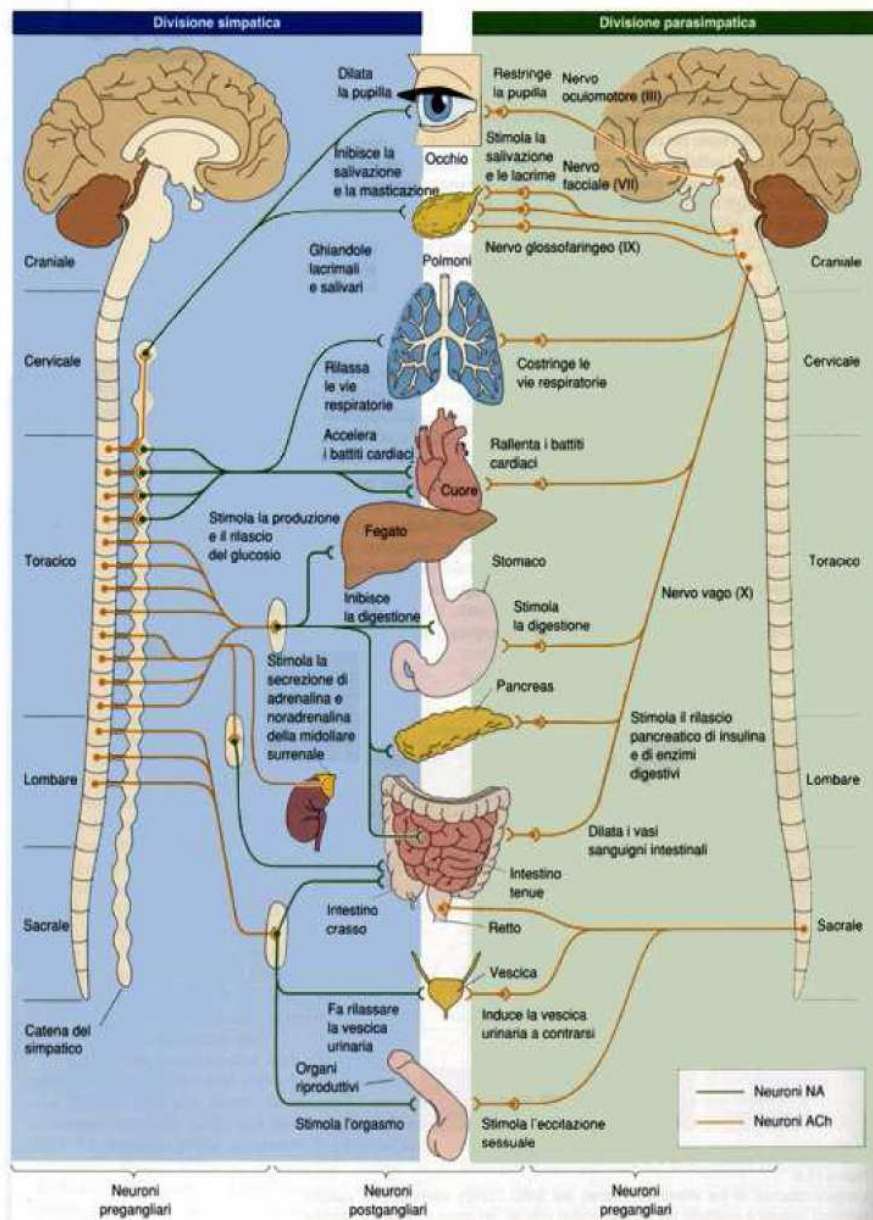


Fig.3.1: Il sistema nervoso autonomo e la bilancia simpatico-vagale

³¹ Menzionata all'interno del Capitolo 1, paragrafo 2.

3.2.1 La meditazione e le onde cerebrali

Gli studi sulle tecniche di meditazione inaugurati da Benson e Wallace (1972) hanno dimostrato il prevalere di onde alfa (rilassamento, sonnolenza) accompagnato da passaggi occasionali di onde theta (sogno, creatività), e raramente da onde delta (sonno profondo), che si verificano solo nei soggetti i quali hanno raggiunto uno stadio meditativo più avanzato. Kasamatsu e Hirai (1972), mostrarono una predominanza dei ritmi theta nell'EEG all'interno di un gruppo di monaci praticanti la meditazione zen. Si evince che le onde alfa riflettono un ridotto livello di eccitabilità corticale che decresce ulteriormente non appena appare il tracciato theta, collegato allo sviluppo di una coscienza superiore.

Risultati sorprendenti sono stati conseguiti da Banquet (1973) il quale studiando la meditazione trascendentale scoprì il manifestarsi di onde beta ritmiche (estroversione, pensiero logico) in seguito alle onde theta.

Alla luce di quest'ultimo contributo, risulta realistico pensare che durante la meditazione si verifichi una attivazione del sistema nervoso: gli esperimenti di laboratorio e le rispettive correlazioni fisiologiche sembrerebbero confermare la teoria del *kundalini* yoga secondo la quale durante la fase meditativa l'energia fluisce dal sistema limbico, vicino al midollo allungato per poi arrivare al talamo, il centro coordinatore per eccellenza dei sensi, del pensiero, delle emozioni e delle azioni. Il talamo infatti regola 1) i sensi e le attività motorie nelle loro interazioni, 2) la corteccia prefrontale e i suoi due emisferi, 3) l'ipotalamo, a sua volta locus di gestione delle emozioni e di regolazione del SNA e delle ghiandole endocrine, 4) il cervelletto coordinatore dei movimenti.

3.3 Principali tecniche di *Pranayama*

**“Il pranayama è il collegamento tra le discipline fisiche e quelle mentali.
Anche se l'azione è fisica, l'effetto è di rendere la mente calma, lucida ed equilibrata.”**
Swami Vishnudevananda (1960)

La scienza yogica della respirazione, *pranayama*, è universalmente riconosciuta come uno dei più antichi sistemi di salute e di benessere psicofisico. Qui di seguito si illustrano le principali tecniche.

Respirazione yogica completa: tecnica di respirazione nella quale l'inspirazione avviene in tre fasi, attraverso una dilatazione progressiva e regolare dell'addome, del torace e dello sterno con la conseguente discesa del diaframma, seguita da una espirazione di uguale durata che avviene attraverso una contrazione inversa dei tre organi interessati, con il conseguente

sollevamento del diaframma. Rivitalizza il corpo, calma le emozioni e dona chiarezza mentale.

Ujjayi: tecnica di respirazione (letteralmente significa “vittorioso”), attraverso la quale chiudendo parzialmente la glottide, si inspira da entrambi le narici in modo tranquillo e uniforme, per poi espirare sempre dal naso con dolcezza e regolarità, emettendo un suono simile al soffio del vento tra gli alberi o alle onde del mare. Rafforza la capacità di auto-osservazione e auto-ascolto.

Nadi Sodhana: tecnica di respirazione anche chiamata a “narici alternate” nella quale si inspira attraverso una narice, si trattiene il respiro (secondo la scuola Sivananda per un periodo di tempo quattro volte superiore) e poi si espira dall’altra narice (secondo la scuola Sivananda per un periodo di tempo doppio rispetto all’inspirazione), usando la mano destra in *vishnu mudra*. Riequilibra i due emisferi cerebrali: la narice sinistra/destra è infatti legata all’emisfero destro/sinistro e simbolicamente al respiro lunare/solare.

Kapalabhati: tecnica di respirazione (letteralmente significa “cranio splendente”) che consiste in una serie di espirazioni forzate e udibili che liberano la parte bassa dei polmoni dalle impurità, seguite da una serie di inspirazioni passive e silenziose. Il movimento alternato del diaframma tonifica lo stomaco, il cuore e il fegato.

Basthrika: tecnica di respirazione (letteralmente significa “muggiti”) che consiste in una serie di pompaggi seguiti dalla ritenzione del respiro. I polmoni vengono riempiti velocemente e in modo forzato usando tutti i muscoli dell’apparato respiratorio. Esercita un influsso benefico sul sistema nervoso e migliora l’andamento dell’apparato circolatorio.

3.4 Esempi applicativi di “yogaterapia”

Si riportano qui di seguito degli studi-pilota³² esemplificativi di applicazioni yogaterapeutiche nell’ambito di specifici setting quali:

- tecniche di respirazione (Descilo et al. 2010),
- programma di asana (Rain et al. 2009),
- programma di asana, meditazione e counseling (Khalsa et al. 2009).

Successivamente si approfondiscono le tecniche di *Sudarshan Kriya* yoga e di Mindfulness conosciute a livello internazionale grazie all’opera di diffusione capillare sviluppata rispettivamente da Sri Sri Ravi Shankar e Jon Kabat-Zinn coadiuvato da Daniel Siegel.

³² È in atto una tendenza a migliorare la validità degli studi-pilota, attraverso un incremento dell’ampiezza dei campioni, la selezione di tecniche yogiche omogenee da confrontare, e l’utilizzo di strumenti diagnostici statisticamente validi per le misurazioni effettuate prima e dopo il trattamento yogico.

Viene poi approfondita la meditazione sui *chakra*, con i suoi risvolti simbolici legati alle interpretazioni junghiane che hanno ispirato Swami Rama, Rudolph Ballentine e Swami Ajaya (1976) nel loro tentativo di integrare lo yoga con le psicologie sperimentali, cognitive e sociali.

Descilo et al. (2010), hanno evidenziato i risultati positivi derivanti dell'applicazione delle tecniche di respirazione BWS (*breath, water, sound*)³³ in termini di riequilibrio della bilancia simpatico-vagale, su un campione di centoottantatré sopravvissuti allo tsunami del 2004 affetti dai disturbi post-traumatici da stress. Le tecniche BWS sono state effettuate in concomitanza delle tecniche TIR (*traumatic incident reduction*) che consistono nel far ripetere ad un paziente i dettagli dolorosi relativi ad un evento traumatico passato, fino al momento in cui la condivisione con un terapeuta possa apportare serenità e calma.

Rain et al. (2009), hanno riportato i risultati a breve termine di uno studio-pilota su un gruppo di cinquantaquattro adolescenti affetti da disturbi alimentari (suddivisi secondo il DSM-IV in anoressia nervosa AN, bulimia nervosa BM, e altri disturbi diversamente classificati EDNOS) del Seattle Children's Hospital, sottoposti a delle lezioni di yoga due volte alla settimana per dodici settimane consecutive. I punteggi conseguiti in seguito all'intervista standard, semi-strutturata, clinica e diagnostica EDE secondo i criteri DSM-IV-TR, evidenziano un trend discendente riguardante gli stati ansiogeni e depressivi per il gruppo sottoposto alla pratica yogica rispetto al gruppo non coinvolto. I punteggi BMI (indice della massa corporea calcolato come rapporto tra peso e altezza) sono rimasti costanti, rassicurando l'opinione di medici preoccupati di un effetto distorsivo della pratica yogica in tale ambito.

Khalsa e al. (2009) confermano gli effetti benefici di un programma che include *asana*, meditazione e *counseling* nei confronti di un gruppo di giovani musicisti molto qualificati soggetti a condizioni notevoli di stress, ansia da performance e disturbi muscoscheletrici. Il metodo "*kripalu*" è incentrato sullo sviluppo personale del praticante attraverso l'esecuzione di esercizi ad hoc studiati di volta in volta che enfatizzano la libera espressione corporea dell'individuo, sempre all'insegna dell'allineamento, componente ereditata dal metodo "Iyengar"³⁴. Molto interessante l'inclusione di specifiche discussioni filosofiche yogiche, attraverso la lettura e i commentari della *Bhagavad Gita*; altrettanto degno di considerazione l'inserimento dell'insegnamento dei principi *yama e niyama* ovvero l'insieme dei precetti etici

³³ Le tecniche BWS sono il risultato di una combinazione delle respirazioni *ujjayi* e *basthrika*, oltre ad includere il japa mantra di Om (ripetizioni del suono AUM).

³⁴ Metodo introdotto da uno dei più grandi maestri indiani ancora viventi, B.K.S. Iyengar, figura di rilievo e di spessore a livello internazionale, basato sull'allineamento, la simmetria, la precisione nell'esecuzione e la durata delle posizioni.

e morali tratti dall'ottuplice sentiero dell'*Ashtanga* yoga, concepito come percorso di purificazione ed elevazione spirituale.

3.4.1 *Sudarshan Kriya* yoga - “SKY”

Uno studio condotto dal dipartimento di neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico di Milano nel Maggio 2009, evidenzia i promettenti risultati clinici di un gruppo di pazienti affetti da depressione, attacchi di panico e ansia generalizzata i quali sono stati sottoposti per la prima volta alla terapia *Sudarshan Kriya* yoga conosciuta secondo l'acronimo SKY. Tale terapia è stata diffusa a livello mondiale dalla IAHV³⁵, ONG internazionale a carattere educativo ed umanitario, presente in centocinquanta paesi, diretta da Sri Sri Ravi Shankar, co-fondatore della stessa con il Dalai Lama. SKY risulta un innovativo metodo di medicina integrata basato su alcune semplici ed efficaci tecniche di respirazione³⁶, precedute da specifiche sequenze di yoga posturale.

L'effetto terapeutico dello SKY si basa principalmente su un riequilibrio del sistema simpatico e parasimpatico, con una risposta positiva a livello di tutti i meccanismi dello stress e dei disturbi dell'ansia e dell'umore.

Le basi fisiologiche dell'effetto SKY sul Sistema Nervoso Centrale sembrano essere le seguenti:

- stimolazione della produzione di fattori neoplastici;
- miglioramento delle connessioni interemisferiche;
- stimolazione dell'amigdala ed evocazione delle memoria emotiva dissociando dal ricordo l'evento scatenante nella sindrome da stress post traumatico.

Gli effetti di SKY sulla fisiologia in toto possono essere così sintetizzati:

- stress: riduzione del cortisolo ematico e del lattato, indicatori dello stress;
- sistema endocrino: evidenti effetti riequilibranti;
- invecchiamento cellulare: aumento degli enzimi antiossidativi che proteggono le cellule dai radicali liberi;
- coping di ansia, stress, frustrazione: supporto determinante nel superare le dannose strategie di ripiego.

I risultati emersi, facendo un bilancio dell'innovativo progetto, sono i seguenti:

³⁵ International Association for Human Values, ONG che rientra nel network di un'altra fondazione The Art of Living, sempre istituita da Sri Sri Ravi Shankar; entrambi menzionate all'interno del Capitolo 3, paragrafo 1.

³⁶ Per un approfondimento della sequenza del *pranayama* SKY si consulti l'appendice A.

- 60% di riduzione media degli indici della depressione secondo i test standard;
- 40% di diminuzione media degli indici di psicosi secondo i test standard;
- significativo miglioramento dell'assetto cognitivo emerso dai colloqui clinici;
- incremento della capacità di concentrazione: effettuando l'EEG si è registrato un aumento delle onde beta a livello frontale sinistro, occipitale e delle regioni mediane in linea con i risultati conseguiti da Banquet (1973)³⁷, nonché la contemporanea presenza di onde alfa che arrecano calma vigile;
- conferma dell'effetto di stimolazione vagale indotti da SKY attraverso la comparazione dei dati cardiologici con l'atto respiratorio.

3.4.2 Mindfulness

La Mindfulness risulta intimamente congiunta allo yoga, che ha ispirato le tecniche di meditazione buddista *theravada*, da cui a sua volta la stessa Mindfulness ha attinto alcuni dei suoi fondamentali principi ispiratori, quali la attenzione focalizzata/quiete mentale (*shamatha*) e l'insight/presenza mentale (*vipassana*). La meditazione yogica secondo le interpretazioni di Buddha, ha il preciso scopo di guidare il praticante al distacco dalle percezioni e dai pensieri, rendendolo un osservatore esterno al suo stesso flusso di coscienza.

La Mindfulness è una attitudine umana universale, *“l'intenzionale e non giudicante modalità di essere attenti, con la mente ed il cuore, al dispiegarsi dell'esperienza, nel momento presente”* (Jon Kabat-Zinn, 2004). Grazie all'auto-osservazione, gli abituali automatismi mentali di risposta vengono sospesi, evitando di mettere in atto reazioni comportamentali inadeguate o rappresentazioni del sé non autentiche. In tal modo si recupera il benessere psicologico e l'integrazione mente-corpo.

Zeidan, et al. (2011) hanno dimostrato che la meditazione inserita all'interno di un programma di Mindfulness, agendo su più fronti a livello cerebrale, riduce l'attivazione di aree cerebrali connesse alla percezione del dolore nonché alla sua rielaborazione.

Durante l'esperimento condotto al Wake Forest Baptist Medical Center di Winston-Salem in North-Carolina, un gruppo di quindici volontari, sottoposti alla tecnica meditativa dell'attenzione focalizzata, in cui ci si concentra unicamente sull'atto del respirare, sono stati sottoposti per circa cinque minuti ad una temperatura di 50°C in corrispondenza di una

³⁷ Menzionato all'interno del Capitolo 3, paragrafo 2.1.

gamba. Dalla misurazione dell'attività cerebrale attraverso la risonanza magnetica ASL³⁸, è risultato quanto segue:

- spegnimento delle corteccia somato-sensoriale primaria in concomitanza della produzione dello stimolo doloroso e della adozione della specifica tecnica meditativa;
- attivazione delle aree cerebrali nelle quali si verifica la rielaborazione dei segnali dolorosi provenienti dai nervi periferici, ovvero la corteccia cingolata anteriore, quella orbito-frontale e infine l'insula anteriore.

3.4.3 Meditazione sui *chakra*

In tale forma di meditazione, l'attenzione viene rivolta ai singoli *chakra* a partire da quelli inferiori, per poi intraprendere il percorso di evoluzione verso quelli superiori, ripetendo mentalmente i rispettivi *bija mantra*³⁹. In corrispondenza del *chakra* più nobile, ci si lascia assorbire dall'ascolto dei suoni interiori (*anahad nada* ovvero suono senza suono), prodotti dalla sovrapposizione delle vibrazioni dei canali energetici provenienti dalle diverse parti del corpo umano.

Alternativamente si può optare per una tecnica che consiste nel visualizzare un singolo *chakra* e il mandala corrispondente.

Spesso prima di iniziare la meditazione sui *chakra*, vengono eseguiti degli esercizi preliminari di concentrazione tra i quali si annovera la tecnica *trakata* che consiste nel condurre lo sguardo su un oggetto fisso, (la fiammella di una candela a titolo esemplificativo), per poi chiudere gli occhi e rilassare le palpebre⁴⁰.

Swami Rama, Ballentine e Swami Ajaya (1976), nel corso dei numerosi studi-pilota inerenti a questa tipologia di meditazione sono pervenuti alle seguenti conclusioni:

- gli affetti da impotenza psicogena possono essere condotti verso un più agevole controllo imparando a meditare sul plesso sacrale;
- persone soggette ad incubi notturni, possono essere curate insegnando loro una appropriata meditazione sul plesso solare;
- soggetti neurolabili e immaturi possono sviluppare un maggiore controllo delle loro emozioni imparando a meditare sul *chakra* del cuore;

³⁸ La ASL (Arterial Spin Labeling) è una risonanza magnetica speciale, che rispetto a quella standard consente di seguire nel tempo processi cerebrali di durata maggiore.

³⁹ *Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om* come evidenziato nella Tab. 1.1.

⁴⁰ Un esempio di meditazione sul *chakra* del cuore è illustrato nell'Appendice B.

- soggetti altamente razionali ed emotivamente insensibili possono correggere tali tendenze in eccesso imparando a meditare sul *chakra* del terzo occhio.

A livello simbolico, grazie alla meditazione sui *chakra*, la coscienza si innalza dalle prospettive legate ai punti energetici inferiori rappresentativi dei livelli più primitivi della conoscenza sino a quelle più elevate, attuando una sintesi che interviene tra due specifiche polarità.

In particolare le polarità sintetizzate al livello:

- del *muladhara chakra* si identificano con “cacciatore” e “preda”, “aggressore” e “agredito”, “male” e “bene”,
- dello *svadhista chakra* sono rappresentate dai “genitali maschili” e femminili”,
- del *manipura chakra* attengono ad “attività e passività” nel senso di “dominio” e “sottomissione”,
- dell’*anahata chakra* attengono alla “materialità/*prakriti*” e alla “spiritualità/*purusha*”, all’interesse “personale” e a quello “transpersonale”,
- del *vishuddhi chakra* possono essere simboleggiate dalla “madre” e dal “bambino”, ovvero da colei che somministra il nutrimento e da colui che lo percepisce,
- dell’*ajna chakra* sono “*ida*” e “*pingala*” ovvero i caratteri destro e sinistro della personalità (cfr. Fig. 3.2).

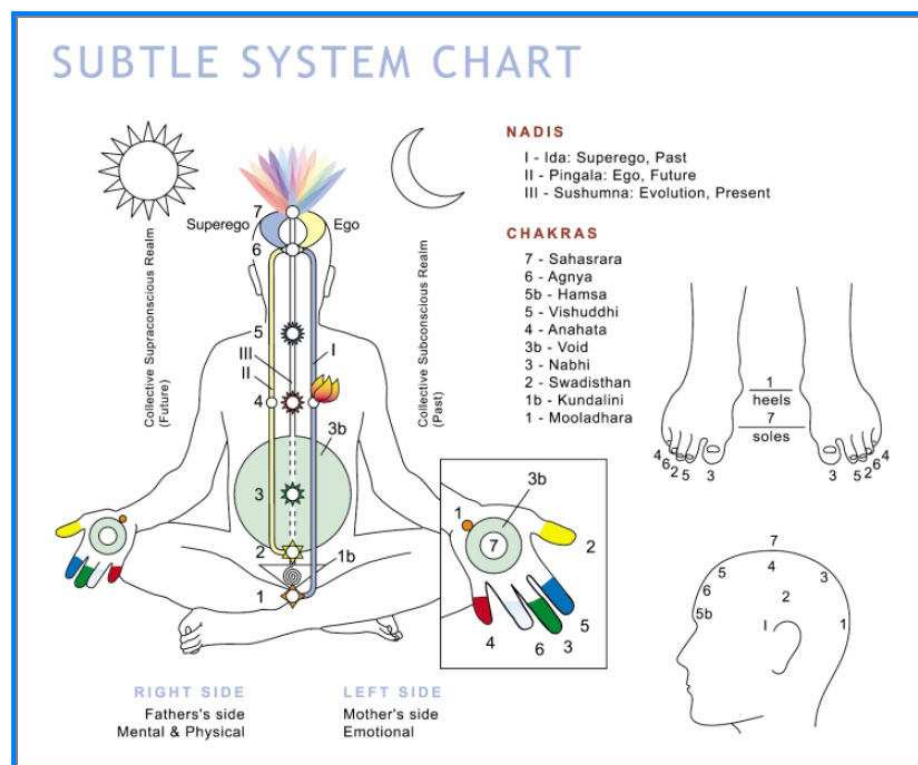


Fig. 3.2: I chakra, le nadi e gli emisferi cerebrali

L'effetto terapeutico indotto dalla sintesi conferisce:

- al primo *chakra* un carattere di stabilità,
- al secondo *chakra* l'assunzione e la consapevolezza del proprio ruolo di genere maschile o femminile,
- al terzo *chakra* doti di dinamicità senza rendere gli individui aggressivi,
- al quarto *chakra* empatia nonché capacità di provare amore disinteressato e compassionevole,
- al quinto *chakra* creatività e capacità di evolversi,
- al sesto *chakra* intuizione e introspezione,
- al settimo *chakra* superamento della distinzione tra sé e altro, diventando parte integrante della coscienza cosmica.

3.5 Conclusioni

Da un approccio ermeneutico-dialogico caratterizzante i primi due capitoli, si è passati ad uno di matrice interventista nel quale si celebra lo yoga nella sua portata benefica, che potrebbe metodologicamente essere equiparata ad una sorta di ricerca-azione.

Grazie all'enfasi e attenzione rivolte agli stati di coscienza superiore, fino ad oggi riuniti all'interno della coscienza vigile ordinaria, lo yoga può offrire un notevole contributo alle correnti psicologiche moderne e post-moderne, ponendosi come strumento di integrazione per una crescita comportamentale e introspettiva degli esseri umani.

L'anelito è quello che lo yoga, fondamento della cultura spirituale indiana negli ultimi settemila anni, diventi un catalizzatore di nuovi orientamenti e studi, che partendo da basi già identificate come quelle junghiane, possa progressivamente alimentare un dialogo costruttivo con altri elementi di psicologia occidentale (ad esempio la teoria dell'attaccamento di Bowlby (1958) con riferimento al quinto *chakra*⁴¹, piuttosto che la psicologia umanistica con riferimento alla fase *buddhi* nel processo di evoluzione degli stadi della coscienza).

Merita di essere menzionata la psicosintesi sviluppata da Roberto Assagioli intimamente legata ai principi yogici, in quanto dedicata allo sviluppo della personalità intesa come totalità bio-psico-spirituale, favorendone un contatto con i livelli superiori della psiche (Alberti, 2008).

⁴¹ Sviluppata da Swami Rama, Ballentine e Swami Ajaya (1976).

Il processo cardine della filosofia *Vedānta*, rappresentato dall'impeto verso l'azione esteriore (*pravritti*) e interiore (*nivritti*), può essere così re-interpretato alla luce di una tensione creativa "schumpeteriana" che si spera possa condurre all'interazionismo dinamico e teleologico tra lo yoga, gli elementi di psicologia occidentale, e le nuove scoperte in ambito neuroscientifico.

APPENDICE A: Sequenza del *pranayama Sudarshan Kriya yoga*

La sequenza del *pranayama SKY* si compone delle seguenti tecniche:

- *Ujjayi pranayama* in tre stadi (addominale, toracico, clavicolare) i cui principali effetti sono i seguenti: ottimizzazione della capacità respiratoria, ossigenazione, stimolazione del Sistema Nervoso Parasimpatico;
- respirazione a narici alternate (*nadi sodhana*) i cui principali effetti sono i seguenti: riequilibrio dei due emisferi cerebrali, azione sul plesso solare, effetto calmante.
- *Kapalabhati* i cui principali effetti sono i seguenti: ossigenazione, incremento delle onde beta del cervello (associato ad un forte senso di chiarezza mentale), effetto energizzante;
- *Bastrika* i cui principali effetti sono i seguenti: ossigenazione, stimolazione del Sistema Nervoso Simpatico.

Il *Sudarshan Kriya* viene attuato attraverso una alternanza di vari ritmi di respirazione effettuati dal naso (senza induzione di iperventilazione) seguita da uno stato spontaneo meditativo e da un rilassamento finale.

APPENDICE B: Un esempio di meditazione sul *chakra* del cuore - *anahata*

Siediti in una posizione confortevole di meditazione di fronte ad una candela rosa o verde. Osservane la luce percependo la pulsazione del tuo campo di energia. Diventa una sola cosa con la luce. Sappi che sei luce universale.

- Chiudi dolcemente gli occhi e concentrati sul movimento del respiro. Senti il torace che si espande e si contrae. Sii consapevole dell'aria che entra nelle narici, nella gola, nel petto e nell'addome; senti l'aria che poi lascia l'addome, il petto, la gola, le narici. Segui questo ritmo per cinque volte.
- Apri il tuo cuore all'amore. Rilassa il corpo, lascia che la mente si fermi e permetti allo spirito di sorgere, levandosi alto. Apri completamente il torace e il *chakra* del cuore. Permetti ai venti del cambiamento di soffiare attraverso il tuo intero essere. Il vento purificherà il tuo essere, pulendoti, liberandoti da ogni limitazione.
- Oea sei libero, libero come un uccello che vola alto al di sopra delle nuvole. Il tuo corpo è leggero e pieno di amore. L'amore è dentro di te, pervade ogni tua cellula. L'amore è tutto intorno a te e ti accarezza. Dalla profondità del tuo cuore

lascia che l'amore scorra e si proietti sulla tua famiglia, i tuoi amici e il mondo intero.

- L'amore che emani si moltiplica e ritorna a te. Perciò spalanca il tuo cuore per ricevere tutto l'amore e la compassione, perché in quanto figlio dell'universo ti spetta di diritto.
- Percepisci la vibrazione di amore e compassione nella tua anima, trattieni la sensazione, sii presente nel momento che vivi, sentendo amore e irradiandolo in tutte le direzioni.

Mentre lo spirito dell'aria in risonanza con il nucleo stesso del tuo essere si muove attraverso di te, lascia che il corpo e la mente pian piano ritornino alla consapevolezza del momento presente. Recita un mantra a tua scelta e un om.

APPENDICE C: Esempi di Asana - serie Sivananda⁴²

Surya Namaskara - Saluto al sole: aiuta a regolare la respirazione e a focalizzare la mente. Ricarica il plesso solare e stimola il sistema cardiovascolare. Tradizionalmente praticato di mattina presto guardando il sole, dovrebbe essere ripetuto dalle sei alle dodici volte.

Sirsasana - Posizione sulla testa: grazie all'inversione, il cervello, il midollo spinale e il Sistema Nervoso Simpatico ricevono un maggior flusso di sangue, tonificando le funzioni del corpo. Migliora le capacità mnestiche, la concentrazione e l'autostima.

Sarvangasana - Posizione sulle spalle: rafforza e riequilibra le funzioni della tiroide; regola il metabolismo e la temperatura corporea. Aiuta a curare l'apatia, la pigrizia l'insonnia e la depressione. Conduce all'autocontrollo e ad una maggiore consapevolezza.

Halasana - l'Aratro: allieva le tensioni nella zona cervicale e rafforza i muscoli della schiena, delle spalle e della braccia, aumentando l'elasticità del collo e della spina dorsale. La mente diventa lucida e calma e si rinnova il senso di imprenditorialità.

Sethu Bandhasana - il Ponte: migliora la flessibilità della colonna vertebrale e dei polsi, allungando la zona lombare e toracica della spina dorsale. Rafforza i benefici mentali di *halasana* e *sarvangasana*.

Matsyasana - il Pesce: corregge la curvatura delle spalle e i difetti di postura. Bilancia la posizione sulle spalle con un allungamento all'indietro della zona cervicale, dorsale e lombare. Stimola l'ipofisi e la ghiandola pineale. Riequilibra l'umore.

⁴² Swami Vishnudevananda (1960).

***Pashimottanasana* - il Piegamento in avanti:** dona mobilità alle articolazioni, tonifica gli organi interni, ritempra il sistema nervoso e incrementa l'elasticità della colonna vertebrale. Massaggia gli organi addominali interni, migliora la peristalsi. Calma la mente.

***Purvottanasana* - il Piano Incliante:** bilancia l'allungamento profondo della parte posteriore del corpo verificatosi in *paschimottanasana*. Migliora l'equilibrio mentale e la coordinazione muscolare, oltre ad incrementare la circolazione sanguigna.

***Bhujangasana* - il Cobra:** massaggia e tonifica i muscoli della zona lombare, espande la cassa toracica e aumenta la capacità polmonare. Allieva problemi utero-ovarici. Rende uniforme il flusso di energia pranica in tutto il corpo.

***Salabhasana* - la Locusta:** rafforza la parete addominale e massaggia intensamente gli organi addominali; aiuta a curare il nervo sciatico e i dolori alla zona lombare. Rafforza bicipiti e deltoide.

***Dhanurasana* - l'Arco:** completa e potenzia i benefici del cobra e della locusta. Ottimo rimedio contro la stitichezza, la dispepsia e i problemi gastrointestinali. Dona energia, forza e vitalità; funge da antidepressivo.

***Ardha Matsyendrasana* - Mezza Torsione Spinale:** sviluppa la mobilità laterale della spina dorsale e tonifica le radici dei nervi spinali e del sistema simpatico. Allieva stitichezza, dispepsia e i problemi gastrointestinali. Cura i disturbi del sistema nervoso.

***Kakasana* - il Corvo:** migliora la capacità di concentrazione, eliminando la letargia. Irrobustisce le braccia, i polsi e le spalle, oltre ad aumentare la capacità respiratoria. Favorisce l'equilibrio fisico e mentale.

***Pada Hastasana* - il piegamento in avanti:** apporta gli stessi benefici di *pashimottanasana*, correggendo inoltre le piccole differenze delle gambe dovute a fratture.

***Trikonasana* - il Triangolo:** completa e potenzia i benefici di *ardha matsyendrasana*, aumentando la peristalsi e rendendo la circolazione sanguigna più vigorosa. Rafforza il senso di autoconsapevolezza e l'empatia, favorendo il controllo delle emozioni.

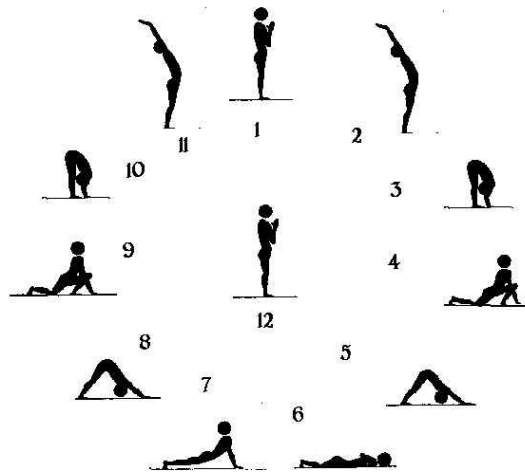


Figura C.1: Surya Namaskara - Saluto al sole

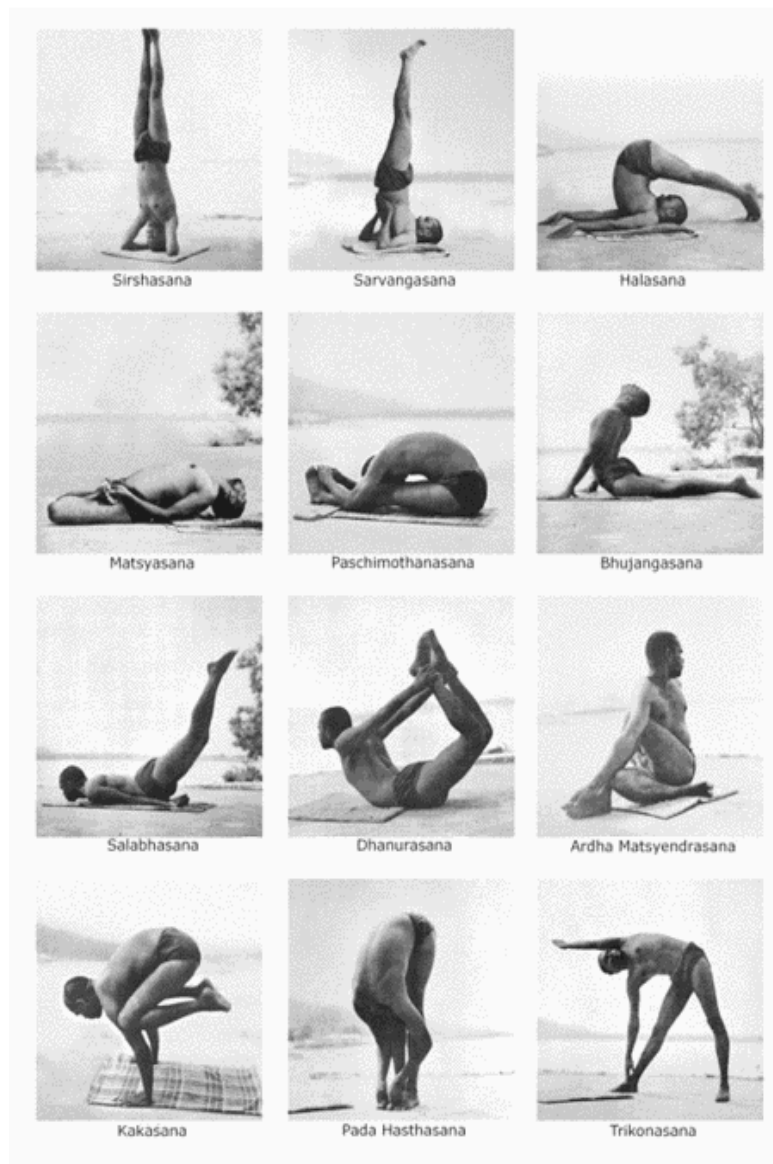


Figura C.2: Esempi di Asana - serie Sivananda

BIBLIOGRAFIA

- Alberti A. (2008) *Psicosintesi - una cura per l'anima*. L'Uomo Edizioni, Firenze.
- Alexander, F. (1931) Buddhistic Training as an Artificial Catalonia. *The Psychoanalytic Review* 18, 1931, p.143.
- Avalon, A. (1950) *Il potere del serpente*. Tr. It. Edizioni Mediterranee, Roma 2002.
- Banquet, J.P. (1973) Spectral Analysis of the EEG in Meditation. *EEG & Clinical Neurophysiology*, 35, p.143-151.
- Benson, H., Wallace, R.K. (1972) The physiology of meditation. *Scientific American* 226 (2), p. 84-90.
- BKS Iyengar (1993) *Light on the Yoga Sutras of Patañjali*. HarperCollins Publishers, London.
- Bohm, D. (1980) *Universo, mente, materia*. Tr. It. Red, Como 1996.
- Bowlby, J. (1958) The Nature of the Child's Tie to His Mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, p. 350-73.
- Cella Al-Chamali, G. (2010) *Il grande libro dello yoga*. Rizzoli, Milano.
- Centro Yoga Sivananda (2003) *Il Nuovo Libro dello Yoga*. Edizioni Red, Novara.
- Clarke, J.J. (1994) *Jung e l'oriente. Alla ricerca dell'uomo interiore*. Tr. It. ECIG, Genova 1996.
- Descilo, T., Vedamurtachar, T., Gerbarg, P.L., Gangadhar, B.N., Adelson, B., Braslow, L.H., Marcus, S., Brown, R.P. (2010) Effects of a yoga breath intervention alone and in combination with an exposure therapy for post-traumatic stress disorder and depression in survivors of the 2004 South-East tsunamis. *Acta Psychiatrica Scandinava* 121, p. 289-300.
- Eliade, M. (1936) *Yoga: saggio sulle origini della mistica indiana*. Tr. It. Lindau, Torino 2009.
- Guénon, R. (1921) *Introduzione generale allo studio delle dottrine indù*. Tr. It. Adelphi, Milano 2005.
- IAHV Italia Onlus (2009) *Depressione, attacchi di panico, ansia generalizzata e tecniche respiratorie SKY - Sudarshan Kriya Yoga*. Comunicato stampa, 7 Luglio, Milano.
- Jung, C.G. (1934) *Opere Vol. 9, Tomo 1: Gli Archetipi e l'inconscio collettivo*. Tr. It. Bollati Boringhieri, Torino 1980.
- Jung, C.G. (1951) *Opere Vol. 9, Tomo 2: Aion, ricerche sul simbolismo del sé*. Tr. It. Bollati Boringhieri, Torino 1982.

- Jung, C.G. (1996) *La psicologia del Kundalini yoga*. Bollati Boringhieri, Torino 2004.
- Jung, C.G. (1952) *Sincronicità*. Tr. It. Bollati Boringhieri, Torino 1980.
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Dovunque tu vada ci sei già*. Tr. it. Tea, Milano 1999.
- Kasamatsu, A., Hirai, T. (1966) An electroencephalographic study on the Zen meditation (Zazen). *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica*, 20 (4), p. 315-316.
- Khalsa, S., Shorter, S., Wysakh, G., Sklar, E. (2009) Yoga ameliorates Anxiety and Mood Disturbance in Young Professional Musicians, *Applied Psychophysiology Biofeedback* 34, p. 279-289.
- Maslow, H.A. (1954) *Motivazione e Personalità*. Tr. It. Armando Editore, Roma 1973.
- McCall, T. (2007) *Yoga as medicine, the yogic prescription for health and healing*. Bantam Bell, New York.
- Neumann, E. (1954) *The origins and history of consciousness*. Princeton University Press, Princeton.
- Paramahansa Yogananda (1951) *Autobiografia di uno Yogi*. Tr. It. Astrolabio, Roma 1971.
- Paramahansa Yogananda (1920) *Sussurri dall'eternità*. Tr. It. Astrolabio, Roma 1998.
- Rain, C.T., Fyfe-Johnson, A.L., Breuner, C.C., Brown M.A. (2009) Randomized Controlled Clinical Trial of Yoga in the Treatment of Eating Disorders. *Journal of Adolescent Health* 46, 2010, p. 346-351.
- Sankaracharya (1946) *Atmabodha: la conoscenza del Sé*. Tr. It. Edizioni Mediterranee, Roma 2002.
- Sri Aurobindo (1971) *The Synthesis of Yoga*. Sri Aurobindo Ashram, Pondicherry.
- Swami Buddhananda (1998) *Moola Bandha: the Master Key*. Yoga Publication Trust, Ganga Darshan, Munger, Bihar.
- Swami Rama, Ballentine, R., Swami Ajaya, (1976) *Yoga e Psicoterapia*. Tr. It. Edizioni Mediterranee, Roma 2003.
- Swami Sivananda (1939) *Bhagavad Gita*. Tr. It. Edizioni Mediterranee, Roma 2005.
- Swami Vishnudevananda (1960) *Il grande libro illustrato dello yoga*. Tr. It. Edizioni Mediterranee, Roma 2009.
- White, R. (1963) Ego and Reality in Psychoanalytic theory, *Psychological Issues*, 3, Vol. 3, International Universities Press, New York, p. 49.
- Whorf, B.L. (1956) *Linguaggio, Pensiero e realtà*. Tr. It. Bollati Boringhieri, Torino 1970.

Zeidan, F., Martucci, K.T., Kraft, R.A., Gordon, N.S., McHaffie, J.G., Coghill, R.C. (2011) Brain Mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. *The Journal of Neuroscience*, Vol. 31(14), p. 5540-5548.

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare il Prof.re Gherardo Amadei per avere gentilmente accettato questo incarico, per avere creduto con entusiasmo nel mio progetto di tesi, supportandomi e indicandomi la strada della semplificazione laddove la complessità interpretativa e metodologica erano subentrate.

Ringrazio la Dott.ssa Loredana Addimando che attraverso il suo efficace stile didattico “maieutico” ha saputo infondermi coraggio durante il tirocinio oltre che un pragmatico senso prospettico in termini professionali. Grazie ad Alessandra, Annamaria, Carlo, Clelia, Davide, Gaia e Maria Grazia, con i quali ho condiviso tale stimolante esperienza.

Uno speciale ringraziamento alle mie sorelle che hanno saputo trasmettermi determinazione e volontà nel perseguire il percorso di studi, dimostrando grande sensibilità; un grazie alla famiglia allargata, alla dolce e sensibile Raffaella e ai miei nipotini, fonte di continua ispirazione nel loro accostarsi giorno per giorno alla scoperta della vita.

Grazie a Giovanni Formisano, mio primo e attuale insegnante di yoga, il quale ha saputo infondermi l’impegno e l’amorevole dedizione verso tale disciplina, attraverso il suo encomiabile esempio come serio e perseverante discepolo di Paramahansa Yogananda.

Un caro Namasté agli *acharya* Sri V. Sheshadri e Sri Harish, oltre che a Venkatesh e Ajay Kumar i quali mi hanno donato delle preziose lezioni di yoga all’interno della cornice storica di Mysore, condividendo il loro autentico e genuino spirito indiano; ancora grazie a Jean Claude Garnier, versatile e visionario insegnante di yoga e psicoterapeuta e ai meravigliosi e solari David e Shelley Swenson per il loro empatico e carismatico stile didattico. Grazie agli illuminati membri della Vedanta Forest Academy, Swami Mahadevananda, Swami Rajeshwarananda, Swami Jnaneswariananda e Roshni Shekhar i quali durante il teacher training mi hanno trasmesso l’arte dell’ascolto umile nonché l’abilità nell’osservare i praticanti yogici seguendo *vairagya* e *viveka*. Un grazie di cuore al mio amico Luca e alle mie allieve yogini Anna e Sandhya, dalle quali ogni giorno apprendo nuove verità.

E infine la dedica e il ringraziamento più sentito e profondo sono per i miei genitori, per la loro inesauribile capacità di comprendermi, di credere al mio progetto yogico, di accompagnarmi sereni, attenti e lungimiranti, alla ricerca di nuove latitudini e longitudini dell’anima, illuminata dal caloroso *surya* e resa scintillante dall’argentea *chandra*, prendendomi ancora una volta per mano con generosità.

HARI OM TAT SAT!

