

Il corpo nella religione

Manuela Valentini e Maria Cimarelli

Abstract – The work was created to reflect on the relationship between corporeity and religion through in-depth bibliographic research, to investigate how closely these two words are united with positive implications for pupils in the developmental age (of 3 - 15 years). Sixteen studies were considered through a systematic review: 8 experimental studies and 8 meta-analyses. The results demonstrate that motor activity, in particular the yoga discipline, with its Sanskrit root *Yuj* (to unite), lends itself to meditation, contemplation, and introspection through body movement. This path is significant for a transformation of teaching into effective and motivating learning, for inclusive and reflective purposes, favoring the channeling of anxiety and stress, in favor of emotional and reflective well-being. From childhood, people must be directed in their existential path to a positive thought of attention, and care through the body, mind, and spirit, towards themselves, others, and the environment.

Keywords: body – religion – yoga – systematic review

1. Quesito di ricerca

La domanda di fondo, da cui è scaturito il lavoro di ricerca bibliografica, nasce dalla volontà di riflettere sulla relazione tra corporeità e religione, un approfondimento teologico e storico del rapporto che corpo e religione hanno avuto nel tempo, prendendo in esame sia la religione della cultura italiana, il Cristianesimo, sia le altre quattro grandi religioni: Ebraismo, Islam, Induismo e Buddhismo. L'obiettivo finale, però, non è una semplice ricerca di tale rapporto, ma un'indagine sulla possibilità di includere alcuni metodi religiosi di utilizzo del corpo all'interno dell'ambiente scolastico con risvolti positivi per gli alunni. La disciplina che più risponde a questi parametri è la pratica dello yoga.

«In genere, il termine yoga ha due sensi, accettati sia dagli orientalisti europei che dalla tradizione scritta o orale dell'India: il primo, generale, si riferisce a qualsiasi specie di asceti e pratica mistica, quale che sia la scuola filosofica o religiosa di appartenenza; il secondo senso, più ristretto, indica la dottrina spirituale e la tecnica psico-fisiologica del sistema (*darśana*) di Patañjali, colui che ha ereditato e revisionato un certo numero di formulazioni conosciute sotto il nome di *Yoga Sūtra*»¹.

¹ M. Eliade, *Psicologia della meditazione indiana*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2016.

Nella ricerca in letteratura è emersa la necessità di comprendere anche quale sia l'importanza attestata dagli studiosi nell'utilizzo del corpo e del suo linguaggio all'interno dell'ambiente scolastico per poter contestualizzare una disciplina specifica come lo yoga all'interno di uno scenario più ampio.

2. La concezione del corpo nelle grandi religioni

Il corpo è sempre stato un elemento centrale, non solo nella religione cristiana, ma in ogni contesto che comprendesse una qualsiasi forma di sentimento di fede, a partire dalle religioni più antiche, come quelle preistoriche. Era la chiave per tentare di rispondere a diverse domande esistenziali come afferma Bulian «In tutte le confessioni, il rapporto fra corpo e religione prevede moltissime implicazioni filosofiche e teologiche, rivestendo un'importanza fondamentale per il suo collegamento con specifiche considerazioni culturali sulla persona umana nelle varie tradizioni religiose nel mondo»².

La religione cristiana non ha sempre avuto un'idea positiva del corpo, spesso è stato considerato come un flagello, un macigno da portare lungo l'esistenza che non lasciava l'uomo libero di dedicarsi totalmente alla spiritualità. La medesima concezione riguarda anche altri culti? All'interno di questo articolo si esporranno alcune riflessioni prendendo in esame le cinque grandi religioni.

2.1 Cristianesimo

La religione cristiana ha strutturato nel tempo una concezione dicotomica del corpo a partire dalle sue origini, infatti si assiste ad una forte importanza del corpo di Gesù contrapposta allo svilimento del corpo del credente.

«La resurrezione di Gesù ... è la più grande glorificazione del corpo umano e allo stesso tempo l'aspetto più forte e scandaloso del cristianesimo»³.

Nella religione cristiana si compie un fatto unico, la storia terrena, attraverso la morte e resurrezione del corpo di Gesù, entra nell'eterno. Nessun'altra religione ipotizza o pensa qualcosa di simile: donare un corpo a Dio, nelle altre religioni monoteiste, sarebbe un attentato alla Sua divinità. Se-

² G. Bulian, *Le religioni e il corpo. Output Intellettuale 2*, in «Progetto SORAPS: Study of religions against prejudices and stereotypes», 3, Università Ca' Foscari, 2018, p.2. Disponibile all'indirizzo: https://sorapscourse.unive.it/files/2019/06/IO-2-Unit%C3%A0-4_5-Religioni-e-il-corpo.pdf.

³ G. Mura - R. Cipriani, *Corpo e religione*, Roma, Città nuova, 2009, p. 76.

condo la Sacra Scrittura, la Rivelazione di Dio avviene attraverso la figura di Gesù, quindi per cercare il centro, la pienezza della Rivelazione è necessario osservare la figura di Cristo, da non intendere solo come Messia, ma come persona, a cominciare proprio dalla sua carne, dai suoi gesti e dalle sue azioni. Il centro della religione cristiana si focalizza sul corpo di Gesù, che non si arrende al dolore, ma nella grazia di Dio vince la morte. Tale importanza è attestata anche dalle risposte dei primi cristiani all'eresia Docetica. I Docetisti sostanzialmente negavano la realtà carnale del corpo umano di Cristo, mettendo in discussione il suo concepimento, la nascita umana, le sue sofferenze e la sua morte corporale. A tale teoria, il cristianesimo risponde con una ferma condanna, dichiarando questa corrente di pensiero come eretica, poiché se Gesù non avesse avuto una corporeità umana, sarebbe venuta meno la sua Rivelazione attraverso il corpo.

Di tutt'altra natura invece, è la concezione che il cristianesimo ha del corpo del credente; San Paolo all'interno delle sue lettere dimostra di essere inserito nel contesto storico culturale e filosofico del tempo, caratterizzato dalla dicotomia platonica tra corpo e anima.

Secondo Platone la vera natura dell'uomo è la sua anima, quindi ciò di cui bisogna prendersi cura non attiene al corpo. Essa, infatti, è il principio della vita, senza di cui il corpo sarebbe solo una carcassa. L'anima è una realtà perfetta, capace di vivere anche separatamente dalla carne, ed è ciò che permette all'uomo di avvicinarsi al mondo delle idee (o iperuranio) da cui essa proviene. Nel rapporto tra anima e corpo l'uomo può arrivare alla virtù solo educando sé stesso all'abbandono della logica terrena in virtù di un orientamento dell'agire in favore del bene dell'anima. Già nelle parole di San Paolo si inizia a delineare il percorso che la Chiesa cristiano-cattolica farà nei secoli. Proprio a partire da questa dicotomia, si assisterà ad una crescente esaltazione della spiritualità a discapito della corporeità dell'uomo che verrà sempre più denigrata e identificata come corruttibile e peccatrice.

Durante il Medioevo «l'ideale ascetico conquista il cristianesimo attraverso l'influenza della Chiesa e diviene il piedistallo della società monastica che ... cercherà di imporsi come modello ideale di vita cristiana»⁴. In questo periodo va diffondendosi l'idea di mortificare il proprio corpo per liberare l'anima dalla corruttibilità. Attraverso l'auto inflizione di punizioni corporali si imparava a non tener conto delle necessità fisiche, in questo modo si riusciva a concentrarsi esclusivamente sui bisogni spirituali, per arrivare ad essere sempre più vicino a Dio.

⁴ J. Le Goff, *Il corpo nel medioevo*, Bari - Roma, Laterza, 2016.

Al lunghissimo periodo storico medievale segue l'età moderna, che racchiude un frangente che va all'incirca dalla fine del 1400 al termine del 1700. Durante questa epoca la concezione del corpo nella cultura occidentale si distacca sempre più da quella cristiana che, pur evolvendosi e facendo enormi passi, fatica a restare in pari con il mutamento continuo ed estremamente rapido che la società compie. Infatti, se all'inizio di questo momento storico ancora si parlava di un corpo che doveva essere pudico e non lezioso perché dono di Dio, al suo termine il corpo è divenuto proprietà dell'individuo, segno della sua interiorità ed espressione autentica del sé. In tale contesto si assiste ancora una volta ad un irrigidimento e all'ostilità della Chiesa che considera il progresso come zizzania che va falciata alla radice per evitare che sopprima la dottrina cattolica.

La Rivoluzione francese segna il passaggio dall'età moderna a quella contemporanea e costituisce la radice della frattura tra la Chiesa e la società, a causa di un'importante laicizzazione. Mentre la società ottocentesca continua ad evolversi e a creare sempre più sfaccettature riguardanti il concetto di corpo, la Chiesa resta immobile, fissa e immutabile, si contrappone in maniera ferrea contro tutto ciò che tenta di distaccarsi dall'idea religiosa che è rimasta alla concezione medievale del corpo carnale, portatore di peccato.

Il 1900 è un secolo di svolta, in cui le sorti del mondo e della società cambiano irreversibilmente. Oltre ad essere ricordato come il secolo ferito dalle due guerre mondiali, il 1900 è anche il secolo del trionfo del corpo. In questi cento anni si va verso una sua liberalizzazione e individualizzazione, si inizia a diffondere il motto «mio il corpo, mia la scelta»; fino a una manciata di decenni prima era assolutamente inconcepibile che si potesse arrivare solo a pensare una tale frase.

Nel corso del secolo va gradualmente perdendosi il senso di appartenenza ad un'entità superiore, diminuisce il peso che la religione occupa nella vita delle persone, e il numero dei credenti praticanti, ma soprattutto quest'ultima va privatizzandosi: non si aderisce più *in toto* alla dottrina ecclesiastica, ma ad una serie di credenze individuali sull'aldilà e sulla morale.

Il corpo, quindi, perde totalmente la sua identità rivelatrice di Dio, ma diventa la raffigurazione concreta dell'identità di ciascuno, dunque ogni persona può servirsene come meglio crede.

Durante il 1900 anche la Chiesa compie enormi passi verso una liberazione del corpo dal semplice concetto di carne corruttibile. Un testo estremamente importante da questo punto di vista, lo troviamo nella *Gau-*

dium et Spes: una delle quattro Costituzioni Conciliari che compongono il cuore dei documenti prodotti dal Concilio Vaticano II. Al suo interno si fa riferimento esplicitamente all'unità tra corpo e anima, non più considerati come distinti, ma come singolo elemento: l'uomo è uno solo, composto da corpo e anima. A questi due si aggiungerà, proprio durante il 1900, un terzo componente, ψύχη (psiche).

2.2 Ebraismo

La fede ebraica si fonda sull'esperienza di Dio che ha liberato Israele dalla condizione di schiavitù per poter stringere con lui un'alleanza. Al centro si trova l'idea della persona come essere creato a immagine e somiglianza di Dio, composta dallo spirito che vive all'interno del corpo, sia nella donna che nell'uomo. La carne, quindi, è un dono che Dio fa alle persone attraverso la creazione, proprio come il loro spirito⁵. Quindi il corpo non ha solo una valenza esteriore, ma anche religiosa e collettiva, l'aspetto fisico viene visto come l'unione dei sensi. Il corpo però, essendo un dispositivo di intercessione tra l'uomo e Dio, deve poter essere controllato mediante il rispetto delle regole e la preghiera. Attraverso queste si può arrivare ad essere in contatto con Dio.

Ad esempio, nella corrente del *chassidismo* tutti possono mettere in contatto il mondo umano e corporeo con quello spirituale, perché ogni gesto della quotidianità non è più riconducibile solo alla soddisfazione di un bisogno primario, ma diviene un'occasione per servire Dio attraverso la propria vita. In virtù della creazione ad immagine e somiglianza di Dio, la corporeità di tutte le cose che appartengono al mondo invocano Lui e la sua salvezza. Dunque, si rivolge una particolare attenzione al corpo, in quanto espressione della santità e della presenza divina. Secondo lo studioso Baumgarten con tale corrente si rompono gradualmente le tradizioni ascetiche e al contrario, si sostiene la gioia nel servizio divino: «Non solo perché l'ascesi poteva diventare pericolosa e portare alla disperazione, ma anche perché poteva portare ad uno smisurato orgoglio e narcisismo»⁶.

Un elemento estremamente importante e significativo per un credente ebreo sono le abluzioni, le immersioni di una persona o di un oggetto in

⁵ Vedi *Enciclopedia Treccani*, voce *Giudaismo*, disponibile all'indirizzo: https://www.treccani.it/enciclopedia/giudaismo_%28Enciclopedia-delle-scienze-sociali%29/.

⁶ J. Baumgarten, *La naissance du hassidisme: Mystique, rituel et société (XVIII - XIX siècle)*, Paris, Editions Albin Michel, 2006.

un bagno rituale. Già nel *Pentateuco* viene esaltata la forza purificatrice dell'acqua, che diventa necessaria quando le persone, per diversi motivi, entrano in contatto con oggetti o individui impuri e quindi hanno bisogno di mondare il proprio corpo.

In sintesi, la maggioranza delle correnti ebraiche trova una considerazione assolutamente positiva del corpo come mezzo attraverso il quale servire Dio, quindi risulta necessario curarlo e soprattutto purificarlo per potersi offrire a YHWH⁷ al massimo delle proprie possibilità. L'esaltazione del corpo nell'ebraismo avviene attraverso gesti e azioni che aiutano a comprenderne la centralità.

2.3 Islam

La religione islamica ricorda alcuni elementi della religione ebraica. Tale somiglianza non è una casualità, ma nasce dal fatto che le tre grandi religioni monoteiste (Cristianesimo, Ebraismo e Islam) sono definite abramitiche, cioè discendono da un unico capostipite comune: Abramo. Dunque molte tradizioni e credenze dell'Ebraismo e dell'Islam hanno una radice comune, anche se nel tempo intraprendono strade differenti.

Secondo la *Sura XXXII*, 6-9, l'uomo ha una corporeità che deriva dalla terra, propriamente dall'argilla, mentre l'anima corrisponde al soffio divino infuso da Allah, che rende l'uomo il signore del mondo a cui tutti gli altri esseri devono obbedire⁸. La vita del credente musulmano è interamente sottomessa al volere di Dio e indirizzata a rendergli gloria; il dono del corpo che Allah fa all'uomo ha uno scopo ben preciso: durante la propria vita il credente islamico ha il compito di onorare e sottomettersi ad Allah, proprio attraverso la sua fisicità, nella consapevolezza che tutto è nelle Sue mani e che tutto è deciso da Lui.

La teologia islamica rifiuta completamente l'idea, tipicamente biblica, che l'uomo possa costituire in qualche modo un'immagine del Creatore, che è considerato assolutamente altro da tutto. Secondo la tradizione islamica, l'uomo ricevette tre doni da Dio: l'intelligenza, la volontà e il potere della parola per eseguire il culto. Per questi doni gli esseri umani sono considerati le creature di Dio più nobili. In quanto creatura, l'uomo fonde

⁷ YHWH, nome che Dio rivela a Mosè nell'episodio del rovelo ardente (*Esodo*, III, 14; VI, 3). L'esatta pronuncia del nome è incerta; Yahweh o Jahvè. Nel giudaismo dopo l'età biblica il nome YHWH non viene più menzionato direttamente ma è sostituito da altre designazioni, la più frequente delle quali è *Adonai*, *Dominus*, Signore. Vedi *Enciclopedia Treccani*, voce *Giudaismo*.

⁸ Cfr. *Il Sacro Corano*, versione italiana digitale, disponibile all'indirizzo: <https://ilcorano.net/>.

in sé la dimensione materiale e spirituale⁹ e costituisce un'unità indivisibile e inscindibile, dunque molte pratiche musulmane passano proprio attraverso il corpo¹⁰.

Il rito della purificazione del corpo, come anche per la religione ebraica, avviene attraverso le abluzioni e solitamente viene effettuato in preparazione della preghiera, ma è raccomandato anche dopo l'esecuzione di alcune azioni specifiche. La religione musulmana esige sia una purità corporale che spirituale poiché il Corano afferma che nel giorno del giudizio solo i puri di cuore otterranno la salvezza. L'integrità spirituale transita attraverso la purezza del corpo, del vestiario e della casa: non si può recitare la *salah*, cioè la preghiera, in uno stato di impurità. Molte direttive religiose hanno sia un significato spirituale che igienico – sanitario, pertanto nascono per contribuire alla tutela della sicurezza sociale e sanitaria del popolo islamico. I riti di purificazione del corpo hanno un grande significato spirituale e teologico, poiché alla preghiera partecipa tutto il corpo, quindi è necessario che quest'ultimo sia pulito e puro. Durante il rituale delle abluzioni il musulmano analizza le proprie azioni, riconoscendo errori e omissioni¹¹.

Un elemento essenziale nella preghiera islamica è l'utilizzo del corpo che si mette in atto in essa.

«Particolarmente significativa, per il senso della corporeità, è la preghiera rituale, la quale comporta, oltre alle abluzioni iniziali e alle formule prescritte, sei posizioni che vanno scrupolosamente osservate: posizione eretta, inchino, posizione in piedi con le mani sollevate ai lati delle orecchie, prima prostrazione, posizione *julus* (metà inginocchiati e metà seduti), posizione seduta. Queste posture, nel loro insieme, intendono fare del corpo il segno visibile di un atteggiamento interiore, manifestando visibilmente l'obbedienza del credente in Allah»¹².

La preghiera quindi, si articola in momenti diversi, ognuno scandito da un cambio di posizione o di movimento. Inizia con la recita della nota frase di adorazione: *Allah Akbar*, ovvero «Dio è grande» rivolgendo le mani verso il cielo, si passa poi a declamare la prima parte del Corano, seguito da inchini, da prostrazioni in ginocchio e da prostrazioni con il

⁹ Cfr. Vedi *Enciclopedia Treccani*, voce *Religione*, disponibile all'indirizzo: https://www.treccani.it/enciclopedia/religione_%28Universo-del-Corpo%29/.

¹⁰ G. Bulian, *Le religioni e il corpo*.

¹¹ G. Mura - R. Cipriani, *Corpo e religione*, p. 118-119.

¹² Vedi *Enciclopedia Treccani*, voce *Rak'a*, disponibile all'indirizzo: [https://www.treccani.it/enciclopedia/raka/#:~:text=rak%E2%80%9Ba%20L'insieme%20di,la%20preghiera%20musulmana%20\(%E1%B9%A3al%C4%81t\).](https://www.treccani.it/enciclopedia/raka/#:~:text=rak%E2%80%9Ba%20L'insieme%20di,la%20preghiera%20musulmana%20(%E1%B9%A3al%C4%81t).)

viso appoggiato a terra. Dall'osservazione dei gesti si denota la volontà del credente musulmano alla totale sottomissione ad Allah, si evince il suo scopo ultimo: compiacersi per meritarsi una vita eterna caratterizzata da gioia e serenità.

In sintesi, è proprio attraverso il corpo e all'utilizzo che ogni credente ne fa che si rende omaggio ad Allah. Anche in questa situazione però, come nelle altre due grandi religioni monoteiste, il corpo sembra essere un elemento di ancoraggio alla terra, che impedisce all'uomo di elevarsi totalmente e dedicarsi completamente a Dio. Una grande differenza sul piano concettuale la si trova nelle due religioni orientali che ci si accinge ad affrontare: l'Induismo e il Buddismo.

2.4 Induismo

La cultura orientale differisce in diversi punti nodali da quella occidentale, uno di questi, che ci interessa particolarmente è l'antropocentrismo: nella nostra cultura l'uomo è posto al centro, sia nella Bibbia che nel Corano si afferma che Dio (o Allah) pone l'uomo a comando di tutto ciò che è stato creato, sono le persone che governano il mondo, lo controllano e hanno il compito di prendersene cura; nella cultura orientale, invece l'uomo è una piccola parte del mondo, è inserito nella natura e ne fa parte senza il compito né la pretesa di dominare su di essa: «l'uomo si auto comprende essenzialmente come una parte del Tutto»¹³.

In oriente, la religione può essere definita come culto esperienziale perché indica un sentiero da percorrere per raggiungere una verità capace di liberare dal ciclo delle vite; ciò che importa realmente è il lavoro su sé stessi, il cammino che si percorre nella ricerca dell'assoluto. L'essere umano è esaltato, con la preghiera educa e trasforma il proprio corpo attraverso lo *yoga* e la meditazione, grazie al quale esplora il sentiero della liberazione.

La tradizione *hindu* ha elaborato una concezione del corpo molto complessa, secondo la quale ogni persona è il risultato di una combinazione di elementi materiali e spirituali: la parte tangibile che penetra tutta l'esistenza e l'Essere Supremo, la coscienza¹⁴.

¹³ C. Busquet, *L'uomo nelle religioni dell'Estremo Oriente*, in «Articoli e registrazioni», Cinto Busquet official website, 2005. Disponibile all'indirizzo: <https://cintobusquet.cat/luomo-nelle-religioni-dellestremo-orient/>

¹⁴ G. Bulian, *Le religioni e il corpo*.

La filosofia che sta alla base della pratica *yoga* la si può rintracciare anche all'interno del più antico testo di speculazione filosofico-religiosa dell'Induismo, le *Upaniṣhad*: testi di dottrina esoterica, che nascono in ambiente extra-sacerdotale, risalgono circa al VIII secolo a. C. e affondano le loro radici nei *Veda*, il testo sacro dell'Induismo¹⁵.

«Riferimenti precisi allo *yoga*, inteso come prassi, ricorrono infatti fin dalle *Upaniṣad* vediche»¹⁶.

Il termine sanscrito è composto da tre parti: *upa*, che significa in basso, *ni* che significa accanto e *śad* che significa stare seduti; dunque, il senso letterale del termine è «stare seduti accanto ma un po' più in basso», la frase si riferisce alla vicinanza ma anche all'asimmetria di ruoli che si deve mantenere nella relazione tra discepolo e *guru*.

La studiosa Parama Karuna Devi, afferma:

«Poiché le *Upaniṣhad* contengono la base e la struttura filosofica dell'intero sistema vedico in un formato abbastanza facile da comprendere, sono considerate uno studio fondamentale sia per i principianti che per gli studiosi esperti, sia a livello teorico che a livello pratico religioso di realizzazione spirituale»¹⁷.

Occorre specificare in maniera esplicita che, non esiste un unico tipo di *yoga*, ma il significato di tale parola e della pratica che ne deriva cambia estremamente in base alle diverse tradizioni rivelando valori e concetti differenti¹⁸.

A sostegno di ciò Herbert, nel suo testo *L'induismo vivente* afferma:

«L'induismo chiama *yoga* ogni disciplina, semplice o complessa, che fa emergere da un individuo delle potenzialità sconosciute che sono suscettibili di favorire la sua evoluzione spirituale, e gli permettono di utilizzare delle facoltà sottili per giungere a piani di coscienza superiori Per loro stessa natura, gli *yoga*, vie di sviluppo spirituale, sono così individuali, vari ed innumerevoli quanto le terapie per il miglioramento della condizione fisica e mentale»¹⁹.

Il termine *yoga* deriva dalla radice *yuj-*, «unire, aggungere, legare». Ha come scopo lo sviluppo e l'equilibrio di tutte le dimensioni costitutive

¹⁵ M.C. Minutiello, *I guru. Maestri dell'India e del Tibet*, San Vittore di Olona, Xenia, 1999, pp. 24-25.

¹⁶ F. Squarcini (ed.), *Patañjali Yogasutra*, Torino, Einaudi, 2015, p. 15.

¹⁷ P. K. Devi (ed.), *Le 108 Upaniṣad. Seconda edizione*, Odisha, Jagannatha Vallabha Vedic Research Center, 2018, p. 11-13.

¹⁸ M. Eliade, *Tecniche dello Yoga*, Torino, Bollati Boringhieri, 2013.

¹⁹ J. Herbert, *L'induismo vivente*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1983, p. 84.

della persona (fisica, mentale e spirituale) verso la meta ultima dell'unione con l'Assoluto»²⁰. Tale derivazione etimologica però, presuppone un distacco dagli eccessi del mondo, infatti nell'antico testo *Hatha Yoga Pradipika*, si afferma che l'eccessivo cibo, parlare, ma anche l'eccessiva austerità sono da considerarsi ostacoli alla pratica, perché impediscono allo *yogi* di trovare la sua stabilità interiore²¹.

La concezione di *yoga* appena espressa è definibile «classica», ovvero quella così formulata da Patañjali e maggiormente conosciuta anche in Occidente.

In particolare, nella nostra cultura, quando si parla di *yoga* si fa riferimento ad un filone specifico della filosofia: lo *Hatha yoga*:

«Il suo scopo principale consiste nel combinare Ha (sole-respiro, conosciuto come Prana) con Tha (luna-respiro, conosciuto come Apana). ... Questa disciplina conosce diverse posizioni del corpo e vari esercizi di purificazione. Oggi il suo scopo principale è il benessere fisico. Quando in Occidente si parla di *yoga* si pensa quasi sempre a questo Hatha yoga, del quale esistono innumerevoli scuole e maestri. Non è da confondersi però con lo *yoga* tradizionale, che mira alla liberazione e all'unione con Dio»²².

Il termine *yoga*, dunque, può essere inteso come indicativo di una 'funzione' generica e non di una singola pratica avente aspetti specifici ed esclusivi. Ed è proprio per queste ragioni che, nel prosieguo del tempo, il termine *yoga* si colorerà di tante accezioni, anche collidenti tra loro. ... Diversi e plurali sono dunque gli scopi, comune e condivisa è la convinzione che li si raggiunga solo tramite un metodico disciplinamento»²³.

È riduttivo valutare lo *yoga* da una sola angolazione (o strettamente filosofica o storico filosofica) ma avrà bisogno di una risultante sommativa di e di congiunzione (piuttosto che di o):

«Al fine di ricostruire e comprendere un fenomeno religioso e un'attitudine mentale preminente in India, rappresentative non solo di un sistema filosofico e di un'esperienza religiosa, ma di un'intera cultura; poiché, ... lo *yoga* è una categoria specifica dello spirito indiano e uno strumento di espressione di molte sue problematiche»²⁴.

Il controllo del corpo si raggiunge mantenendo posizioni specifiche (*asana*) e praticando una respirazione controllata (*pranayama*) che permet-

²⁰ M.C. Minutiello, *I guru. Maestri dell'India e del Tibet*, p. 26.

²¹ Svātmārāma, *The Hatha Yoga Pradipika*, Woodstock, NY, YogaVidya.com, 2002, p. 6.

²² AA.VV., *Dizionario Della Sapienza Orientale, Buddismo Induismo Taoismo Zen*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1986, p. 153.

²³ F. Squarcini (ed.), *Patañjali Yogasutra*, p. 16.

²⁴ M. Eliade, *Psicologia della meditazione indiana*.

tono la meditazione. Tra le posizioni *yoga* più importanti il testo *Hatha Yoga Pradipika* menziona: *Siddhâsana* (posizione perfetta o dei Siddha), *Padmâsana* (posizione del loto), *Simhâsana* (posizione del leone) e *Bhadrâsana* (posizione benefica)²⁵. Senza dubbio l'*asana* più famosa nel mondo occidentale è il 'fiore di loto', che consiste nello stare seduti con la schiena dritta, il piede destro appoggiato sulla coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra. La pratica dello *Hatha yoga* però, non è composta da una semplice ginnastica, ma secondo la religione induista attraverso di essa, accompagnata alle altre vie di liberazione, l'uomo riesce a raggiungere dentro di sé l'Assoluto, elevandosi spiritualmente.

Tale concetto è espresso dallo storico delle religioni Mircea Eliade, il quale riportando alcuni testi sacri afferma:

«Attraverso la pratica [*abhyasa*] si ottiene il successo, attraverso la pratica si ottiene la liberazione. La perfetta coscienza si ottiene attraverso la pratica ...»²⁶. Testi al riguardo potrebbero essere citati all'infinito; tutti sottolineano la necessità dell'esperienza diretta, della realizzazione, della pratica.

All'interno di questa disciplina, come affermato in precedenza, c'è spazio per una grande varietà di riti religiosi perché ogni individuo ha il diritto di seguire il proprio cammino. Oltre alla pratica meditativa dello *yoga*, la preghiera induista attua la tecnica dei *mantra* e dei *mandala*. La prima si riferisce a brevi invocazioni sonore che vengono ripetute più volte per liberare la mente dai pensieri; la seconda è la rappresentazione simbolica del cosmo capace di esprimere la totalità attraverso l'armonia delle figure geometriche e dei colori.

In sintesi, l'uomo e il suo corpo non devono tendere verso nulla di superiore, ma cercare al loro interno la forza e la capacità di controllare il proprio corpo e la propria mente cercando di migliorare sé stessi per riuscire a spezzare per sempre il ciclo delle vite e smettere di reincarnarsi.

2.5 *Buddhismo*

Il Buddhismo nasce nel contesto della religione induista, della quale ammette alcune idee fondamentali di base, come la reincarnazione, ma si muove da un concetto di fondo autonomo: tutto è transitorio, e ciò che è transitorio è dolore. Tale religione, quindi, parte dalla considerazione che

²⁵ *Ibidem*, p. 16.

²⁶ M. Eliade, *Yoga: Immortality and Freedom*, New York, Princeton University Press, 2009, p. 90, (traduzione nostra).

l'esistenza umana è inconsistente, impersonale e dolorosa. Anche il corpo è sottoposto allo stesso destino, esso non include uno spirito eterno, come invece succede nell'Induismo²⁷.

Riguardo al corpo, il Buddha, ovvero Siddharta Gautama, affermò l'importanza di evitare i due estremi: da un lato è necessario non essere troppo indulgenti con sé stessi, ma sapersi auto-normare, dall'altro non bisogna nemmeno arrivare all'eccesso opposto, ovvero all'auto-mortificazione, entrambi i comportamenti sono considerati eccessivi, quindi non conducono verso la liberazione. Questo insegnamento, che prende il nome della «via di mezzo», si discosta dagli estremi, sia dalla mera soddisfazione dei piaceri sensoriali e corporali, sia dall'auto-mortificazione che si raggiunge con varie forme ascetiche.

I principi fondanti da cui parte il Buddhismo, vengono nominati *Le quattro nobili verità*. La prima verità deriva dalla constatazione che gli eventi della vita comportano sempre una parte di dolore; non si nega che esistano momenti di gioia, ma sono sempre considerati effimeri. La seconda verità afferma che l'origine del dolore deriva dall'avidità, essa nasce dalla mancata percezione della realtà profonda del mondo. La terza verità afferma che la felicità la si può trovare solo nell'annientamento del desiderio partendo dalla sua radice: l'orgoglio, la passione, l'ignoranza, la bramosia e l'odio. La quarta verità, infine, indica la via verso la felicità, che consiste nell'*ottuplice sentiero*, ovvero in otto possibili strade da percorrere.

Da tali intuizioni del Buddha nascono le diverse tecniche di meditazione che costellano le numerose tradizioni religiose nate in differenti luoghi dell'estremo oriente; questo culto non richiede cerimonie o riti specifici, ma l'atto di preghiera principale e indispensabile nella vita del credente risiede nella pratica meditativa.

La meditazione consiste nel cercare di far tacere la mente, per entrare in contatto con la parte più profonda del sé, per mantenere la mente libera da pensieri riguardanti il mondo terreno lo *yogi* ricorre alla ripetizione dei *mantra*.

Essa ha uno scopo ben preciso: attraverso tale pratica si devono apprendere la pazienza, l'altruismo, la bontà e la compassione; queste qualità favoriranno una rinascita migliore che porterà alla liberazione dal ciclo delle vite per raggiungere quello stato di assenza di dolore e di pace infinita che i buddhisti chiamano *Nirvana*. La meditazione ha la capacità di far entrare la mente all'interno della coscienza per riuscire a comprendere la

²⁷ Vedi *Enciclopedia Treccani*, voce *Religione*.

vera natura di ciò che si sente e che si prova, in questo modo si arriva a controllare le emozioni e a distaccarsi da quelle considerate nocive. Ogni credente buddhista mediante le intuizioni acquisite durante la meditazione può raggiungere lo stesso stato di illuminazione (*Bodhi*²⁸) di Siddharta Gautama, il primo Buddha.

3. L'apprendimento efficace attraverso il corpo

L'idea che il corpo sia un mezzo attraverso il quale l'apprendimento può essere assimilato in maniera più immediata è un concetto di cui si parla già dall'antichità. La storia della pedagogia però, nasce in occidente e quindi risente di tutte le costrizioni tipiche di questa cultura. Come affermato in precedenza, a causa dell'idea platonica della scissione profonda tra anima e corpo, si viene a creare una dicotomia, una contrapposizione profonda. «In questa accezione riduttiva, il corpo è stato a lungo inteso come fattore di limitazioni e di sofferenze per l'essere umano, luogo d'azione delle passioni più elementari Di qui una pedagogia del corpo pesantemente declinata sul disciplinamento puntuale e rigoroso»²⁹.

Alcuni autori responsabili del cambiamento della concezione del corpo nell'apprendimento come Rousseau, Montessori, Piaget e Garner, hanno operato durante l'arco del Novecento; Rousseau, precursore del filone novecentesco, ne riconosce l'importanza.

In una delle sue opere più importanti, *Émile*, considera gli esercizi ginnici vantaggiosi per diverse ragioni, sintetizzate da Nardi: «in primo luogo perché è indispensabile conoscerli; in secondo luogo perché forniscono al corpo un movimento che si addice ai giovani e che contribuisce alla loro salute; in terzo luogo perché servono come riposo e ricreazione dai lavori della mente»³⁰. Dunque Rousseau, già nel 1700, si rende conto che il bambino ha bisogno di apprendere attraverso il corpo, e che la didattica frontale non può essere completamente efficace se non tiene in considerazione il corpo dell'allievo, che non solo non deve essere più visto come ostacolo, ma risorsa.

²⁸ «Nel Hinayana Bodhi è paragonata alla visione completa e alla realizzazione delle quattro nobili verità – cosa che comporta l'eliminazione del dolore». AA.VV., *Dizionario Della Sapienza Orientale, Buddismo Induismo Taoismo Zen*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1986, p. 55.

²⁹ F. Pinto Minerva - F. Frabboni, *Introduzione alla pedagogia generale*, Bari - Roma, Editori Laterza, 2014.

³⁰ E. Nardi, *Oltre l'Emilio: scritti di Rousseau sull'educazione*, Milano, Edizione FrancoAngeli, 2005, p. 54.

La Montessori, pilastro per quanto riguarda la didattica del *fare*, intesa come approccio pratico all'apprendimento, si rese conto che anche gli ultimi avevano «la fiammella dell'intelligenza», ma non avevano nessuno stimolo che potesse permettere loro di svilupparsi. Arrivò alla conclusione che bisognava concentrare l'attenzione sul gioco, perché attraverso esso il bambino sviluppa la sua intelligenza. Nel libro *Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all'educazione infantile nelle Case dei Bambini* scrive esplicitamente del movimento: «Ora noi con la ginnastica possiamo – anzi dobbiamo – aiutare il bambino nello sviluppo, cercando di corrispondere al suo bisogno di muoversi»³¹.

Il 1900 è caratterizzato anche dagli studi di Piaget che analizza in maniera sperimentale le strutture e i processi cognitivi legati alla costruzione della conoscenza nell'età evolutiva. Le trasformazioni che il bambino compie avvengono durante lo sviluppo seguendo una successione ben definita: ogni momento della crescita è caratterizzato da un tipo di intelligenza con caratteristiche diverse; distingue tre grandi periodi: lo stadio *senso-motorio* che va dalla nascita ai 2 anni circa; lo stadio dell'*intelligenza rappresentativa* (stadio preoperatorio e operatorio concreto) che va dai 2 agli 11 anni e lo stadio *operatorio formale* che va dagli 11-12 anni in avanti.

L'insegnante deve assicurarsi di conoscere la fase in cui si trova il bambino, per poter adattare la tipologia di approccio scolastico alle necessità di apprendimento del discente; per i primi undici anni risulta necessaria una didattica esperienziale e pratica, poiché la conoscenza passa attraverso il corpo dal momento che lo stadio operatorio formale non è stato ancora raggiunto.

Successivamente, Gardner attraverso la teoria delle intelligenze multiple, per la prima volta considera il corpo e l'intelligenza corporeo-cinestetica, al pari di tutte le altre. Sottolinea la stretta connessione tra il corpo e il cognitivo, molte manifestazioni di abilità fisiche partecipano allo sviluppo di quello che comunemente viene chiamato pensiero. Inoltre, osserva il movimento anche da un punto di vista neurofisiologico e afferma che l'operazione del sistema movimento è estremamente complessa e richiede la coordinazione di una quantità molto vasta di componenti neuronali e muscolari, che non ha nulla di inferiore rispetto al «pensiero puro»³². Si può sostenere che nel corso del Novecento, sia nata e si sia sviluppata la consapevolezza riguardo all'importanza del corpo nell'apprendimento dei bambini.

³¹ M. Montessori, *Il Metodo della Pedagogia Scientifica applicato all'educazione infantile nelle Case dei Bambini*, Roma, Edizioni Opera Nazionale Montessori, 2000, p. 273.

³² A.G.A. Naccari, *Pedagogia della corporeità. Educazione, attività motoria e sport nel tempo*, Perugia, Morlacchi, 2003, p. 235.

Intendiamo ora riflettere su quanto il tema del corpo sia stato effettivamente inserito all'interno della prassi scolastica attraverso l'analisi di alcuni Programmi Ministeriali e Indicazioni Nazionali.

Il primo documento che si prende in considerazione è il *Decreto del Presidente della Repubblica del 14 giugno 1955, n. 503* contenente i *Programmi didattici per la scuola elementare*. Alla metà del 1900 l'obiettivo è ancora molto distante da quello odierno, infatti l'educazione fisica viene associata a quella civica e morale, ed ha come scopo il controllo del corpo e il contenimento delle esplosioni di energia che sono tipiche del bambino. Si evidenzia però, una riflessione molto attuale sul gioco, che non solo ha uno scopo ludico, ma anche di educazione allo spirito di lealtà e collaborazione, concetti che sono fondamentali nei giochi di squadra³³.

A partire dal 1985, con il *Decreto del Presidente della Repubblica n. 104*, si esplicita la necessità di promuovere l'attività motoria non solo come sfogo o mezzo per imparare a controllarsi, ma anche come manifestazione espressiva – comunicativa. Il decreto pone alcuni obiettivi, che partono dall'assunto che il movimento è un linguaggio non verbale al pari di tutti gli altri. Le dimensioni della personalità che è necessario stimolare anche attraverso l'educazione motoria sono: la dimensione morfologico-funzionale, intellettuale-cognitiva, affettivo-morale, e sociale³⁴.

Uno snodo che conferisce molta importanza alla scuola sono gli *Orientamenti dell'attività educativa nelle scuole materne statali* del 1991. Attraverso tale documento vengono introdotti i campi di esperienza e un consequenziale «rafforzamento dell'identità personale del bambino sotto il profilo corporeo, intellettuale e psicodinamico. Ciò comporta sia la promozione di una vita relazionale sempre più aperta, sia il progressivo affinamento delle potenzialità cognitive»³⁵. All'interno dei campi di esperienza, si trova quello dedicato al corpo: *Il corpo e il movimento*. Riguardo ad esso si afferma che promuovendo il valore del corpo e la sua possibilità di espressione, si contribuisce alla crescita globale del bambino³⁶.

³³ Cfr. Decreto Presidente della Repubblica, Programmi didattici per la scuola elementare, 14 giugno 1955 disponibile all'indirizzo: https://www.edscuola.it/archivio/norme/decreti/dpr503_55.html.

³⁴ Cfr. Decreto Presidente della Repubblica, *Approvazione dei nuovi programmi didattici per la scuola elementare*, 12 febbraio 1985, disponibile all'indirizzo: https://www.edscuola.it/archivio/norme/decreti/dpr104_85.pdf.

³⁵ Decreto Ministeriale, *Orientamenti dell'attività educativa nelle scuole materne statali*, 3 giugno 1991, disponibile all'indirizzo: <https://www.edscuola.it/archivio/norme/decreti/dm3691.html>.

³⁶ Cfr. *Ibidem*.

In un contesto, oggi, più complesso, più virtuale, più ricco, ma allo stesso tempo più frammentato, contraddittorio, la scuola è «investita da una domanda che comprende, insieme, l'apprendimento e «il saper stare al mondo»³⁷. Nelle *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione* del 2012 si afferma in maniera chiara, che il corpo e il movimento sono il primo fattore di apprendimento, attraverso il quale il bambino fa esperienza del mondo e di sé stesso. Si fa riferimento poi, all'importante funzione espressivo – comunicativa del corpo, che fa parte di un linguaggio non verbale con regole e norme ben stabilite. All'interno del documento, si evince che il corpo sta gradualmente entrando a far parte dell'ambiente scolastico in maniera sempre più importante, per cui non è più relegato alla semplice ora di educazione motoria, ma deve essere tenuto in considerazione per ogni materia, poiché attraverso di esso il bambino può sperimentare e apprendere con una maggiore efficacia³⁸.

A sostegno di quanto affermato, si evidenzia il rapporto tra corporeità e religione che si riscontra nelle *Indicazioni nazionali per l'insegnamento della religione cattolica. 1° e 2° ciclo di istruzione e formazione*, secondo cui il bambino «riconosce nei segni del corpo l'esperienza religiosa propria e altrui per cominciare a manifestare anche in questo modo la propria interiorità, l'immaginazione e le emozioni»³⁹.

4. Metodologia di ricerca

Data la componente articolata della storia dello *yoga*, anche i metodi usati sono stati necessariamente diversificati. La ricerca bibliografica ha riguardato la selezione e l'analisi accurata degli articoli e delle pubblicazioni accademiche, tra novembre 2022 e marzo 2023, su due nuclei tematici di base: 1) l'importanza dell'attività motoria nell'assetto scolastico; 2) la specifica disciplina *yoga* nell'ambito dell'istruzione.

L'indagine è stata effettuata tramite la biblioteca online dell'Università di

³⁷ Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, *Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione*, Roma, settembre 2012, disponibile all'indirizzo: https://www.miur.gov.it/documents/20182/51310/DM+254_2012.pdf.

³⁸ Cfr. *Ibidem*.

³⁹ Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, *Indicazioni nazionali per l'insegnamento della religione cattolica. 1° e 2° ciclo di istruzione e formazione*, Roma, febbraio 2010, disponibile all'indirizzo: https://www.Chiesadimilano.it/servizioperlapastoralescolastica/files/2017/05/INDICAZIONI_NAZIONALI_IRC_PRIMO_SECONDO_CICLO.pdf

Urbino: UrbIS-Urbino *Integrated Search*, nella piattaforma online EBSCO e nella piattaforma online *Google Scholar*.

Nella piattaforma EBSCO sono resi espliciti i *database* da cui vengono tratti gli articoli, in *Google Scholar*, questa opzione non risulta possibile. Constatato tale limite, si è scelto di prendere in considerazione ai fini dello studio solo articoli di riviste già note e considerate valide; nella ricerca effettuata all'interno della piattaforma EBSCO, invece, è stato necessario uscire dalle zone di conoscenza, spaziando su riviste extraeuropee, dunque la possibilità di sapere in maniera esplicita il *database* di provenienza ha reso possibile una ricerca che si fondasse allo stesso modo su basi solide.

Sono stati esaminati in tutto 43 protocolli, di cui 27 non rispondevano ai criteri di inclusione, quindi esclusi, mentre sedici inclusi; 10 articoli appartengono al primo nucleo tematico e 6 al secondo (Grafico 1)

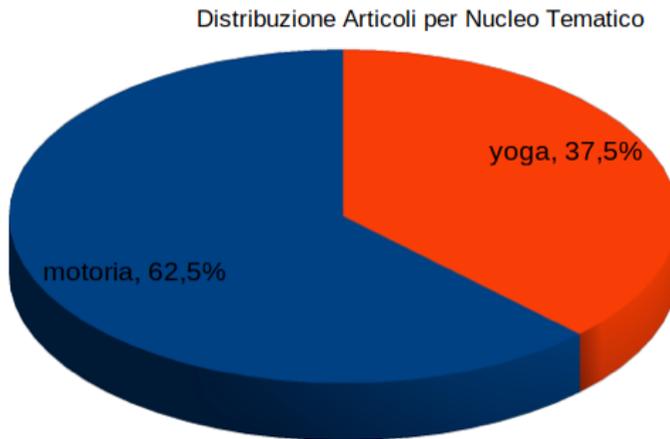


Grafico 1 (fonte: elaborazione propria)

Per quanto riguarda la ricerca sull'attività motoria dei 10 articoli, 3 di studi sperimentali e 7 di meta-analisi, tutti sono di autori italiani: tale scelta con l'intenzione di indagare le prospettive nell'assetto scolastico italiano. Nell'ambito *yoga* dei 6 studi esaminati, 5 sperimentali e 1 di meta-analisi, sono provenienti da diverse nazioni: India (2 articoli), Stati Uniti (3 articoli) e Giappone (1 articolo).

Gli articoli presi in esame sono stati pubblicati negli ultimi dieci anni, ma durante la selezione sono stati privilegiati quelli più recenti (Grafico 2)

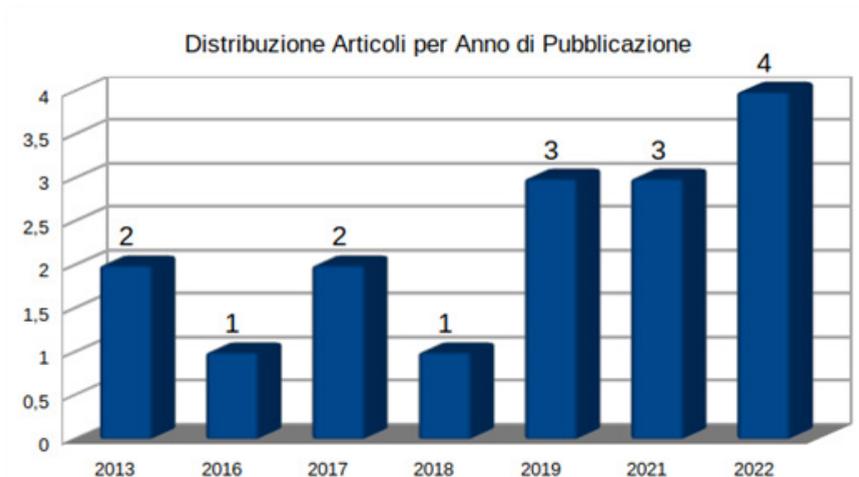


Grafico 2 (fonte: elaborazione propria)

Durante la ricerca bibliografica, si è scelto di analizzare i due nuclei tematici tenendo in considerazione tre punti di vista differenti, infatti sette articoli trattano dell'importanza dell'attività motoria e dello *yoga* per il benessere generale e sviluppo globale della persona, cinque articoli si focalizzano sulla funzione inclusiva e quattro articoli prendono in considerazione in particolar modo l'aspetto emotivo e psicologico.

I protocolli sono scritti in italiano e in inglese. Le parole chiave inserite per la ricerca di quest'ultimo nucleo tematico, sono state scritte in lingua inglese per poter accedere ad una vasta gamma di pubblicazioni a livello globale.

Parole chiave:

- Primo nucleo tematico: educazione fisica, bambini, Scuola Primaria, apprendimento.
- Secondo nucleo tematico: *yoga, children (o pupils), Primary School, learning.*

4.1 Criteri di inclusione e di esclusione

Data di pubblicazione: articoli dall'anno 2013 al 2022, *range* temporale ampio e non troppo datato; non sono state incluse indagini condotte con bambini di età inferiore ai 3 anni e superiore ai 15; sono stati inclusi studi che trattano del movimento e dell'educazione fisica in età evolutiva per quanto riguarda il primo nucleo tematico e, per quanto concerne il secondo nucleo, sono stati inclusi gli studi che trattano la funzione dello *yoga* negli ambiti scolastici. Sono state escluse altre aree tematiche che risultano estremamente particolari, come ad esempio: ambiti di apprendimento specifici, disturbi dell'alimentazione o malattie, che non avrebbero rispettato il tema del quesito di partenza.

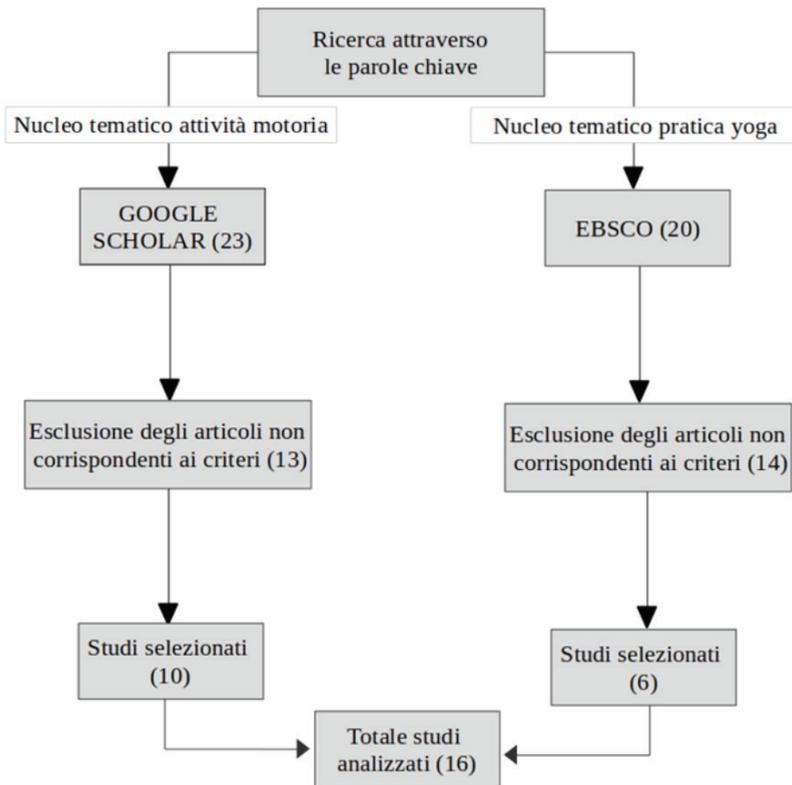


Diagramma di flusso (fonte: elaborazione propria)

Si sintetizzano parti salienti della ricerca bibliografica condotta ai fini della revisione sistematica attraverso alcune caratteristiche dei protocolli.

Incrociando *l'anno di pubblicazione* con le *tematiche* affrontate emerge che gli articoli presi in considerazione inizialmente esaminano la relazione tra corporeità e benessere generale; a partire dal 2017 si tiene conto anche della tematica dell'inclusione, e solo negli studi più recenti viene indagata la sfera emozionale. I sedici studi, pur non avendo la pretesa di essere un campione rappresentativo di tutte le ricerche sulle tematiche, denotano comunque come l'attenzione e l'interesse del mondo accademico solo negli ultimi anni si siano rivolti verso la sfera emotiva.

Come confermato anche da una lettura più analitica degli articoli, si evince che le tematiche legate all'ansia e allo stress vengono meno prese in considerazione dall'ambito motorio rispetto ai protocolli che affrontano quello dello *yoga*. All'interno di quest'ultimo, ogni articolo, seppur il centro focale fosse differente, fa riferimento all'alleviamento dell'ansia e dello stress in favore di una percezione positiva delle emozioni.

Infine dall'esame della relazione tra i «paesi» e i «nuclei tematici» emerge una scarsità di studi realizzati in Italia riguardo allo *yoga*, mentre risultano più numerosi nei paesi in cui l'attenzione al tema è facilitata dalle radici culturali e religiose del Buddhismo e dell'Induismo. Riguardo agli Stati Uniti, essi rappresentano un luogo in cui la cultura scientifica, l'attività di ricerca e il prestigio delle facoltà universitarie sono molto ricchi e sviluppati; inoltre essendo un paese in cui il fenomeno migratorio ha radici storiche antiche, i cittadini appartenenti a culture e religioni diverse, hanno raggiunto anche posizioni accademiche di spicco all'interno delle università e degli istituti di ricerca.

5. Risultati

5.1 Crescere con il corpo

Alcuni studi condotti negli ultimi dieci anni confermano il pensiero teorizzato dagli autori citati in precedenza. L'educazione motoria, infatti, si dimostra essenziale per la crescita del bambino, partendo dalla dimensione corporea e motoria ci si avvicina al di fuori di sé, sia nella relazione con l'ambiente esterno che nella relazione con l'altro, indispensabile per apprendere come fare esperienza del mondo attraverso il corpo in maniera

corretta ed equilibrata. Una sperimentazione dimostra che dopo un progetto incentrato sull'attività motoria, le capacità fisiche sono migliorate del 14,3% apportando un conseguente miglioramento del senso di autostima, pari al 14,1%⁴⁰. Tortella afferma che l'OMS raccomanda almeno un'ora al giorno di attività motoria per lo sviluppo di sane abitudini di vita, che si tratti di gioco libero o di attività strutturate⁴¹.

Il gioco motorio, inoltre, viene considerato come uno strumento perfetto per la crescita emotiva del bambino, che attraverso di esso esprime le sue emozioni; infatti non vengono sviluppate solo le capacità fisiche, ma anche quelle cognitive, emotive e sociali⁴². Da qui deriva l'importanza della «contaminazione» dell'attività motoria a tutte le discipline: per stimolare il bambino ad apprendere più efficacemente, infatti, come si afferma nella *Direttiva Ministeriale BES e CTS* risulta «sempre più urgente adottare una didattica che sia «denominatore comune» per tutti gli alunni e che non lasci indietro nessuno: una didattica inclusiva più che una didattica speciale»⁴³. Maietta e Tafuri a tal proposito affermano che attraverso lo sport, le persone con disabilità possono sentirsi parte della comunità e della sua rete di relazioni e che quest'ultimo permette loro di acquisire maggiore consapevolezza delle proprie competenze e di incrementare l'autonomia⁴⁴. L'utilizzo del corpo, risulta essenziale anche nel caso di alunni non italofofoni, infatti la ricerca condotta da Lovecchio e Borgogni evidenzia come dopo un periodo di pratiche laboratoriali i bambini Nuovi Arrivati in Italia hanno riportato un aumento della percezione dell'autoefficacia pari al 10%, decisamente superiore rispetto al resto degli alunni⁴⁵.

⁴⁰ M. Valentini - E. Di Massa - G. Troiano - A. Federici, *The Role of Motor Activity in the Self-Esteem of Primary School Pupils*, in «American Journal of Educational Research», 1, 2013, 2, pp. 37-40

⁴¹ P. Tortella, *Mind and body in the educational relationship in Kindergarten: The development of capabilities for a good quality of life*, in «Formazione & Insegnamento», Pensa Multimedia Editore, 11, 2013, 1, pp. 121-128.

⁴² G. Cecoro, *La centralità del corpo in azione nei processi comunicativi, emotivi e apprenditivi, nell'ambito della comunicazione aumentativa e alternativa (CAA) nella scuola dell'infanzia*, in «Open Journal of IUL University», 2, 2021, 4, pp. 23-36.

⁴³ Ministro dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca, *Strumenti di intervento per alunni con bisogni educativi speciali e organizzazione territoriale per l'inclusione scolastica*, Roma, 2012, disponibile all'indirizzo: <https://www.miur.gov.it/documents/20182/0/Direttiva+Ministeriale+27+Dicembre+2012.pdf/e1ee3673-cf97-441c-b14d-7ae5f386c78c?version=1.1&t=1496144766837>

⁴⁴ M.C. Maietta - F. Tafuri, *Didattica dell'Attività Motoria nella Disabilità Sensoriale ed Intellettiva*, in «Formazione & Insegnamento», 20, 2022, 3, pp. 704-715.

⁴⁵ N. Lovecchio - A. Borgogni, *Didactic of Physical Education to Promote the Inclusion of Newcomer Children*, in «Formazione & Insegnamento», 20, 2022, 3, pp. 690-703.

Di seguito le tabelle che sintetizza gli articoli presi in esame:

TITOLO	The Role of Motor Activity in the Self-Esteem of Primary School Pupils	Misurare la didattica: un'idea finlandese in Italia.	Didactic of Physical Education to Promote the Inclusion of Newcomer Children
ANNO	2013	2019	2022
AUTORI	Valentini M. Di Massa E. Troiano G. Federici A.	Mauri S. Biraghi E. La Torre A. & Lovecchio N.	Lovecchio N. Borgogni A.
PAESE	Italia	Italia	Italia
DATABASE O PIATTAFORMA	Google Scholar	Google Scholar	Google Scholar
RIVISTA	American Journal of Educational Research	Formazione & Insegnamento	Formazione & Insegnamento
NUMERO BAMBINI	26	80	100
ETÀ BAMBINI	9-10	6-7 / 9-10	11
ATTIVITÀ	I bambini del gruppo di controllo hanno partecipato solo ai test, mentre il gruppo di lavoro ha partecipato a lezioni di attività motoria che avevano come finalità lo sviluppo degli schemi motori di base, il coordinamento e il controllo motorio. Il lavoro è stato diviso in due U.D.A., la prima aveva come focus il gioco in squadra e collettivo, giochi per rafforzare la cooperazione, l'interdipendenza positiva, capacità motorie problem solving, tattiche di gioco, fair play e rispetto delle regole. La seconda U.D.A., coinvolge diversi tipi di giochi sia individuali, che collettivi o di coppia, con attività di movimento ritmico. Questa unità mirava specificamente al consolidamento della lateralizzazione, dell'equilibrio, dell'autonomia, dell'auto-determinazione, del senso di responsabilità e dell'autostima.	Ogni giorno il gruppo di lavoro ha eseguito tre routine di movimento di 10 minuti che prevedevano esercizi inerenti il mantenimento dell'equilibrio, il miglioramento della coordinazione dinamica generale e stimoli per il controllo tonico-posturale attraverso l'utilizzo di attrezzi come Swiss-ball, tavolette basculanti e bande elastiche.	Durante la fase operativa del progetto sono state condotte attività e pratiche laboratoriali che puntassero a migliorare il fair play, l'organizzazione, la collaborazione e la relazione attraverso stile di insegnamento definito in cui gli allievi hanno deciso in modo autonomo i compiti motori su cui esercitarsi e l'insegnante ha condiviso le decisioni del gruppo comunicando feedback e stimolando gli aspetti cognitivi e sociali.
DURATA ESPERIMENTO	Sei mesi circa (da settembre a marzo)	6 mesi (ottobre - marzo)	4 mesi (tutto il primo quadrimestre)
RISULTATI	Le capacità fisiche sono rimaste essenzialmente le stesse nel gruppo di controllo, mentre si denota un miglioramento del 14,3% nel gruppo di lavoro; per quanto riguarda il monitoraggio obiettivi relazionali, con centro focale sull'autostima, i test evidenziano un miglioramento del 5,2% nel gruppo di controllo e del 14,1% nel gruppo di lavoro.	Il progetto ha permesso ai bambini di svolgere attività fisica all'interno delle quattro mura dell'aula scolastica, così gli alunni hanno potuto assecondare la loro naturale inclinazione al movimento non dovendo passare ore e ore seduti. Grazie a ciò, i bambini sono riusciti ad aumentare il loro apprezzamento verso l'attività sportiva, ad aumentare il senso di autoefficacia e ad aumentare la padronanza del loro corpo.	Dall'analisi dei questionari è emerso che tutti i partecipanti hanno beneficiato del progetto, ma soprattutto i bambini Nuovi Arrivati in Italia (NAI). Essi hanno riportato un aumento della percezione dell'autoefficacia pari al 10%, decisamente superiore rispetto ai bambini che non necessitano di bisogni educativi speciali (N-BES). Anche il questionario riguardante il piacere, pur mostrando miglioramenti in entrambi i gruppi, risulta più significativo nel gruppo NAI.

Tabella 1 (fonte: elaborazione propria)

TITOLO	Mind and body in the educational relationship in Kindergarten: The development of capabilities for a good quality of life.	I futuri della scuola e la ricerca pedagogica	Didattica integrata quali-quantitativa, in educazione motoria-sportiva, e benessere in età evolutiva.	Movement and emotions: from literature to a critical studies analysis. Systematic review	La centralità del corpo in azione nei processi comunicativi, emotivi e apprenditivi, nell'ambito della comunicazione e aumentativa e alternativa (CAA) nella scuola dell'infanzia	Didattica dell'Attività Motoria nella Disabilità Sensoriale ed Intellettuale	Corporeality, motion and UDL for special education teachers training
ANNO	2013	2016	2018	2021	2021	2022	2022
AUTORI	Tortella P.	Margiotta U.	Cecilian A.	Valentini M. Mattei Gentili M. E.	Cecoro G.	Maietta M. C. & Tafuri F.	De Angelis B. Greganti P. Orlando A. Pronti M.
PAESE	Italia	Italia	Italia	Italia	Italia	Italia	Italia
DATABASE O PIATTAFORMA	Google Scholar	Google Scholar	Google Scholar	Google Scholar	EBSCO / Directory of Open Access Journals	Google Scholar	Google Scholar
RIVISTA	Formazione & Insegnamento	Formazione & Insegnamento	Formazione & Insegnamento	Formazione & Insegnamento	Open Journal of IUL University	Formazione & Insegnamento	Italian Journal of Special Education for Inclusion

Tabella 2 (fonte: elaborazione propria)

5.2 Il corpo nella religione a scuola: la pratica dello yoga

5.2.1 Questioni etiche

Si riprendono e mettono in relazione i temi già affrontati cercando di indagare quali potrebbero essere le prospettive scolastiche di utilizzo del corpo nel culto religioso.

Per quanto concerne la religione cristiana, nonostante ad oggi il corpo venga definito come buono e degno di onore, anche quando esso viene preso in considerazione, spesso limitatamente, si tratta di pratiche ascetiche che dunque non esaltano la corporeità della persona, ma mirano al superamento dei bisogni fisici per potersi dedicare completamente all'adorazione spirituale di Dio.

Si è scelto di approfondire la possibilità di includere alcuni metodi religiosi di utilizzo del corpo all'interno dell'ambiente scolastico che attestino la presenza di risvolti positivi per gli alunni. La disciplina che più risponde ai parametri elencati è la pratica dello *yoga*.

Nel mondo orientale il culto religioso si basa sulla ricerca della verità nell'interiorità della persona, tentando di fare esperienza dell'assoluto attraverso il corpo. Risulta importante ribadire tale concetto, poiché denota la specificità della disciplina *yoga* che differisce da ogni tipo di sport e di attività proprio per la sua natura intrinsecamente spirituale e che, se pure viene spogliata delle sue vesti religiose, resta una pratica che riesce ad unire il corpo con la mente e lo spirito creando una situazione di raccoglimento, di benessere e di rilassamento mentale e spirituale.

La distorsione che l'occidente opera nei confronti della disciplina dello *yoga* solleva una questione di tipo etico, come si può accedere alla pratica dello *Hatha Yoga* senza la formazione spirituale e religiosa dell'Induismo? In che modo è possibile approcciarsi a tale disciplina credendo in un'altra religione?

«Gli esercizi del *pranayama*, anche se propongono unicamente un miglioramento della salute fisica ed un rilassamento della mente, dovranno essere praticati dagli occidentali con la massima circospezione. Dovranno essere eseguiti sotto la sorveglianza costante di un maestro disinteressato e moralmente qualificato, e dovranno essere interrotti non appena si manifesteranno problemi fisici, morali o mentali, anche se fino a quel momento si fossero raggiunti risultati incoraggianti»⁴⁶.

Lo scopo della ricerca condotta era proprio quello di indagare se tale funzione specifica dello *yoga* potesse comportare benefici nella vita scolastica dei bambini.

5.2.2 *La pratica yoga con i bambini*

Diversi autori confermano, grazie alle ricerche, che in seguito alle pratiche *yoga* i bambini riuscivano a migliorare le capacità di apprendimento, perché si sentivano più rilassati e di conseguenza più disponibili all'ascolto con una maggiore capacità di attenzione e di concentrazione.

Rashedi, Wajanakunakorn e Hu, scrivono che dopo un progetto di otto settimane di *yoga*, i bambini stessi percepissero che tale disciplina li avesse aiutati a migliorare non solo le loro capacità fisiche, ma anche cognitive ed emotive; infatti, affermavano che al termine della sessione si sentivano più carichi e in grado di concentrarsi nelle attività proposte⁴⁷.

Bera, Barik, Bera conducono uno studio che ha lo scopo principale di

⁴⁶ J. Herbert, *L'induismo vivente*, p. 108.

⁴⁷ R.N. Rashedi - M. Wajanakunakorn - C.J. Hu, Young, *Children's Embodied Experiences. A Classroom-Based Yoga Intervention*, in «Journal of Child and Family Studies», 28, 2019, 3392-3400.

valutare l'efficacia dell'intervento di formazione *yoga* per migliorare gli aspetti psicologici e la capacità di apprendimento misurando, attraverso dei test specifici, la capacità di attenzione, il completamento delle frasi e l'intelligenza. Dai risultati dei test si evince che gli alunni che hanno praticato lo *yoga* hanno migliorato le loro abilità; i dati suggeriscono che questo allenamento potrebbe migliorare la capacità di apprendimento⁴⁸.

Mohanty, Pradhan e Hankey, hanno realizzato una ricerca sugli effetti benefici dello *yoga* negli alunni con una specifica disabilità fisica, la cecità o l'ipovisione, partendo dall'assunto che tale disciplina per sua natura è costituita da movimenti lenti e quindi più agevoli per chi fatica ad orientarsi nello spazio e ha bisogno di più tempo per riuscire a svolgere un esercizio. In questo caso sono stati presi in esame i benefici fisici come: forza muscolare, flessibilità, resistenza, coordinazione e salute respiratoria. Anche in questo caso, dopo l'intervento di *yoga* sono stati osservati significativi miglioramenti⁴⁹.

Young, Silliman-French e Crawford, attraverso un articolo di metanalisi, affermano che lo *yoga* può portare estremi benefici ai bambini con trisomia 21 e forniscono indicazioni utili per poter condurre progetti in classe. Sostengono che tale pratica sia importante perché oltre allo sviluppo motorio, si presta per un apprendimento interdisciplinare, che include lo sviluppo del linguaggio, lo sviluppo cognitivo e l'implementazione musicale e tecnologica, ma anche il miglioramento del controllo dei propri comportamenti soprattutto in presenza di ansia o stress⁵⁰.

Reid e Razza conducono uno studio sugli effetti emotivi dello *yoga*, in particolar modo prendono in esame la consapevolezza socio emotiva come risposta allo stress. I risultati indicano che il *Mindfulness-yoga* può favorire la diminuzione delle reazioni involontarie in risposta allo stress, in particolare, gli studenti partecipanti al programma hanno riportato livelli inferiori di rimuginio, di pensieri intrusivi, di stimolazione emotiva e fisiologica, proteggendosi quindi da un incremento di elaborazioni cognitive negative⁵¹.

⁴⁸ M. Bera - A.K. Barik - T.K. Bera, *Role of yoga in psychological correlates of learning ability in school children*, in «Yoga Mīmāṃsā», 49, 2017, 13-6.

⁴⁹ S. Mohanty - B. Pradhan - A. Hankey, *Yoga Practices as an Alternative Training for Physical Fitness in Children With Visual Impairment*, in «Adapted Physical Activity Quarterly», 36, 2019, 431-446.

⁵⁰ A.J. Young - L. Silliman-French - L. Crawford, *Yoga for young children with down syndrome*, in «Palestra», 31, 2017, 3.

⁵¹ S. Reid - R.A. Razza, *Exploring the Efficacy of a School-based Mindful Yoga Program on Socioemotional Awareness and Response to Stress among Elementary School Students*, in «Journal of Child and Family Studies», 31, 2021, 128-141.

I diversi autori che hanno preso parte e continueranno ad osservare l'ultimo studio analizzato, si concentrano sulla capacità della disciplina *yoga* di scalfire lo stato di ansia e stress nei bambini, tanto da riuscire a diminuire i livelli di rifiuto scolastico. Lo studio non è ancora terminato, ma si è potuta osservare l'indagine pilota, in cui attraverso DVD i bambini da casa hanno partecipato a lezioni di *yoga*. Dall'analisi dei risultati emerge un aumento generale dell'ansia nel gruppo di controllo e una diminuzione piuttosto notevole nel gruppo di lavoro⁵².

Di seguito una tabella che sintetizzano tutti gli articoli presi in esame:

TITOLO	Yoga for young children with down syndrome
ANNO	2017
AUTORI	Young A.J. Silliman-French L. Crawford L.
PAESE	U.S.A.
D A T A B A S E PIATTAFORMA	O EBSCO/SPORTDiscus
RIVISTA	Palestra

Tabella 3 (fonte: elaborazione propria)

⁵² M. Amitani et al., *The Effect of Mindfulness Yoga in Children With School Refusal: A Study Protocol for an Exploratory, Cluster-Randomized, Open, Standard Care-Controlled, Multicenter Clinical Trial*, in «Children and Health», 10, 2022.

TITOLO	Role of yoga in psychological correlates of learning ability in school children	Young Children's Embodied Experiences. A Classroom-Based Yoga Intervention	Yoga Practices as an Alternative Training for Physical Fitness in Children With Visual Impairment	Exploring the Efficacy of a School-based Mindful Yoga Program on Socioemotional Awareness and Response to Stress among Elementary School Students	The Effect of Mindfulness Yoga in Children With School Refusal: A Study Protocol for an Exploratory, Cluster-Randomized, Open-Standard Care-Controlled, Multicenter Clinical Trial
ANNO	2017	2019	2019	2021	2022
AUTORI	Bera M. Barik A. K. Bera T. K.	Rashedi R. N. Wajanakunakorn M. Hu C.J.	Mohanty S. Pradhan B. Hankey A.	Reid S. Razza R. A.	Amitani M. et al.
PAESE	India	U.S.A.	India	U.S.A.	Giappone
DATABASE O PIATTAFORMA	EBSCO/Directory of Open Access Journals	EBSCO/ Psychology and Behavioral Sciences Collection	EBSCO/ SPORTDiscus	EBSCO/ Business Insights	EBSCO/Directory of Open Access Journals
RIVISTA	Yoga Mimāṃsā	Journal of Child and Family Studies	Adapted Physical Activity Quarterly	Journal of Child and Family Studies	Children and Health
N. BAMBINI	60	154	83	112	107
ETÀ BAMBINI	12 - 14	4-6	9-16	10-11	10-15
ATTIVITÀ	Il disegno di ricerca include un pre-test, l'allenamento yoga, un mid-test, il detriming e post-test. La lezione di quantacincque minuti, somministrata tutte le mattine, era composta di una meditazione, posizioni (asana) e respirazioni (pranayama).	Ogni lezione di yoga includeva posture, canzoni, esercizi di respirazione e tecniche di rilassamento. Le insegnanti erano fornite di 18 video lezioni di circa 10 minuti l'una. Ogni lezione di yoga includeva un esercizio di attenzione, esercizi di postura combinati con esercizi di respirazione, con un focus particolare allo sviluppo della consapevolezza delle sensazioni ed emozioni del corpo; e un rilassamento guidato.5.2 L'utilizzo	Il gruppo di studio ha partecipato 5 giorni alla settimana per 1 ora a pratiche yoga di gruppo (divisi in sottogruppi da circa 10 bambini l'uno), composte da pratiche di respirazione, pratiche di rilassamento, posture (asana yoga), e tecniche di regolazione del respiro (pranayama).	Le lezioni trattano contenuti specifici che cambiavano in base alle esigenze degli studenti, ma alcuni elementi essenziali venivano inclusi in ogni attività. I componenti principali del programma sono rappresentati dall'acronimo SMILE: "S", il lavoro svolto per preparare la lezione; "M", movimento; "I", inala, dunque il lavoro del respiro (pranayama); "L", il momento della meditazione ("lascia che sia"); "E", espira, la fase di defaticamento (savasana).	Il programma di mindfulness yoga è un programma che si fa individualmente, a casa guardando un video del programma e utilizzando un tappetino per esercizi. Il DVD è strutturato seguendo dei punti chiave: esplorare i sensi e sentimenti con cui si approcciano alla pratica, consapevolezza non giudicante delle esperienze; in seguito inizia la pratica, che parte con una bassa intensità, per continuare con l'inserimento di movimenti semplici che possono essere eseguiti da tutti, accompagnati da una respirazione ronzante per incoraggiare la vocalizzazione.
DURATA ESPERIMENTO	90 giorni	8 settimane	16 settimane	6 mesi circa (ottobre - aprile)	4 settimane
RISULTATI	Si è scelto di misurare, attraverso dei test specifici, la capacità di attenzione, di completamento delle frasi e l'intelligenza. Nei pre - test, si nota che in tutti e tre i campi, il gruppo di controllo parte con un punteggio migliore rispetto al gruppo di lavoro, ma al termine del programma, i bambini che hanno praticato lo yoga migliorano le loro capacità, non solo raggiungendo il livello dei loro compagni, ma addirittura superandoli.	Gli alunni hanno condiviso i benefici fisici, emotivi e cognitivi dello yoga, in particolare: le emozioni positive dei bambini nei confronti dello yoga e la conoscenza dello yoga che li ha aiutati ad incrementare le abilità di autoregolazione. Essi riportavano di sentirsi carichi alla fine della lezione e di riuscire a concentrarsi nelle attività proposte.	Sono stati presi in esame i benefici fisici della disciplina come: forza muscolare, flessibilità, resistenza, coordinazione e salute respiratoria. Nel gruppo di lavoro si è notato un incremento nella: forza di presa della mano sinistra del 7,72%, destra del 32,26%, resistenza muscolare del 68,7%, flessibilità del tronco e dei muscoli posteriori della coscia del 15,15%, coordinazione del 15% circa, picco di flusso espiratorio del 10,09%.	I risultati dello studio indicano che il Mindfulness - yoga può favorire la diminuzione delle reazioni involontarie in risposta allo stress, in particolare, si è notato un abbassamento dei livelli di rimuginio, di pensieri intrusivi, di stimolazione emotiva e fisiologica. La consapevolezza empatica e l'assunzione di prospettive è rimasta stabile nel gruppo di intervento, probabilmente dovuta ad un aumento dell'autoconsapevolezza.	Il livello di ansia nei bambini appartenenti al gruppo di studio prima dell'intervento corrisponde ad un punteggio di circa 38.8, mentre al termine dello stesso il punteggio sia stato di circa 24.7; mentre il livello di ansia nei bambini appartenenti al gruppo di controllo prima dell'intervento corrisponde ad un punteggio di circa 37.4, mentre al termine del lavoro il punteggio corrisponde a 38.5 circa.

Tabella 3 (fonte: elaborazione propria)

Nel periodo di crescita, il bambino ha estrema necessità di imparare a muoversi nello spazio e a dividerlo con gli altri, perché è dalla dimensione corporea e motoria che si parte per potersi avvicinare al di fuori di sé; quindi diventa indispensabile apprendere come fare esperienza del mondo attraverso il corpo. Durante l'età evolutiva è importantissimo praticare movimento per crescere in maniera equilibrata e globale. Gli studi attestano come attraverso un incremento dell'attività motoria in classe gli alunni sviluppino un sentimento di autoefficacia e riescano a migliorare la loro autostima. Tali percezioni di sé permettono di riuscire a rigenerarsi e a partecipare con più entusiasmo ed interesse a tutte le attività che vengono proposte. In particolar modo, le ricerche sullo *yoga* confermano che i bambini dopo aver praticato tale disciplina migliorano non solo le loro capacità fisiche, ma anche quelle emotive e cognitive, principalmente l'auto-regolazione e le capacità attentive.

Quando ci riferiamo all'inclusione e in particolare alla didattica inclusiva, la intendiamo in senso olistico, nel prendersi «cura» ed educare all'«autocura» dell'interezza del soggetto (fisica, mentale e spirituale) a tutto tondo, in quanto «persona unica», irripetibile, irrinunciabile. Nell'attività motoria si utilizza un linguaggio universale e adatto a tutti, poiché attraverso il corpo si esaltano le singolarità di ciascuno, riuscendo ad acquisire una maggiore conoscenza e consapevolezza delle proprie competenze e della propria autonomia. Lo *yoga*, nello specifico, risulta essere una disciplina altamente inclusiva, perché composta naturalmente da una lentezza dei movimenti e quindi adattabile anche a numerose tipologie di disabilità, mostrandosi estremamente versatile e praticabile ovunque. L'*Hatha yoga* comprende movimenti e posizioni con diversi livelli di difficoltà, quindi anche le lezioni possono essere adattabili ad ogni tipologia di alunno, sostenendo uno sviluppo fisico, sociale e cognitivo.

Le emozioni sono parte integrante della corporeità e si esprimono principalmente attraverso il linguaggio del corpo e il movimento, oltre che con le parole, perciò educare alle emozioni significa prima di tutto educare alla corporeità. Nella pratica *yoga*, si fa particolare riferimento all'esaltazione di emozioni positive che vengono percepite dai bambini dopo la pratica, infatti, una linea comune notata in seguito all'analisi di ogni studio sulla disciplina è che i partecipanti affermano di sentirsi molto più rilassati e di essere in grado di rilasciare l'ansia e lo stress. La particolarità di questa pratica, rispetto ad ogni altra tipologia di sport, è proprio che essa nasce come pratica religiosa e quindi ha come scopo finale quello di

riunire e riequilibrare corpo mente e spirito, creando una situazione di raccoglimento, benessere e rilassamento globale della persona.

Si sottolinea l'importanza di questo effetto dello *yoga* nel mondo che gli alunni di oggi si trovano a vivere. In una società che generalmente richiede di essere in grado di perseguire in tempi brevi, obiettivi sempre più alti e difficili da raggiungere, in una società in cui si è degni di essere ricordati e riconosciuti solo quando si è arrivati «in alto», in una società che si basa sulla competizione e sulla logica dei vincenti, facendo sentire sbagliato chi non la rispetta, è importante riuscire a liberarsi dall'ansia e dalla paura di essere imperfetti. Attingere dalla cultura orientale il concetto secondo cui l'uomo non è al centro del mondo, ma è inserito nella natura e ne fa parte, senza il compito né la pretesa di dominare su di essa, può aiutare a ritrovare il proprio centro e la propria stabilità; la pratica *yoga* ha lo scopo di permettere alla persona di riconnettersi con sé stessa, concedendosi il tempo per unire e riequilibrare ogni parte di sé in un *unicum* inscindibile ed indivisibile. In questo particolare momento storico dove appare moda fare *yoga*, ci si soffermi sulla essenza non solo di pratica ma sulla sua natura intrinsecamente spirituale che si presta anche per i più piccoli educandoli da subito alla fusione, unione tra corpo/mente/cuore, che aiuta alla scoperta dell'Essere.

«Ecco, in verità, l'intero segreto dello *Yoga*, la scienza dell'anima. Le svolte attive, le vibrazioni stridenti, dell'egoismo, della lussuria e dell'odio devono essere placate mediante la meditazione, lasciando che il cuore e la mente dimorino nella vita spirituale, elevando il cuore alla vita forte e silenziosa lassù, che riposa nella quiete di amore eterno, e non ha bisogno di vibrazioni dure per convincerlo del vero essere» (Patañjali).

