

L'INDIA, L'EUROPA E LE ORIGINI DELLO YOGA

L'Arte, la storia e la cultura - Cenni di Storia

Domenica 21 Giugno 2015 00:00

Dopo la pubblicazione nel 2010 di ***Yoga Body: The origins of modern posture practice***, nel quale Mark Singleton ha analizzato tanto la presunta antichità della celebre pratica quanto le sue origini esclusivamente hindu, si è scatenato un dibattito che ancora oggi vede contrapporsi spesso violentemente storici, nazionalisti induisti e semplici praticanti della disciplina.

In occasione della celebrazione del primo ***International Yoga Day***, fortemente voluto dal premier Narendra Modi e istituito per il **21 Giugno** dalle Nazioni Unite, vale la pena fornire qualche informazione in più sulla materia, prendendo spunto da quanto **Wendy Doniger** ebbe a scrivere a proposito del saggio di Singleton per il britannico *The Times* nel 2011.



Con l'eccellente *Yoga Body: The origin of modern practice* - scriveva sul Times di Londra nel 2011 **Wendy Doniger**, che doveva presto **diventare oggetto di censura** da parte dei fondamentalisti induisti e vedere le sue opere bandite in India, NdR - Mark Singleton si propone di smontare le teorie secondo le quali le radici della moderna pratica dello Yoga andrebbero ricercate nell'India antica. Le rivendicazioni hindu sulle quali si basano quelle teorie, così come gli elementi oggettivi a favore o in contro delle stesse, possono essere riassunte cronologicamente in quattro enunciati:

Numero 1:

Le origini dello Yoga sono anteriori al 2500 a.C. e risalgono alla **Civiltà della Valle dell'Indo, nell'odierno Pakistan e nell'India nordoccidentale.**

Elementi oggettivi: in quell'ambito sono stati rinvenuti dei piccoli sigilli in pietra saponaria che presentano l'immagine di un uomo seduto in una posa che può essere semplicemente quella in cui si siede a terra spontaneamente e da millenni un sacco di gente, cioè a gambe incrociate, oppure effettivamente una delle *Asana* base dello Yoga, come quella del Loto, *Padma*, o Perfetta, *Siddha*, menzionate in testi molto posteriori. Tuttavia, oltre al fatto di non poter essere in alcun modo verificabile nè in un senso nè nell'altro, questa affermazione implica che lo Yoga venisse già all'epoca rappresentato dalla postura assunta e che queste *asana*, letteralmente *sedute*, ne costituissero quindi l'essenza, a discapito dei concetti filosofici o religiosi che lo Yoga racchiude. Un'affermazione però contraddetta direttamente da quella seguente.

Numero 2:

Lo Yoga appare attorno al 1500 a.C. nel più antico testo sanscrito, il *RigVeda*.

Elementi oggettivi: in questo testo compare effettivamente il termine *Yoga*, ma solo nel suo significato primario di **aggiogare** i cavalli ai carri da guerra o

gli animali da tiro ad aratri e rimorchi (Il termine sanscrito e quelli analoghi europei di derivazione latina **sono imparentati**) e secondariamente anche per indicare lo *sforzo*, l'essere *personalmente aggogati*, costretti al lavoro fisico: nessun senso filosofico nè menzione di yoga posturale.

Numero 3:

Lo Yoga appare più o meno a metà del I millennio a.C. nei testi filosofici sanscriti noti come *Upanishad*

Elementi oggettivi: il termine *Yoga* compare solo in alcuni passaggi delle prime *Upanishad* per indicare una pratica spirituale di meditazione affiancata dal controllo della respirazione, per *aggogare* i sensi al fine di controllare lo spirito e quindi *aggogare* la mente, *aggogare* il corpo allo spirito e l'anima al divino, allo scopo di ottenere un corpo immortale "*fatto del fuoco dello Yoga*". E' questo lo Yoga di **Mircea Eliade**: *Immortalità e Libertà* (1958), col quale l'autore ha illuminato almeno una generazione di Americani. Gli esperimenti personali di Eliade con lo Yoga e molto altro sono stati narrati anche in un *roman à clef* pubblicato per la prima volta in Rumeno nel 1933 e poi tradotto in film del 1988, *The Bengali Night*, nel quale il ruolo di Eliade venne affidato a Hugh Grant.

Fonti buddhistiche dello stesso periodo menzionano tecniche analoghe per disciplinare la mente e il corpo e il termine *Yoga*, che deve tanto al Buddhismo e al Jainismo quanto all'Induismo, prese così a indicare qualunque prassi fisica o mentale di quel genere. Discipline simili si svilupparono peraltro anche nell'antica Grecia e più tardi nella Cristianità, un tema sul quale Pierre Hadot e Michel Foucault ebbero parecchio da dire. E' questo il senso generale in cui la parola *Yoga* viene impiegata anche nel ***Bhagavad Gita*** qualche secolo dopo, per indicare i tre diversi cammini religiosi possibili: lo *Yoga dell'Azione*, lo *Yoga della Meditazione*, lo *Yoga della Devozione*. Ma nemmeno in questo testo si fa alcuna menzione delle posture fisiche che invece caratterizzano lo Yoga moderno.

Numero 4:

Lo Yoga ha origine in India con gli Yoga Sutra di Patanjali, risalenti approssimativamente al III secolo d.C. (alcuni studiosi lo collocano in epoca precedente e comunque attinge certamente a testi più antichi).

Molti praticanti contemporanei citano questo testo come la base della loro prassi. Ma Patanjali in realtà non dice nulla a proposito di posture, se non per sottolineare che gli adepti dovrebbero sedersi in maniera comoda, che induca alla meditazione e favorisca il controllo del respiro. Al contrario, raccomanda piuttosto di coltivare *Avversione al proprio corpo* e in seguito descrive i poteri magici (*siddhi*, letteralmente *perfezionamenti*) che si potranno ottenere *aggogando* la mente, tra i quali volare, diventare invisibili, camminare sulle acque, preveggenza della morte, conoscenza di passato e futuro, lettura del pensiero e comprensione dei linguaggi degli animali, tutte capacità spesso millantate anche dagli asceti che si autodefiniranno in seguito *Yogi* o *Yogin*.

Un certo grado di confusione qui sorge anche dal fatto che il testo di Patanjali sia fondativo di una delle **sei classiche scuole filosofiche** dell'antica India, dedicata alla meditazione e nota appunto come Yoga. Questa filosofia veniva spesso chiamata anche ***Raja Yoga*** o ***Ashtanga Yoga*** per distinguerla dalle comuni e numerosissime varianti di yoga intese genericamente come discipline

spirituali, ma soprattutto per distanziarla dal posteriore **Hatha Yoga**, lo *Yoga della Forza*. Il termine aveva dunque a questo punto assunto già almeno tre diversi significati, che si riferiscono a volte a una disciplina mentale con risvolti fisici, altre ad una puramente spirituale, oppure a una precisa scuola di pensiero filosofico.

La confusione aumenta ulteriormente con la diffusione dei **Sadhu** shivaiti, gli asceti successivamente chiamati *Yogin* perchè associati in numerosi e variabili gradi allo Yoga. Sporadici riferimenti a questa tradizione appaiono già nei **Veda**, ove si menzionano i **Vratya**, figure bellicose, nemiche, che fanno uso di sostanze psicotrope e che vengono associate a Rudra, la temibile divinità vedica **che precede il dio Shiva**, asceta lui stesso e dunque *Yogeshvara*, Signore degli Yogi. Una volta assorbiti nella cultura ormai dominante, tradizioni posteriori ne porteranno alcuni a coltivare "*L'avversione per il proprio corpo*" raccomandata da Patanjali fino a limiti estremi.

Alcuni testi risalenti ai primi secoli dell'era cristiana anatomizzano l'idea stessa del corpo, particolarmente quello femminile ma non solo, fino a ridurlo alle sue più disgustose componenti (escrementi, umori e secrezioni varie), mentre in altri si denuncia come uomini e donne, nel tentativo di seguire un dio che può essere trovato solo sprofondando nella follia e nell'orrore, si sottopongono a escursioni termiche estreme, a digiuni letali e ad altre forme di penitenza quali la nudità permanente, l'usare crani umani come stoviglie o cibarsi di carogne ed escrementi, ostentando in generale indifferenza verso il dolore fisico e le convenzioni sociali proprio allo scopo di rinnegare la propria fisicità. Le loro pratiche penitenziali includevano spesso anche il prolungato mantenimento di posture dolorose o innaturali, come il rimanere fermi per giorni su di una gamba sola o con le braccia in alto.

Già nel VII sec d.C. questo genere di pratiche era diventato però talmente *famigerato* da costituire un oggetto di *satira*: nel grande e complesso fregio di **Mamallapuram** si scorge anche un gatto (nell'Induismo simbolo di ipocrisia religiosa) che imita quelle stesse pratiche estreme. Molti altri testi riflettono contemporaneamente il disagio e il sospetto con cui il pio hindu guardava a queste frange estreme e di come venissero percepite come promosse da psicopatici o da oscuri stregoni dotati di poteri paranormali; per la verità in proposito ci fu sempre una sorta di conflitto, tra coloro che guardavano a questi Yogi come a Supereroi idealizzati e quelli che invece li identificavano direttamente con il Male, ma di fatto furono comunque genericamente percepiti come *contaminanti* per i rituali brahmanici ortodossi e semplicemente *pericolosa* parte della gente comune: in una parola, **sinistri**, in tutte le accezioni del termine, come peraltro ben documentato anche da **David Gordon White** in *Sinister Yogis*, del 2009.

Gli Yogi rappresentavano per di più una minaccia anche dal punto di vista sociale, a causa delle antiche credenze hindu relative alla loro presunta potenza sessuale, che si declinava secondo l'articolato catalogo della categoria e che spaziava dagli asceti più autentici, la cui integerrima astinenza sessuale si credeva potesse benedire con la ritrovata fertilità le donne sterili, a quelli più



sospetti, accusati di usare invece il loro status di Yogi proprio come espediente per ottenere illecita ed intima vicinanza con le stesse. In epoca medievale, la cattiva reputazione degli Yogi venne ulteriormente esacerbata dalla sovrapposizione di Yoga e **Tantra**, spesso secondo pratiche chiaramente antinomiche, seppur diffuse come *rituali*. Il testo redatto in un tempo non ben definito tra il XIII e il XVIII secolo d.C., l'**Hatha Yoga Pradipika** (Illuminazione dello *Yoga della Forza*) descrive solo quindici *Asana* e una decina di *Mudra* in tutto; però illustra anche, per esempio, la tecnica tantrica per risvegliare il potere del *serpente attorcigliato, Kundalini*, lungo la spina dorsale attraverso i *Chakra*, centri di energia, fino al cervello e le relative pratiche con le quali l'adepto poteva poi risucchiare tramite i suoi genitali i *fluidi vitali* della partner nei rituali sessuali tantrici, in un processo noto come *Vajroli*. (Per eventuali e ulteriori delucidazioni, pregasi contattare direttamente **il Sexperto**, NdR)

Di fronte alla natura di quel testo, la maggior parte degli Hindu istruiti non poteva che prenderne le distanze, pur mantenendo contemporaneamente la propria devota deferenza verso lo *Yoga* in qualità di disciplina spirituale. I seguaci del grande filosofo del Vedanta **Shankara** (c.788-820 d.C) ne rifiutavano infatti totalmente il lato carnale, mentre l'Hatha Yoga Pradipika, nell'Hindustan del Raj britannico, diventava col tempo fonte di crescente imbarazzo, fino al punto di provocare l'invenzione e diffusione di una storiella macabra su **Dayananda Saraswati** (1824–83), fondatore del **movimento riformista** bengali *Arya Samaj*: recuperato dal fiume un cadavere, Saraswati l'aveva sezionato alla ricerca dei famosi *Chakra*; non trovandoli, aveva poi ributtato il povero corpo nelle acque assieme a una copia dell'*Hatha Yoga Pradipika*.



Quando nel XVIII i Britannici **si stabilirono saldamente in Hindustan**, giunsero infatti rapidamente a condividere molte delle recriminazioni anti-Yogi di Hindu e Musulmani ortodossi, ulteriormente alimentate dalla spontanea ripugnanza anglicana e poi vittoriana verso la nudità e le torture medievali che quelle preistoriche figure si autoinfliggevano. Il **Fachiro** (in realtà la variante *sufi* della pratica, NdR) sdraiato sul suo letto di chiodi divenne rapidamente parte integrante del *catalogo degli orrori* che agli occhi europei rappresentavano tutta l'arretratezza morale e spirituale dell'Hindustan. Ma oltre ai singoli asceti penitenti, anche le loro bande, o **Akharas, reggimenti**, nei quali secondo la tradizione proprio il filosofo Shankara aveva cercato di **disciplinarli e organizzarli**, rappresentavano per i Britannici una sfida dal punto di vista militare, giacchè da secoli questi usavano la loro resistenza fisica anche a scopo bellico. Quella degli asceti guerrieri era di fatto un'antica tradizione, che si può far risalire alle minacciose truppe di *Vratya*, come detto già menzionati nei Veda, e che per secoli erano poi stati assoldati dai Rajah per combattere al fianco delle loro truppe regolari. Per i funzionari della *Compagnia delle Indie*, quegli asceti guerrieri apparivano spesso indistinguibili **dai resistenti militanti e dai comuni predoni**, tra l'altro spesso addestrati presso centri mascherati proprio da *ashram* per non destare

sospetti, e così lo status di Yogi finì per coincidere con quello di *guerrigliero*. Con la Pax Britannica imposta poi sul subcontinente indiano, molti di loro per sopravvivere passarono così da asceti mercenari ad attrazioni da fiera e mendicanti, estremizzando allo scopo le loro esibizioni *circensi* di maggior richiamo. Ma, a quel punto, accadde qualcosa di nuovo e che portò alle circostanze sulle quali si basa la tesi esposta da Singleton nel suo saggio: **Lo Yoga posturale fu inventato in India solo a partire dal XIX secolo**. Singleton sostiene che lo Yoga anglofono e transnazionale che conosciamo oggi abbia mosso solo allora i suoi primi passi, emergendo dal mix formatosi tra BodyBuilding ed Educazione Fisica britannica, Trascendentalismo e Cristianesimo Scientista americano, Naturopatia, Ginnastica svedese e YMCA, il tutto innestato poi su di una forma di Yoga posturale depurato ed adattato alle esigenze del pubblico occidentale.

- Ai fini della piena comprensione dell'argomento trattato, ai comuni mortali tocca fare un ulteriore passo indietro: tutto cominciò con la pubblicazione nel 1762 di **Emilio o Dell'Educazione**, di Jean-Jacques Rousseau, romanzo-manuale pedagogico nel quale il grande intellettuale franco-svizzero illustra, tra gli altri punti spesso ancora oggi di straordinaria attualità, l'importanza del gioco e dell'Educazione Fisica nello sviluppo della personalità del fanciullo, dando così rapidamente il via al recupero e poi all'innalzamento a 11° Comandamento della oggi celebre locuzione latina di Giovenale, "**Mens Sana in Corpore Sano**" (Satire, X, 356), che portò a partire dal secolo seguente a un inedito sviluppo di tutte le scienze relative all'Educazione Fisica in Occidente.
- Gli innovativi metodi ginnici svedesi impiegati allo scopo derivarono da quelli codificati da Pehr Henrik Ling, la Cultura Fisica si sviluppò a partire dall'opera di un certo numero di figure, tra le quali sveltano il prussiano **Eugen Sandow**, padre del Culturismo, Bernard MacFadden, Harry Crowe Buck e Charles Atlas, mentre su tutti troneggia l'istituzione della **YMCA**, *Young Men's Christian Association*, autentica responsabile a livello mondiale dell'elevazione a disciplina socialmente e moralmente rispettabile dell'**Educazione Fisica**, associata alla dottrina di presunta derivazione paolina del *Cristianesimo Muscolare*, NdR.

I Britannici avevano sempre considerato gli Indiani sostanzialmente degli smidollati e gli Indiani, seppur a denti stretti, avevano finito per accettarne il giudizio. I bambini indiani ai tempi di Gandhi solevano cantare una canzoncina che diceva così: "*Behold the mighty Englishman / He rules the Indian small / Because being a meat-eater / He is five cubits tall*". Il vasto sistema di pratiche sportive europee poi importato anche in India rendevano ormai ai loro occhi i giovani Inglesi particolarmente forti e coraggiosi, mentre il BodyBuilding stava diventando una sorta di religione, che tornava a sacralizzare il corpo e con la quale i Britannici presero quindi a fare proselitismo in India per il loro *Cristianesimo Muscolare*, tanto tramite l'addestramento dell'esercito d'India quanto nell'ambito delle istituzioni scolastiche del Raj. Fu allora che però, con una classica e ironica piroetta della Storia, i Nazionalisti indiani si appropriarono proprio di quelle tecniche

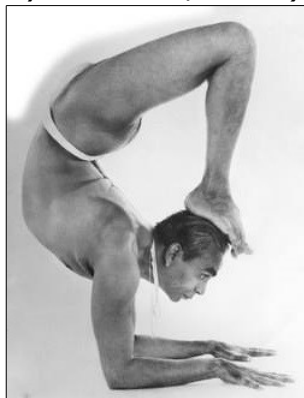
coloniali, coltivate dai Britannici anche allo scopo di meglio comandare sulle *razze inferiori* del loro impero, e le impiegarono poi per allenare la propria gente a resistere e combattere contro quegli stessi Europei. I Britannici cercarono allora di porre un freno al nuovo e autonomo proliferare di club indiani dedicati all'allenamento ginnico e riesumati dall'antica **tradizione autoctona delle Arti Marziali**, per di più riviste e corrette alla luce delle nuove tecniche europee: ma, come accaduto contemporaneamente per le **danze tradizionali indiane**, anche questa volta il Raj finì per contribuire involontariamente al riscatto di un'altra disciplina che aveva precedentemente condannato, rendendo così quelle pratiche non solo definitivamente rispettabili, ma anche accessibili ormai a tutti e non più solo ai tradizionali gruppi di *sinistri* iniziati. Leader hindu quali **Swami Kuvalayananda** svilupparono un sistema di posture ancor più rigorose, per contrastare l'opinione della YMCA che considerava l'approccio indiano comunque sempre troppo blando per poter sortire alcun effetto fisico tangibile, incorporando nel nuovo Hatha Yoga ulteriori tecniche e inserendo poi il tutto nelle tematiche promosse dal Rinascimento Hindu sbocciato in Bengala. Molti praticanti della disciplina combinarono poi quelle posture con le antiche prassi meditative e cominciarono a considerare il Nuovo Yoga, non più limitato solo al controllo della mente e della respirazione, come un vero e proprio *quarto cammino* religioso verso l'immortalità. Contemporaneamente, quelle stesse posture estreme viaggiavano all'inverso verso l'Occidente, dove grazie al dilagare di parchi tematici, circhi, spettacoli di Varietà e fiere d'intrattenimento, le prodezze di Yogi veri o presunti e le loro esotiche abilità andarono ad aggiungersi alle già più che consolidate arti del Contorsionismo e degli *Uomini d'Acciaio* di tradizione locale. Le posture estreme assunte dagli Yogi indiani erano diventate infatti oggetto di ulteriore e morbosa curiosità in Europa a partire dalla pubblicazione della **prima traduzione in Inglese del KamaSutra**, nel 1883; forse fu proprio la tendenza a confondere gli insegnamenti dello Yoga con quelli del Kama Sutra a causare l'eccessiva attenzione da allora posta sulle *posizioni* di entrambi, giacché come detto in India gli Yogi furono sempre associati al sesso e lo Yoga venne quindi oltremodo eroticizzato anche in Inghilterra, grazie alla comune e generica ignoranza che accomunava allora come oggi le due nazioni a proposito tanto del reale contenuto del Kama Sutra quanto del significato filosofico dello Yoga classico. Entrambe le idee calzarono tuttavia alla perfezione alla schizofrenica cultura vittoriana, nella quale la pubblica riprovazione dei temi a sfondo sessuale si combinava con la privata ossessione per gli stessi. Foto di uomini seminudi impegnati in *pose yoga* presero ad essere pubblicate su riviste quali *Health and Science*, antropologizzando e orientalizzando il sesso rendendolo una questione distante e rispettabile per i loro lettori inglesi, rassicurandoli - o facendo finta di rassicurarli - a proposito del fatto che non si trattasse poi di *corpi veri*, di corpi proprio come i loro, ma solo quelli di strane e lontanissime popolazioni dalla pelle scura, con la stessa logica che permise anche al *National Geographic* di pubblicare innumerevoli



foto di donne tribali a seno nudo ben prima che fosse anche solo ipotizzabile il mostrare quello di donne occidentali su Playboy, mentre con l'avvento del cinema, nel 1902 Thomas Edison girava il primo cortometraggio sul tema e intitolato *Hindoo Fakir*, che rende bene l'idea della confusione culturale e dell'ambito in cui si collocava all'epoca la categoria in Occidente.

Il pendolo delle mutue influenze e incomprensioni tra India e Occidente continuò ad oscillare con alterni risultati, fino a che le autorità riformiste hindu reagirono a quelle nuove interpretazioni dello Yoga: disgustato dalle attività circensi, dalle contorsioni e prodezze fisiche che ormai caratterizzavano gli Yogi da Fiera, **Swami Vivekananda** dichiarò pubblicamente nel 1896 di rifiutare l'Hatha Yoga in qualità di disciplina fisica troppo ardua, troppo lunga da assimilare e che comunque non poteva certo portare a una particolare crescita spirituale, giacché il condurre l'umanità a una più lunga e più sana esistenza non era certo un fine tanto importante quanto quello spirituale proporzionato invece dal **Raja Yoga**. Ma nemmeno lo Yoga neo-vedantico di Vivekananda era destinato ad essere ricordato come l'antenato dello Yoga praticato oggi in tutto il mondo, e che solo dopo essersi formato attingendo da molte fonti venne infine codificato tra il 1930 e il 1950, a partire dall'invenzione di una nuova e inedita sequenza di movimenti fluidi messa a punto da **T.**

Krishnamacharya e derivata in parte anche dalla tradizione ginnico-marziale della casa reale di **Mysore**, poi ulteriormente rielaborata e diffusa a livello mondiale dal suo discepolo **B. K. S. Iyengar** con la pubblicazione del suo fortunatissimo **Light On Yoga**, del 1966. (Anche altri metodi e tecniche che oggi identifichiamo con lo Yoga confluirono in quella versione, pur facendo parte in realtà di una tradizione scevra da qualsiasi connotazione orientale e particolarmente rivolta alle donne, che aveva ottenuto molta fortuna a partire dalla seconda metà dell'Ottocento negli Stati Uniti con la trasformazione operata da Genevieve Stebbins di un metodo preparatorio volto in origine al canto e alla recitazione ideato dal francese François Delsarte: le *Delsarte Gymnastics*, NdR.)



Tuttavia, nonostante la pubblica bocciatura che Swami Vivekananda aveva inflitto allo Hatha Yoga, i seguaci della disciplina tornarono a riproporla riscrivendone di fatto la tradizione originale, escludendone le posizioni che ritenevano eccessivamente imbarazzanti, o semplicemente irrealizzabili, e rimpolpandola poi con nozioni dietetiche, di rilassamento, di igiene e di respirazione desunte da altre antiche tradizioni e testi locali. Il materiale originale *indigeribile* venne così ufficialmente sostituito da brani più appetibili, affiancato da numerose nuove formulazioni e poi presentato come l'autentico testo di

riferimento degli *Yogin* sin dalla notte dei tempi, mentre naturalmente si trattava di un **classico caso** di promozione ad Antica Sapienza Hindu di un meticcio prodotto da una fruttuosa combinazione di cultura indiana ed europea.

Contemporaneamente, alcune figure femminili (tra le quali spicca l'attrice di origine lettone-svedese **Indra Devi**, al secolo Eugenie V. Peterson, prima donna ad essere accettata come discepola da T. Krishnamacharya grazie alla pressante intercessione del maharaja di Mysore) avevano cominciato a

diffondere particolarmente in America tecniche di "*stretching spirituale e respirazione profonda*", che all'epoca vennero qualificate come *Yoga per Signore*: lo *Yoga Posturale* diffuso in principio dalla YMCA era infatti rivolto primariamente a un contesto maschile, muscolare, nazionalista e marziale (come ancora oggi peraltro promosso in India dalla *Rashtriya Swayamsevak Sangh* e da altre organizzazioni nazionaliste induiste) mentre lo *Yoga Armonico*, del genere *stretch e relax*, si fondava principalmente su di una sintesi di esercizi classici di entrambe le tradizioni condite da misticismo. A fronte della decisa preponderanza maschile tra i Maestri Yogi, ancora oggi il pubblico mondiale dello Yoga moderno, che muove ormai miliardi di Dollari annui, è di fatto a larghissima maggioranza femminile.

Kumarè: la Vera Storia di un Falso Profeta

Aggiornamento del 9 Agosto:

Il governo indiano ha deciso di catalogare più di **1500 asanas**, illustrandone tecnica e postura anche per mezzo di video, allo scopo di **scoraggiare l'emissione di ulteriori brevetti** abusivi sulle ormai innumerevoli interpretazioni della disciplina che impazzano in Occidente. Appena concluso il processo, che richiederà in totale circa sei mesi, l'intero elenco illustrato di pose e sequenze delle stesse verrà reso disponibile sul sito **TKDL**, *Traditional Knowledge Digital Library*, già volto a rivendicare l'esclusiva e tradizionale *Indianità* di una miriade di preparati e prodotti, ai quali quindi si aggiungeranno presto anche tutte le asana dello Yoga *classico* (qualsiasi cosa ciò voglia dire).