

## NUMERO TEMATICO – RELIGIONI E SOCIETÀ

*a cura di Alberta Giorgi e Stefania Palmisano*

*Donne, Religioni, Relazioni di Genere*

### **Spiritualità incorporate e percorsi di soggettività**

Carla Bertolo

Ricercatrice - Università di Padova

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata – FISPPA

Via Cesarotti 10\12 35123 Padova

Email: carla.bertolo@unipd.it

#### **Abstract**

An increasing number of women are following, everywhere on the world, *body-mind* practices, in which they assert to find resources for a path of subjectivation. From a qualitative research with women (and men) involved in disciplines like Yoga, I can argue that their concern means a way to generate space and contents for an agency sustained on its own spiritual being.

This outcome confirms the relation between practices inspired to eastern ancient spiritual traditions - involving the interconnection between body-mind and contexts of daily-life - and the notion of contemporary spirituality, and specifically that one of *subjective-life spirituality*.

For women, specifically, the enhancement of embedded spirituality is a starting point for own agency, allowing to recognize the value and soul of a part of self, mortified in religious tradition.

A turning point, necessary for the reconstruction of subjectivity and self-determined life, which has to do with states of consciousness, emotions, sensations, feelings, power, ethos and intersubjective relations.

#### KEY WORDS

Contemporary Yoga, Subjective-life spiritualities, embodied-identity\embodied-spirituality.

#### **1. Premessa**

In questo articolo presento una riflessione sulla correlazione tra la partecipazione di donne a pratiche yoga e processi di soggettivazione, riconoscibili come espressioni di spiritualità contemporanea. Nell'interrogare le motivazioni e i significati assegnati alla disciplina da donne praticanti, mi propongo di rilevare se, e in che termini, tale connessione esiste e quali contenuti specifici dell'esperienza la sostanziano.

Il focus sull'esperienza di donne è stimolato dal dibattito che studiosi dei comportamenti religiosi (Palmisano 2016) hanno avviato nell'ultimo decennio<sup>1</sup>, interessate ad approfondire la questione della specificità femminile nelle forme contemporanee di spiritualità, aprendo alla possibilità di ripensare e riformulare le categorie analitiche disciplinari (Woodhead 2007; 2008). Studi che coinvolgono altri campi disciplinari, e in particolare l'analisi intersezionale

---

<sup>1</sup> Vedi l'introduzione di Stefania Palmisano al convegno *Women, Religions and Gender Relations*, Università di Torino, 9-11 novembre 2016.

femminista, che si interroga sulla relazione tra yoga e un «embodied feminist social change» (Berila 2016).

Gli account provengono da una ricerca qualitativa, mirata ad analizzare questo fenomeno sociale dalla prospettiva: a) delle motivazioni al praticare; b) dei significati che le donne attribuiscono all'esperienza yogica. Il metodo utilizzato è quello dell'osservazione sul campo e della narrazione biografica<sup>2</sup>. Essendo interessata a fare emergere dalle narrazioni di esperienza le logiche soggettive, culturali e sociali che danno significato al fenomeno, e da lì risalire a concetti e categorie interpretative utili alla sua definizione, non ho posto questioni riguardanti la pratica religiosa e spirituale, scegliendo di approfondirle se, e nel momento in cui, fossero emerse nel racconto dell'intervistata.

La scelta di indagare la pratica yoga è dovuta sia al fatto che è un campo che conosco direttamente (il che ha indubbiamente facilitato l'accesso), sia alla considerazione che, tra le tante e varie pratiche 'olistiche' disponibili, lo yoga è quella più diffusa e con una maggioranza di praticanti donne. In Italia, non disponiamo di dati sulla partecipazione a pratiche discendenti da tradizioni di origine orientale; tuttavia è convinzione diffusa che lo yoga sia la disciplina più seguita nel mondo<sup>3</sup>, divenuta fenomeno di massa dagli anni '60 del '900 anche con la propagazione delle pratiche c.d. New Age che, in vari modi e con diverse finalità, interpretano la controcultura che accompagna il passaggio alla tarda modernità e alla post-secolarizzazione. Corsi di yoga sono oggi proposti fin in piccoli paesi e nelle sedi più varie, e la sua crescita non conosce pausa, alimentata anche dal proliferare delle scuole di formazione insegnanti e dalla produzione di eventi e di materiali dedicati.

## 2. Lo yoga contemporaneo

Lo yoga ha conosciuto profondi cambiamenti nel tempo rispetto alle tradizioni spirituali originarie. Oggi vi sono molte interpretazioni e tipi di yoga: quelli inglobati nel mercato profit del benessere e del management, quelli che si richiamano a tradizioni autentiche seppur con adattamenti, e gli yoga reinventati, con una rielaborazione originale e sottoposti a brevetti e copyright, diventando veri e propri brand<sup>4</sup>.

Già negli anni '50 del secolo scorso Mircea Eliade (1990; 2013) ha sottolineato che si tratta di una disciplina che si è trasformata seguendo lo spirito del tempo, e nella sua evoluzione si è

---

<sup>2</sup> La ricerca si è svolta tra il 2010 e il 2015, con la partecipazione a seminari nazionali e internazionali. Gli intervistati (30: 22 F e 8 M) sono praticanti da almeno tre anni, impegnati in corsi in cui lo Yoga è proposto come una disciplina per la *consapevolezza* e per la *trasformazione di sé*. Le donne incontrate sono di formazione culturale varia (dalla scuola media alla laurea), abitano sia in centri urbani che in piccoli paesi, la maggioranza lavora, un paio sono in pensione, due sono casalinghe. Le interviste, registrate, durano in media un'ora e mezza, e sono state trascritte da una professionista.

<sup>3</sup> Negli USA le rilevazioni mostrano l'incremento continuo di praticanti: più di 36 mln. nel 2016 (20,4 nel 2012), con una spesa di oltre 16 bilioni USD. Le donne sono il 72% dei praticanti, e il 34% degli americani dichiarano di voler provare lo yoga nei prossimi 12 mesi. Vedi [www.yogajournal.it](http://www.yogajournal.it) (consultato il 3\02\2017). In Italia si calcola un giro d'affari da 200 mln. EU (fonte: [www.millionaire.it](http://www.millionaire.it), consultato il 2\02\2017).

<sup>4</sup> La diffusione di un'offerta di tipo commerciale obbliga a distinguere tra pratiche e consumo di pratiche; in quest'ultimo caso è la capacità del mercato di inglobare le innovazioni, anche attinte da controculture, e trarne profitto.

dimostrata *capace di adattarsi a tutte le esperienze religiose e di soddisfare tutti i bisogni*. Anche la classificazione dello yoga non è unanime; vi è chi lo identifica all'induismo intendendolo come religione, chi preferisce considerarlo una filosofia, chi una sapienza e chi, come Elisabeth De Michelis (2004, 2008), una disciplina (training e sistematizzazione, trasmissione e appropriata applicazione di conoscenza): una definizione che porterà alcuni studiosi a considerarla un'antropotecnica<sup>5</sup>, pratica tramite cui gli uomini, intensificando la propria azione su se stessi, produrranno dei cambiamenti nella propria *physis*, nella mentalità della propria epoca e negli apparati sociali di cui sono membri (Lucci 2012; Sloterdijk 2010, Squarcini 2015).

Non è qui possibile approfondire i processi che, nello scambio tra Occidente e India, hanno configurato lo yoga contemporaneo. La sua diffusione in Occidente, nella seconda metà dell'800, avviene per iniziativa di esponenti della Società Teosofica che introducono, negli USA<sup>6</sup> e in Inghilterra, maestri indiani che divulgano la disciplina e creano centri di pratica, reinventando lo yoga in una dinamica integrazione di pratiche indiane e occidentali<sup>7</sup>. Grazie all'esportazione, processi di acculturazione e di assimilazione, lo yoga è oggi considerato un fenomeno transnazionale e transculturale<sup>8</sup> (Hauser 2013). Fin dagli anni Trenta del 1900 ci si è interrogati sulle ragioni della sua popolarità in Europa (Hofmann 2013); in epoca recente, Mark Singleton (2005, 2008, 2013) la descrive come una disciplina particolarmente adatta a donne e uomini del nostro tempo, poiché si presta con efficacia ad accompagnare una cerca di significati, al di fuori delle religioni istituzionali, mettendo a disposizione dei praticanti risorse simboliche e tecniche per il raggiungimento di un fine che può porsi, individualmente, a diversi livelli: dal ricostruire un senso di sé che dia maggiore ben-essere, autonomia e dignità, a una consapevole trasformazione con stili di vita radicati in un'etica alternativa ai modelli e valori della cultura dominante. Una pratica con radici in una tradizione spirituale millenaria ma adeguata e fruibile per le esigenze dell'individuo contemporaneo, e che può contare su un diffuso senso comune sulla sua efficacia, fondato sulle evidenze dei benefici che ne derivano.

Come spiega Raimon Panikkar, vi sono elementi della spiritualità indiana *adatti* a condizioni e caratteri dell'individualità tardo moderna in cerca di significati per la vita, per il suo rimanere entro frontiere umane, senza limiti fissati a priori e senza rigide frontiere dottrinali: lo yoga è un cammino per l'autenticità «mediante quell'azione che ci fa veramente essere»

---

<sup>5</sup> Con antropotecnica Peter Sloterdijk (elaborando le foucaultiane tecnologie del sé) definisce le pratiche attraverso cui l'uomo produce l'uomo con una vita di esercizi. Modi di agire su se stessi, atti a trasformare colui che agisce, che gli individui scelgono, rivolgendosi ad *allenatori spirituali* che accompagnano nel processo di (auto)trasformazione. Metodi con esercizio, cui ricorre l'*individuo etico*, individuo in lotta con se stesso e preoccupato per la propria condizione (Sloterdijk 2010: 7;15).

<sup>6</sup> Con la partecipazione di Sw. Vivekananda (1863-1902) al Parlamento mondiale delle religioni (Chicago 1893).

<sup>7</sup> Diversi autori sottolineano l'influenza che la cultura ginnica occidentale ha avuto nel dare rilievo al lavoro con il corpo (asana), fino ad allora limitato e funzionale alla posizione meditativa. Tra fine '800-primi decenni del '900 la contaminazione avviene per. es. con la ginnastica scandinava, tecniche inglesi di bodybuilding, la ginnastica per donne in Inghilterra, l'YMCA (Young Men's Christian Association). Cfr. Alter 2004; De Michelis 2004, 2008; Halbfass 2008; Lieberman 2008; Singleton e Byrne 2008; Singleton 2013.

<sup>8</sup> Si noti che dal 2015 l'ONU ha istituito la giornata mondiale dello Yoga, fissata il 21 giugno di ogni anno.

(Panikkar 2006: 98). I suoi principi necessari<sup>9</sup> hanno il vantaggio di essere semplici, immediati e fondati sulla responsabilità del soggetto rappresentato nella sua interezza (*ragione e cuore; essere e inter-essere; corpo-mente-spirito*). Questo sembra essere il punto d'incontro per donne e uomini *in cerca* di risorse per tracciare propri confini tra l'eccesso di possibilità, l'alienazione e la frammentazione generate dallo sfaldamento del "senso" e dei fondamenti del legame sociale; per fare fronte alla contemporanea fatica di essere se stessi (Ehrenberg 1999). Una fatica che per le donne porta tracce e pesi specifici, e ci si rivolge a pratiche che consentono di sperimentare in prima persona la connessione mente-corpo; e il prendersi cura (anche) di sé porta alla consapevolezza del legame tra ben-essere e coltivazione dello spirito. Oggi si presentano tante forme di spiritualità quante sono le sensibilità e disposizioni religiose individuali e quante sono le nuove situazioni coinvolgenti la trascendenza, l'etica, il sociale (Berzano 2014: 26). E una spiritualità centrata sul bisogno di ritrovare il *nesso del proprio essere spirito-mente-corpo*, come nello yoga, risulta particolarmente attraente per le donne, come possiamo osservare negli account di ricerca.

### **3. Pratiche olistiche e "bisogno" di spiritualità**

Nei racconti di esperienza sono emerse espressioni quali: riconnessione-rafforzamento di sé; serenità, pienezza, ben-essere; superamento di paure; autostima... Un filo intreccia corpo (mezzo di conoscenza e consapevolezza) ed essenza, con un sentimento di inter-connessione con tutto ciò che è vita, e che alcune intervistate chiamano *spiritualità*, dando respiro (anche letteralmente) a quel sé integrato che, nella cultura occidentale, è stato scalzato dalla dualità dicotomica che ha generato nei vissuti femminili una specifica frattura identitaria.

Per ciascuna praticante il filo si dipana riattualizzando esperienze sedimentate nel vissuto corporeo, e in questa "incarnazione" si delineano differenti livelli di significazione (come vedremo in seguito). Tuttavia, trasversale alle esperienze, emerge una descrizione della pratica come *tempo-spazio-mezzo* per ritrovarsi, rafforzarsi e generare cambiamenti rispetto alla condizione di partenza. Benefici che sono significativi del legame tra la contemporanea necessità di riconnettersi con la propria interiorità e le caratteristiche socio-culturali della tarda modernità. Già Georg Simmel, all'inizio del '900, aveva rilevato una tendenza al rifiuto di forme stabili di vita religiosa e previsto che nuove forme sarebbero venute a ospitare la vita interiore; e Thomas Luckmann anticipò che si sarebbero costruiti nuovi (e precari) sistemi di significati ultimi (Riis e Woodhead 2010: 182). Si sono così delineate via via *nuove costellazioni*, con compresenza di simboli sacri e secolari dove prevalgono l'esperienza e le convinzioni personali (Heelas e Woodhead 2005: 468): manifestazioni di forme espressive individualizzate di spiritualità.

La crisi delle religioni (legata anche alla perdita di capacità di essere coerenti fornitrici di risorse simboliche e di supporti concreti per l'esistenza nella complessità contemporanea) ha

---

<sup>9</sup> *Yama e Niyama*, regole di comportamento e di stile di vita (v. Patanjali, *Yogasutra*).

lasciato spazio al cercare una spiritualità che si distingue dalla religione (ma non la escluda o si contrapponga necessariamente); ricerca facilitata dalla disponibilità di un ampio bacino di opzioni simboliche e di pratiche (grazie alla circolazione di persone e conoscenze, con la globalizzazione e la sedimentazione del pluralismo culturale). La *nuova* spiritualità si caratterizza così con l'affermazione dell'autorità dell'esperienza emozionale soggettiva, e può avere differenti espressioni, autonome da dottrine e dogmi, e legate intrinsecamente alla cerca di significati tramite pratiche riguardanti il *sensu della vita*, le questioni su di sé, gli altri e il mondo (Berzano 2014; Giordan 2016).

L'interesse-necessità per tali pratiche si genera nelle condizioni della vita sociale e nell'urgenza di trovare alternative ai *disagi della modernità*. È la svolta-soggettiva: l'ideale morale dell'autenticità fa riflettere l'uomo sulla propria interiorità che va di pari passo con la libertà di decidere da sé, senza condizionamenti, con la conseguente crisi di fonti esterne di verità e di autorità. In questa svolta ha preso piede un individualismo espressivo: i significati ricercati dalle persone devono *fare sensu* per un ben-essere soggettivamente definito. Ma, auto-orientamento e ideale di auto-realizzazione hanno portato a un insano narcisismo (Taylor 1989, 1991, 2006). È l'avvento dell'Io-ipertrofico, che trova gratificazione narcisistica nell'iperconsumo e nella centralità edonistica del corpo (Fabris 2010, Lipovetsky 2007). E il consumo, sostenuto da meccanismi e dinamiche specifiche alla civiltà della comunicazione, ha avuto la funzione di occultare il vuoto di significati che ha generato un disagio esistenziale le cui manifestazioni sono state via via deviate con la medicalizzazione (ansia, depressione, stress, disturbo alimentare, insostenibilità del lutto...).

Le direzioni si biforcano. Da un lato l'imperativo all'auto-realizzazione ha fatto crescere il senso d'inadeguatezza che comporta «inferiority and being seen as such, is a painful blow delivered to self-esteem, personal dignity and the courage of self-assertion. Depression is currently the most common psychological ailment» (Bauman 2013: 100). Dall'altro lato l'individualizzazione ha radicalizzato un individualismo autoreferenziale (egoistico, con la "libertà" nelle scelte da vincoli e obblighi verso gli altri), forgiando individui moralmente insensibili, e producendo uno specifico carattere di quell'«indifferenza che è esenzione dal reame della valutazione morale» (Donskis 2013: 12-15). Quali alternative ha, allora, l'individuo contemporaneo alla frammentazione, atomizzazione e alla conseguente perdita di sensibilità?

L'individualizzazione ha tuttavia un'altra faccia possibile, e nel disagio emerge l'orientamento verso un'individualità "altruista" con possibili nuovi modi di vivere (Beck 2000; Melucci 1992). E il bisogno di significato genera un'ulteriore svolta: *spiritual turn* viene denominata in sociologia della religione, *ethical turn* nella riflessione femminista (Braidotti 2008; Berila 2016); e Nancy Ammerman (2013) individua una specifica tipologia denominata *ethical spirituality*. Espressioni che in parte si sovrappongono: la spiritualità-della-vita-soggettiva ha radici nell'etica della vita quotidiana e inter-soggettiva; riguarda un bisogno di pensare e pensarsi nella vita in profonda connessione con se stesse, condizione per

l'esperienza della propria autenticità, per accedere alla sorgente di significato che è la vita stessa (Heelas and Woodhead 2005: 31).

I repertori tradizionali sembrano inadeguati a fornire dispositivi adatti a sostenere questo sé autonomo; e il concetto di spiritualità può consentire di comprendere un'esperienza di consistenza *in-per sé*. Si cercano pratiche che siano risorse di soggettivazione, per non sentirsi totalmente inadeguati o alienati o, con un passo in più, alla ricerca di un *proprio* senso. Tecniche e terapeutiche genericamente considerate spiritualità-olistiche, che coinvolgono corpo-mente-spirito, con la finalità di perseguire interezza e ben-essere, concetti in cui è centrale la dimensione emozionale (Sointu e Woodhead 2008: 259). È in questa svolta che espressioni di *contemporanee negoziazioni del sé* incrociano il concetto di spiritualità, per la loro contiguità a ciò che Heelas e Woodhead (2005) hanno compreso nell'espressione *subjective-life spiritualities*. Non si tratta di affidarsi a dottrine, filosofie, dogmi; sono le pratiche a funzionare come sorgenti di significati, nella cerca di senso che passa per l'esperienza soggettiva.

#### 4. Pratica e forme di spiritualità

La maggioranza delle donne intervistate<sup>10</sup> ha iniziato yoga per un problema fisico, talora per una difficoltà relazionale. Per tutte, con un lavoro con il corpo diverso da tecniche già sperimentate, la motivazione si sposta e si apre *il mondo dell'esperienza di sé*. Fondamentale è la scoperta del corpo come luogo-e-mezzo per la conoscenza di *ciò che si è*; sede di memoria delle esperienze, dei condizionamenti; luogo *protetto* di sperimentazione per la trasformazione; possibilità per rendere esplicito ciò che era tacitato.

I.<sup>11</sup>, non interessata a queste pratiche, decide di provare con lo yoga per un malessere fisico (e la «paura di morire»): *una svolta*

un punto di vista completamente diverso sia nei confronti del fisico che di un'introspezione interiore; uno spazio protetto, dove lasciarmi andare senza ansie da prestazione... delle sensazioni, delle emozioni, che non credo avrei potuto sperimentare nella vita di tutti i giorni. Impari a rispettare la tua modalità... non avere nessun esempio di fronte a te... è una finestra che si spalanca: io credo adesso di avere delle consapevolezza su di me, sui miei meccanismi, sulle mie paure, sui miei freni, sui muri che ho innalzato, sulle mie difese.

Il corpo, costruito sociale e culturale (Le Breton 2013), prende consistenza come corpo singolare, e diventa «strumento potente che non si era imparato a utilizzare» per intervenire sulle emozioni di cui porta traccia (Tronti 2015: 11), e che sono epifania di se stesse; carburante per l'esperienza esse spingono contro l'inerzia per assumere la dignità di essere (Turnaturi 2012: 92). È soprattutto nelle donne che emerge un mal-essere che si manifesta

---

<sup>10</sup> Alcune interviste sono state in parte citate in scritti precedenti; cfr. Bertolo e Giordan 2016.

<sup>11</sup> I. ha 54 anni, un diploma di scuola superiore, lavora, non è sposata e non ha figli. Si dichiara non religiosa.

come sofferenza della dipendenza, bisogno di liberarsi da aspettative altrui, di essere altrimenti nei rapporti di lavoro e di uscire dall'*invisibilità* che si sperimenta se non si ha la propria *consistenza*. L'obiettivo nella vita, per A.<sup>12</sup> è *centrarsi*, e lo yoga rende possibile questa *prospettiva su di sé*

Mi sentivo una delle persone più indipendenti della terra in termini materiali e lo sono, è la dipendenza emotiva quello che io non ho mai voluto vedere... Lo yoga mi ha aiutata sul fatto di stare in una situazione che mi ferisce ma anche andare a fondo sul dove mi ferisce... Poi uno si prende il tempo di riflettere e allora magari ha delle intuizioni, da dove viene, dove può andare... una volta venivo travolta dal flusso delle emozioni... il lavoro forse è anche più eclatante, in un primo momento ero trasparente, le cose mi passavano attraverso e le persone non mi vedevano... e questo percorso mi ha dato la mia solidità, una mia presenza nello spazio, un ricontattarmi con l'aspetto del potere... potere come realizzazione di se stessi, di governo della propria vita e questo me l'ha ridato... perché la realizzazione di sé è connessa con quello che tu pensi di te, se la stima di te è bassa devi ricostruirtela daccapo...(A)

Aspettative e ruoli sono, volenti o nolenti, incorporati, naturalizzati (Bourdieu 1977); per avere la forza di non subire l'eteronomia è necessario averne coscienza e trovare supporti per resistere o per essere resilienti. Talora emerge esplicita la connessione tra consapevolezza di sé (esito di pratica "costante") e spiritualità. Per M.<sup>13</sup> il corpo è mezzo per crescere e sperimentare dimensioni più sottili che portano a

sperimentare l'unicità e l'inter-dipendenza; questo yoga mi fa proprio bene per... attenuare questo aspetto di un pensiero che a volte rischia di sganciarsi dal corpo che è corpo emozionale, corpo fisico, corpo energetico... non mi fido di essere solo sulla neocorteccia... Lo yoga è per me lo strumento quotidiano che accompagna una riflessione sul senso della vita e della morte di ogni cosa, delle relazioni, un senso, sì! e accompagna la possibilità di pensare anche il rapporto con la natura, con le persone che non ci sono più ... la malattia, anche la propria, il desiderio di saper vivere anche il nostro essere mortali da cui non voglio solo lasciarmi deprimere. Una ricerca di fondamento che nasce dal bisogno di ricollocarsi: che ci faccio qui? Dove vado a finire? Chi sono? Poter nominare, riconoscere questa spiritualità laica, imparare a vivere *hic et nunc* è un traguardo: o riesci a vivere con pienezza, con limiti e consapevolezza, oppure cosa importa? Questa spiritualità è qualcosa che voglio che mi accompagni nella vita di ogni giorno.

In altri account, pur nella similarità di emozioni e di esperienze, non è esplicito un riferimento alla spiritualità. Si parla di potenziamento di sé, fiducia nelle proprie capacità, miglioramento di qualità della vita, anche relazionale: è un percorso di soggettivazione (Bertolo 2013), con il consolidamento di autonomia, di una diversa prospettiva di sé nel mondo. Lo yoga sembra funzionare: approccio concreto alla vita, accessibile e fruibile da tutte, non confliggente con l'eventuale appartenenza religiosa. Si ritrova tuttavia netta la distinzione tra spiritualità e

---

<sup>12</sup> A. ha 37 anni, sposata, laurea in ingegneria, lavora, non ha figli. Si dichiara non religiosa.

<sup>13</sup> M. ha 64 anni, sposata con due figli, laurea in filosofia, lavora nella formazione. Si dichiara non religiosa.

religione (Palmisano 2013); alcune donne mantengono il legame con la religiosità cattolica ma con una presa di distanza dall'istituzione e dai preti<sup>14</sup>; altre si dichiarano decisamente non religiose. Alla religione non si perdona il senso di colpa e la mortificazione del corpo. A. racconta di essere stata traumatizzata dalla religione e da «tutta questa cosa del senso di colpa non mi ha aiutato a evolvermi, mi ha aiutato casomai a involvermi... ci sono delle cose dentro di noi che sono oscure... allora quello deve essere diavolo?».

Così per M. e G.

Questa cultura cattolica nella sua tradizione ha fatto un'operazione di mortificazione del corpo... e in questa misoginia della cultura cattolica come ci è arrivata, non nelle sue origini... ha mortificato moltissime cose e io se vado in una chiesa a una cerimonia, il linguaggio che mi arriva... io proprio non posso tollerare questa cosa che mi arriva qui (M)

Quello che io trovo bellissimo nello yoga è questo: che c'è il corpo, che non è come nel cristianesimo un corpo a parte, no... lo attraversi tutto questo corpo e dopo magari vai oltre, ma c'è questo corpo e per me questa è una diversità da altre esperienze di spiritualità... (G)<sup>15</sup>

Ridare dignità al corpo e tramite esso valore al “principio femminile”; l'io-corpo riprende la sua consistenza di radice identitaria: *embodied-identity* e *embodied-spirituality*. Un bisogno avvertito soprattutto dalle donne, poiché è il corpo femminile che più è stato mortificato, reificato, mercificato. Nello *spiritual turn*, possiamo intravedere un profondo cambiamento culturale: all'*escarnazione* oggi ci si oppone nel bisogno di riabilitare il corpo, e l'*incarnazione* potrebbe significare una riscoperta del modo in cui la vita della natura, le sensazioni, l'azione e l'espressione corporea possono essere veicoli di contatto con la pienezza. L'emanazione dalla vita interiore del soggetto è vissuto di spiritualità, al contempo incarnato nella propria singolarità e con il sentimento di appartenere a un tutto (Taylor 2009: 958-961). Prendere in considerazione la specificità di genere e approfondire l'attrazione delle donne per questa pratica, permette di illuminare la rilevanza del corpo e delle emozioni, e della relazione tra auto-stima e ben-essere, nelle forme contemporanee di spiritualità espressiva (Sointu e Woodhead 2008: 264-265).

Il praticare, nell'esperienza delle donne incontrate, sedimenta differenti stati di conseguimento, che disegnano una sorta di spirale; l'esperienza yogica può esprimere una *sensibilità spirituale* (Berzano 2014: 53), che con Giordan abbiamo definito *spiritualità implicita* (Bertolo e Giordan 2016), radicata nella cura di sé, che offre risorse per gestire sofferenze generate da situazioni ed esperienze, e che dà potere: rende capaci di non soccombere al sentimento di inadeguatezza e all'eteronomia. Un *potere emozionale* (Riis e

---

<sup>14</sup> Alcune variabili possono influire nella differenziazione: a) il contesto di vita e la qualità delle relazioni affettive e lavorative; b) il percorso culturale (scolarizzazione, ma soprattutto esperienze in campo sociale, politico, religioso, professionale); c) lo 'stato di salute' del sé (livello di autostima, auto-percezione, maggiore o minore autonomia e distanza dai ruoli, il vissuto della dinamica identità-identificazioni); d) l'età e a fase del ciclo di vita.

<sup>15</sup> G. ha 66 anni, sposata con due figlie, laureata; insegnante ora in pensione. Si dichiara non religiosa.

Woodhead 2010: 152-153): i sentimenti portano con sé una forza di potenziamento o di depotenziamento, il che sostiene o limita il potere di azione. Un sentimento positivo di sé genera un'energia espansiva che capacita ad agire nel mondo con fiducia; il contrario emozionale porta al desiderio di farsi invisibile o di agire in modo autodistruttivo; e la prevalenza di un certo tipo di emozione può diventare disposizione abituale.

Altre esperienze di trasformazione vanno comprese nella tipologia della *spiritualità consapevole-riflessiva*, per la quale si va oltre, si ridefiniscono volontariamente i significati per la vita, si assume e si agisce un cambiamento che investe i contesti di vita, affetti, lavoro, sociale. *Embodied-spirituality* come *spirituality-of-life*: genera *modus essendi e agendi*, con significati che sostengono un'etica per la vita in questo mondo:

Perché penso che il mondo lo cambi solo con la tua testimonianza, quindi io cerco... di rapportarmi alle cose, di fare, di vivere il quotidiano il più aderentemente possibile a quello che penso sia giusto o che sento giusto (D)<sup>16</sup>

In questo senso spirituale... perché sentirsi in un certo modo comporta... ti dà una risposta comportamentale di un certo tipo... è elaborato dentro di te e tu lo trasmetti (C)<sup>17</sup>

La spiritualità incontrata con l'esperienza yoga sembra dunque sciogliere alcuni problemi creati, per la soggettività delle donne, dalla tradizione occidentale che ha sancito una «separazione fra soffio vitale e soffio divino, fra corpo e anima», affermando «un soggetto socio-logico, sradicato dalle sue radici cosmo-logiche, biologiche» (Irigaray 2011: 30). *Spiritualizzare il corpo e la natura*, scopo della cultura yogica, accompagna la riconciliazione corpo-mente-spirito. Un percorso che riguarda e interessa anche molti uomini, anch'essi «soggetti in transito». Ma, se per le donne l'esperienza incorporata è ridare valore e *anima* alla parte di sé mortificata (l'identità fisiologica, premessa per la ricomposizione identitaria), per gran parte degli uomini questo lavoro per sé, legato alle emozioni, al sensibile, al concreto, è una prospettiva inedita, estranea al modo culturalmente radicato di pensarsi-percepirsi, e dunque vissuta come «difficile»<sup>18</sup>: se accettata, diventa vera e propria rivelazione.

Forme di spiritualità contemporanea, dunque, come rivelatrici del bisogno di un lavoro su sé, per la riscrittura di se stesse-i e della propria tradizione. In questo e, in particolare per le donne, nella loro espressione nidificata in pratiche di *embodied-spirituality*, esse corrispondono al bisogno contemporaneo di senso, poiché consentono di connettere quanto di sé è stato frammentato, reificato e/o manipolato, in una visione etica delle relazioni e della vita in questo mondo, a cui il femminile partecipa nella sua interezza.

---

<sup>16</sup> D. ha 51 anni, sposata con figli, ha un diploma professionale, dalla nascita dei figli fa la casalinga.

<sup>17</sup> C. ha 64 anni, sposata con figli, ha un diploma superiore, è in pensione.

<sup>18</sup> Durante la ricerca ho partecipato a gruppi di meditazione buddhista (vipassana), constatando una presenza di uomini (rispetto ai corsi yoga) paritaria se non maggioritaria rispetto a quella di donne. Ritengo che l'assenza di una pratica sul-corpo possa essere il fattore discriminante, ipotesi che apre la necessità di una ricerca dedicata. Nelle interviste con uomini praticanti yoga emerge, infatti, che il lavoro che attraversa il corpo non è, per loro, affatto scontato e semplice da perseguire.

## Riferimenti bibliografici

- ALTER J.S., *Yoga in Modern India*, Princeton, Princeton University Press, 2004.
- AMMERMAN NANCY T., *Spiritual But Not Religious? Beyond Binary Choices in the Study of Religion*, «Journal for the Scientific Study of Religion», vol. 52 (2), 2013, pp. 258-278.
- AUPERS S., HOUTMAN D., *Beyond the Spiritual Supermarket: The Social and Public Significance of New Age Spirituality*, «Journal of Contemporary Religion», vol. 21 (2), 2006, pp. 201-222.
- BAUMAN ZYGMUNT, DONSKIS LEONIDA, *Moral Blindness. The Loss of Sensitivity in Liquid Modernity*, Cambridge, Polity Press, 2013.
- BECK ULRICH., *I rischi della libertà. L'individuo nell'epoca della globalizzazione*, Bologna, il Mulino, 2000.
- BECK ULRICH, BECK-GERNSHEIM ELISABETH, *Individualization, Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, London, Sage, 2001.
- BERILA BETH, *Introduction: What's the Link Between Feminism and Yoga?*, in Berila Beth, Klein Melanie, Jackson Roberts Chelsea (eds), *Yoga, the Body, and Embodied Social Change. An Intersectional Feminist Analysis*, London, Lexington Books, 2016, pp. 1-12.
- BERTOLO CARLA, *Soggettività e Yoga*, Padova, Unipress, 2013.
- BERTOLO CARLA, GIORDAN GIUSEPPE, *Spiritualità incorporate. Le pratiche dello Yoga*, Milano-Udine, Mimesis, 2016.
- BERZANO LUIGI, *Spiritualità senza Dio?*, Milano-Udine, Mimesis, 2014.
- BOURDIEU PIERRE, *Remarques provisoires sur la perception sociale du corps*, «Actes de la recherche en sciences sociales», vol. 14 (14), 1977, pp. 51-54.
- BRAIDOTTI ROSI, *In Spite of the Times. The Postsecular Turn in Feminism*, «Theory, Culture & Society», vol. 25 (6), 2008, pp. 1-24.
- DE MICHELIS ELISABETH, *A History of Modern Yoga*, New York-London, Continuum, 2004.
- DE MICHELIS ELISABETH, *Modern Yoga: History and Forms*, in Singleton M., Byrne J., *Yoga in the Modern World. Contemporary perspective*, London-New York, Routledge, 2008, pp. 17-35.
- EHRENBERG ALAIN., *La fatica di essere se stessi*, Torino, Einaudi, 1999.
- ELIADE MIRCEA, *Lo Yoga. Immortalità e libertà*, Milano, Sansoni, 1990
- ELIADE MIRCEA, *Tecniche dello Yoga*, Torino, Bollati Boringhieri, 2013.
- FABRIS GIAMPAOLO, *La Società post-crescita*, Milano, Egea, 2010.
- GIORDAN GIUSEPPE, *Domenica di giovedì. La "reinvenzione" della spiritualità nel mondo contemporaneo*, in Giordan Giuseppe, *Tra religione e spiritualità*, Milano, FrancoAngeli, 2006.
- GIORDAN GIUSEPPE, *Spirituality*, in Yamane D., *Handbook of Religion and Society*, Springer, 2016, pp. 197-216.
- HAUSER BEATRIX (ed), *Yoga Travelling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, Heidelberg, Springer, 2013.
- HEELAS PAUL, *Spiritualities of Life*, London, Blackwell, 2008.
- HEELAS PAUL, WOODHEAD LINDA, *The Spiritual Revolution*, London, Blackwell, 2005.
- HOFMANN LIANE, *The impact of Kundalini Yoga on concepts and diagnostic practice in psychology and psychotherapy*, in Hauser Beatrix (ed), *Yoga Travelling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, Heidelberg, Springer, 2013, pp. 81-106.
- HOUTMAN DICK AUPERS STEF, *The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in 14 Western Countries, 1981–2000*, «Journal for the Scientific Study of Religion», vol. 46 (3), 2007, pp. 305–320.

- IRIGARAY LUCE, *Una nuova cultura dell'energia. Al di là di Oriente e Occidente*, Torino, Bollati Boringhieri, 2011.
- LE BRETON DAVID, *Anthropologie du corps et modernité*, Paris, PUF, 2013.
- LIEBERMAN KENNETH, *The Reflexivity of the Authenticity of Hatha Yoga*, in Singleton Mark, Byrne Jean, *Yoga in the Modern World. Contemporary perspective*, London-New York, Routledge, 2008, pp. 100-116.
- LUCCI ANTONIO, *L'animale acrobatico. Origini e sviluppo del concetto di antropotecnica nel pensiero di Peter Sloterdijk*, «Esercizi Filosofici», vol. 7, 2012, pp. 78-97.
- MELUCCI ALBERTO, *Il gioco dell'io. Il cambiamento di sé in una società globale*, Milano, Feltrinelli, 1992.
- PALMISANO STEFANIA, *Challenging Catholicism: The Significance of Spirituality in Italy*, «Journal for the Study of Spirituality», vol. 3 (1), 2013, pp. 18-32.
- PALMISANO STEFANIA, GIORGI ALBERTA, *D come donne, D come dio*, Milano-Udine, Mimesis, 2012.
- PANIKKAR RAIMON, *Il dharma dell'induismo*, Milano, Rizzoli, 2006.
- RIIS OLE, WOODHEAD LINDA, *A Sociology of Religious Emotion*, Oxford, Oxford University Press, 2010.
- SINGLETON MARK, *Salvation through relaxation: Proprioceptive therapy and its relationship to yoga*, «Journal of Contemporary Religion», vol. 20 (3), 2005, pp. 289-304.
- SINGLETON MARK, *Transnational Exchange and the Genesis of Modern Postural Yoga*, in Hauser Batrix (ed), *Yoga Travelling. Bodily Practice in Transcultural Perspective*, Heidelberg, Springer, 2013, pp. 37-56.
- SINGLETON MARK, BYRNE JEAN, *Yoga in the Modern World. Contemporary perspective*, London-New York, Routledge, 2008.
- SOINTU EEVA, WOODHEAD LINDA, *Spirituality, Gender and Expressive Selfhood*, «Journal for the Scientific Study of religion» vol. 47 (2), 2008, pp. 259-276.
- SLOTERDIJK PETER, *Devi cambiare la tua vita*, Milano, Raffaele Cortina, 2010.
- SQUARCINI FEDERICO (a cura di), *Patañjali. Yogasūtra*, Torino, Einaudi, 2015
- SQUARCINI FEDERICO, MORI LUCA, *Yoga. Fra storia, salute e mercato*, Roma, Carocci, 2008.
- TAYLOR CHARLES, *Le radici dell'io*, Milano, Feltrinelli, 1989.
- TAYLOR CHARLES, *The Ethics of Authenticity*, Harvard, Harvard University Press, 1991.
- TAYLOR CHARLES, *Il disagio della modernità*, Bari-Roma, Laterza, 2006.
- TAYLOR CHARLES, *L'età secolare*, Milano, Feltrinelli, 2009.
- TRONTI ANTONIA, *Impara da... Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana*, Sotto il Monte (BG), Servitium, 2006.
- TURNATURI GABRIELLA, *Vergogna. Metamorfosi di un'emozione*, Milano, Feltrinelli, 2012.
- WOODHEAD LINDA, *Why so Many Women in Holistic Spirituality*, in FLANAGAN KIERAN E JUPP PETER (eds), *The Sociology of Spirituality*, Aldershot, Ashgate, 2007, pp. 115-125.
- WOODHEAD LINDA, *Gendering Secularization*, «Social Compass», vol. 55 (2), 2008, pp. 187-193.