



WISE SOCIETY
PEOPLE FOR THE FUTURE

Lo yoga è uno sport, una filosofia di vita o una medicina dell'Occidente?

I consigli di Federico Squarcini, direttore del Master in "Yoga Studies" della Ca' Foscari: «Oggi si sceglie un corso come se fossimo davanti allo scaffale del supermercato»

Mariella Caruso

Da tre anni lo yoga, oltre a essere una pratica ascetica, meditativa, e sportiva (come, del resto, è classificata dallo scorso settembre anche dal ministero indiano della Gioventù e dello Sport), è anche il tema di un master – in Yoga studies, appunto – dell'Università Ca' Foscari di Venezia diretto da Federico Squarcini. «Siamo già alla fine della seconda edizione, entriamo al terzo anno. Ma siamo ancora dei novizi», dice sorridendo Squarcini, autore di diversi libri sullo yoga, l'ultimo dei quali è la traduzione di uno dei più antichi testi della tradizione, lo *Yoga Sūtra di Patañjali* (Nuova Universale Einaudi, € 32). «La Fondazione Ca' Foscari ha accolto il nostro master nato dal tentativo di costituire un'equipe di lavoro intorno al tema. Nel master insegnano circa 40 docenti di diverse parti del mondo insegnano materie che vanno dalle neuroscienze all'economia internazionale passando per la storia e lo studio dei testi in sanscrito – spiega Squarcini -. Per quanto mi riguarda mi sono dedicato al tema dello yoga inghiottito dal mercato del consumismo». Oggi ci sono tantissime scuole di yoga e, va da sé, che emerge il problema di quale sia la pratica originale. «In Occidente lo yoga è considerato un metodo per arrivare a un fine, per esempio il benessere fisico, una pedagogia in grado di cambiare l'individuo e condurlo da un'altra parte. Uno dei motivi per cui l'Università ha accolto la proposta d'istituzione del Master è l'indagare sulle tecniche che le comunità umane utilizzano per percorrere la propria vita. Tutte queste tecniche – sottolinea – hanno a che fare con il modello umano».



Federico Squarcini

LO YOGA DEL PASSATO – Un modello di uomo occidentale che non ha alcunché in comune con gli yogi del passato. «Se qualcuno vedesse nell’archivio dell’India Office conservato nella “British library” gli scatti degli yogi risalenti agli anni ‘50 dell’Ottocento, non vi si riconoscerebbe – racconta -. Si tratta di gente che si votava completamente alla pratica della yoga: ci sono uomini che dormono sui chiodi, con ferri in bocca; gente che non mangia, che rimane anche sette anni con un braccio alzato. Figure inconcepibili per chi pratica lo yoga come sport». Il “viaggio” dello yoga attraverso gli Oceani avviene tra il 1893 e il 1920, ma lo yoga che s’afferma negli Stati Uniti e in Europa non è quello degli yogi delle foto sovraccitate. «Il primo istituto di studi sullo yoga venne inaugurato in Usa nel 1918 da un medico indiano che avendo saputo dell’interesse degli americani, decise di avviare in quel Paese un certo tipo di pratica di yoga che in India era praticamente sconosciuta. Poi dall’Occidente quel metodo si ridiffonde, in un cortocircuito globale, anche in India», chiarisce Squarcini.

LA SCELTA DEI PRATICANTI – Come si fa, quindi, tra i tanti tipi di yoga quello più adatto? «Anche se corro il rischio di essere considerato drastico direi che la scelta è simile a quella fatta davanti a uno scaffale del supermercato – dice Squarcini -. Oggi molto dipende dalla visibilità: l’invadenza premia e il praticante sceglie per caso. In genere per l’aspirante praticante, e non solo, c’è un unico parametro: fare qualcosa per il proprio corpo». Del resto, continua il professore, «se la pratica yoga ha come obiettivo la “remise en forme” non serve alcun approfondimento perché fare yoga sarebbe come frequentare un corso di pilates». Diverso è il caso della scelta nel caso in cui le motivazioni vanno oltre la pratica sportiva visto che, attualmente, «il mondo dei praticanti è diviso tra la massa e la ristretta cerchia di quei colti che si pregia di appartenere a un’élite. Un po’ come accade fra laici e clerici, professionisti e dilettanti».



Image by iStock

PER COMINCIARE – In ogni caso per chi volesse approfondire il consiglio di Federico Squarcini è la lettura di “Yoga body – The origins of modern posture practice” di Mark Singleton, «la storia della yoga posturale» e “The Yoga Sutras of Patanjali – A biography” di David Gordon White, «due dei libri più completi sull’argomento che, però, sono in inglese. In italiano non c’è alcun libro a questo livello, se non un testo degli anni ’70 di Georg Feuerstein, “Filosofia yoga”, ormai datato. Per il resto, ci sono molto testi sull’argomento, anche il mio “Yoga. Fra storia, salute e mercato”, ma pochi con studi storici e filologici». Ma, in definitiva, è vero come, provocatoriamente, lei ha detto che lo yoga è la medicina dell’Occidente? «Forse lo è diventato per gli occidentali degli anni 2000 in cerca di una guarigione da qualcosa di indefinito. Ma sarebbe il caso di chiedersi di cosa sia malato l’Occidente e chi ha detto lo sia – conclude Squarcini -. È una situazione paradossale, simile a quella di un paziente che dice al medico: “Dottore, io non so se sono malato, ma mi dia una cura per guarire”».