

QUANTO È SOTTILE IL “CORPO SOTTILE”? MODELLI DESCRITTIVI DEL CORPO YOGICO NELLO YOGA POSTURALE MODERNO

Marco Passavanti

Questo articolo si propone di analizzare alcune concezioni del “corpo sottile” diffuse nell’ambito delle tradizioni yogiche fiorite in India e in occidente negli ultimi due secoli. Tali concezioni, sebbene attingano a un patrimonio millenario di idee e pratiche di origine sudasiatica, sono parimenti influenzate da idee provenienti da ambiti assai disparati, quali l’esoterismo occidentale, la New Age, la psicanalisi, la scienza biomedica e le forme di cultura fisica diffuse in Europa e in America a partire dal XIX secolo.

Chiunque entri oggi in uno *yoga studio* europeo o americano, sfogli una rivista come «Yoga Journal», o altrimenti si interessi allo yoga o a varie discipline “olistiche”, è frequentemente invitato a percepire “energie” di vario tipo, oppure viene introdotto a pratiche che spesso hanno lo scopo di “lavorare sui *cakra*”, “purificare le *nāḍī*”, o “risvegliare la *kuṇḍalīnī*”, o più in generale viene esortato a sperimentare un “corpo sottile” la cui natura, seppur invisibile a un osservatore esterno, è ritenuta essere direttamente percepibile grazie all’esperienza personale diretta. Questo corpo, viene detto, è diverso (ma non troppo) da quello fisico grossolano, e ha una non meglio precisata natura

“energetica”. A ben guardare, la parola “energia” viene frequentemente utilizzata come un termine contenitore, il cui campo semantico sembra essere sufficientemente vago e al tempo stesso sufficientemente evocativo da abbracciare ogni sorta di sfumature, adattarsi a ogni contesto e tollerare ogni abuso. Per provare a fare chiarezza in questa intricata foresta di canali sottili, *cakra*, serpi attorcigliate, soffi vitali ed energie è opportuno tracciare brevemente la genesi di alcune delle idee che ne sono all’origine.

Il “corpo sottile” nell’India premoderna

Il corpo è stato oggetto di un’analisi attenta e sistematica in molte tradizioni sapienziali indiane e tra le sue differenti funzioni, il respiro ha costituito sempre un campo privilegiato di studio. Già nei testi vedici il termine *prāṇa* si riferisce al respiro inteso come principale indicatore di vita e viene concepito come quel “vento” che si diffonde nel corpo e ne sostiene le funzioni sotto forma di cinque soffi vitali (*pañca-vāyu*).¹ Nelle tradizioni yogiche “classiche” – testimoniate, ad esempio, dal celebre *Pātañjalayogaśāstra*² – il controllo del respiro (*prāṇāyāma*) assume un’importanza fondamentale, tanto

¹ Lo schema più diffuso dei cinque *vāyu* comprende il soffio ascendente (*prāṇa*), il soffio discendente (*apāna*), il soffio mediano (*samāna*), il soffio pervasivo (*vyāna*) e il soffio verticale (*udāna*). Sulla genesi di questa dottrina nei *Veda* e nelle *Upaniṣad* e sui suoi successivi sviluppi nello yoga e nell’Āyurveda si veda, Kennet G. Zysk (1993), *The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India*.

² Il titolo *Pātañjalayogaśāstra* si riferisce al corpus testuale che comprende la raccolta di 196 aforismi noti come *Aforismi sullo yoga (Yogasūtra)* attribuiti a Patañjali e il loro commento (*bhāṣya*) attribuito a Vyāsa. Composto all’incirca tra il 325 e il 425 d. C. esso rappresenta il tentativo, da parte delle élite brahmaniche, di assimilare la dottrina e la pratica yogiche elaborate nei secoli precedenti in seno alle tradizioni extravediche degli asceti *śramaṇa*. Si veda a questo proposito James Mallinson e Mark Singleton (2017), *Roots of Yoga*, pp. xiii-xvii.

da essere incluso tra le otto membra (*aṣṭāṅga*) dello yoga. Nelle successive tradizioni yogiche tantriche (elaborate a partire all'incirca dal VI-VII sec. d. C.) la dottrina dei soffi vitali assume nuove e più complesse sfumature, legandosi strettamente a una elaborata fisiologia sottile.

Il corpo yogico viene qui concepito come una struttura composta da una fitta rete di canali (*nāḍī*) in cui si muovono i soffi vitali e a cui si aggiungono una serie di plessi detti “ruote” (*cakra*), dislocati lungo il canale mediano (*suṣumnā*).³ In molte opere accademiche e in un gran numero di testi divulgativi questo sistema di canali e ruote è comunemente definito “corpo sottile”, sebbene si tratti di una definizione impropria: nei testi indiani il corpo sottile (*sūkṣmaśarīra*) si riferisce più precisamente all'elemento trasmigrante dell'individuo e non all'insieme dei canali e delle ruote. Come nota giustamente André Padoux, per indicare questo modello corporeo tipicamente tantrico sarebbe preferibile utilizzare il termine “corpo yogico” o “corpo immaginale” (Padoux 2011: 96-100).

La struttura fondamentale del corpo yogico è stata adottata anche dalle tradizioni successive, in modo particolare dalla quella dell'Haṭhayoga classico, le cui origini risalgono già all'XI secolo, ma che conobbe una straordinaria fioritura tra il XIII e il XVIII secolo. L'Haṭhayoga – inteso come lo yoga che si avvale di metodi basati sulla forza (*haṭha*) – privilegia l'impiego di posture (*āsana*), di tecniche respiratorie (*kumbhaka*) e di elaborate manovre corporee dette ‘sigilli’ (*mudrā*). Queste

³ Benché gli studi specialistici sulle tradizioni yogiche tantriche siano numerosissimi, non esiste ancora uno studio completo che ricostruisca in modo accurato la genesi e lo sviluppo delle concezioni relative al corpo yogico. Per un tentativo in questo senso, si veda David Gordon White (2003), *Kiss of the Yoginī: ‘Tantric Sex’ in its South Asian Context*, pp. 224-234. Per una selezione di testi sul corpo yogico in epoca premoderna, si veda Mallinson e Singleton (2017), pp. 171-227.

tecniche hanno lo scopo di convogliare, o forzare, il *prāṇa* nel canale mediano e di risvegliare la forza serpentina (*kuṇḍalinī*) assopita alla base della colonna vertebrale, sospingendola in alto attraverso i vari *cakra*, fino a raggiungere la volta cranica. Questa tradizione, con la sua insistenza sul lavoro corporeo e sull’impiego di tecniche psicofisiologiche, costituisce la base dello yoga posturale moderno e contemporaneo.⁴

Il trionfo degli *āsana*: lo yoga posturale moderno

Negli ultimi centocinquanta anni lo yoga ha subito una serie di cambiamenti profondi e radicali, legati al processo di modernizzazione avvenuto durante il periodo coloniale e all’avvento della globalizzazione. Nel corso del XIX e del XX secolo esso si è diffuso progressivamente al di fuori dal subcontinente indiano ed è stato influenzato da pratiche e idee estranee al suo ambiente di origine. Sebbene lo yoga, sin da tempi remoti, sia sempre stato in continuo mutamento, adattandosi ai più svariati contesti sociali e culturali, nell’età moderna questo processo di mutamento e adattamento è cresciuto esponenzialmente, dando luogo a esiti spesso assai distanti dalle forme autoctone originarie.

Se già a partire dal XVI-XVIII secolo registriamo una proliferazione di nuovi *āsana*, assistendo alla comparsa, in molti testi dell’Haṭhayoga, di un numero via via più elevato di posture, nel tardo periodo coloniale si sviluppa uno yoga incentrato quasi esclusivamente sull’aspetto posturale. Mark Singleton ha indagato il rapporto tra lo yoga fisico praticato nell’India coloniale e le forme di ginnastica calistenica o di cultura fisica in voga in Europa

⁴ Sulla storia di questa tradizione si veda la voce *haṭha yoga* curata da James Mallinson in Knut A. Jacobsen *et alii* (2014), *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, Vol. 3, Brill, Leiden, pp. 770-781).

e in America durante il XIX e il XX secolo (Singleton 2010). Il quadro che ne emerge chiama in causa una delle figure emblematiche dello yoga moderno: Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989).⁵ Il suo stile di pratica dell’Haṭhayoga, che dava grande risalto agli *āsana*, è alla base di quasi tutte le forme di yoga posturale oggi in voga.

La tesi proposta nello studio di Singleton è che lo stile di pratica ideato da Krishnamacharya fosse il prodotto di un incontro e di una fusione con altre tradizioni di cultura fisica (soprattutto la ginnastica proveniente dal Nord Europa). In questo incontro avrebbe giocato un ruolo fondamentale la volontà da parte di Krishnamacharya di creare una forma squisitamente indiana di cultura fisica, ovvero una ginnastica “tradizionale” da contrapporre orgogliosamente agli sport e alle forme di esercizio fisico importate dall’occidente. Secondo Singleton, molte forme di yoga fisico diffuse attualmente in India e in occidente sarebbero un riadattamento e una elaborazione creativa di pratiche tradizionali e dunque non possono vantare quella antichità che molti loro cultori gli attribuiscono (Singleton 2010: 175-210).

Per la maggior parte dei praticanti di oggi “fare yoga” significa soprattutto eseguire un certo numero di sequenze di *āsana*. La precisa modalità di esecuzione delle posture (il cui numero è ormai sterminato), le loro caratteristiche peculiari e i presunti effetti sulla salute del

⁵ Nato in una famiglia brahmanica di tradizione *Śrīvaiṣṇava*, negli anni della giovinezza seguì un vasto curriculum di studi, che culminarono in diversi anni di apprendistato presso un misterioso *yogin* himalayano. Ritornato alla vita di capofamiglia, si dedicò all’insegnamento e alla diffusione dello yoga, avendo come discepoli alcune delle maggiori figure dello yoga contemporaneo come B. K. S Iyengar (1918-2014), Pattabhi Jois (1915-2009) e suo figlio T. K. V. Desikachar (1938-2016). Per una analisi critica della biografia e dell’opera di Krishnamacharya, lontana dalle tendenze celebrative di molti autori contemporanei, si veda David Gordon White (2014), *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, pp. 197-224.

corpo e della mente sono in continuo aggiornamento e in rapidissima evoluzione e sono discussi in una mole enorme di manuali, articoli, dvd, filmati online, eccetera. Questa nuova forma di yoga posturale, oggi praticata da milioni di persone in tutto il mondo, si basa su modelli descrittivi del corpo di natura assai eterogenea, modelli che da almeno un secolo e mezzo convivono, si sovrappongono, collidono e si influenzano secondo dinamiche complesse e sfaccettate. Al modello del corpo yogico o immaginale proprio delle tradizioni tantriche e dell’Haṭhayoga classico si affiancano oggi almeno tre modelli fondamentali: (1) il modello occultistico tipico di alcune tradizioni esoteriche occidentali; (2) il modello biomedico così come concepito dalla scienza moderna e infine (3) il modello “eclettico” della New Age, che attinge liberamente al vasto patrimonio delle dottrine esoteriche, delle pseudoscienze e delle terapie alternative, ma cerca altresì una legittimazione da parte della scienza.

Il modello occultistico: armonia e magnetismo animale

Molte idee tipiche dello yoga moderno possono essere considerate il riflesso diretto della mescolanza di dottrine indiane e idee esoteriche occidentali rese popolari nelle opere di Swami Vivekananda (1863-1902).⁶ Egli, divenuto celebre dopo il suo intervento al parlamento mondiale delle religioni a Chicago nel settembre del 1893, ebbe modo di entrare in contatto con diversi circoli occultistici e con le tradizioni esoteriche allora più in voga. Durante la sua permanenza in America dal 1893 al 1896 assimilò molte delle idee tipiche del New Thought americano,

⁶ Sul contributo di Vivekananda allo sviluppo dello yoga moderno si veda lo studio fondamentale di Elizabeth De Michelis (2005), *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*, pp. 91-178.

ovvero di quell'insieme eterogeneo di idee e pratiche incentrate sull'idea che sia l'individuo l'unico responsabile della propria vita e che il potere della volontà e del pensiero sia più forte di qualunque circostanza esterna.⁷

Secondo questa visione, l'armonia è il fine più alto a cui l'uomo dovrebbe aspirare, ed è il segno tangibile del suo allineamento con il divino, un divino variamente concepito sia in senso cristiano come dio personale, sia come principio impersonale. Tale armonia può e dovrebbe essere realizzata a tutti i livelli e tanto la salute spirituale e fisica quanto il benessere materiale sarebbero una diretta conseguenza della volontà individuale. In linea con questa idea di armonia spirituale, psichica e somatica, in quest'epoca nascono diverse forme di cultura fisica e terapie come la chiropratica e l'osteopatia, che mirano tutte a ripristinare un allineamento del corpo che condurrebbe a un flusso armonico della "forza vitale".

Alcune delle idee del New Thought americano assimilate da Vivekananda sono a loro volta influenzate dalle opere del medico tedesco Franz Anton Mesmer (1734-1815), che introdusse il concetto di magnetismo animale. Secondo Mesmer, che imposta la sua teoria non tanto come disciplina esoterica, ma nei termini delle scienze naturali, esisterebbe un fluido fisico sottile che pervade l'universo connettendo l'uomo, la terra e i corpi celesti, ma anche gli uomini gli uni con gli altri. L'origine di molte malattie dipenderebbe da uno squilibrio nella distribuzione di questo fluido nel corpo, mentre la guarigione dipenderebbe da un ripristino del suo equilibrio. Grazie a certe tecniche sarebbe addirittura possibile incanalare, conservare e dirigere il fluido su altre persone a fini terapeutici.⁸

⁷ Sul movimento del New Thought si veda Hanegraaf (2006), pp. 861-865.

⁸ Sul mesmerismo e sulla sua fortuna nei circoli esoterici si rimanda nuovamente a Hanegraaf (2006), pp. 75-82.

Nelle sue opere Vivekananda presenta il concetto di *prāṇa* sia in chiave occultistica sia nei termini scientifici e materialistici delle scienze fisiche: esattamente come il fluido mesmerico, il *prāṇa* è per lui una forza sottile, dal carattere insieme “spirituale” e “materiale”, che fa da sostrato a tutto ciò che esiste e costituisce la forza vitale che sostiene ogni essere. Secondo Vivekananda una delle finalità del *prāṇāyāma* consisterebbe nella distribuzione armoniosa del *prāṇa* in tutto il corpo al fine di ripristinarne l’equilibrio e ristabilirne la salute.

Egli pertanto materializza il concetto di *prāṇa* intendendolo come un ‘fluido’ concreto e percepibile, soggetto a leggi fisiche precise anche se “sottili”, che può dunque essere controllato a piacimento dallo *yogin*. Controllando il respiro è possibile controllare il *prāṇa* e percepirne il movimento nel corpo, così da riuscire a curare se stessi e gli altri, accrescere la volontà e aumentare il proprio livello di “vibrazione”, giungendo infine alla realizzazione di sé o *self-realisation* (De Michelis 2005: 159-168). Molti dei capisaldi dello yoga contemporaneo sono in perfetta sintonia con i termini in cui Vivekananda illustra questo processo: il viaggio interiore dello *yogin* è innanzitutto un viaggio di esplorazione del corpo, alla scoperta di una fisiologia sottile ed energetica. Secondo questo autore, la nostra mancanza di armonia e di sensibilità ci impedirebbe di percepire questa dimensione sottile innata, una dimensione che di fatto è in sintonia con le scoperte della scienza moderna.

Vivekananda utilizza dunque il termine *prāṇa* arricchendolo di nuove sfumature ispirate direttamente alle dottrine mesmeriche e questa sua nuova interpretazione è di capitale importanza per tutto lo yoga contemporaneo, in modo particolare per quelle forme di

yoga posturale che insistono sul lavoro corporeo e propriocettivo. A ben guardare, quando nello yoga di oggi si parla di “energia”, spesso non si fa che riproporre, più o meno consapevolmente, le definizioni coniate da Vivekananda, definizioni che hanno finito ormai per assumere un carattere normativo.

Il “corpo sottile” e le sue ambiguità

Come abbiamo visto, la tendenza a interpretare il *prāṇa* in senso materialistico, intendendolo come un fluido sottoposto a leggi fisiche precise si manifesta pienamente soltanto in epoca moderna. Tuttavia, i presupposti per questo tipo di interpretazione sono già evidenti nelle tradizioni dell’Haṭhayoga classico, dove il *prāṇa* e il sistema delle *nāḍī* e dei *cakra* sembrano possedere uno status ambiguo: se da un lato si tratta di realtà sottili, esse sono comunque influenzabili e controllabili attraverso atti di natura fisiologica quali posture e manipolazioni del respiro, ma soprattutto mediante determinati “sigilli” o *mudrā*.

Nella *Haṭhayogapradīpikā*, uno dei testi fondamentali dell’Haṭhayoga, composto nel XV secolo, vengono illustrati gli effetti della pratica degli *āsana*, delle tecniche del *prāṇāyama* e delle *mudrā*. Molte di queste tecniche agirebbero direttamente sul corpo yogico sottile producendo esperienze di natura “spirituale” attraverso operazioni di carattere fisiologico. A proposito di *paścimatānāsana*, la postura di stiramento dorsale, leggiamo:

«Si allunghino a terra le gambe, rigide come bastoni, e si afferri l’estremità dei piedi con le mani; dopo aver appoggiato la zona della fronte contro le ginocchia, si stia così. Questo si chiama *paścimatāna*. Eccellente fra gli *āsana*, fa fluire lungo il dorso il

prāṇa, ravviva il fuoco gastrico, mantiene magri e conferisce salute agli uomini». ⁹

Accanto a effetti di natura palesemente fisiologica quali la buona digestione, la snellezza del corpo e la salute generale, la posizione di stiramento posteriore determinerebbe anche l'immobilizzazione del *prāṇa* all'interno del canale centrale (*suṣumnā*). Nel caso delle *mudrā*, l'effetto di atti fisici sulla dimensione sottile del corpo yogico è ancora più evidente. Leggiamo ad esempio quali sono gli effetti del *mūlabandha*, la “legatura della radice”, uno dei sigilli trattati nella *Haṭhayogapradīpikā*:

«Premendo con i talloni il perineo, si contragga l'ano e si tragga verso l'alto l'*apāna*: questo è chiamato *mūlabandha*. Ovvero si forzi ad andare verso l'alto l'*apāna*, il cui corso è discendente, per mezzo della contrazione: questo è chiamato *mūlabandha* dagli *yogin*. Dopo aver premuto l'ano con i talloni, si comprima con forza il *prāṇa* più volte, fino a che il soffio vitale vada verso l'alto. [...] Grazie all'unione tra *prāṇa* e *apāna* vi è una diminuzione di urina ed escrementi; con la continua pratica del *mūlabandha* perfino chi è vecchio ridiventa giovane. L'*apāna*, dopo aver preso il corso ascendente, raggiunge la regione del fuoco: allora, la punta della fiamma, investita dal soffio vitale, si ingrandisce. Quando l'*apāna* e il fuoco riuniti raggiungono il *prāṇa*, caldo per sua propria natura, allora s'accende nel corpo un fuoco oltremodo ardente. Surriscaldata da questo, *kuṇḍalinī* addormentata si risveglia completamente; essa si drizza sibilando proprio come un serpente colpito da un bastone. Come poi il serpente entra nella tana, così *kuṇḍalinī* penetra nella *suṣumnā nāḍī*». ¹⁰

Questo passo illustra come attraverso l'esecuzione di una *mudrā* si possa invertire il corso del soffio discendente (*apāna*) portandolo a unirsi al soffio

⁹ Versi I.28-29. Traduzione italiana in Giuseppe Spera, a cura di (1990), *La lucerna dello Haṭha-yoga (Haṭha-yoga-pradīpikā)*, p. 41.

¹⁰ Versi III. 61-69, Ibid. pp. 70-71.

ascendente (*prāṇa*), determinando in tal modo un riscaldamento capace di risvegliare violentemente la *kuṇḍalinī*, che infine penetra e risale lungo il canale centrale. In sostanza, il risveglio spirituale può essere prodotto per mezzo di un atto fisico che influenza direttamente il corpo yogico, qui concepito come un sistema che potremmo definire “pneumatico”. Questa tendenza alla “fisicizzazione” del corpo yogico prosegue anche nell’Hathayoga del periodo coloniale. Leggiamo ad esempio un passo dello *Yogamakaranda* di Krishnamacharya, pubblicato nel 1934, dove il sistema delle *nāḍī* e dei *cakra* è paragonato agli ingranaggi di una macchina ed è legato direttamente alla fisiologia del corpo:

«Se il sangue non è puro, i canali (*nāḍī*) e i centri energetici (*cakra*) non funzionano in modo efficiente e alacre. Possiamo paragonarli agli ingranaggi di un congegno meccanico, come un motore o una dinamo: se anche un solo ingranaggio è danneggiato, l’intero congegno si blocca. Allo stesso modo, se anche un solo centro energetico nel nostro sistema corporeo si guasta, la salute generale del corpo viene compromessa e ne risultano molte complicazioni. Al fine di mantenere il buon funzionamento dei centri energetici, è assolutamente necessario mantenere una buona circolazione sanguigna» (Krishnamacharya 2013: 21)

Per Krishnamacharya i *cakra* e le *nāḍī* sono una struttura da mantenere efficiente mediante un preciso regime di esercizi, così da garantire la buona salute del corpo fisico. A mo’ di esempio vediamo cosa afferma riguardo al *sūrya cakra*, il quarto *cakra* nel sistema di dieci da lui insegnato:

«Il *sūrya cakra* si trova circa otto centimetri sopra l’ombelico. Si può infondere la coscienza in questo *cakra* eseguendo un *prāṇāyāma* in cui l’inspirazione (*pūraka*) e l’espirazione (*recaka*)

siano di durata uguale (*samavṛtti*). Ciò favorisce la purificazione degli organi dell’addome e dei gruppi di nervi di quest’area. Non solo si prevencono le malattie come l’idropisia (*mahodara*), ma si mantiene sempre una buona salute, uno splendore magnifico e si vive a lungo. Chi pratica il *prāṇāyāma* dopo poco tempo noterà un miglioramento della digestione dovuto al movimento libero di questo *cakra*» (Krishnamacharya 2013: 23)

Come abbiamo visto, il modello del corpo yogico a cui si ispira l’Haṭhayoga è di derivazione tantrica, ed è precisamente questo modello a costituire lo schema fondamentale del “corpo sottile” divulgato nello yoga contemporaneo.¹¹ Sarebbe però sbagliato considerare questo originario modello tantrico identico alla sua versione haṭhayogica moderna. C’è una grande differenza tra il corpo yogico come concepito, ad esempio, nei testi tantrici śivaiti e buddhisti e quello più recente, come divulgato oggi in molta letteratura yogica e New Age. Il primo veniva innanzitutto concepito come un corpo immaginale, la cui natura era prescrittiva piuttosto che descrittiva: esso veniva visualizzato ed evocato nella meditazione e nel rituale e pur essendo certamente collegato al corpo fisico, godeva di un status soprattutto simbolico.¹² Nota a questo proposito Gavin Flood:

«Visualizzare il corpo come fosse mappato da questi centri sottili è chiaramente un processo di iscrizione del corpo in una

¹¹ Lo schema divenuto ormai standard è quello costituito da sei *cakra* più uno extracorporeo. Tale schema, venuto a configurarsi nel corso del secondo millennio d. C. e adottato da molte tradizioni dell’Haṭhayoga classico e contemporaneo, viene esposto nello *Ṣaṭcakranirūpaṇa*, un testo piuttosto tardo (XVI sec.), che venne tradotto ed edito da Arthur Avalon nel 1918 in un’opera intitolata *The Serpent Power*, ancora oggi ritenuta fondamentale dai cultori delle discipline yogiche e dalla New Age.

¹² Sul modello del corpo yogico nelle tradizioni tantriche śivaite si veda Gavin Flood (2006), *The Tantric Body. The Secret Tradition of Hindu Religion*, pp. 146-170. Sulle tradizioni buddhiste Vajrayāna, si veda, Daniel Cozort (2005), *Highest Yoga Tantra* in particolare pp. 42-49; 119-122.

cornice testuale, ovvero una mappatura del cosmo e del viaggio del sé verso la sua fonte trascendente, secondo le modalità specifiche della tradizione di riferimento. Perciò, cercare di comprendere i *cakra* al di fuori di questo contesto, come fossero strutture ontologicamente esistenti ed extra testuali, è incoerente» (Flood 2006: 162)

In altri termini, nelle tradizioni tantriche più antiche – ad esempio nelle scuole śivaite del Kashmir o nel buddhismo Vajrayāna – il sistema dei *cakra* e delle *nāḍī* non va inteso come una realtà ontologica a sé stante. Secondo questa visione non possiamo affermare di “avere dei *cakra*”, ma possiamo piuttosto evocare attraverso il rituale e la meditazione una struttura immaginale, secondo modalità rigidamente codificate. Tale operazione era di solito eseguita in un contesto esoterico, dove l’adepto si sforzava di interiorizzare nel proprio corpo la visione teologica e cosmologica del particolare sistema di appartenenza: l’ascesa della *kuṇḍalinī* attraverso il canale centrale e la perforazione dei vari *cakra* dislocati lungo di esso (ciascuno associato a una divinità, a un *mantra*, a un elemento, eccetera) costituivano un modo di “incarnare” la tradizione stessa nel proprio corpo, e di realizzare una serie di scopi, anch’essi sanciti dalla tradizione di appartenenza.

Questo modo di intendere il corpo yogico in senso immaginale contrasta fortemente con la visione esposta in una certa *vulgata* contemporanea, dove i *cakra* sono considerati in molti casi strutture sottili innate, e vengono spesso reinterpretrati alla luce della fisiologia moderna.

Il “corpo sottile” nello yoga posturale moderno

Gran parte dello yoga moderno privilegia un’epistemologia di tipo esperienziale, che permette di

superare agevolmente le ambiguità che emergono nei modelli tradizionali che abbiamo esaminato. Lungi dal considerare i *cakra* e le *nāḍī* strutture puramente immaginali, molte scuole moderne di yoga posturale utilizzano il sistema dei *cakra* come un utile riferimento simbolico, senza porsi affatto il dilemma relativo allo status ontologico del sistema stesso. Ciò che conta è soprattutto utilizzare la griglia dei *cakra* – con tutte le corrispondenze simboliche a essi connesse – per condurre un’esplorazione propriocettiva del corpo, ovvero per fare un’esperienza.¹³

È utile a questo proposito leggere un passo di un manuale per insegnanti di recente pubblicazione curato da Mark Stephens, una voce autorevole nel panorama dello yoga posturale contemporaneo:

«Sia che consideriate i *chakra* centri di energia sottile, emanazioni della coscienza divina, o simboli utili per riflettere con più chiarezza sull’insieme di corpo e mente, le lezioni ispirate a questo tema permetteranno agli allievi di fare un’esperienza significativa, che farà sentire i suoi effetti nella vita di tutti i giorni e non solo sul tappetino. Nei ritiri di sette giorni che conduco, spesso dedico una giornata a ciascun *chakra*, con una serie di pratiche di *asana*, *pranayama* e di meditazione volte a equilibrare ciascuno di essi: radicamento, creazione, manifestazione, amore, condivisione, risveglio a una più chiara consapevolezza, beatitudine. Parte del divertimento sta nel creare ogni giorno sequenze che siano ispirate ai vari *chakra* e al loro significato, e che siano al tempo stesso equilibrate» (Stephens 2017: 29)

Un intero capitolo del volume di Stephens è dedicato a illustrare una serie di vigorose sequenze di *āsana*

¹³ La propriocizione, o cinestesia, è la capacità di percepire la posizione del proprio corpo nello spazio, e in generale di percepire la gamma di sensazioni legate alla contrazione muscolare, nonché qualunque sensazione associata alla posizione dei segmenti corporei e al loro movimento.

specifiche per ciascuno dei sette *cakra*. Scopo di questi esercizi è equilibrare i diversi *cakra*, ognuno dei quali è collegato a una qualità o disposizione psicologica. Per chiarire meglio questo punto, vediamo come si configura per questo autore lo squilibrio di un *cakra* e quali sono i metodi per porvi rimedio. Ecco quanto afferma a proposito dello squilibrio del *mūlādhara-cakra*:

«Ci accorgiamo che è squilibrato quando ci manca il radicamento oppure siamo così rigidamente radicati da mancare di mobilità e di resilienza nel muoverci lungo il cammino della nostra vita. Se ci sentiamo costantemente fuori controllo, insicuri, irresponsabili o presi da questioni legate al denaro, si dice che il *muladhara chakra* è squilibrato. Nella pratica dello yoga si lavora su questo *chakra* stabilendo un senso di radicamento, in modo particolare attraverso i piedi, le gambe e il bacino, ma anche creando un senso di movimento nell'immobilità attraverso piegamenti in avanti ben radicati che evocano un senso di resa alla terra. Nello sperimentare queste sensazioni di radicamento si può approfondire la stabilità fisica, emotiva e mentale attraverso pratiche di visualizzazione che aiutino a concretizzare queste qualità di consapevolezza» (Stephens 2017: 256-257)

Questo passo esemplifica pienamente una serie di assunti fondamentali riguardanti il “corpo sottile” tipici di molte scuole contemporanee. I *cakra* vengono concepiti come realtà “energetiche” non ben definite e di fatto ciascuno è lasciato libero di intenderli come meglio crede o “sente”. In alcuni casi l'equilibrio di alcuni *cakra* può venire compromesso, manifestando una serie di sintomi che non coinvolgono soltanto la dimensione fisica dell'individuo, ma anche quella emotiva e psichica. In questo caso è possibile intervenire con opportune tecniche volte a ripristinarne l'equilibrio, tecniche che hanno quasi sempre un carattere meccanico, posturale e propriocettivo e dove è dato grande rilievo all'aspetto

anatomico funzionale abbinato a un’attenzione focalizzata.

Questo lavoro incentrato sull’esperienza individuale e sul lavoro propriocettivo lascia di fatto ciascun praticante libero di elaborare in modo creativo la propria versione personale del sistema. Siamo ormai lontanissimi dal modello tradizionale, dove il corpo yogico è ancorato rigidamente alla trasmissione testuale legata al lignaggio e siamo vicinissimi al modello aperto ed eclettico della New Age.

Teosofia e New Age: frammenti di una sapienza perenne

L’attuale popolarità delle concezioni riguardanti il “corpo sottile” è dovuta in gran parte al contributo della Società Teosofica¹⁴ nel tardo XIX secolo e nella prima metà del XX e all’influsso che questa ha avuto sul movimento New Age¹⁵ emerso a cavallo degli anni sessanta e settanta del XX secolo. La concezione del “corpo sottile” di molti autori moderni rispecchia la nozione teosofica di una sapienza primordiale che si irradia in tutte le culture e in tutti le epoche: i *cakra*, le *nāḍī*, il *prāṇa*, la *kuṇḍalinī* e tutti gli altri aspetti della sfera “sottile” costituirebbero, secondo un’opinione diffusa, un patrimonio sapienziale eterno e atemporale, svincolato dalle specifiche culture di appartenenza. L’esistenza di

¹⁴ La Società teosofica, fondata nel 1875 a New York da Helena Petrovna Blavatsky (1831-1891), si proponeva di diffondere la visione della teosofia, intesa come sapienza eterna tramandata nel corso della storia da cerchie di iniziati e presente, in misura maggiore o minore, in tutte le religioni. I suoi esponenti hanno avuto un’influenza enorme sulla diffusione in occidente di molte aspetti del pensiero e delle religioni indiane. Per ulteriori approfondimenti e per una bibliografia aggiornata sull’argomento, si veda Hanegraaf (2006), pp. 1114-1123.

¹⁵ Sul movimento New Age si rimanda nuovamente a Hanegraaf (2006), pp. 855-861.

questo piano sottile sarebbe inoltre in linea con le scoperte delle scienze naturali, o quantomeno in attesa di essere comprovato.

Una delle opere che meglio esemplifica la visione teosofica del “corpo sottile” e la cui eco si riverbera ancora oggi in molti ambienti New Age è *The Chakras* di Charles W. Leadbeater (1854-1934) pubblicata nel 1927. Egli propone uno schema di sette *chakra* concepiti come dischi o ruote che fungono da punto di irraggiamento della vitalità trasmessa dal corpo “eterico” al corpo fisico. Ciascuno dei sette centri avrebbe una corrispondenza con determinati gangli nervosi, mentre il sesto e il settimo *chakra* (i *chakra* da lui definiti “spirituali”) sarebbero in relazione rispettivamente con la ghiandola pituitaria e con la ghiandola pineale (Leadbeater 1927: 7-8). L’eredità di Leadbeater si può riscontrare in autori New Age contemporanei come Anodea Judith, le cui opere sui *chakra* sono oggi popolarissime, fungendo da prontuario per molti insegnanti di yoga nella creazione personalizzata di sequenze di *āsana*:

«Il corpo sottile è il corpo psichico non fisico sovrainposto al corpo fisico. È costituito dalla parte più spirituale di noi e lo sperimentiamo sotto forma di pensieri e sentimenti. Può essere sperimentato come un campo di forza elettromagnetica che si trova all’interno e intorno a ogni creatura vivente. La fotografia Kirlian, per esempio, ha ripreso le emanazioni del corpo sottile tanto delle piante che degli animali. Nell’aura, che è la manifestazione esterna del corpo sottile, il campo di energia appare come un bagliore intorno al corpo fisico, spesso composto da fibre affusolate. All’interno del corpo, il campo sottile si manifesta sotto forma di dischi rotanti detti *chakra*» (Judith 1989: 27)

In questo passo è chiaro il tentativo di accostare la realtà impalpabile e non fisica del “corpo sottile” a fenomeni indubbiamente fisici come l’elettromagnetismo, o a concezioni pseudoscientifiche come la fotografia Kirlian. Nelle intenzioni dell’autrice, la ricerca di corrispondenze con fenomeni che ricadono nell’ambito delle scienze naturali è finalizzata a dare legittimità al sistema. Poche pagine oltre (Judith 1989: pp. 33-34) troviamo due tavole che illustrano le corrispondenze (oggi accettate acriticamente da moltissimi cultori dello yoga) tra *cakra*, gangli nervosi e ghiandole del sistema endocrino, dunque tra l’energia “sottile” e gli aspetti “grossolani” del corpo fisico, che, pur non essendo perfettamente sovrapponibili, sono ritenuti reciprocamente connessi. Per ogni *cakra* viene poi elencata un’ampia serie di corrispondenze con elementi, colori, suoni, carte dei tarocchi, pietre preziose, erbe, arcangeli, divinità hindu e pagane, cibi, pianeti, eccetera. Il numero di queste corrispondenze (assenti nelle descrizioni tradizionali dei *cakra* che troviamo nei testi indiani) varia a seconda degli autori e dei loro gusti personali e di fatto è un elenco aperto e fluido, passibile di aggiunte e modifiche.

Conclusioni

Come abbiamo visto nel corso di questa breve trattazione, il corpo yogico non ha mai cessato, nel corso della sua lunga storia, di ospitare e di produrre significati. Se nel mondo indiano premoderno questi significati erano soprattutto legati al testo e al lignaggio ed il margine di elaborazione personale era ridotto al minimo, nella modernità e nella postmodernità essi sono letteralmente esplosi, lasciando ciascuno libero di elaborare in modo personale il patrimonio di simboli e discorsi legato al

corpo yogico. Questa tendenza alla proliferazione di significati trova la sua massima espressione nell'approccio New Age contemporaneo, dove la fluidità e la creatività basata sull'esperienza individuale sono elevate a metodo. Molte interpretazioni del "corpo sottile" diffuse nella letteratura yogica contemporanea sono il riflesso di questo atteggiamento eclettico della New Age e della volontà di lasciare libero l'individuo di assemblare elementi sapienziali eterogenei in una sintesi personale.

Bibliografia citata e consultata

- Avalon, Arthur (2002), *Il potere del serpente*, Edizioni Mediterranee, Roma.
- Cozort, Daniel (2005), *Highest Yoga Tantra*, Snow Lion Publications, Ithaca.
- Jacobsen, Knut, A. *et alii* (2014), *Brill's Encyclopedia of Hinduism*, Vol. 3. Brill, Leiden.
- De Michelis, Elizabeth (2005), *A History of Modern Yoga. Patañjali and Western Esotericism*, Continuum, London.
- Flood, Gavin (2006), *The Tantric Body. The Secret Tradition of Hindu Religion*, I. B. Tauris, London.
- Henegraaf, Wouter J., ed. (2006), *Dictionary of Gnosis and Western Esotericism*, Brill, Leiden.
- Judith, Anodea (1989), *Cakras. Ruote di vita*, Armenia Editore, Milano.
- Krishnamacharya, Tirumalai (2013), *Il nettare dello Yoga*, Astrolabio, Roma.
- Leadbeater, Charles W. (2013), *The Chakras*, Theosophical Publishing House, Wheaton (1927).
- Mallinson, James; Singleton, Mark (2017), *Roots of Yoga*, Penguin Random House, London.
- Padoux, André (2011), *Tantra*, Einaudi, Torino.
- Singleton, Mark, (2010), *Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, New York.
- Spera, Giuseppe, a cura di (1990), *La lucerna dello Haṭha-yoga (Haṭha-yoga-pradīpikā)*, Promolibri, Torino.
- Stephens, Mark, (2017), *Yoga. Le sequenze*, Macro Edizioni, Cesena.
- White, David Gordon (2003), *Kiss of the Yoginī: 'Tantric Sex' in its South Asian Context*, University of Chicago Press, Chicago.
- White, David Gordon (2014), *The Yoga Sutra of Patanjali. A Biography*, Princeton University Press, Princeton.
- Zysk, Kennet G. (1993), *The Science of Respiration and the Doctrine of the Bodily Winds in Ancient India*, in «*Journal of The American Oriental Society*», vol. 113, pp. 198-213.