

OX OFFICE E IL CINE WEEKEND SONO AGGIORNATI ALL'11 NOVEMBRE 2019 (DATI CINETEL E IMDB)

Home » Cultura » Libri

venerdì 8 novembre 2019

di Alessandra Miccinesi

YOGA BODY

Nel suo libro l'insegnante Mark Singleton ipotizza le origini della pratica posturale moderna

Le posizioni yoga sono davvero il frutto di una pratica millenaria, retaggio dell'antica tradizione indiana, oppure nel corso degli anni i maestri di yoga posturale hanno codificato le sequenze con esercizi che non appartengono al retaggio orientale? La domanda rischia di mandare in fibrillazioni schiere di docenti e di praticanti yoga. Ma l'interrogativo sorge spontaneo alla luce della tesi propugnata da **Mark Singleton** (insegnante al **St. John's College** di Santa Fe, New Mexico), il quale rischia di sparigliare le poche certezze che abbiamo sull'antica pratica yogica con il suo libro indagine **Yoga Body, Le origini della pratica posturale moderna** (Edizioni Mediterranee, aprile 2019, Pag 233 - 21 x 21 cm, 100 foto e illustrazioni, prezzo 25,50 euro).

Ribaltando ogni credenza su una delle discipline più diffuse al mondo, orientata al mantenimento della forma fisica e alla tutela della salute, **Mark Singleton** sostiene che la pratica delle posizioni yoga non appartarrebbe al cuore della **pratica posturale** risalente all'antica tradizione.

Tale ipotesi sconfessa credenze diventate pietre miliari per milioni di praticanti yoga, rigettando l'idea che gli **asana terapeutici** facciano parte della vetusta tradizione. Ma se così non fosse, da dove vengono quelle posizioni così ardite degne di un fachim che piacciono tanto ai noi Occidentali? Secondo **Singleton** sarebbero il risultato di una **sovrapposizione con la cultura fisica moderna**, la medicina, la chiropratica, l'osteopatia, il body work e la semplice ginnastica. Insomma, una contaminazione 'sacrilega'.

*"La tesi sorprendente e sicuramente controversa di **Singleton** è che lo yoga in voga oggi deve molto al moderno nazionalismo indiano, alle aspirazioni spirituali del culturismo europeo e ai movimenti europei e americani di diffusione della ginnastica femminile, piuttosto che all'antica tradizione yogica dell'India"* si legge nel libro, in un assunto che lascia stupefatti i molti studiosi dei testi filosofici.

Attraverso l'analisi di un gran numero di documenti rari estratti da archivi indiani, l'autore firma un libro che - come una complessa e intricata indagine giornalistica - mette in discussione l'origine dello **yoga posturale**, ma non sicuramente la sua valenza terapeutica.

*"Dichiarare che particolari sequenze di asana insegnate da alcune scuole posturali famose oggi in Occidente siano elencate nello **Yajur** e nel **Rg Veda** è semplicemente insostenibile da un punto di vista storico o filologico - si legge a pagina 35 - però questo è quanto affermato da **K. Pattabhi Jois** sulla sequenza del suryanamaskar presente nel suo **Astanga Vinyasa**".*

Affermazioni nette, supportate da una immensa mole di materiale raccolto per la stesura di **YOGA BODY**, che spingono a chiedersi dove affondano quindi le loro radici forme di yoga di massa come l'Ashtanga, l'Hatha Yoga e il Bikram?

Mark Singleton prova a spiegarcelo, cercando di collocare lo sviluppo dello yoga posturale moderno - mediato tra yoga contemporaneo e hatha yoga medioevale - alla luce di fonti storiche come i famosi manuali di yoga in lingua inglese scritti alla fine dell'Ottocento.

*"I lavori di **Swami Vivekananda** e di **Madame H.P. Blavatsky**, i due manuali più importanti a giudicare quali dovessero essere le caratteristiche dello yoga moderno, sono stati fonti di particolare importanza per questo lavoro"* dice **Singleton**, mettendo l'accento sull'ortoprassi (ovvero ciò che costituisce il vero e autentico modo di praticare, fortemente contestata dallo yoga transnazionale contemporaneo, ndr). In particolare risulterebbe determinante l'eredità di **T. Krishnamacharya** "fulcro di lotte di potere tra le tante scuole di yoga posturale che discendono dal suo insegnamento".

Iniziali fonti primarie per il libro furono i manuali di yoga in inglese scritti alla fine dell'800, ma nonostante studiosi come **De Michelis**

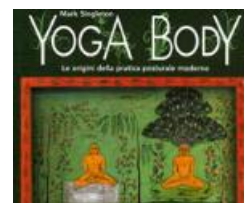


Foto dal Web

avanzino l'idea che lo yoga moderno inizi con l'opera di **Vivekananda** (*Raja Yoga*, 1896) sembra che all'inizio degli anni Venti termini come 'asana' o 'hatha yoga' non venivano citati nei più diffusi manuali per principianti. Solo dopo la **Seconda guerra mondiale** sarebbe cresciuta l'onda di interesse per lo yoga delle posizioni.

Mettiamo dunque il cuore in pace. Stando all'analisi di **Mark Singleton** supportata da testi, interviste, e studi citati dettagliatamente nel volume, *"lo yoga moderno è stato e ancora è un fenomeno prevalentemente anglofono"* anche se non scindibile dagli insegnamenti di personalità carismatiche come **Sri K. Pattabhi Jois**, **B.K.S. Iyengar**, **A. G. Mohan** (allievi di **Krishnamacharya** a **Mysore**). Perciò, l'unica e forte contrapposizione resta tra lo yoga tradizionale e lo yoga anglofono transnazionale. Un autentico braccio di ferro destinato a protrarsi nel tempo.

Tra scienza e tradizione, religione e fachirismo, letti di chiodi e medicina moderna, l'autore scardina idee precostituite. E col suo libro fornisce uno strumento di indagine utile a chiunque voglia conoscere - dati e foto alla mano - ciò che sta alle origini dello yoga.

*"Per alcuni, come per l'affermato studioso di yoga **Georg Feurstein**, il fascino moderno per lo yoga posturale può solo essere considerato come una **degenerazione rispetto all'autentico yoga della tradizione**". E lo stesso **Feurstein** afferma: "quando lo yoga tradizionale giunse sulle nostre coste occidentali alla fine del XIX secolo è stato gradualmente privato del suo orientamento spirituale e rimodellato in allenamento per il fitness". Una frase che sembra scritta l'altro ieri e che in qualche modo anticipa il business e le speculazioni fatte sullo yoga antico in Occidente, in nome del profitto. Ma tant'è. Tornando all'origine delle asana, chi può davvero affermare con convinzione di avere la risposta giusta?*

Nonostante quanto riportato nel libro, rivolgiamo con eterna gratitudine e profonda umiltà un sorriso di eterna gratitudine all'antica disciplina yogica che, pur continuando negli anni a cambiare pelle, arricchendosi di posizioni (riviste e corrette) e stili più o meno personalizzati, si adatta perfettamente alle esigenze del **terzo millennio** senza perdere di vigore. Così, tra *Yoga asana championship* e *Olimpiadi dello yoga*, la storia yogica ... la stiamo ancora scrivendo!. Cosa ne sarà di questa disciplina psicofisica che usa il corpo per sedare la mente attraverso l'osservazione del respiro *"è ancora da vedere"* chiosa **Singleton**. Concordiamo, e umilmente ci inchiniamo. *Namasté*

YOGA BODY - Le origini della pratica posturale moderna

Edizioni Mediterranee (aprile 2019)

Pag 233

21 x 21 cm

100 foto e illustrazioni

prezzo 25,50 euro

Links correlati

<http://www.edizionimediterranee.net>

<http://https://www.edizionimediterranee.net/tutti-i-prodotti/product/yoga-body-origini-pratica-posturale-moderna-libro-singleton>