

Piccola storia dell'origine del *Sūrya Namaskāra* (saluto al sole) di Gianfranco Bertagni

Oramai sembra del tutto accertato che le origini del saluto al sole non siano affatto antiche. Ancora oggi però soprattutto i tradizionalisti indiani sostengono che il *Sūrya Namaskāra* avrebbe origini remotissime, di 2500 anni almeno: origini quindi che coinciderebbero con i tempi vedici della società indiana durante i quali all'alba era d'uso una prostrazione rituale al sole intrisa di recitazioni di mantra, offerte di riso, di fiori e libagioni d'acqua.

Non abbiamo quindi a che fare in questi casi con una sequenza di posture, bensì appunto di mantra. È certo che la tradizione vedica, di molto precedente alla formazione dello yoga classico, adorava il sole come simbolo sacro. Secondo Ganesh Mohan i mantra vedici per onorare il sole venivano cantati tradizionalmente al sorgere del sole: una pratica comprendente 132 passaggi e che richiede più di un'ora di recitazione. A ogni passaggio il praticante eseguiva una prostrazione completa a terra, con tutto il corpo e faccia in giù in direzione del sole, come simbolo di completa devozione. Secondo alcuni qui sta un primissimo accenno di ispirazione di quel movimento del corpo che sarà proprio del *Sūrya Namaskāra* moderno. Ma, come scrive Mohan, non c'è alcun riferimento a sequenze di asana chiamate “saluto al sole” nei testi tradizionali dello yoga.

Non vi è cioè prova alcuna che questa adorazione del sole mattutina a cui accennano i Veda sia in qualche modo imparentata con la sequenza yogica più nota al mondo.

A proposito però della recitazione dei mantra in onore al sole, ricordiamo almeno una volta che nel *Sūrya Namaskāra* – nella versione insegnata da uno dei suoi più importanti divulgatori e cioè Sivananda Saraswati (1887-1963) – sono associati mantra da ripetere vocalmente o mentalmente a ogni postura.

Un tentativo di dimostrazione della comunque antichità del saluto al sole è stato fatto recentemente da Christopher Tompkins e dai suoi studi sulla setta proto-tantrica Pāśupata, che ha origine nel II secolo. Secondo l'interpretazione di Tompkins le pratiche di circumnavigazione del linga rappresentante il “sole” Siva e proprie di questa setta sarebbero da accostare al *Sūrya Namaskāra* come sua vera e arcaica origine storica.

Secondo la visione data da Tompkins, certamente affascinante, all'interno di queste “camminate” rituali venivano usate pose corporee riprese dalla tradizione della danza sacra indiana che possiamo rintracciare nel Nāṭyaśāstra, l'opera indiana più importante dedicata all'arte teatrale, all'interno della quale vengono trattati innumerevoli temi legati alla musica, alla danza, alla mimica, alla coreografia, alla scenografia, al trucco: cioè a tutti gli aspetti collegati all'opera teatrale.

È difficile però incontrare in quest'opera descrizioni che possano ricordare la sequenza del saluto al sole. Così come risulta arduo dimostrare che Krishnamacharya, su cui a breve torneremo, conoscesse – come invece pretenderebbe Tompkins – il commento ai *Pāśupata Sūtra*, i testi sacri principali dei Pāśupata, e cioè il *Pañchārtha bhāṣya* di Kauṇḍinya.

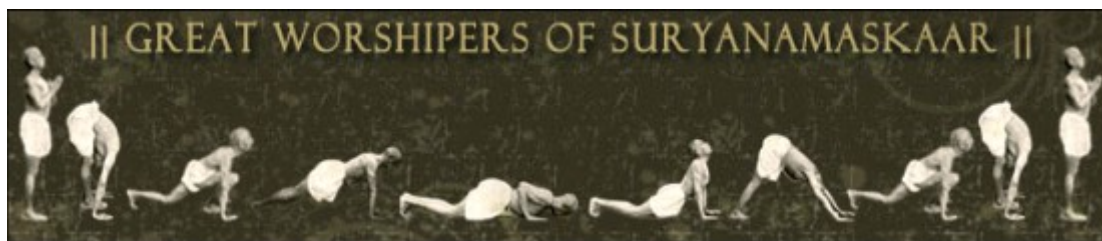
Anche oggi nelle montagne sacre indiane si possono vedere sadhak (rinunciati) che seguono quei modelli di circumambulazione probabilmente non diversi dagli antichissimi di derivazione Pāśupata. Classica è la sequenza costituita dal lancio di una pietra davanti a sé, inginocchiamento ritmico, prostrazione totale del corpo, ripresa della pietra in mano,alzata, un altro passo (o pochi passi avanti) e ancora lancio della pietra, ecc. È una pratica nota con il nome di dandavat parikrama.

In questa sequenza, giocando di fantasia, potrebbe essere possibile ravvisare alcuni momenti che facciano pensare ad asana che incontriamo nel saluto al sole: in particolar modo *Caturaṅga Daṇḍāsana* e *Bhujāṅgāsana*. Ma le analogie sono troppo lontane tra loro e il numero di somiglianze troppo scarso per poter seriamente ipotizzare una qualche forma di genealogia dal dandavat parikrama al *Sūrya Namaskāra*.

Anche il riferimento al fatto che il maestro di Krishnamacharya, Yogeshwara Ramamohana Brahmachari, risiedesse in una grotta nel monte Kailash, uno dei luoghi più importanti nei quali storicamente vengono compiuti lunghi parikrama, sembra un tentativo di dimostrazione di filiazione delle due pratiche troppo debole. D'altra parte va comunque segnalato che queste pratiche di inchino vengono spesso chiamate con il nome generico di "namaskar" e che il Kailash non raramente viene considerato dai sadhu come incarnazione di Siva.

In ogni caso gli storici dello yoga tendono a dare un'interpretazione ben diversa delle presunte origini più o meno mitiche del *Sūrya Namaskāra*, il quale avrebbe invece origine all'inizio del XX secolo: ne abbiamo una prima testimonianza nell'impegno di divulgazione e nelle pubblicazioni di Bhavanarao Pant Pratinidhim (1868-1951), raja di Aundh, un piccolo principato dell'India governato dai britannici ora parte del Maharashtra. Nel 1928 scrisse *Surya Namaskars (Sun Adoration) for Health, Efficiency and Longevity*. Egli vedeva in questa sequenza una pratica da presentare come l'alternativa indiana agli stili ginnici europei. Non a caso richiese già nel 1898 che venisse insegnata in tutto lo stato, nel suo ruolo, allora, di ministro del governo. Dunque abbiamo qui un *Sūrya Namaskāra* visto come esercizio per l'allungamento e il rafforzamento dei muscoli e delle articolazioni, presentato come una pratica che va a lavorare sull'interezza del corpo, dunque un saluto al sole considerato come pratica salutistica.

Qui sotto un'immagine dove lo stesso autore mostra la serie di asana che costituiscono la sequenza:

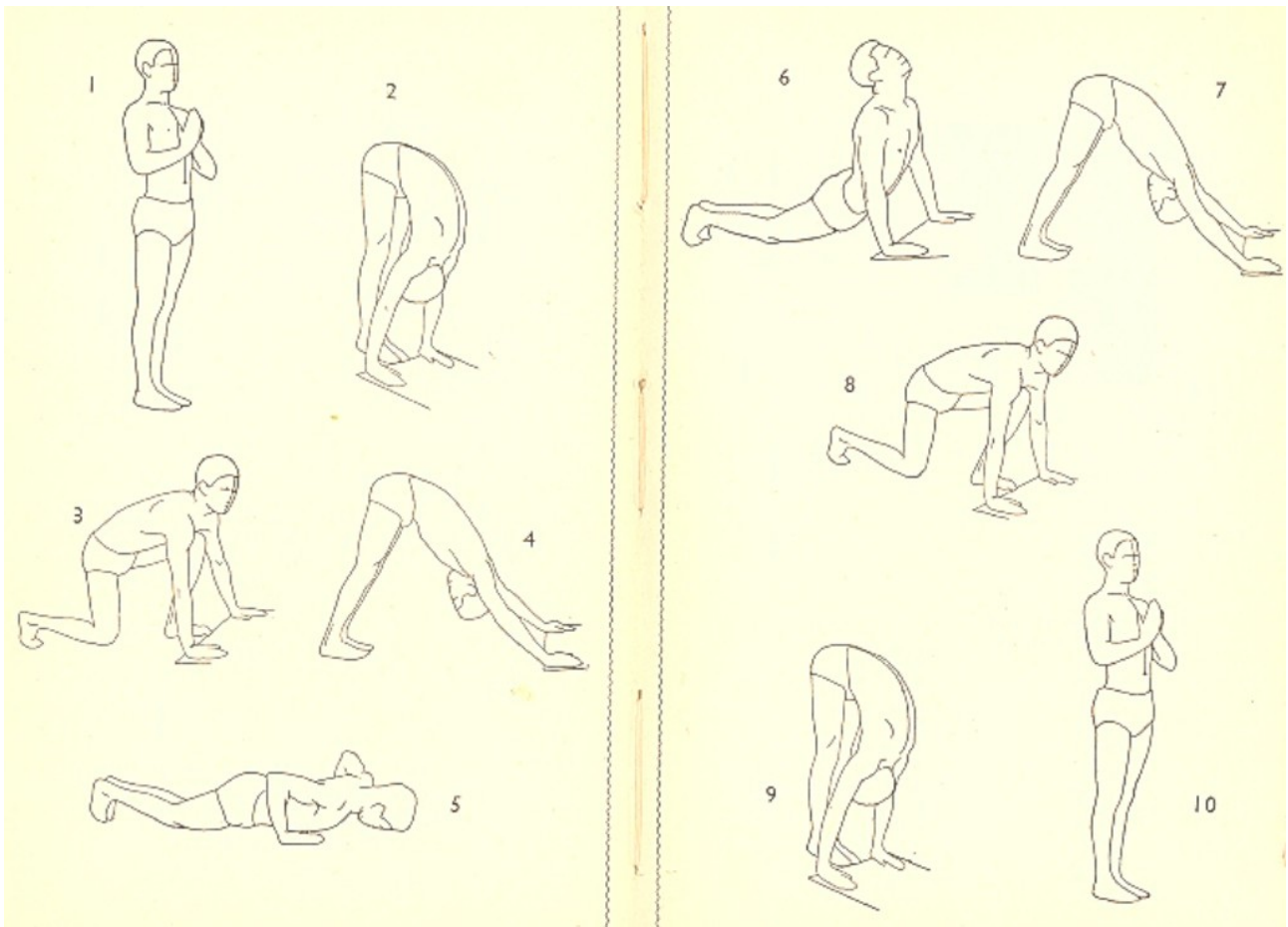


Posizioni eseguite sempre in movimento (diversamente da ciò che è generalmente la modalità attuale), in sincronia con il respiro e mani mantenute in staticità a terra (con l'eccezione ovviamente dell'iniziale e finale pranāmāsana).

Nel 1938 lo stesso autore scrisse un altro testo, *The Ten-Point Way to Health. Surya Namaskars*.

Anche qui del saluto al sole viene ribadita la fondamentale importanza.

Ecco la sequenza delle posizioni che troviamo indicata in quest'opera:



Si noti la posizione 4 (Adho mukha śvānāsana): si noterà che qui la versione è diversa da quella presentata nell'immagine precedente, dove invece incontriamo la posizione della panca.

(È da segnalare inoltre che il figlio di Pant Pratinidhim, Apa, che intraprese la carriera del diplomatico quando Aundh ritornò in mano al governo indiano, scrisse nel 1970 anche lui un'operetta sul *Sūrya Namaskāra: Surya Namaskar, an Ancient Indian Exercise*).

Non è quindi un caso che in *The Yoga Body*, Mark Singleton affermi che il Sūryanamaskāra sia stato inventato proprio da Patinidhi Pant, nonostante il Rāja più volte affermi nel suo testo, secondo un modello espositivo tipicamente induista, che non si tratti di una sua invenzione, bensì di una tradizione di antica origine marathi. Tuttavia, come ben sottolinea Singleton, non esiste alcuna prova testuale esplicita che la sequenza Sūryanamaskāra sia stata praticata prima del XX secolo.

In ogni caso, in questo periodo, in gran parte grazie all'impegno della divulgazione del saluto al sole da parte di Patinidhi Pant, la notorietà di questa sequenza continuò a crescere. E crebbe soprattutto a Mysore, grazie all'insegnamento del padre dello yoga moderno, Tirumalai Krishnamacharya, che proprio a Mysore insegnava.

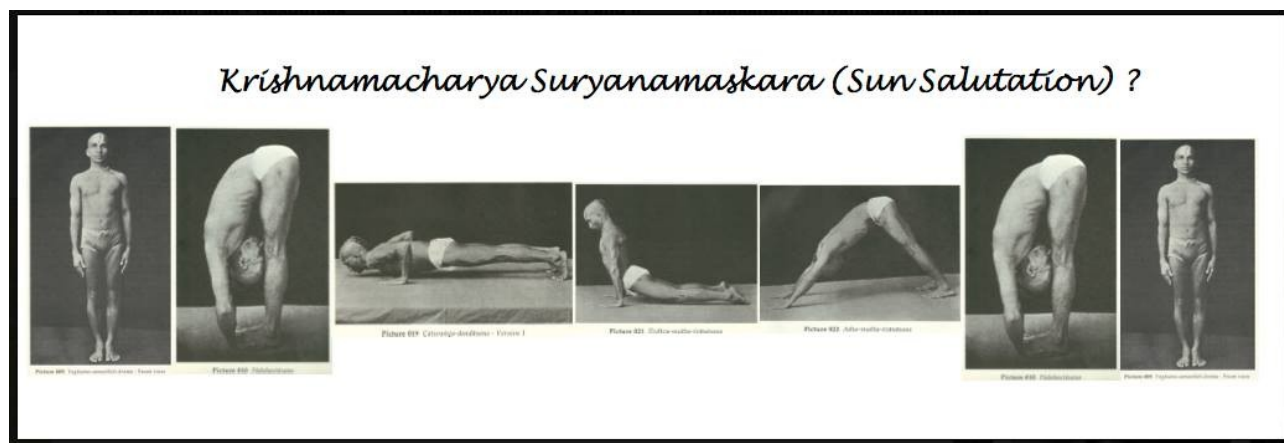
All'inizio degli anni '30, nella sua scuola, Krishnamacharya insegnava yoga e un altro insegnante (suo allievo) dirigeva una classe di istruzione fisica preparatoria allo yoga in cui gli allievi praticavano il *Sūrya Namaskāra*, oltre a esercizi ginnici provenienti da giochi, sport e comunque forme di allenamento di estrazione occidentale, pratiche che prima di questo periodo ben difficilmente sarebbero state considerate yogiche. Successivamente queste due classi si fusero tra loro. Ma il fatto che precedentemente le classi fossero separate ci induce a presupporre che il saluto al sole non fosse ritenuta una sequenza di

asana, ma di movimenti preparativi allo yoga. Abbiamo infatti i registri amministrativi del Palazzo Jaganmoahan dove Krishnamacharya aprì il suo Yogashala nel 1933 e in un rapporto del 1934-1935 della scuola possiamo leggere alla voce "Cultura fisica": "Trentadue ragazzi hanno partecipato alle classi *Yogasana* e un gran numero di ragazzi hanno partecipato alle classi *Suryanamaskar*". Come dire: il *Sūrya Namaskāra* è altra cosa rispetto agli *yogasana*.

Krishnamacharya presenta il *Sūrya Namaskāra* nello *Yoga Makaranda*, scritto nel 1934.

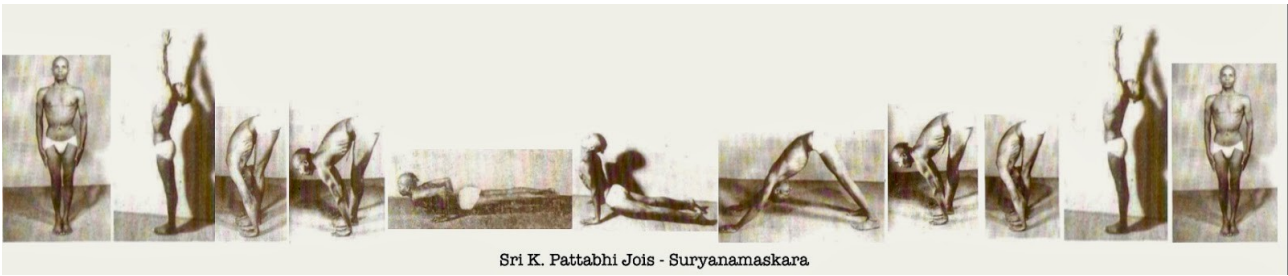
Da chi apprese Krishnamacharya la sequenza? Difficile dirlo. Non è chiaro se Krishnamacharya abbia appreso la sequenza dal suo insegnante Ramamohan Brahmachari o da altre fonti o se l'abbia inventata lui stesso. Certo è che nel '28 già il raja di Aundh aveva pubblicato la sua prima opera sul saluto al sole.

Sembra certo che Krishnamacharya sia stato influenzato sia dalla tradizione ginnico-marziale praticata nella casa reale di Mysore, quindi dall'addestramento militare britannico in uso tra la fine del XIX e l'inizio del XX secolo (quanto occidentale vi è nello yoga moderno!), che ovviamente dalla pratica spirituale; ed è stata proprio l'enfasi che ha posto sul respiro e sulla devozione che distinse il suo insegnamento degli asana dello yoga rispetto a una dimensione puramente atletica, oltre ovviamente l'aspetto tipicamente vinyasa di collegamento tra i vari asana in una dinamica estremamente fluida.



Sūrya Namaskāra eseguito da T. Krishnamacharya

Allievi di Krishnamacharya divenuti a loro volta maestri sono stati fondamentali nella strutturazione di larga parte della storia dello yoga moderno: basti pensare a Pattabhi Jois, fondatore dell'Ashtanga Yoga o a B.K.S. Iyengar, fondatore dello Iyengar Yoga, o a Indra Devi (nome indiano di Eugenie V. Peterson, considerata la prima donna occidentale – era russa - ad insegnare yoga in tutto il mondo). Questi (e altri) maestri, che hanno formato tanti insegnanti di yoga della generazione attuale, hanno continuato a insegnare il *Sūrya Namaskāra* a migliaia di allievi di tutte le nazionalità. Da segnalare soprattutto l'insegnante di Ashtanga Yoga, Tim Miller, e l'insegnante di Iyengar Yoga, Roger Cole, che negli anni '80 nel sud della California sono stati tra i più importanti "divulgatori" del *Sūrya Namaskāra* nello yoga contemporaneo. Ricordiamo che proprio in California la tradizione dell'Ashtanga Yoga era iniziata pochi anni prima, nel 1975, con una permanenza di Pattabhi Jois a Encinitas per quattro mesi. E così il saluto al sole è diventato uno dei pilastri della pratica attuale dello yoga.



Sūrya Namaskāra eseguito da Pattabhi Jois



Sūrya Namaskāra eseguito da Iyengar

Si discute oggi su quale sia il saluto al sole autentico, chi abbia ragione tra i vari difensori di questa o quella versione. Spesso, al crescere dei diversi sistemi hathayogici, i vari fondatori di questa o quella forma di yoga creano, modificano, alterano, interpretano secondo la propria sensibilità il *Sūrya Namaskāra*.

Ad esempio nell'Ashtanga Vinyasa abbiamo due versioni del saluto al sole (le cosiddette versioni A e B) e nessuna delle due coincide esattamente con quella di Pant Pratinidhim, spostandosi più verso una dimensione *strong* nell'esecuzione: forse una versione che Pattabhi Jois (il fondatore dell'Ashtanga) imparò dal suo maestro Krishnamacharya o che sviluppò lui stesso sulla base dell'insegnamento del maestro.

Ma la storia successiva, certamente ricca e complessa, del *Sūrya Namaskāra* è già un altro capitolo rispetto a ciò che si è proposto questo piccolo contributo focalizzato sulla sua origine.

Bibliografia:

Bhavanarao Pant Pratinidhim, *Surya Namaskars (Sun Adoration) for Health, Efficiency and Longevity*, R. K. Kirloskar.

Id., *The Ten-Point Way to Health. Surya Namaskars*, J.M. Dent and Sons Ltd.

Apa Pant, *Surya Namaskar, an Ancient Indian Exercise*. Sangam Books.

Mark Singleton, *Yoga Body. The Origins of Modern Posture Practice*, OUP USA.

Tirumalai Krishnamacharya, *Yoga Makaranda*.

Id., *Yogaasanagalu*.

<http://www.sutrajournal.com/christopher-tompkins-on-the-origins-of-vinyasa>

<http://samudraglobalyoga.com/tantric-origins-of-modern-yoga.html>

H. H. Sir Bhagavat Sinh Jee, *A short history of Aryan medical science*, Macmillan and co.

Srivatsa Ramaswami, "My Studies with Sri Krishnamacharya," *Namarupa Magazine*, Spring, 2007, 6.

Id., *Yoga for the Three Stages of Life*, Rochester, VT: Inner Traditions.

Jason Birch, "The Yogataravali and the Hidden History of Yoga," *Namarupa Magazine*, Spring, 2015.