

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 78

**Artikel:** Dalle stelle allo yoga : un percorso intrecciato  
**Autor:** Kellenberger, Vittorio  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1084124>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Dalle stelle allo yoga: un percorso intrecciato

Galileo Galilei, ci ricorda che *"La filosofia naturale (la scienza) è scritta in questo grandissimo libro che continuamente ci sta aperto innanzi agli occhi (io dico l'universo), ma non si può intendere se prima non s'impara a intendere la lingua, e conoscere i caratteri, ne' quali è scritto. Egli è scritto in lingua matematica, e i caratteri son triangoli, cerchi, ed altre figure geometriche, senza i quali mezzi è impossibile a intenderne umanamente parola; senza questi è un aggirarsi vanamente per un oscuro labirinto."*<sup>1</sup>

Nei due numeri precedenti abbiamo visto alcune caratteristiche riscontrabili nella pietra di Lionza dove è riportata la tavola per il gioco del mulino; in quel simbolismo abbiamo visto una indicazione che comprende sia la filosofia naturale (astronomia e fisica) che la filosofia intesa come conoscenza di se stessi (il *"conosci te stesso"*). Ricordando come questi tre temi racchiudono la sintesi di ciò che rimane, in parte, senza risposte. Questo articolo ne è parte integrante e conclusione. Potremmo dire che, se la prima parte era prevalentemente teorica e la seconda filosofica, con quest'ultima, vengono considerati alcuni aspetti pratici e, se in precedenza i nostri protagonisti sono stati Galileo, Newton, Einstein, Plotino, ecc., per queste ultime pagine guarderemo più lontano, dove comunque anche i filosofi classici hanno attinto per le loro ispirazioni e per guardare all'universo interiore.

Uno spunto per alcuni aspetti e per un approccio pratico ci arriva da un particolare insieme di conoscenze originarie dell'India che da quasi due secoli sono arrivate in occidente e dove, anche da noi, se ne sente ormai parlare da diversi anni; lo yoga. Come per astronomia, fisica e filosofia anche riguardo allo yoga si cercherà di stimolare l'interesse per delle conoscenze a cui generalmente si presta poca attenzione, ma che possono contribuire, se non a rispondere alle grandi domande, almeno a prendere coscienza che queste domande hanno plasmato la storia del genere umano per almeno gli ultimi 3'000 anni.

Come per quanto visto precedentemente, il motore principale rimane la nostra curiosità e, passando allo yoga, si va ad indagare se stessi allo scopo di favorire la comprensione di quello che in qualche modo si è appreso a livello filosofico. In queste pagine non si prenderanno in considerazione quelli che sono gli aspetti fisici della disciplina; per questo nel territorio ci sono degli insegnanti che sapranno sicuramente indicare pratiche appropriate a chi lo desidera.

A questo riguardo è necessaria una premessa: lo yoga non è una pratica propriamente naturale, anche se è in funzione degli scopi che si prefigge; ossia controllare il movimento della mente per conoscere quanto sta dietro. Per fare questo usa delle tecniche particolari: delle posture in cui rimanere fermi, delle tecniche di respirazione in cui si può andare a sospendere per alcuni momenti il respiro e la meditazione in cui si vanno a conoscere i meccanismi del

pensiero al fine di orientarne il flusso. Quindi tre aspetti che sono appunto contrari a quanto si fa normalmente, cioè muoversi costantemente, respirare automaticamente e pensare ininterrottamente.

Le scienze indagano sulla natura dell'universo, del mondo e dell'uomo; lo fanno con telescopi e microscopi sempre più evoluti. La filosofia, oltre a ragionamenti e intuizioni, può avallarsi di tecniche antiche: con lo yoga e pratiche simili si va infatti ad interagire con se stessi. Va anche detto che lo yoga, nel suo contesto originario, è solo una delle "vie" possibili alla conoscenza e, se da noi riscontra un certo successo lo fa in quanto si è più facilmente attratti dalle forme piuttosto che dagli aspetti intellettuali.

Naturalmente gli esercizi di yoga hanno anche una loro utilità in quanto contribuiscono ad avere una elasticità ottimale a livello di muscoli, articolazioni e tendini; inoltre, generalmente, chi pratica yoga guarda con attenzione al cibo e a comportamenti salutari.

### Il senso di Smilla per la neve.

Nel 2008 è uscito un film in cui la protagonista, Smilla, cresciuta in Groenlandia con gli Inuit, aveva una conoscenza particolare riguardo a tutti i possibili tipi di neve e dei molti nomi per descriverla. Nel film è proprio questa conoscenza dettagliata della neve che permette alla protagonista di risolvere il mistero del racconto.

Lo stesso si riscontra nelle tradizioni orientali, come ad esempio lo yoga o il buddismo, dove i termini per definire aspetti e stati mentali sono numerosi e permettono una certa precisione quando si parla di temi legati all'interiorità.

È proprio per la comodità di avere una disciplina come lo yoga, abbastanza familiare, che ci permette di usarla anche per meglio comprendere alcune implicazioni filosofiche. Benché si conosca questa disciplina principalmente per le sue posture, va ricordato che queste riguardano l'aspetto più appariscente ma anche

marginale: lo yoga è innanzitutto un insieme di norme simili ai nostri comandamenti e con una base filosofica dove viene descritta la realtà tramite una enumerazione piuttosto precisa e, come si diceva sopra, anche in questo contesto è utile avere a disposizione dei termini precisi e capaci di descrivere anche nelle sfumature il tema trattato.

I testi principali dello yoga sono il Samkyakarika<sup>2</sup> e lo Yogasutra<sup>3</sup>; il primo è la base filosofica in cui vengono enumerate le componenti di cui è possibile fare esperienza, una sorta di elenco di cose che l'osservatore può andare a conoscere, il secondo testo, gli Yogasutra, descrive le basi e le fasi del percorso pratico. Va tenuto presente che siamo in un campo piuttosto complesso dove anche le ricerche in ambito biologico, neurologico e della psicologia del profondo stanno facendo scoperte importanti e sono orientate a conoscere la natura della coscienza, della mente e degli stati di meditazione.

Benché non sia lo scopo di queste pagine dare indicazioni particolari su posture ed esercizi yoga, andremo comunque a prendere in considerazione tre posture. Di queste, la più conosciuta è la posizione del loto, mentre le altre due sono legate agli assi orizzontale (savasana) e verticale (tadasana); se queste ultime due posizioni sono facili e praticabili da tutti, la posizione di meditazione a gambe incrociate può risultare difficile senza un allenamento anche lungo; in alternativa ci si può comunque sedere immobili con la schiena diritta in diverse varianti o su una sedia. Queste proposte sono essenzialmente posizioni di contemplazione. Anche l'unica modalità di respirazione, indicata più avanti, riguarderà la semplice presa di coscienza del respiro.

<sup>2</sup> Le strofe del Samkhyakarika. Ed. Asram Vidya, 1994

<sup>3</sup> Commento agli Yoga Sutra B. K. S. Iyengar, Ed. Mediterranee



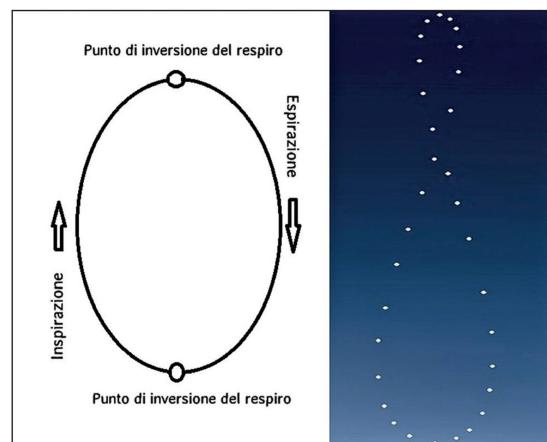
### Con un occhio al futuro.

Viviamo in un contesto storico dove riusciamo a scrutare i confini del cosmo e si preparano viaggi su altri pianeti, dove si ragiona di particelle che emergono dal vuoto quantistico, dove l'informazione la fanno dei robot tramite algoritmi, dove l'intelligenza artificiale sta già guidando automobili per noi, ecc., si stanno progettando astronavi con vele che vengono spinte dalla luce laser e reattori a fusione nucleare per garantire energia illimitata e probabilmente, tra cento anni, la genetica saprà modificare il DNA a piacimento.

Di questi fatti bisogna tenere conto, siamo proiettati rapidamente in un futuro da fantascienza e quanto ancora ci arriva dal passato sembra superato. Ovviamente non possiamo prendere tutto quanto ci viene dal passato per oro colato, sarebbe anacronistico, ma alcuni aspetti rimangono ancora validi, come in parte quelli legati alla conoscenza personale della mente e della coscienza.

Come per l'astronomia e la fisica delle particelle, anche per la filosofia e lo yoga si dispone di una letteratura e di forme di divulgazione molto vaste; per cui è lasciato al lettore di eventualmente approfondire temi a cui in questa sede si può solo cercare di accennare.

La posizione principale, quella comunemente conosciuta come posizione del loto, verrà considerata solo per ricordare come questa sia la meta e il coronamento delle altre posizioni: Padmasana, o posizioni simili (vedi immagine alla pagina successiva) è, o dovrebbe essere, il risultato di un percorso di preparazione attraverso esercizi e pratiche che portano ad assumere questa posizione comodamente e poterla mantenere per un determinato tempo. Le tecniche di respirazione (pranayama) serviranno affinché si abbia un certo controllo sulla respirazione. Con il corpo immobile, lontano da distrazioni esterne, seduti comodamente e con il respiro regolare, si mettono le basi per la meditazione. Prendere consapevolezza della propria mente serve per un ripartire dal centro e dal quale osservare quanto sta attorno. Quanto sta attorno, nello yoga, è descritto nel testo Samkhya Karika (letteralmente: strofe di enumerazione). Lo scopo del testo è quello di enumerare o descrivere tutta una serie di aspetti della realtà, materia, ed elementi costitutivi, organi di senso e di azione, ecc., facoltà,



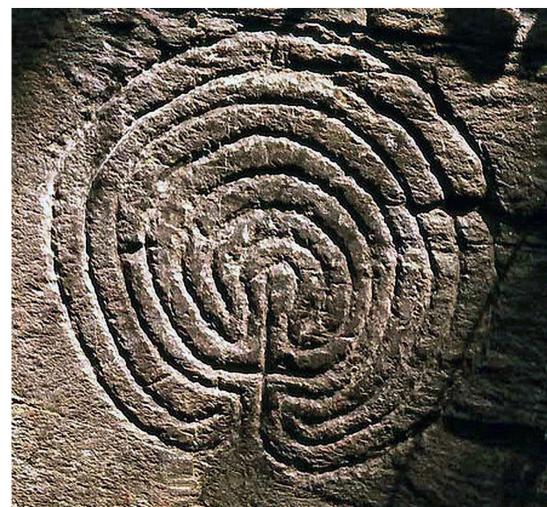
stati mentali, senso dell'io, ecc. per giungere, tramite la meditazione, a realizzare che questi, in quanto osservabili non sono l'osservatore, o il sé.

Questa enumerazione cui si appoggia lo yoga può essere considerata come una primitiva Tabula periodica degli elementi che costituiscono la realtà e dotata di una certa connotazione scientifica in quanto va a descriverne tutti gli aspetti della natura.

Come abbiamo visto nel No. 76 di *Treterre*, la fisica oggi per descrivere la realtà al suo livel-

**Analemma; il Sole, raggiunto il punto più basso il giorno del solstizio, per tre giorni sembra rimanervi, prima di ricominciare a risalire il 25 dicembre, e quindi aumentare i minuti di luce. Da qui una analogia con la respirazione yoga.**

lo fondamentale usa il Modello standard delle particelle; con lo yoga e le sue enumerazioni si può trovare una equivalenza maturata quasi duemila anni prima ma che scopriamo essere particolarmente completa in quanto va a considerare anche gli aspetti mentali e della coscienza e, come abbiamo visto, la coscienza è un argomento che ad oggi la scienza nei suoi svariati campi non riesce ancora a spiegare. Qui troviamo una differenza tra yoga e scienza, mentre il primo postula una natura e un osservatore che sono su diversi piani, la scienza presuppone che la coscienza emerga dalle particelle elementari che compongono la materia.



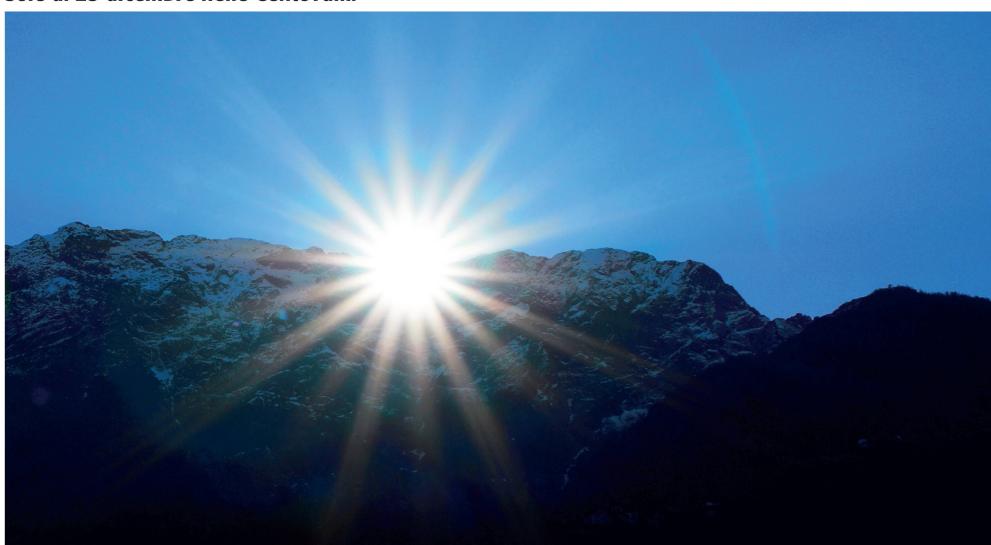
**Il labirinto... un simbolo della ricerca umana.**

### Il Sole e la Luna

Nell'ambito delle tradizioni di tutto il mondo si possono trovare riferimenti tra astronomia e cicli cosmici e vicende umane, lo yoga non ne è escluso e qui ne riportiamo un esempio a carattere simbolico ma anche pratico. Come più volte visto, tra microcosmo e macrocosmo si cercano corrispondenze e, nello yoga, troviamo un parallelismo tra la respirazione ed i solstizi invernale ed estivo dove il ciclo del respiro ha, come il Sole, due punti o momenti, in cui inverte il suo movimento. Il 21 dicembre e il 21 giugno, sono considerati da diverse tradizioni come "porte solstiziali". Nello yoga si riflette nei momenti in cui il respiro si interrompe per invertire il flusso dell'aria tra inspirazione ed espirazione e tra espirazione ed inspirazione; questi due momenti, sono considerati con una certa attenzione poiché, mentre il respiro cambia il suo corso, la mente pensante interrompe spontaneamente la sua attività.

Altro uso di termini astronomici riguarda la simbologia di Sole e Luna (ha-tha in hatha yoga, dove la narice destra e sinistra sono Sole e Luna). Sommariamente il Sole rappresenta la coscienza che brilla di luce propria, mentre alla Luna rimane di rappresentare la mente con i suoi capricci e mutamenti e che brilla solamente di luce riflessa. È in questa ottica che la mente è vista come una nuvola che non può oscurare il Sole se non in modo illusorio.

### Sole al 25 dicembre nelle Centovalli.

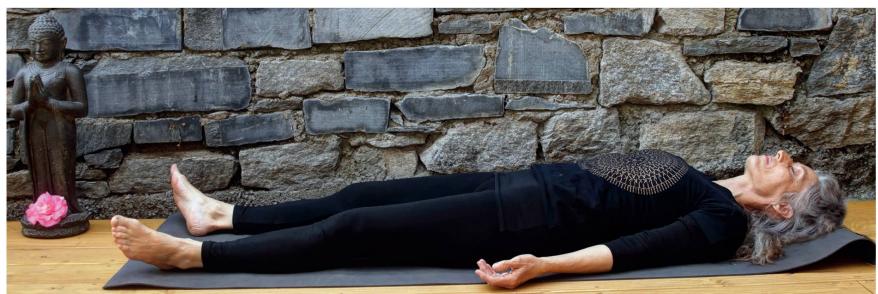


## Padmasana, la posizione del loto.

Questa posizione è probabilmente la più conosciuta e presente nell'iconografia orientale ed è considerata la principale posizione di meditazione. Non è una posizione facile da realizzare e mantenere a lungo se non dopo una certa preparazione. In alternativa ci sono varianti più comode, ad esempio la posizione a gambe incrociate semplice (sukhasana), oppure anche seduti su di una sedia. Queste posizioni presuppongono che possano essere mantenute comodamente per un certo tempo. A tal proposito un cuscino rigido o una coperta ripiegata sotto i glutei aiuta a mantenere il bacino sollevato e con un angolo più aperto: quindi a mantenere la posizione più comodamente.

La schiena va tenuta diritta con la nuca leggermente ruotata verso l'alto e il mento verso la gola. La posizione non è di rilassamento e la consapevolezza è affiancata da una respirazione regolare, come ad esempio, quella indicata nella pagina precedente. Le mani sono appoggiate sulle ginocchia oppure, se più comodo, in grembo con i palmi delle mani uno sull'altro (vedi zazen).

Scopo di Padmasana, o di posizioni da seduti, è prestare attenzione alla propria mente e favorire la meditazione. Qui sotto in siddhasana semplice.



## Savasana, la posizione del cadavere,

foto sopra.

Questa posizione, o atteggiamento, è probabilmente quella più facile.

Qui si cerca l'immobilità, che va comunque preparata lentamente assestando, raddrizzando e rilassando il corpo al pavimento tramite il respiro e la percezione della gravità. Se aiutano a mantenere comoda la posizione possono essere usati degli spessori (asciugamani ripiegati) sotto la nuca, la zona lombare e le ginocchia. Generalmente la si effettua come rilassamento (a volte rilassamento guidato) al termine di una seduta di esercizi yoga. Va comunque considerata come una posizione di meditazione comoda in cui, tramite la sensazione del peso del corpo a contatto con il pavimento, si vanno a sciogliere le tensioni ma anche osservare il mondo interiore e le sensazioni del corpo. La mente rimane vigile e attenta, gli occhi fermi, il respiro regolare. 10 minuti sono un tempo indicativo. Al termine sarebbe da ritornare lentamente alle attività solite in modo che calma, attenzione e consapevolezza fluiscano oltre la seduta di yoga.

A conclusione di questi tre articoli, nati attorno ad alcune considerazioni possibili a riguardo dello schema ormai familiare della tavola da mulino riscoperta casualmente a Lionza, si riassume brevemente il percorso fatto sperando abbia contribuito ad indicare una possibile chiave di lettura e stimolare la curiosità riguardo a temi veramente complessi. In quello schema abbiamo visto tre perimetri, o livelli, con cui interpretare il mondo e che, se visti come un percorso iniziatico (da in-ire, cioè andare all'interno), indicano dove guardare: cioè a quel centro, comune a diverse discipline, ma che sembra trovarsi in nessun luogo particolare. Cercando una chiave di lettura più moderna anche questa ci porta alla comprensione dell'universo, alla natura delle particelle elementari ed alla coscienza. Qui abbiamo visto come la filosofia ruoti attorno al tema della coscienza (il "conosci te stesso" delfico) e che questo è il campo in cui tutti possono cimentarsi in quanto l'oggetto di indagine è a "chilometro 0" dal soggetto che indaga, cioè noi stessi. Benché sembra tutto semplice si è comunque pensato di segnalare, prendendo a spunto lo yoga, come alcune tecniche possono servire a comprendere meglio il labirinto in cui ci troviamo.

Probabilmente non ci sarà mai la parola fine riguardo alla conoscenza del cosmo, delle particelle che lo compongono e di vita e coscienza; abbiamo però visto come anche in tutti questi campi sia utile comprendere la necessità di termini appropriati per la loro descrizione.

Come più volte accennato si ricorda il ruolo essenziale della curiosità che sta alla base della ricerca e del percorso che l'umanità ha fatto riguardo ai temi qui trattati.

Quindi, alla fine e, per dirla con Sean Carroll, *"Le difficoltà sono reali; le possibilità sono incredibili"*<sup>4</sup>.

Vittorio Kellenberger  
[www.startrekkingcentovalli.ch](http://www.startrekkingcentovalli.ch)

## Tadasana, la posizione della montagna, a lato.

Si tratta di una posizione estremamente facile, in cui si va a lavorare sulla verticalità e l'equilibrio. In questa posizione si va in qualche modo a contrastare la gravità cercando di innalzare e raddrizzare il corpo; gambe, bacino, colonna vertebrale e collo. La respirazione, regolare, è orientata alla parte alta dei polmoni e questa modella la posizione con micro movimenti. Più la posizione finale viene raggiunta e il baricentro sembra innalzarsi, più si percepisce il proprio asse di equilibrio. Se possibile gli occhi rimangono chiusi.

Tadasana è una posizione in cui si rimane vigili e si mantiene con un leggero sforzo. Con il tempo se ne apprezza la calma che porta e il senso di verticalità ed equilibrio; come da una montagna si guarda ad un vasto territorio. Questa è appunto la posizione della montagna.



Fotografie asana,  
per gentile concessione di Cornelia Balzarini,  
insegnante yoga a Calezzo-Centovalli:  
[www.mahashaktiyoga.ch](http://www.mahashaktiyoga.ch)

<sup>4</sup> Sean Carroll: *Sulle origini della vita, del significato e dell'universo*, Einaudi 2021