



Università degli Studi di Genova  
Genoa University



**DISFor** Dipartimento di Scienze della Formazione

# **DOTTORATO IN SCIENZE SOCIALI**

Curriculum: Sociologia  
XXXIII CICLO

## **Il corpo dello yoga Le donne nell'immaginario e nella pratica dello yoga contemporaneo**

Candidata: Emanuela Mangiarotti  
Tutor: Luisa Stagi

ANNO ACCADEMICO 2021/2022

# Indice

<b>Abstract .....</b>	<b>II</b>
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>IV</b>
<b>Lista delle figure .....</b>	<b>V</b>
<b>Lista dei termini in sanscrito/hindi.....</b>	<b>VI</b>
<b>Introduzione .....</b>	<b>1</b>
Le ambiguità dello yoga-per-tutti e il disegno della ricerca.....	7
L'industria dello yoga e le sue componenti.....	12
Alcune note metodologiche preliminari .....	17
Strategie di scrittura .....	19
Scopo della tesi.....	22
Struttura della tesi.....	25
<b>Capitolo 1. Lo yoga dall'industria transnazionale a Genova .....</b>	<b>29</b>
Autoetnografia: la storia della ricerca .....	33
Il corpo, oltre la prossimità.....	38
Il corpo nel continuum di ricerca e pratica .....	38
Il concetto di scholar-practitioner di yoga come categoria analitica ed epistemologica .....	42
Le interviste .....	45
La pratica e l'osservazione della partecipazione.....	54
YogaWoman: l'immaginario culturale intorno a donne e yoga.....	56
Note conclusive sul percorso di ricerca.....	60
<b>Capitolo 2. Rappresentazione e pratica tra genere e colonialità .....</b>	<b>66</b>
I confini corporei, sociali e culturali dello yoga.....	68
Il genere e la colonialità nel corpo .....	70
Dall'embodiment all'emplacement: sociologia della pratica.....	77
Corpo e confini .....	83
Corpo e rappresentazione: le tecnologie del genere.....	87

La rappresentazione della femminilità bianca .....	91
Il corpo dello yoga.....	94
Yoga, corpo e rappresentazione .....	100
Yoga e precarietà .....	113
<b>Capitolo 3. Storia e autenticità: le donne nello yoga .....</b>	<b>121</b>
Radici e traiettoria storica.....	122
Autenticità .....	125
Autenticità e autorevolezza.....	127
Donne, etica e yoga autentico.....	127
Donne, estetica e yoga inautentico .....	132
Autorevolezza e tradizione.....	134
<b>Capitolo 4. Le donne fanno yoga.....</b>	<b>139</b>
Vulnerabilità femminili e confini del sé .....	139
Aspettative sociali .....	141
Corpo femminile .....	145
Ormoni e armonia.....	146
Dalle vulnerabilità incorporate alla cura di sé .....	147
Il contesto socio-culturale delle vulnerabilità incorporate .....	151
Dalla vulnerabilità alla precarietà incorporata .....	154
Passare attraverso il corpo.....	154
Precarietà incorporate .....	157
Yoga, precarietà incorporate e cura di sé.....	159
<b>Capitolo 5. La pratica dello yoga-per-tutti.....</b>	<b>163</b>
La rappresentazione degli spazi .....	163
Materiali(tà) della pratica e autenticità.....	173
Spazi e materiali.....	173
Accessibilità .....	178
Regimi alimentari e abitudini di consumo .....	182
Sentire il — e col — corpo .....	186

La politica del self-care come attualizzazione della femminilità .....	191
Yoga come cura dal sé corporeo .....	194
Off the mat: yoga e trasformazione .....	197
Yoga, donne e la politica del salvataggio .....	199
On-the-mat: dal corpo dello yoga ai corpi nello yoga.....	203
Yoga, corpo e autenticità: oltre la critica (mainstream) alla dimensione mainstream degli asana-based yoga .....	205
<b>Conclusioni. Dentro-fuori i confini corporei, sociali e culturali .....</b>	<b>210</b>
Situare il corpo dello yoga: da YogaWoman (2011) a Genova (2021).....	210
Epilogo: Yoga in pandemia .....	217
Isolamento, accessibilità e i nuovi confini dello yoga autentico.....	218
1. Lo yoga nella quotidianità.....	218
2. Gli spazi della pratica.....	219
3. Materiali e tecniche del corpo .....	219
4. Pedagogie e implicazioni materiali dell'insegnamento online .....	220
5. Il “corpo a distanza” e i nuovi confini dello yoga-per-tutti.....	220
<b>Appendici.....</b>	<b>223</b>
1. Esempio di cover sheet delle interviste.....	223
2. Traccia intervista biografica.....	224
3. Griglia interpretativa delle interviste .....	225
4. Lista delle persone intervistate citate nella tesi.....	226
<b>Bibliografia.....</b>	<b>227</b>

*Alla compagna di Non Una Di Meno Genova*

*con cui ho condiviso tre meravigliosi anni di militanza che mi hanno sostenuta, nutrita, rafforzata e infusa dell'amore, del coraggio e della forza necessaria per portare a termine questo progetto*

# Abstract

Negli ultimi vent'anni lo yoga è divenuto un fenomeno globale. Pubblicazioni, eventi, contesti e stili di pratica, così come il numero di insegnanti e praticanti sono cresciuti in maniera esponenziale, diversificando e riconfigurando lo yoga come componente centrale di percorsi di ricerca spirituale, benessere, salute, sviluppo personale, rinnovamento degli stili di vita e trasformazione sociale. Parallelamente, lo yoga ha assunto una posizione di rilievo nella ricerca accademica, uscendo dai contesti disciplinari attinenti alla storia della filosofia e delle religioni, per interessare i campi delle scienze bio-mediche, delle neuroscienze e delle scienze sociali. La tesi si sviluppa attraverso uno sguardo che parte dalla mia esperienza personale come ricercatrice-praticante e da un percorso di ricerca etnografica nella città di Genova che riguarda le donne, il corpo e i contesti di produzione del sapere e delle pratiche dello yoga. Mettendo al centro un'analisi della rappresentazione della femminilità bianca come costruzione ideologica che media la normalizzazione del paradigma universalista dello yoga-per-tutti, lo studio individua continuità e interferenze tra contesti di pratica e repertori culturali nello *yogaland*. Emerge così come l'intreccio di genere e colonialità configuri i contesti di pratica, gli ambiti di produzione del sapere (inclusa l'accademia) e gli immaginari intorno allo yoga, all'interno di un regime politico-economico di precarietà. Il corpo dello yoga, come *locus* — storicamente situato — di esperienza e riproduzione di pratiche che riguardano la salute, la cura, la spiritualità, il benessere, la crescita personale e la trasformazione sociale, ridefinisce così confini corporei, sociali e culturali dello yoga-per-tutti. Allo stesso tempo, nell'evidenziare le matrici eterosessuali e coloniali di questo paradigma, la tesi individua nelle dissonanze tra rappresentazione ed esperienza delle possibilità di ri-posizionamento, riconoscendo nel corpo che pratica un luogo legittimo di significazione dell'esperienza, in cui si depositano gli effetti combinati di eterosessualità obbligatoria e razzismo e in cui si inscrivono le ricadute materiali della precarietà. In que-

sto senso, gli sconfinamenti e le interferenze emerse rispetto alla rappresentazione dominante del corpo dello yoga possono costituire spazi di costruzione di una micro-politica della pratica.

# Ringraziamenti

Ringrazio innanzi tutto le persone che hanno contribuito a questa ricerca, condividendo le loro storie, idee, opinioni, conoscenze e mettendo a disposizione il loro tempo per interviste, chiacchierate e momenti di pratica di yoga condivisa. Ringrazio in particolare David Usiglio per avermi aperto le porte della *yoga scene* genovese e per aver sempre dimostrato interesse per questa ricerca.

Ringrazio la mia tutor Luisa Stagi per avermi accompagnata nel corso di questi anni con consigli e indicazioni, incoraggiandomi ad avere fiducia nel processo di ricerca e scrittura. Ringrazio Benedetta Panisson, Cassandra Ellerbe, Federico Squarcini, Marta Panighel, Matteo Di Placido, Sebastiano Benasso e tuttø coloro che, in modi diversi, hanno contribuito al mio percorso discutendo insieme a me del progetto, o leggendo e commentando versioni iniziali e stralci dei capitoli, proponendo spunti di riflessione e condividendo idee e conoscenze con grande generosità. Vorrei ringraziare anche la mia compagna del ciclo XXXIII del dottorato in Scienze Sociali dell'Università di Genova perché, anche se ci siamo vistø poco per cause diverse, sono statø uno dei pochi punti di riferimento in università durante il primo anno di dottorato.

Ringrazio mia figlia Michela e mio figlio Samuele che hanno riempito la mia vita di magia. E ringrazio Andrea per avermi sostenuta con amore in questa impresa di un secondo dottorato ricordandomi sempre il perché l'avevo intrapresa. Ringrazio i miei genitori che nonostante gli anni passino continuano a dirmi che va bene continuare a studiare.

Infine, ringrazio con tutto il cuore le mie sorelle di famiglia e quelle acquisite nel corso della vita e attraverso l'attivismo femminista perché insieme a loro mi sento parte di una grande tribù.

# Lista delle figure

Figura 1. Tipologizzazione dello yoga moderno secondo il modello di Elizabeth De Michelis.

Figura 2. Rappresentazione grafica del quadro analitico e concettuale della ricerca

Figura 3. Screenshot: risultato delle immagini della ricerca “yoga” (28 ottobre 2021).

Figura 4. Copertine di Yoga Journal Italia (2019)

Figura 5. Lo yoga e le donne nella pubblicità

Figura 6. Screenshot: "aspettative sociali"

Figura 7. Screenshot “corpo femminile”

Figura 8. Copertina del numero di giugno 2021 di *Yoga Journal* Italia.

# Lista dei termini in sanscrito/hindi<sup>1</sup>

<i>Āsana</i> (आसन)	In sanscrito, posizione seduta, o maniera di sedersi. Termine utilizzato per definire una postura adottata nella pratica di vari stili di yoga.
<i>Āṣṭāṅga</i> (अष्टाङ्गयोग)	In sanscrito, gli otto rami. Nel testo classico degli Yoga-sūtra di Patañjali gli otto rami dello yoga sono: yama (imperativi morali — astenersi da), niyama (regole di comportamento), āsana (posture), prānāyāma (controllo del respiro), pratyāhāra (ritiro dei sensi), dhāraṇā (concentrazione), dhyāna (meditazione) and samādhi (unione, assorbimento).
<i>Sādhu</i> (साधु)	In hindi, asceta, santo
<i>Sāṃkhya</i> (सांख्य)	In sanscrito, “riflessione filosofica”. Il termine indica una scuola di pensiero filosofico che rientra tra i sistemi dell'induismo dei <i>Veda</i> e che si fonda su un dualismo tra principio inerte ispiratore ( <i>puruṣa</i> ) e principio evoluzionistico ( <i>prakṛti</i> ).
<i>Saṅgha</i> (संघ)	In hindi, comunità, assemblea
<i>Śavāsana</i> (शवासन)	In sanscrito, posizione del cadavere. Si tratta di un āsana di in posizione supina utilizzata spesso per il rilassamento profondo alla fine di una sessione di hatha yoga.
<i>Vaiṣṇava</i> (वैष्णव)	In sanscrito, “devoto di Visnu”, ovvero seguace e del Visnuismo, una corrente devozionale dell'induismo moderno.
<i>Yōgi</i> (योगी)	In sanscrito, praticante di yoga (masch.)
<i>Yōginī</i> (योगिनी)	In sanscrito, praticante di yoga (femm.)

---

<sup>1</sup> Riporto qui la traslitterazione secondo l'Alfabeto internazionale per la traslitterazione del sanscrito (IAST). Nel testo, tuttavia, i termini di uso comune negli ambienti di yoga sono traslitterati con l'alfabeto italiano.

# Introduzione

Negli ultimi vent'anni lo yoga è divenuto un fenomeno globale. Pubblicazioni, eventi, contesti e stili di pratica, così come il numero di insegnanti e praticanti sono cresciuti in maniera esponenziale, diversificando e riconfigurando lo yoga come componente centrale di percorsi di ricerca spirituale, benessere, salute, sviluppo personale, rinnovamento degli stili di vita e trasformazione sociale (Mori e Squarcini 2007, 2019)<sup>2</sup>. Come evidenzia Matteo Di Placido (2020), lo yoga è divenuto un elemento costitutivo della cultura popolare e del consumo (10).

Una panoramica, seppur breve e parziale, delle suggestioni che si producono oggi intorno alla parola yoga permette di farsi un'idea delle dimensioni del “fenomeno yoga” dal punto di vista degli approcci conoscitivi, dei numeri che lo costituiscono<sup>3</sup> e delle possibilità di una sua traduzione in termini di disciplina e pratica. Nel discorso comune, la parola yoga è ormai ampiamente utilizzata per riferirsi a forme, contenuti, pratiche e significati piuttosto eterogenei. Secondo Sara Strauss (2005), il termine richiama “una serie di immagini e idee che includono barbuti asceti indiani, hippy seduti a gambe incrociate intenti a bruciare incensi e professionisti di città che frequentano una lezione di fitness durante la pausa pranzo” (1 [traduzione mia]). Come mostra Andrea Jain (2015), questa pluralità di immaginari stratificatisi nel tempo intorno alla parola yoga coesistono nonostante

---

<sup>2</sup> Lo yoga è anche entrato nella produzione culturale sia cinematografica che letteraria. Si intitola “Yoga” l'ultimo libro dello scrittore francese Emmanuel Carrère in cui l'autore racconta la storia di una vita (la sua) profondamente segnata dalla malattia mentale e dalle discipline che pratica da anni — yoga, meditazione, tai chi — che si rivelano strumenti per acquisire quella “profondità strategica” accarezzata e nutrita nei momenti di pace, ma comunque travolta tanto dalla disperazione quanto dall'euforia. “Se adesso mi ostino a scrivere questo libro, ovvero la mia personale versione di quei libri di autoaiuto che si vendono così bene, è per ricordare ciò che i libri di autoaiuto raramente dicono: che i praticanti di arti marziali, i seguaci dello zen, dello yoga, della meditazione, di tutte queste discipline sublimi, fulgide e benefiche a cui da sempre faccio la corte, non sono necessariamente né saggi né tranquilli, né tantomeno sereni e in pace con se stessi; ma a volte, anzi spesso, sono come me drammaticamente nevrotici, e che però non importa, perché, come diceva Lenin, bisogna ‘lavorare con il materiale a disposizione’, e allora, anche se non ci conduce da nessuna parte, facciamo bene a ostinarci, nonostante tutto, a percorrere questo cammino” (Emmanuel Carrère, *Yoga*, Adelphi).

<sup>3</sup> Per farsi un'idea, si stima che, a livello globali, siano oltre 200.000 le persone che fanno yoga (Newcombe, 2019). Una ricerca di Yoga Alliance negli Stati Uniti del 2016 stimava intorno a \$16 miliardi di spesa annuale per corsi, abbigliamento e accessori di yoga.

appaiano in reciproca contraddizione. Infatti, se l'immagine più diffusa oggi è quella di una stanza piena di materassini e di corpi impegnati in un rituale di fitness separato dalla vita di tutti i giorni (1), allo stesso tempo lo yoga contemporaneo viene posto in continuità con tradizioni filosofico-spirituali sudasiatiche risalenti a un'epoca antica. Questa narrazione, continua Jain, persiste nonostante varie ricerche abbiano ampiamente messo in luce la poca affinità esistente tra i sistemi dello yoga moderno e quelli che li hanno preceduti (19)<sup>4</sup>. Secondo Samuel (2008) lo yoga può essere considerato una “tecnica sistematica per il controllo del complesso umano di corpo-mente” (2 [traduzione mia]), che si manifesta in modi specifici in base al contesto storico e sociale in cui viene adottata e che contribuisce al suo trasformarsi. In questo senso, come sostengono Mori e Squarcini (2019), “il Novecento si distingue dalle altre epoche per la rapidità con cui le versioni e le visioni [relative allo yoga] sono state prodotte e sono entrate in circolazione a livello mondiale” (29). Non è quindi un caso che, contemporaneamente alla sua diffusione a livello globale, negli ultimi vent'anni lo yoga abbia assunto una posizione di rilievo nella ricerca accademica, uscendo dai contesti disciplinari attinenti alla storia della filosofia e delle religioni e finendo per interessare i campi delle scienze bio-mediche, delle neuroscienze e delle scienze sociali. In quest'ultimo ambito, i *Modern Yoga Studies*, nati in Inghilterra intorno al lavoro di Elizabeth De Michelis (2005, 2008) e, successivamente, di Mark Singleton (Singleton, 2010), si sono costituiti come campo di ricerca autonomo. Secondo De Michelis (2008), ciò che caratterizza la modernità dello yoga oggetto di quest'area di studi sono la sua dimensione privata, la tendenza alla medicalizzazione e il collegamento all'universo della spiritualità al di fuori delle religioni istituzionalizzate (Newcombe 2005). Scrive De Michelis,

l'espressione ‘Yoga moderno’ è utilizzata come termine tecnico per riferirsi a certi tipi di yoga che si sono evoluti principalmente attraverso l'interazione di individui occidentali interessati alle religioni indiane e un certo numero di indiani più o meno occidentalizzati negli ultimi 150 anni [...] La definizione di ‘moderno’ pare adeguata a descrivere la sua età (è

---

<sup>4</sup> Secondo Newcombe (2019), “alcune pratiche [di yoga] si riconoscono in una narrazione di appartenenza a tradizioni antiche; alcuni enfatizzano i benefici mentali e fisici; alcuni sottolineano i lignaggi di maestri e tecniche; mentre altri si concentrano sugli sviluppi etici e spirituali come parametro della loro disciplina” (2 [traduzione mia]).

emerso in tempi moderni) e la sua diffusione geografica/culturale (si trova prevalentemente nei paesi sviluppati e negli ambienti urbani di tutto il mondo). Essa pare anche abbastanza aperta da permettere ulteriori definizioni ed elaborazioni (De Michelis, 2005, 2 [traduzione mia]).

Parallelamente allo sviluppo dei *Modern Yoga Studies* nel Regno Unito, gli studi di Joseph Alter (2004; 2005; 2006) negli Stati Uniti, hanno indagato i legami tra lo yoga moderno, il nazionalismo e il contesto coloniale indiano. I mondi accademici anglofoni sono in effetti emersi nell'ultimo decennio come contesti dominanti di produzione di sapere accademico riguardante lo yoga<sup>5</sup>. Nuove recenti pubblicazioni hanno messo in luce le connessioni tra yoga contemporaneo<sup>6</sup>, consumismo e neoliberismo, arrivando a coniare l'espressione *neoliberal yoga* (Jain, 2021), per riferirsi ai sistemi che valorizzano la meritocrazia, l'importanza dell'auto-disciplina, della responsabilità e dell'imprenditorialità individuale<sup>7</sup>. Inoltre, a fronte di questa crescente letteratura su come le logiche neoliberaliste orientano l'industria dello yoga con particolare riferimento ai contesti anglosassoni (Jain 2014, 2020; Godrej 2016; Goldberg 2018; Newcombe 2007, 2019; Rosen 2019), sono emerse indagini situate nei contesti, delle pratiche e dei saperi<sup>8</sup>. Questa nuova direzione della ricerca sullo yoga

---

<sup>5</sup> Di Placido propone un'analisi interessante dello svilupparsi degli *Yoga Studies* come "formazione discorsiva". Vedi Di Placido (2021). Tra i diversi filoni di ricerca che si sono negli anni formati a partire dal lavoro di De Michelis e Singleton spicca il lavoro del gruppo dell'Hatha Yoga Project presso la School of African and Oriental Studies (<http://hyp-soas.ac.uk>). Un importante punto di riferimento per lo stato del dibattito accademico nell'ambito dei *Modern Yoga Studies* è il *Routledge Handbook of Yoga and Meditation* (2021) curato da Suzanne Newcombe and Karen O'Brien Kop (Newcombe, O'Brien Kop, 2021).

<sup>6</sup> In questa ricerca utilizzo sia il termine "contemporaneo" che il termine "moderno" per caratterizzare la parola yoga. Benché si riferiscano sostanzialmente a fenomeni analoghi, con il primo intendo fare riferimento a una dimensione storico-sociologica — chi pratica yoga oggi, dove e come? — mentre con il secondo mi rivolgo al campo di studi (*Modern Yoga Studies*) che colloca lo yoga di oggi all'interno di un continuum di pratiche e conoscenze che si fanno risalire alle contaminazioni avvenute nello spazio coloniale dell'India britannica, tra pratiche e tradizioni psicosomatiche e spirituali d'origine occidentale da un lato e indiana dall'altro.

<sup>7</sup> "Nella misura in cui molte attività sono finalizzate a discernere e certificare il merito che sancisce lo stile di vita auspicato di crescita personale, cura di sé, salute, benessere e persino liberazione" (Jain, 2021, 76 [traduzione mia]). L'archivio degli studi sullo yoga e la governance neoliberale è ampio. Si vedano a titolo d'esempio Biswas (2012), Godrej (2017), Goldberg (2018), Jain (2021; 2020; 2015; 2012), Kern (2011), Koch (2014), Newcombe (2007, 2019), Rosen (2019).

<sup>8</sup> Tra queste spicca lo studio di Theodora Wildcroft (2020) sui contesti di pratica nel mondo anglofono che si sviluppano più attraverso i network informali tra praticanti piuttosto che intorno alle gerarchie legate all'affiliazione con una scuola o uno stile particolare.

riflette il moltiplicarsi degli ambiti di pratica e di riflessione intellettuale e politica e le contaminazioni tra questi e i modi e i significati del *fare yoga*. Per esempio, diverse ricerche si sono focalizzate su come l'industria dello yoga contemporaneo contribuisca a riprodurre molteplici assi lungo i quali si strutturano forme di oppressione e disuguaglianza, pratiche di resistenza<sup>9</sup> e dinamiche di ri/decolonizzazione (Ansari, 2020; Blu Wakpa, 2018, 2021; Sood, 2020)<sup>10</sup>. Inoltre, gli studi sociologici sulla medicina complementare e alternativa — *Complementary and Alternative Medicine (CAM)* — di autrici come Ruth Barcan (2011) Rosalind Coward (1989), hanno incluso lo yoga all'interno del campo delle terapie olistiche<sup>11</sup>, indagando gli aspetti discorsivi che riguardano la cura del corpo come punto di ingresso per la salute psico-fisica e l'auto-realizzazione. In questo senso, lo yoga è stato associato anche agli studi sulle nuove forme di spiritualità che collegano corpo, salute e percorsi di trasformazione personale e collettiva (Heelas, 2008; Jain, 2016; Lucia, 2014, 2018, 2020; Newcombe, 2005, 2019; Samuel, 2008; Strauss, 2000, 2005)<sup>12</sup>.

Nel panorama italiano, la letteratura sullo yoga si è sviluppata primariamente grazie allo studio delle fonti letterarie classiche dell'induismo e del buddismo (Boccali, 2019; Piano, 1996, 2016, 2019; Policardi, 2020; Squarcini 2019; Torella, 2008), alla ricerca storica in area asiatica (Bonaccossa, 1956; Candotti, 2017; Squarcini, 2007, 2008, 2015) e alla sociologia delle religioni (Bertolo, Giordan, 2016; Lodi, 1998; Palmisano, 2012; Perocco 1999) e delle pratiche di *embodiment* (Di

---

<sup>9</sup> Vedi per esempio Berila et al. (2016), Bost (2016), Champ (2013), Hagan (2021), Horton & Harvey, (2012), Klein & Guest-Jelley (2014), Nair, (2019).

<sup>10</sup> In questo senso, nuove riviste specializzate, come l'International Journal of Yoga Therapy (<https://iaytjournals.org/>), Race and Yoga ([https://scholarship.org/uc/crg\\_raceandyoga](https://scholarship.org/uc/crg_raceandyoga)), hanno aperto interessanti dibattiti sulle varie dimensioni della pratica.

<sup>11</sup> A questo proposito vedi anche Johnston e Barcan (2006); Newcombe (2008), Sarbacker (2005), Shaw e Kaytaz(2021); Singleton (2007).

<sup>12</sup> Lo yoga è anche stato oggetto di una letteratura che guarda alla diffusione di pratiche spirituali di derivazione Orientale all'interno del mondo Occidentale attraverso la tesi dell'"orientalizzazione" (*Esternisation*) sviluppata da Campbell (2007). Tale approccio è, tuttavia, stato criticato in quanto non tiene in considerazione quanto concetti e pratiche orientali vengono riconfigurate intorno a un *habitus* occidentale. In particolare, Dowson (2006) e Altglas (2007) mostrano come che ci si trovi davanti a un'occidentalizzazione di temi orientali piuttosto che a un'orientalizzazione del paradigma occidentale.

Placido, 2018; Ferrero Camoletto, 2005; Sassatelli, 2002), nonché alla ricerca sugli stili di vita nel regime politico-economico neoliberista (Mori e Squarcini, 2007). Di recente, anche in Italia, alcune ricerche nel campo della sociologia delle religioni hanno approfondito la predominanza di donne praticanti e insegnanti di yoga, indagando come i processi di soggettivazione che si producono nelle esperienze di pratica configurino forme specifiche di spiritualità create da e per le donne occidentali (Bertolo, 2017).

Con questa tesi intendo contribuire al filone di ricerca in campo sociologico partendo, da un lato, dal dato empirico circa lo sviluppo e la diffusione dello yoga come fenomeno di massa e, dall'altro, dalla crescita della ricerca e del sapere accademico al riguardo. L'intento è quello di porre al centro una riflessione sui contesti particolari, le forme specifiche e le modalità operative attraverso le quali lo yoga contemporaneo si articola in relazione all'immaginario culturale e alle rappresentazioni che sostengono l'industria stessa dello yoga e le sue varie e interconnesse componenti. In questo senso, le analisi e le argomentazioni contenute in questa tesi si inseriscono in una più ampia riflessione innescata nel corso degli anni da una serie di domande — chi *fa*<sup>13</sup> yoga (sia negli ambiti della pratica che in quelli di produzione culturale)? in che modi e all'interno di quali *milieux* socio-culturali? — che si sono insistentemente riproposte nel corso della mia esperienza di praticante di yoga, ricercatrice nelle scienze sociali e attivista femminista. Tali domande sono emerse, in particolare, in relazione alla percezione che esistesse un senso comune rispetto allo yoga come pratica, disciplina, metodo e percorso “per tutti” (Mori e Squarcini, 2019, 29)<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> Questa tesi guarda alla dimensione sociologica del fare yoga dal punto di vista delle pratiche, dei repertori culturali e della produzione del sapere che finiscono per costituire la pratica, la cultura e l'idea stessa dello yoga oggi. Partendo quindi dal suo senso emico, l'espressione "fare yoga" (nel senso di eseguire delle pratiche specifiche), essa è qui utilizzata per porre l'accento su come i contesti, le pratiche e le conoscenze attinenti allo yoga contribuiscono a costituirlo — farlo — come campo di azione e riproduzione sociale e d'indagine sociologica.

<sup>14</sup> Basta effettuare una semplice ricerca su internet per notare come questa idea sia pervasiva nel mondo dello yoga. Il paradigma dello yoga-per-tutti è centrale nel discorso che promuove lo yoga in contrasto con altre attività fisiche. Vedi per esempio questo articolo del New York Times <https://www.nytimes.com/guides/well/beginner-yoga> o questo video, realizzato da uno delle più popolari marchi di prodotti associati allo yoga: <https://www.youtube.com/watch?v=OHbnX-teh5R4>. (Ultimo accesso, 12 Settembre 2021).

La convergenza intorno allo yoga-per-tutti<sup>15</sup> si configura come una dichiarazione di intenti e una promessa di universalità. Si fonda sull'idea che i benefici e il potenziale trasformativo attribuiti allo yoga siano per loro stessa natura di e per chiunque desideri avvicinarvisi, in risposta a credenze, generalmente attribuite a estranei e neofiti, su uno yoga riservato a coloro che possiedono e condividono specifiche caratterizzazioni corporee, codici culturali, strumenti economici e prospettive esistenziali di senso. Lo yoga-per-tutti intende così fugare eventuali resistenze che possono emergere dalla diffidenza verso l'elemento religioso, esoterico e legato a tradizioni filosofiche e spirituali sudasiatiche, la percezione della pratica fisica come acrobatica o esclusivamente "per donne" e la scarsa accessibilità degli spazi e delle pratiche in termini socio-economici e culturali. La promessa dello yoga-per-tutti, quindi, si accompagna da un lato alla promozione dello yoga come prodotto di consumo e fenomeno transnazionale di massa e, dall'altro, al tentativo di superare alcune criticità che, nel corso degli ultimi vent'anni, sono state evidenziate dall'interno e dall'esterno dell'industria dello yoga. Come cercherò di argomentare nel corso della tesi, essa è veicolata da una rappresentazione sociale della pratica in cui le forme dello yoga moderno sono rese riconoscibili attraverso specifici immaginari del e sul corpo.

La visione di apertura e accessibilità alla base dello yoga-per-tutti può essere collocata all'interno della storia dello yoga moderno e, in particolare, della sua progressiva configurazione nell'ambito di un'industria della salute e del benessere il cui immaginario dominante si è progressivamente plasmato intorno alla rappresentazione dei corpi delle donne. Come mostrano Mori e Squarcini (2019), infatti, lo sviluppo dello yoga moderno e la sua diffusione negli Stati Uniti e in Europa a partire dagli anni Venti del Novecento, segue un percorso di disgiunzione delle pratiche yogiche da alcune tradizioni spirituali osservate in India e considerate misteriose ed esoteriche (il cosiddetto

---

<sup>15</sup> La dicitura maschile in questo caso rende ancora più evidente la tensione e la discrepanza tra la dimensione discorsiva di tipo universalistico (maschile-sovraesteso) e la declinazione al femminile degli immaginari culturali nonché l'evidenza empirica delle caratterizzazioni legate al genere e al posizionamento socio-economico di chi partecipa all'industria dello yoga, al centro delle riflessioni di questa tesi.

“fachirismo”) (35). Negli anni Cinquanta, poi, attraverso l’opera di divulgazione di alcune maestre di fama internazionale, la diffusione dello yoga va di pari passo con la sua collocazione all’interno della cultura dell’esercizio fisico, della salute e nel benessere in Occidente. In quel contesto, le tecniche yogiche vengono promosse in quanto accessibili e benefiche, poiché radicate nei processi e nelle forme fisiologiche del corpo umano e, ancora una volta, dissociate da altre pratiche ritenute “innaturali” (36-37). Nel corso degli anni Settanta, assieme a una crescente visibilità dello yoga nella cultura popolare a una partecipazione sempre maggiore delle donne come praticanti e insegnanti, le “rappresentazioni sociali dello yoga” cominciano ad associare la figura dello *yogi* con le donne bianche della classe media che praticano *asana* (Foxen, 2020, 29). La traiettoria di popolarizzazione dello yoga si collega quindi, da una lato alla sua distinzione da specifici aspetti esoterico/religiosi<sup>16</sup> e, dall’altro, alla sua associazione con un’aspirazione alla salute e al benessere incarnata dalle donne bianche e benestanti. A partire da questa evoluzione nella rappresentazione sociale dello yoga, mi sono chiesta in che modo gerarchie di genere, razzializzazione e classe sociale contribuissero al senso comune riguardante lo yoga-per-tutti. Il lavoro di ricerca è quindi partito interrogandosi sulle possibili ambiguità e tensioni insite nel *mantra* universalista dell’industria dello yoga.

## **Le ambiguità dello yoga-per-tutti e il disegno della ricerca**

Secondo un’indagine del 2016, negli Stati Uniti i centri di yoga, i workshop, i ritiri e le formazioni per insegnanti sono popolati in maniera predominante da donne (Yoga Journal e Yoga Alliance, 2016)<sup>17</sup>. Inoltre, sia l’industria dello yoga che quella della pubblicità in generale sembrano ricorrere con una certa frequenza a immagini di donne che praticano *yogāsana* per promuovere la vendi-

---

<sup>16</sup> Questo non significa che l’aspetto spirituale e/o esoterico non sia contemplato all’interno del vasto universo delle pratiche yogiche oggi. Esso tuttavia permane in forme specifiche che si allontanano dall’ascetismo e rivendicano, essenzialmente, una maggiore accessibilità (Antony, 2014; Newcombe, 2005; Sarkacker, 2014).

<sup>17</sup> Bar (2013) ha condotto un’interessante ricerca etnografica delle donne upper-middle class della West Coast americana che praticano yoga.

ta di prodotti tangibili e intangibili (Bhalla e Moscovitz, 2020; Newcombe, 2007; McCartney e Wittich, 2020; Park et al., 2015; Penman et al., 2012)<sup>18</sup>. Più precisamente, se i corpi delle donne sono centrali nell'immaginario dello yoga contemporaneo, la letteratura mostra come quest'ultimo sia saturato da rappresentazioni di donne bianche, giovani, magre e flessibili (Shome, 2014, 185), sostenute da narrazioni circa un modo squisitamente femminile di praticare ed esperire lo yoga (McCartney and Wittich, 2020; Webb et al. 2017)<sup>19</sup>.

Quindi, l'universalità dello yoga-per-tutti passa, paradossalmente, attraverso la normalizzazione di specifiche caratterizzazioni corporee, dei significati culturali che queste incarnano e degli ambiti del sociale in cui si collocano (Murphy, 2014). In riferimento a questo scenario, il percorso di ricerca ha preso forma intorno ad alcune domande fondamentali: se lo yoga è per tuttə nel senso di uno spazio, una pratica e un percorso socialmente, culturalmente e politicamente neutro e accessibile, perché l'immaginario intorno allo yoga mostra una comunità omogenea in termini corporei, culturali e sociali? In questo contesto, perché lo yoga-per-tutti può rivelarsi un atto di cancellazione? E che cosa c'entrano le donne?

Da un lato, mi sono chiesta quali fossero le continuità e le interferenze tra le rappresentazioni culturali e i contesti, le pratiche e la conoscenza dello yoga sul campo. La mia curiosità ha riguardato in particolare gli spazi, i soggetti, i modi e la storia che costituiscono ciò che viene comunemente chiamato "pratica", ovvero, la possibilità di portare all'evidenza gli ambiti specifici di produzione e normalizzazione del paradigma universalista dello yoga-per-tutti.

Dall'altro, ho rivolto l'attenzione verso la tendenza — che si è fatta strada nell'ultimo decennio sia nel mondo accademico (Newcombe, 2014)<sup>20</sup> che negli ambiti di pratica e di produzione culturale

---

<sup>18</sup> Una semplice ricerca internet mostra la pervasività di questo immaginario. Alcune di queste immagini sono analizzate a pp. [99-103](#).

<sup>19</sup> O da un modo squisitamente *yogico* di incarnare ed esperire la femminilità.

<sup>20</sup> Si vedano inoltre le ricerche di Ruth Westoby sulle *yoginī* in epoca antica e medievale <http://www.enigmatic.yoga/articles-2/>, ultimo accesso 24 settembre 2021.

generalista<sup>21</sup> — a far luce sulla partecipazione attiva delle donne (sia nella storia che nella contemporaneità) alla costituzione dello yoga contemporaneo. Riconoscendo anche questo come uno dei modi in cui si *fa* yoga e ponendo al centro non soltanto il dato demografico ma anche la dimensione sociologica e politica della presenza femminile, mi sono chiesta attraverso quali possibili cancellazioni passasse questo processo di restituzione della centralità (del) femminile e chi detenesse l'autorevolezza sul sapere e sulla pratica, contribuendo a delineare i confini del soggetto dello yoga-per-tutti.

Il paradosso dell'“inclusività escludente” insita in questo paradigma diviene evidente riflettendo sul fatto che, negli ambiti in cui si fa yoga, le posizioni esplicitamente situate provengono principalmente dai margini e tracciano un percorso che potrebbe essere definito di decolonizzazione (Borghi, 2020) dell'industria dello yoga. Il soggetto autorevole, invece, che abita lo “spazio-centro” (24) in cui si articola la convergenza sullo yoga-per-tutti e la sua promessa di universalità, conserva il privilegio della neutralità all'interno del contesto politico-economico dello yogalands. Questo vale in modo particolare — o forse in modo particolarmente rilevante nell'ambito di una tesi di dottorato — per gli ambiti di produzione del sapere. Il crescente interesse per lo yoga sembra spesso ignorare i contesti socio-politici all'interno dei quali si sono costituite le lenti per la classificazione e la selezione dello yoga come oggetto di studio e delle fonti per studiarlo.

Parte della letteratura accademica ha già ampiamente problematizzato l'idea di una perennial philosophy che, sulla base di un approccio che potrebbe essere definito “esoticista” (Altglas, 2014), ha guardato allo yoga come una disciplina eterna, immutabile e a-storica, collegata a una spiritualità universale. Questo approccio, alla base dei lavori dei primi orientalisti e riscontrabile nelle succes-

---

<sup>21</sup> Il numero di Giugno 2021 dello Yoga Journal (versione italiana), intitolato “Donne Divine. Tutto il sacro del femminile”, è particolarmente illuminante di questa tendenza a porre al centro della narrazione e della pratica dello yoga le donne e il femminile. Nell'editoriale, Antonella Bassi propone di pensare al numero Yoga Journal come a “un cerino acceso nel buio. Per far emergere dall'ombra le parti smembrate che vogliono trovare pienezza e lo spettro del possibile che è stato colpevolmente ridotto al silenzio. Primo fra tutti, quelle donne forti che illustrano modi diversi di vivere se stesse e la femminilità”. Bassi, A. (Giugno 2021) *Editoriale*, Yoga Journal, 16(152).

sive opere di Mircea Eliade (1933) e in quelle di autori più recenti come David Frawley e Georg Feuerstein (1999), ha in effetti ispirato un certo senso comune sullo yoga. Negli studi di Patrick McCartney (2019a, b) emerge inoltre come questa visione sia anche costitutiva della politica e delle rappresentazioni della destra nazionalista indù (Hindutva) che ha fatto dello yoga e della sua diffusione a partire dalle origini “indiane” un aspetto centrale della sua agenda politica. In un certo senso, il campo dei *Modern Yoga Studies* è nato con l'intento — tra gli altri — di rimettere al centro i processi e i contesti storici in cui lo yoga si è trasformato nel suo incontro con la modernità (occidentale) e nel suo divenire un fenomeno globale (Baier, 2016). Resta tuttavia da chiedersi in che modo la storia dei contesti e dei modi in cui si fa ricerca e dei significati che quest'ultima produce contribuisca a sua volta configurare l'industria dello yoga contemporaneo. Questa osservazione, che si riferisce alle gerarchie e alle pratiche di produzione del sapere intorno allo yoga, interroga in primo luogo i modi in cui le categorie interpretative e le classificazioni del sapere coloniale continuano a plasmare la nostra idea di come si studia e di ciò che è rilevante quando si parla di yoga.

In che modo quindi il topos dell'esotico e le gerarchie coloniali e di genere che lo muovono continuano a informare la produzione di sapere e le pratiche che riguardano lo yoga? E, ancora una volta, che cosa c'entrano le donne? Nell'affrontare questa serie ulteriore di domande, ho individuato quattro piani sui quali si articolano le criticità legate alla pretesa universalità:

- Il piano della storia: universalità come normalizzazione della storia del nostro rivolgerci allo yoga
- Il piano della rappresentazione: universalità come normalizzazione dei modi di produzione dei significati e dei repertori culturali dello yoga
- Il piano della pratica: universalità come normalizzazione del contesto, degli spazi e delle forme dello yoga

- Il piano della produzione del sapere: universalità come normalizzazione della produzione del sapere rispetto ai livelli di cui sopra

Questi quattro piani sono emersi interrogandomi sulla promessa universalistica dello yoga-per-tutti e, in particolare, sulla sua (problematica) prospettiva a-storica e a-politica e posizionando il sapere e la pratica dello yoga contemporaneo nei processi storico-politici e nei rapporti di privilegio e marginalità che informano l'industria dello yoga e i rapporti sociali in cui essa si situa. Questa operazione di posizionamento si fonda innanzi tutto sull'evidenza empirica che mostra le donne e gli immaginari sulla femminilità al centro delle pratiche e del sapere associati allo yoga oggi (Altglas 2014; Bar, 2013; Hauser 2013a, 2020; Jain 2015, 2020; Markula 2014; Newcombe 2007, 2019, Webb et al. 2017; Yoga Journal e Yoga Alliance, 2016) e, come già accennato sopra, si pone in continuità con un filone particolarmente vivace di studi critici sullo yoga. Nel fare questo, intreccia spunti teorico-metodologici offerti dalla "sociologia della pratica" e altri provenienti dal dibattito femminista rispetto, da un lato, all'intersezione di colonialità e ordine di genere eterosessuale come spazio simbolico e materiale in cui si strutturano i rapporti di dominio nei e sui corpi e, dall'altro, al ruolo della rappresentazione dei soggetti al centro di tali relazioni. La ricerca mostra che ordine di genere e colonialità convergono nel delineare i confini corporei, gli spazi sociali e i repertori culturali che hanno a che fare con lo yoga-per-tutti, in un contesto segnato dalla precarietà.

Dal punto di vista empirico, la ricerca segue le persone che fanno yoga e in particolare le donne che, praticanti e onnipresenti nell'immaginario dell'industria dello yoga (McCartney e Wittich, 2020), si trovano invischiate, contribuiscono a riprodurre o mettono attivamente in discussione le relazioni di privilegio e marginalità all'interno e al di fuori dell'industria stessa. Questo approccio prende forma mettendo in relazione i risultati di una ricerca etnografica condotta tra praticanti e insegnanti di yoga nella città di Genova e l'analisi di alcuni immaginari mainstream dell'industria dello yoga, arrivando a far emergere gli aspetti di continuità e discontinuità tra rappresentazioni e

contesti di pratica. La tesi mostra così come, in modi diversi, la centralità della presenza femminile nell'immaginario e nella pratica dello yoga contemporaneo si iscrive in una gerarchia della rappresentazione in relazione a questioni di autenticità e autorevolezza, che ricorrono come tensioni irrisolte nei percorsi di insegnamento e pratica.

## **L'industria dello yoga e le sue componenti**

Che cosa si intende per industria dello yoga? Per rispondere a questa domanda, è importante innanzi tutto sgombrare il campo da una prima ambiguità che riguarda i problemi di definizione dello yoga stesso, affrontati dalla letteratura sullo yoga moderno in modi diversi.

Mori e Squarcini (2019) sottolineano come l'espressione "fare yoga" evochi l'idea di una pratica che si articola in luoghi specifici, con strumenti preposti e in momenti della giornata dedicati. Gli autori propongono invece di guardare allo yoga come "qualcosa che si è: una condizione dell'essere, più leggera, più consapevole, cui ciascuno può accedere, qualunque età abbia, in qualunque condizione si trovi in termini di salute, di possibilità di movimento, disponibilità di tempo" (149).

Elizabeth De Michelis (2008) ha proposto di suddividere le molteplici forme in cui si articola ciò che viene comunemente descritto oggi come 'yoga' in cinque tipologie. Lo *yoga psicosomatico*, esemplificato nel celeberrimo testo *Rāja Yoga* (1896) di Swami Vivekananda (1863-1902) che abina un'interpretazione degli otto elementi costitutivi dello yoga (*astāṅgayoga*) degli *Yogasūtra* di Patañjali con aspetti di tradizioni filosofico-spirituali (neo)induiste e con l'esoterismo occidentale; lo *yoga neo-induista*, che collega arti marziali e tradizioni ginniche di origine induista e occidentale con ideologie nazionaliste; lo *yoga posturale*, che include elementi dei due filoni menzionati sopra, ma si concentra sul rigore della pratica fisica più che sulla dimensione spirituale-religiosa; lo *yoga meditativo*, che predilige le pratiche di meditazione agli *āsana*; lo *yoga denominativo*, che enfatizza le pratiche devozionali, mistiche e di ricerca del divino, spesso collegate a un *guru*.

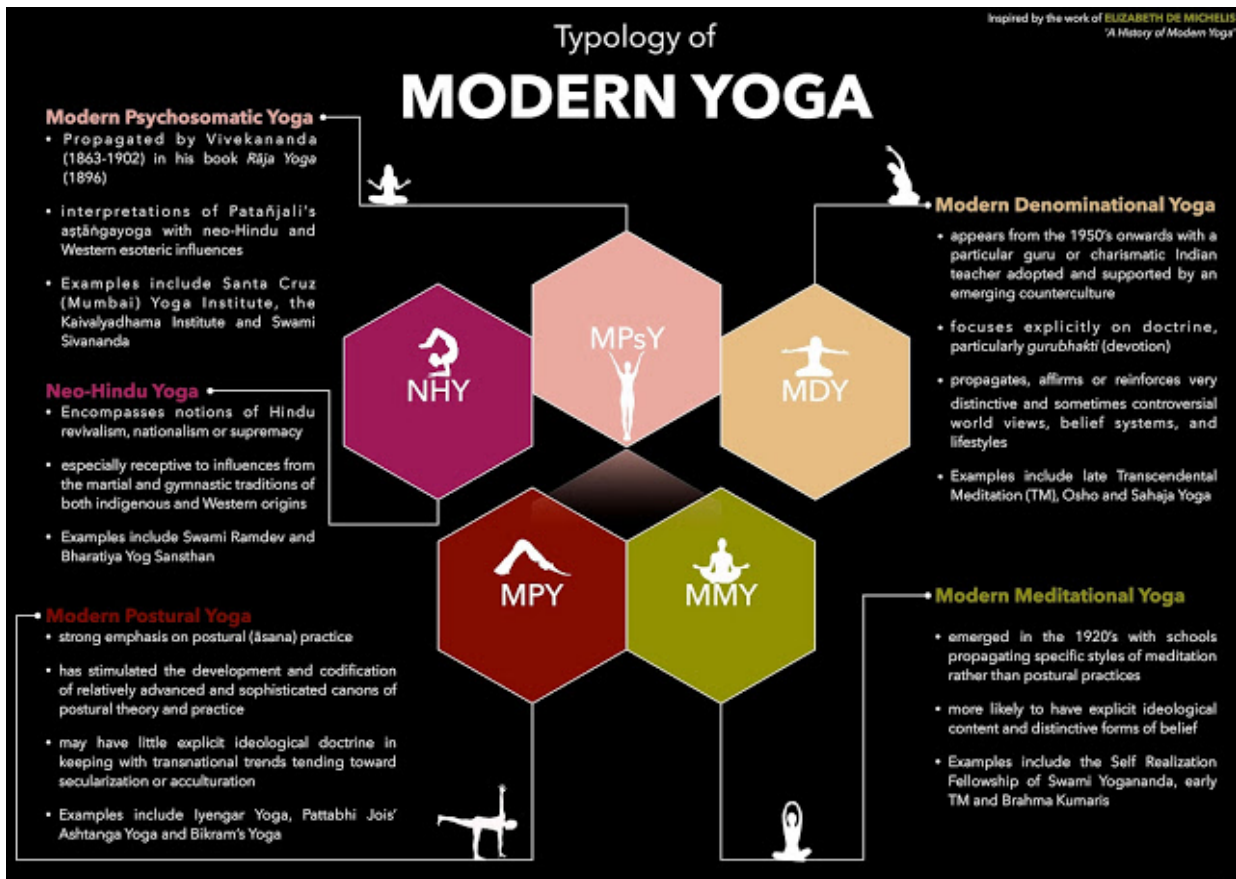


Fig. 1. Tipologizzazione dello yoga moderno secondo il modello di Elizabeth De Michelis. Jacqueline Hargreaves. <https://www.theluminescent.org/2016/11/typology-of-modern-yoga.html>

La classificazione di De Michelis ha informato la maggior parte degli studi che si addentrano in un mondo caratterizzato da una molteplicità e diversità di forme, contenuti, linguaggi, contesti e storie. Nel corso del tempo, tuttavia, nuovi studi hanno contribuito a conferire maggiore complessità e fluidità a questa rappresentazione del mondo dello yoga, riflettendo così il continuo proliferare delle pratiche e del sapere al riguardo (Newcombe, 2009). Recentemente, per esempio, Theodora Wildcroft (2020), ha osservato come le tipologie di De Michelis siano inadatte a rendere conto di quelle diffuse subculture dello yoga (*post-lineage yoga*) che, attraverso le loro pratiche e le comunità che attorno a queste prendono forma, presentano aspetti di discontinuità e talvolta di critica rispetto agli stili e ai lignaggi riconoscibili e riconosciuti all'interno dell'industria dello yoga. Il dibattito sulla definizione di che cosa sia lo yoga oggi si è quindi spostato sul piano di una riflessione che

riguarda le declinazioni specifiche e le sfumature di ciò che costituisce lo *yogaland* (McCartney, 2019b).

Lo sviluppo di un orizzonte di ricerca che parte dalle molteplici manifestazioni empiriche dello yoga costituisce in parte una risposta all'*impasse* che i tentativi di delimitare il campo d'indagine attraverso una definizione dello yoga stesso hanno finora incontrato. Secondo Mori e Squarcini, infatti, questo sforzo

rischia di trasformarsi in un cumulo di bizzarre definizioni, tante quante sono le 'cose' che, ai nostri giorni, si chiamano yoga, sebbene si riferiscano ad attività e aspirazioni assai diverse fra loro e, non di rado, difficilmente conciliabili (2019, 10).

Gli autori tracciano invece una storia delle risposte alla domanda 'che cos'è lo yoga', mettendo in luce gli aspetti di continuità tra le definizioni "legate ai modi in cui, al tempo, si immaginavano le pratiche fisiche, l'uso e la cura del corpo, l'attività e l'azione" (11). Mori e Squarcini propongono quindi di abbandonare la ricerca di una definizione, per concentrarsi sugli effetti che la domanda originaria ha sul modo in cui si articolano forme, immaginari, pratiche e contesti dello yoga.

In questa tesi, utilizzo il termine yoga in senso emico, in quanto la sua rilevanza per la ricerca dipende dal fatto che le persone incontrate nei contesti che ho esplorato e i prodotti culturali che ho analizzato identificano determinate pratiche, nonché l'oggetto dei discorsi, delle conversazioni e delle rappresentazioni, come "yoga". Ciò che, in questa ricerca, accomuna questa molteplicità è l'afferenza — autodefinita e tuttavia socialmente riconosciuta<sup>22</sup> — allo yoga e la concomitante confluenza degli immaginari intorno alla femminilità e alla pratica delle donne. Non è perciò mia intenzione proporre un'analisi delle diverse manifestazioni, dei molteplici contesti e delle varie forme

---

<sup>22</sup> Questo riconoscimento non si traduce necessariamente in un consenso intorno alla molteplicità delle forme e delle pratiche dello yoga. Infatti, la questione dell'autenticità è oggetto di discussione e, talvolta, di conflitto tra praticanti che si rifanno a scuole, approcci e pratiche diverse. La questione dell'autenticità è discussa in modo più approfondito nel Capitolo 3.

dello yoga<sup>23</sup>, perché ho definito il campo della ricerca partendo dall'osservazione che, nei repertori culturali e nell'immaginario dominanti dell'industria dello yoga, non sia lo stile specifico a definire la riconoscibilità della pratica come “yoga”, quanto il lavoro di significazione che traccia i confini corporei, sociali e culturali della — e nella — pratica stessa.

Nella varietà di contesti e pratiche che si intersecano e, talvolta, si contrappongono nell'industria dello yoga è possibile individuare gli ambiti di pratica e formazione sia formali che informali, tra cui gli spazi (anche virtuali) dedicati unicamente allo yoga e quelli in cui si pratica yoga all'interno di una cornice, pubblica o privata, che può essere formativa (scuole), riformativa (carceri), ricreativa, sportiva, terapeutica (contesti di cura, salute e benessere). È inoltre possibile considerare i cosiddetti *transformational festivals* (Lucia, 2020) e altri eventi spirituali-performativi-ricreativi di massa (tra cui anche lo *Yoga Festival* italiano e le varie iniziative che hanno luogo a livello globale durante l'*International Yoga Day*, il 21 giugno di ogni anno), le associazioni più o meno corporative di insegnanti come *Yoga Alliance* negli Stati Uniti e YANI in Italia, le riviste specializzate come *Yoga Journal* e, più in generale, i media e il mondo della pubblicità e del consumo. Infine, anche il mondo accademico<sup>24</sup> contribuisce alla produzione di senso comune e di sapere istituzionalizzato riguardo alle fonti, ai metodi e alle forme della teoria e della pratica dello yoga.

I contesti di ricerca etnografica che ho preso in considerazione riguardano principalmente le scuole di yoga (anche virtuali) e gli spazi che accostano lo yoga ad altre pratiche e attività considerate affini, nonché altri ambiti informali di pratica regolare, sia di gruppo che individuale, svolta in luoghi pubblici, di comunità o privati nella città di Genova. Per quanto riguarda invece le rappre-

---

<sup>23</sup> L'egemonia di un numero ristretto di sistemi di yoga prevalentemente posturale è una caratteristica distintiva della trasmissione dello yoga moderno a livello transnazionale (De Michelis, 2005; Singleton, 2010; Jain, 2014) e, secondo Mallison e Singleton (2017), ha portato a una visione univoca di ciò che lo yoga è e di come si fa. Il mio interesse, tuttavia, è capire quali sono le implicazioni della rappresentazione dello yoga contemporaneo dal punto di vista sociologico, soprattutto in termini di iper-rappresentazione di un certo modo di incarnare, di praticare e di esperire lo yoga.

<sup>24</sup> Di particolare interesse è in questo senso il continuum ricercatore-praticante (Singleton e Larios, 2021), vedi Capitolo 1, pp. [36-39](#).

sentazioni e gli immaginari culturali, la tesi guarda principalmente al contesto dei media specializzati (documentari, riviste sullo yoga).

Con “industria dello yoga” intendo quindi soltanto alcuni dei repertori culturali e delle pratiche *mainstream* che in essa prendono forma. Non mi riferisco per esempio ai contesti di critica e di ricostruzione di spazi di yoga al di fuori di questi ambiti, già oggetto di studio da parte dei cosiddetti *critical yoga studies* (Blu Wakpa, 2018; Hagan, 2021; Nair, 2019; Nair e Singh, 2020; Strings e Blu Wakpa, 2016; Strings, 2017)<sup>25</sup>, non perché essi non partecipino al *fare yoga*, tutt’altro. Si tratta di contesti fondamentali in cui prendono forma e si affermano orizzonti di possibilità, esperienze e comunità che trasformano i meccanismi attraverso cui l’industria dello yoga partecipa al regime politico-economico dominante. Questi contesti e queste pratiche sono oggetto e soggetto di percorsi di ricerca situati a partire dall’esperienza e dalla consapevolezza della “distribuzione drasticamente ineguale delle vulnerabilità incorporate” (Ahmed, 2014a, traduzione dell’autrice). La letteratura accademica e le conversazioni online al riguardo stanno partecipando a un più ampio processo di presa di parola e di messa in discussione dei rapporti di potere a livello globale<sup>26</sup> e hanno informato in modo profondo gli orizzonti della mia ricerca. Più precisamente, hanno suggerito gli strumenti di analisi e tracciato la strada per riconoscere, a partire dal mio posizionamento nella colonialità e nell’ordine di genere — come donna bianca, eterosessuale, cisgender; ricercatrice precaria; attivista femminista; praticante di yoga — in che modo la pratica dello yoga si trova spesso invischiata con le dinamiche di invisibilizzazione del privilegio in un contesto segnato dalla precarietà, benché si collochi anche all’interno percorsi di costruzione di spazi e narrazioni alternative.

---

<sup>25</sup> Vedi anche il progetto della rivista accademica *Race and Yoga* che si presenta come “the first scholarly journal to examine issues surrounding the history, racialization, sex(ualization), and inclusivity (or lack thereof) of the yoga community”. ([https://escholarship.org/uc/crg\\_raceandyoga](https://escholarship.org/uc/crg_raceandyoga))

<sup>26</sup> Vedi per esempio Bost (2016) e Wortham (2016) sullo yoga come critica e resistenza incarnata alla svalutazione e la normalizzazione della violenza sulle soggettività razzializzate e femminilizzate.

Per questo, rifacendomi a questo corpo di letteratura e con l'aspirazione di contribuire a delineare il contesto del sapere e della pratica dello yoga contemporaneo, ho ricercato i meccanismi di invisibilizzazione del privilegio piuttosto che l'esperienza della marginalità. La tesi si inserisce così in una tendenza, ispirata dal contributo che gli studi critici sullo yoga hanno dato alla comprensione delle dinamiche di ri-marginalizzazione lungo assi di genere, sessualità, classe, razzializzazione, disabilità e di cancellazione di esperienze e spazi "altri" dalle rappresentazioni dell'industria dello yoga, a mettere in evidenza la centralità della costruzione del privilegio intorno al soggetto universale dello yoga *mainstream* (Altglas 2014; Berila et al., 2016; Hassan, 2020; Lucia 2020).

## **Alcune note metodologiche preliminari**

Visto il carattere transnazionale e ubiquitario dello yoga oggi (Hauser, 2013; Strauss, 2000, 2005 2008; Mori e Squarcini, 2007, 2019), lo sguardo e l'esperienza della ricerca sono inevitabilmente parziali e necessariamente situati, e riguardano nello specifico il rapporto tra la dimensione della pratica locale (Genova) e quella della produzione culturale dell'industria dello yoga. Quest'ultima è esemplificata nel percorso di analisi dal documentario "YogaWoman"<sup>27</sup> (2011) che, attraverso le voci di alcune tra le insegnanti più conosciute nello *yogaland*, si propone di "rivelare come lo yoga abbia radicalmente trasformato le vite di migliaia di donne moderne (iper-stimolate, stressate e *multitasking*"<sup>28</sup>). Mentre i contenuti del documentario non sono esaustivi delle molteplici sfumature degli immaginari e dei repertori culturali dell'industria dello yoga e sono per altro affiancati ad altri contenuti e immagini più attinenti al contesto italiano, essi ripercorrono alcuni dei temi centrali che strutturano il discorso dello yoga-per-tutti intorno al contributo delle donne e alla promozione di un modo essenzialmente femminile di esperire e praticare yoga. Il documentario funge così da contesto narrativo di riferimento per mettere in evidenza alcune questioni che — emerse anche durante la

---

<sup>27</sup> Nel corso della tesi, mi riferirò al documentario alternativamente con il suo titolo YogaWoman o con l'acronimo YW.

<sup>28</sup> Estratto dal *trailer* del documentario "YogaWoman" (2011). Traduzione mia.

ricerca sul campo — permettono di elaborare la confluenza e le potenziali interferenze tra livelli diversi in cui si *fa* yoga. In questo senso, quindi, propongo sia un approccio epistemologico e teorico, sia uno sguardo situato dal punto di vista etnografico, delineando il contesto socio-politico all'interno del quale si producono i significati culturali dell'industria dello yoga. Spero così di contribuire a una conversazione generale sui meccanismi di riproduzione del privilegio esemplificati qui dallo yoga-per-tutti, come paradigma che normalizza e invisibilizza la convergenza di confini corporei, sociali e culturali della pratica.

Uno dei versanti che pare rimanere ai margini nelle rappresentazioni e nelle pratiche che ho esplorato è quello prettamente spirituale, nonostante lo yoga occupi una posizione centrale nelle spiritualità contemporanee che vedono protagoniste le donne (Heelas e Woodhead, 2005). Questa apparente marginalità si traduce in realtà in un aspetto rilevante dei risultati di questa ricerca, sulla base degli obiettivi conoscitivi che l'hanno guidata. In effetti, le ipotesi iniziali includevano un'indagine relativa alla centralità della dimensione spirituale all'interno degli immaginari e delle pratiche che costituiscono il paradigma dello yoga-per-tutti. Nel corso della ricerca, tuttavia, la connessione tra pratiche yogiche e dimensione spirituale si è manifestata, non tanto come aspetto orientativo della pratica (yoga = percorso spirituale), quanto come orizzonte morale insito nella pratica (dimensione etica dello yoga), integralmente ai vari temi esplorati<sup>29</sup>. In parte, attribuisco questo risultato a un campo che, sia dal punto di vista degli immaginari che della pratica, ha privilegiato lo yoga posturale, con una tendenza a fare della spiritualità una componente importante ma non necessariamente esplicita della pratica yogica. In questo senso, l'orizzonte spirituale pare ricostituirsi in una dimensione etica che riguarda la cura di sé, la salute, l'alimentazione, l'organizzazione degli spazi, le abitudini di consumo e, in sostanza, ciò che chiamo il rapporto tra corpo sociale e corpo individuale nella pratica. Questa osservazione può essere letta alla luce dei processi di diffusione

---

<sup>29</sup> Si vedano per esempio le considerazioni rispetto alla dimensione etica, oppure a quella relativa agli spazi della pratica.

dello yoga moderno con le tendenze, riconosciute da De Michelis (2008, 24-25), alla privatizzazione (*privatization*), mercificazione (*commodification*) e medicalizzazione (*medicalization*) della pratica e la sua integrazione nel regime politico-economico neoliberista (Jain, 2021). Quindi, se la dimensione squisitamente spirituale è emersa come elemento rilevante di alcune storie, essa non ha finito per costituire il tema centrale della ricerca poiché: 1) essa non è il focus né dei repertori culturali analizzati, né delle evidenze emerse dalla ricerca sul campo, nella misura in cui 2) entrambi si concentrano sugli aspetti costitutivi dello yoga-per-tutti. In questo senso, il riferimento diretto alla spiritualità non pare contribuire in maniera rilevante alla costruzione dello yoga-per-tutti, veicolato dalla rappresentazione e dalla pratica del corpo delle donne<sup>30</sup>.

## **Strategie di scrittura**

Dato lo stile di scrittura “formale” richiesto in una tesi di dottorato, è importante qui argomentare alcune scelte linguistiche e strategie di scrittura che possono apparire poco ortodosse ma che mirano, in sintonia con l’approccio teorico-metodologico di questa ricerca, a reclamare uno spazio di sperimentazione in cui la produzione di sapere accademico si ponga in linea con una proposta anti-sessista e decoloniale (Borghi, 2020). Preciso fin dall’inizio che non si tratta per me di un terreno familiare. Riconoscendo questo come punto di partenza rivolto alla rappresentazione di una realtà sociale ancora largamente innominata, e prendendo quindi atto del carattere necessariamente provvisorio delle proposte linguistiche e stilistiche che ho adottato, parto dalla convinzione che, per dirla con bell hooks, “in che modo la conoscenza viene resa disponibile, accessibile, ecc. dipende dalla natura del nostro impegno politico” (1994, 23). In particolare, si tratta di argomentare la coerenza metodologica (e politica)<sup>31</sup> di una scelta linguistica e di una prassi di scrittura dissonanti rispetto

---

<sup>30</sup> L’aspetto di come i richiami alla dimensione spirituale siano veicolati in modi diversi nello yoga in base al genere meriterebbe, credo, di una ricerca dedicata.

<sup>31</sup> Vedi Capitolo 1 per una discussione sulla politica del posizionamento come questione centrale di coerenza e rigore metodologico.

alla familiarità codificata del linguaggio accademico, dominato da gerarchie che affondano nel genere e nella colonialità.

Per quanto riguarda le scelte linguistiche, ho deciso di non utilizzare il maschile plurale sovraesteso che, ci ricorda Vera Gheno, è presente come norma della lingua italiana per riferirsi a una “moltitudine mista”<sup>32</sup>. Ho optato, invece, per lo *schwa* (“ə” [ʃva]), già in circolazione nei mezzi di comunicazione *social* e in alcuni ambienti dell’editoria indipendente<sup>33</sup>. Lo *schwa* si è rivelato al momento una delle soluzioni che pone minori ambiguità di pronuncia e che non richiamano, come nel caso — impiegato con finalità analoghe — della “u”, forme dialettali già in uso che si riferiscono però al maschile singolare. Questa scelta in un ambito di riflessione socio-linguistica vivace ma ancora agli inizi e, in ogni caso, ai margini del dibattito accademico *mainstream*, risulta al momento la più coerente con l’approccio epistemologico di una tesi che si appoggia a una letteratura femminista decoloniale. È all’interno di questo contesto di riflessione e prassi politica, infatti, che la lingua e il linguaggio sono riconosciuti nella loro funzione di rappresentazione costitutiva della realtà sociale e dei confini di riconoscibilità e riconoscimento dei soggetti e del loro spazio di esistenza. Per questo, le possibilità di manovra per una scrittura anti-sessista nell’ambito di una lingua che per sua costituzione media il binarismo di genere e la relazione asimmetrica che lo materializza, emergono necessariamente dai margini, proponendo la possibilità di far apparire nell’enunciazione i corpi, i soggetti, gli spazi e le esistenze cancellate nella — e attraverso la — lingua standard.

Ritengo poi ugualmente rilevante esplicitare il mio posizionamento in merito alla prassi di scrittura di questa tesi. Come suggerisce Rachele Borghi, la “distanza dal testo” mediata dalle convenzioni della scrittura scientifica, tra le quali l’uso della forma impersonale, è uno degli strumenti attraverso cui si afferma un universalismo etnocentrico che costituisce le università occidentali come

---

<sup>32</sup> <https://lafalla.cassero.it/lo-schwa-tra-fantasia-e-norma/>. Vedi anche il sito <https://italianoinclusivo.it/dove-se-ne-e-parlato/> in cui tuttavia si suggerisce un uso diverso dello ə per le forme singolari e ɜ per le forme plurali.

<sup>33</sup> Per esempio, la casa editrice Effequ ha deciso di modificare le norme editoriali per la collana di Saggi Pop, adottando lo *schwa* per le forme non binarie.

spazi-centro. Scrive Borghi, “pare che la scientificità del tuo testo (e quindi la sua veridicità) sia inversamente proporzionale alla tua capacità di scomparire, ovvero di essere in grado di non far trapelare la tua presenza dietro le parole” (2019, 26). Mentre la questione del posizionamento in chiave autoetnografica è trattata in maniera approfondita nel Capitolo 1, mi interessa qui evidenziare che l’utilizzo della prima persona singolare in questa tesi è non soltanto una scelta stilistica, ma anche uno strumento epistemologico che permette di esplicitare il percorso attraverso cui questo testo e la ricerca su cui si basa si sono sviluppate a partire da me, attraverso le lenti teoriche e metodologiche e la postura politica con cui mi sono immersa nel mondo sociale che ho studiato. Anche in questo caso, si tratta di considerare la scientificità come svelamento della parzialità incarnata da cui muove ogni sapere e come esplicitazione della “cassetta degli attrezzi” (Borghi, 2020) utilizzata per produrlo.

Sempre in riferimento alle strategie narrative, trovo fondamentale qui una precisazione riguardo a come leggere i diversi riferimenti alla mia esperienza personale contenuti nel testo. In questa tesi, infatti, si parla di — e si fa — autoetnografia. Nello specifico, quest’ultima si articola a partire dal materiale empirico riguardante la mia esperienza sul campo, che ha avuto luogo tra gennaio 2018 e giugno 2021. Essa non si riferisce quindi alle storie personali inserite all’inizio di alcuni capitoli e paragrafi e che raccontano vissuti più o meno lontani, ma che non rientrano tra le esperienze rilevate attraverso gli strumenti della ricerca (auto)etnografica. Questi squarci autobiografici sono invece collegati alla ricerca sia dal punto di vista narrativo, poiché in essi risuonano i temi al centro dell’analisi che li segue, sia in termini epistemologici, per situare la tesi a partire da me e dallo sguardo con cui oggi — anche grazie a questa ricerca — mi rivolgo al mio percorso nello yoga. Essi si differenziano anche graficamente dai materiali della ricerca (auto)etnografica attraverso il tipo di carattere con cui prendono corpo. In generale, ho così diversificato caratteri e stili a seconda delle fonti e dei relativi registri narrativi:

Citazioni dalla letteratura

*Ricerca (auto)etnografica (diario e note di campo, autointervista, interviste biografiche)*

*Citazioni dal documentario*

Autobiografia

## Scopo della tesi

La tesi si sviluppa attraverso uno sguardo che parte dalla mia esperienza personale, da un percorso che riguarda le donne, il corpo, lo yoga e i relativi contesti di produzione del sapere e delle pratiche. La riflessione che ne scaturisce prende in considerazione le complesse modalità con cui questi ambiti, nonché le pratiche corporee, gli immaginari, i repertori e i significati culturali — in sostanza i vari modi di *fare* yoga — sono invischiati con le logiche che regolano la riproduzione del privilegio all'interno e al di fuori dell'industria dello yoga.

In questo senso, la ricerca non parte dal presupposto o conclude che lo yoga debba essere in qualche modo esclusivo o che non possa essere — effettivamente — per tutto. Lo yoga ha già attraversato contesti sociali e culturali diversi, assumendo forme e significati tanto specifici quanto tra loro spesso inconciliabili. La tendenza recente di parte della letteratura sullo yoga moderno e contemporaneo — nella quale si situa anche questa tesi — di soffermarsi sull'iper-rappresentazione delle donne bianche e di classe media nell'immaginario e nei contesti di pratica dello yoga occidentale non può trasformarsi in un'ulteriore negazione dell'evidenza empirica, peraltro già al centro delle analisi di alcuni filoni relativamente marginali della ricerca accademica, che ci mostra come soggetti e gruppi minoritari già praticino e trasformino lo yoga collocandosi *in rapporto* col contesto mainstream, anziché *a partire* da questo (Ansari, 2020; Berger; Bost, 2016; Hagan 2021; Sood, 2018; Strings, 2017). Si tratta al contrario di focalizzarsi sul punto particolare nel quale lo yoga-per-

tutti si produce come espressione di un universalismo tacitamente situato sia dal punto di vista delle forme (rappresentazioni) sia dei contesti (spazi sociali) e di come esso partecipi alla riproduzione dello “spazio del soggetto” (Kirby, 1993, 175), articolando ciò che chiamo una convergenza di confini corporei, culturali e sociali.

Una seconda precisazione che penso sia importante a questo punto muove a partire dalla reazione di una collega dell'università con cui, un giorno, mi trovai a parlare del mio progetto di ricerca: “però io lo faccio e devo dire che, effettivamente, funziona”! Ecco, questa tesi non dice nulla circa gli effetti dello yoga sulla salute, sul benessere e sui percorsi spirituali di chi pratica. Su questo esiste un’ampia letteratura nonché le storie di praticanti che attestano gli effetti positivi dello yoga sulle loro vite. Sia “YogaWoman” — il documentario al centro dell’analisi dei contenuti in questa tesi — sia la ricerca sul campo, nonché la mia esperienza diretta con la pratica, vanno a sostegno dell’esternazione di questa mia collega. Anzi, direi che è proprio perché “funziona” che è stato per me interessante provare a storicizzare la pratica dello yoga contemporaneo, situando alcune sue espressioni — oggetto dell’indagine empirica della ricerca — nel loro contesto sociale e nel regime politico-economico in cui prendono forma e significato. Mi sono, in effetti, interessata allo yoga proprio a partire dal fatto che funziona, chiedendomi che cosa questo “fatto” implichi a livello di rapporti sociali. Nel far questo, ho elaborato una prospettiva interpretativa per analizzare le pratiche e le rappresentazioni che contribuiscono a fare di alcune espressioni dominanti dello yoga contemporaneo uno strumento di riproduzione del privilegio. E questo, certamente, è un aspetto controverso e, per molto (me compresa), problematico. Che la tesi possa, per questo, apparire un tentativo di confutare gli effetti benefici dello yoga lo trovo indicativo di come l’aspirazione universalistica del paradigma dello yoga-per-tutti si fondi sulla necessità di sostenere e allo stesso tempo rendere invisibile la sua particolare collocazione socio-culturale.

La mia personale ambivalenza rispetto allo yoga-per-tutti, nonché le riflessioni contenute in questa tesi, inoltre, non sono volte a mettere in discussione l'autenticità o la profondità delle esperienze trasformative, delle storie e dei percorsi emersæ nella ricerca e discussæ in questa tesi. Penso sia evidente, invece, come dall'analisi delle interviste, dall'auto-intervista e dagli estratti del diario di ricerca, tutti questi modi di esperire lo yoga rappresentino contributi fondamentali alla comprensione dei significati della pratica da un punto di vista che dal personale diviene sociale e politico. Sono quindi grata a tutte le persone che hanno condiviso le loro esperienze, opinioni, che mi hanno accolta negli spazi della loro pratica, suggerendo contatti e connessioni e permettendomi di aprirmi a un mondo vivace ed eterogeneo che, fino a quel momento, avevo conosciuto soltanto attraverso i limiti della mia esperienza personale. In questo percorso, il corpo ha rappresentato uno strumento e un luogo privilegiato della ricerca. Ho condiviso diverse esperienze di pratica discusse nella tesi e ho potuto immedesimarmi con pezzi dei racconti di vita che risuonavano con la mia esperienza, o con aneddoti, video, immagini e pratiche che il mio corpo riconosceva. Attribuisco questa accessibilità e capacità di muovermi all'interno del micro-*yogaland* che ho analizzato al privilegio relativo di potermi collocare entro i confini corporei, sociali e culturali dello yoga-per-tutti. La tesi quindi non sminuisce la portata delle esperienze e delle storie, ma ambisce a de-naturalizzare la loro collocazione in una dimensione universalistica, facendo emergere il contesto storico e sociale nelle quali prendono forma, i significati che all'interno di questo assumono e le tensioni e contraddizioni che le costituiscono. Attraverso questa operazione di svelamento della particolarità in cui si situano le rappresentazioni e le pratiche dello yoga emergono interferenze e frizioni che riportano lo yoga sul piano della storia e della politica dei e coi corpi. Questo percorso di restituzione dello yoga alla storia, intesa qui non come sguardo sul passato bensì come collocazione nel contesto e nella pratica specificæ, vuole essere un contributo a una conversazione che riconosce il portato politico delle con-

traddizioni e possibili dissonanze che costellano la nostra partecipazione alla produzione del contesto e della forma di ciò che amiamo, che coltiviamo e che ci procura sollievo.

## **Struttura della tesi**

Il testo è strutturato in modo da rendere conto dei temi centrali emersi nell'analisi empirica e nella mia esperienza di ricerca e di pratica dello yoga. Le diverse sezioni, ordinate secondo gli schemi richiesti a una tesi di dottorato, sono il risultato di un lavoro che potrebbe essere definito induttivo. Ho elaborato le riflessioni contenute nei vari capitoli a partire da suggestioni emerse inizialmente, e in modo apparentemente disordinato, attraverso la storia della mia prossimità corporea, affettiva e politica con l'oggetto e il campo (i campi) della ricerca, ovvero lo yoga e il femminismo. Successivamente esse si sono riproposte in vari momenti di scambio con chi ha partecipato alla ricerca, di pratica individuale e collettiva, durante eventi, conferenze, corsi e nell'analisi di prodotti culturali, immagini, testi e conversazioni online. Il principio che li collega è la loro rilevanza rispetto a quelli che, nel corso dell'elaborazione della cornice teorica di questa tesi, sono emersi come concetti chiave della ricerca. In particolare, essi configurano il paradosso dello yoga-per-tutti. La tesi parte quindi dalla complessità e peculiarità con cui i temi si articolano e propone una cornice interpretativa che elabora in modo sistematico la crescente presa di consapevolezza di come essi finissero per confluire nelle "invisibili evidenze" in cui si situa e attraverso cui si declina il privilegio. In questo senso, la ricerca mette in luce una convergenza all'intersezione tra genere e colonialità dei vari contesti in cui mi sono mossa: quello della ricerca, quello della storia del mio rivolgermi allo yoga (sia come praticante che, successivamente come ricercatrice) e da cui questo progetto è partito e quello della produzione dei repertori culturali dell'industria dello yoga contemporaneo.

Il prossimo capitolo (Capitolo 1) delinea i metodi e gli strumenti utilizzati nella ricerca, tra cui la centralità del corpo da un lato e l'utilizzo del documentario come esempio della rappresentazione

dominante dei temi che riguardano le donne e lo yoga. Nel fare questo, il capitolo definisce ulteriormente il mio posizionamento rispetto alla ricerca, discutendo di autoetnografia e questioni di prossimità in relazione allo strumento dell'auto-intervista e di alcune circostanze che hanno informato l'evoluzione del progetto, tra le quali il mio altalenante posizionamento a cavallo, o meglio, lungo un continuum di ricerca su/pratica di yoga, il periodo di gravidanza e di maternità e la pandemia da COVID-19, iniziata a febbraio 2020 e ancora in corso. Ho scelto di posizionare il capitolo che riguarda la metodologia all'inizio, poiché esso presenta in maniera sistematica il posizionamento epistemologico e la relativa proposta narrativa della tesi, permettendo così a chi legge di accedere alla cornice teorica e alla successiva analisi empirica attraverso la prospettiva con cui queste hanno preso forma.

Partendo da un'analisi di diversi contributi alla ricerca sullo yoga contemporaneo e agli studi sul corpo, la pratica fisica e il movimento, il Capitolo 2 posiziona la tesi in relazione alla letteratura di riferimento, articolando l'approccio teorico e i concetti fondamentali su cui questo poggia. Da un lato, ispirandomi all'apparato concettuale offerto dagli studi di Lorenzo Domaneschi e Chiara Bassetti nel campo della "sociologia della pratica", posiziono il nesso di corpo, pratica e spazio sociale nell'intreccio di materialità, rappresentazione, performatività ed esperienza. Dall'altro, discuto in che modo l'industria dello yoga contemporaneo possa essere compresa attraverso il concetto di "tecnologia del genere" di Teresa De Lauretis e perché un approccio femminista decoloniale e queer può aiutare a situarlo all'interfaccia di genere e colonialità. Inoltre, avvalendomi del contributo di Rachele Borghi, Anne Tsing, Judith Butler e altre autrici femministe, in questo capitolo elaboro il collegamento tra corpo, precarietà e privilegio a partire dalla consapevolezza dei contesti storici, sociali e culturali in cui si configurano i confini di riconoscibilità e riconoscimento dei corpi.

Il Capitolo 3 analizza i repertori culturali dell'industria dello yoga, a partire dalle parole, le suggestioni e le immagini del documentario YogaWoman. Seguendo lo schema narrativo del documen-

tario, mi addentro nell'analisi empirica e nell'elaborazione dei contenuti della ricerca, discutendo il modo in cui questioni relative alla storia della yoga configurino autenticità e autorevolezza (o la loro assenza) regolando l'iper-rappresentazione della femminilità bianca come incarnazione di una dimensione etica e di una tradizione specificamente femminili dello yoga. Nel corso dell'analisi, metto così in evidenza la relazione tra questa rappresentazione e gli ambiti di pratica che ho incontrato sul campo, i repertori culturali mainstream e i contesti di produzione del sapere dello yoga contemporaneo, posizionando questa relazione nel paradigma dello yoga-per-tutti.

Il Capitolo 4 si sofferma su come la promessa di auto-realizzazione dello yoga-per-tutti si configuri come una risposta alle circostanze che sembrano affliggere in modo specifico le donne e che si collocano nel contesto di una società urbana frenetica. In questo senso, la cornice della rappresentazione entro cui il corpo individuale e il corpo sociale dello yoga divengono riconoscibili riguarda in particolare le donne in quanto bianche e appartenenti alla classe media statunitense. L'analisi è messa in relazione a come il vissuto della precarietà incorporata e le traiettorie di ri-costruzione del corpo sociale a partire dal lavoro sul corpo individuale sono emerse nella ricerca sul campo.

Il Capitolo 5 si rivolge all'organizzazione sociale della pratica focalizzandosi sui modi in cui, nel passaggio dal documentario alla ricerca sul campo, gli spazi, gli strumenti e i saperi dello yoga emergano come elementi costitutivi ma, allo stesso tempo, potenzialmente destabilizzanti del paradigma dello yoga-per-tutti. Il capitolo si sofferma quindi sull'organizzazione materiale della pratica (ambienti, strumenti, oggetti, saperi, regimi alimentari e abitudini di consumo) e su come il suo intreccio con gli aspetti performativi, configuri un contesto di significazione del corpo vissuto e del vissuto nel corpo, in continuità ma spesso anche producendo interferenze con la rappresentazione dominante del corpo dello yoga-per-tutti. In questo capitolo emerge come il senso comune intorno all'esperienza della pratica si dispieghi come *passare dal* — ma anche *sentire il e col* — corpo, rispetto al tema del cambiamento e della trasformazione. In questo capitolo rifletto anche sulla tra-

sposizione di questo tema nella dimensione “ecumenica” dello yoga-per-tutti, che si irradia a partire dal corpo individuale e investe corpi e mondi “altri”. Questa parte mette in luce come l’iper-rappresentazione di una femminilità bianca in grado di portare la “rivoluzione” dello yoga al di fuori dei confini dello spazio-centro dello *yogaland* esprima pienamente il genere e la colonialità dei rapporti di dominio nell’industria dello yoga. Mettendo in relazione questi immaginari con la critica al femminismo liberale da parte delle femministe decoloniali, il capitolo si conclude con una riflessione sulle interferenze e le “frizioni” che sono emerse nel corso della ricerca tra: 1) la materialità della dimensione corporea dello yoga, che si snoda e si conclude nell’esperienza del corpo; 2) l’esperienza al contempo liberatoria e destabilizzante della pratica nel e col corpo vissuto; 3) la preoccupazione con ciò che è autenticamente yoga e la relativa costruzione di significati intorno alla pratica entro la cornice di repertori culturali che, tendenzialmente, identificano ciò che non è yoga.

La tesi si conclude interrogandosi sulla possibilità di un sapere e una pratica dello yoga in grado di situarsi nella consapevolezza delle “invisibili evidenze” discusse nel corso della tesi. Seguendo Borghi, questa riflessione finale sviluppata nel capitolo conclusivo si articola intorno a una prospettiva femminista decoloniale che situa la promessa di auto-trascendenza dello yoga fuori dall’illusione del personale a-politico, mostrando come ogni pretesa universalità si produca attraverso le “palese cancellazioni” che disegnano i confini corporei, sociali e culturali dello yoga-per-tutti. Propongo quindi di collocarci nel punto di vista e di azione (Borghi 2020, 39) del personale-politico, attraverso una presa di coscienza e di responsabilità rispetto ai modi in cui il privilegio si fa largo nel e sul corpo dello yoga.

# Capitolo 1. Lo yoga dall'industria transnazionale a Genova

*Tutti gli ambienti sono intrisi di colonialità. I corpi che li attraversano se ne imbevono e ne diventano portatori inconsapevoli* (Rachele Borghi, "Colonialità e Privilegio").

A 29 anni vivevo a Bruxelles. Avevo iniziato da qualche mese un PhD in International Conflict Analysis che prevedeva lunghi periodi di ricerca sul campo in India. Lo yoga a Bruxelles era sempre più diffuso, ma non me ne accorsi davvero finché non iniziai anch'io, insieme ad altre dottorande, a frequentare uno studio<sup>34</sup> di yoga. Fu così che mi resi conto, quasi all'improvviso, che ero già immersa nel mondo dello yoga solo per il fatto di frequentare determinati ambienti e di spostarmi all'interno di quartieri della città popolati da giovani *expats*<sup>35</sup>.

Osservando attraverso questa ricerca<sup>36</sup> il mio vissuto con lo yoga, ho poi ricostruito che stavo cominciando a immergermi in un'industria dello yoga<sup>37</sup>, che orbitava intorno a un'industria del benessere, e che entrambe nutrivano i contenuti dell'industria pubblicitaria. Questo apparato economico fioriva grazie alla sempre maggiore commistione tra yoga e stile di vita delle classi medio-alte, visibile anche nel modo in cui il processo di gentrificazione di alcuni spazi urbani popolari della città andava di pari passo con l'apertura di nuovi centri yoga. Gli immaginari, i repertori culturali e le pratiche di questo yogaland permeavano gli ambienti che frequentavo che, tuttavia, si proponevano anche come spazi alternativi, accoglienti, capaci di trasformarsi in rifugi dagli aspetti tossici della vita moderna.

Mentre la promessa di benessere e autorealizzazione proiettata dall'industria dello yoga diventava *mainstream*, l'esperienza vissuta della pratica contribuiva a costituire una cornice esistenziale incarnata intorno a una nuova etica ed estetica *middle-class*. Approdata a Genova diversi anni dopo, iniziai questa ricerca, immergendomi nel prolifico campo degli studi sullo yoga moderno e continuando allo stesso tempo a fare yoga, in un contesto in cui la pratica mi si presen-

---

<sup>34</sup> Lo studio di yoga è un contesto di pratica dedicato esclusivamente allo yoga e/o ad altre pratiche, discipline, attività correlate e che si differenzia quindi delle palestre e altri contesti in cui lo yoga si pratica in concomitanza con altre attività tra loro eterogenee.

<sup>35</sup> Per *expats* - espatriati - intendo qui i professionisti immigrati in Belgio, specialmente a Bruxelles, e impiegati in settori direttamente o indirettamente collegati alle istituzioni europee.

<sup>36</sup> Mi riferisco qui in particolare all'auto-intervista che si è rivelata uno strumento fondamentale per ricostruire con lo sguardo e la sensibilità di oggi le mie esperienze anche passate nei contesti in cui si fa yoga.

<sup>37</sup> Un'idea di che cosa intendo qui con l'espressione "industria dello yoga" si trova nell'Introduzione, pp. [7-8](#).

tava come espressione del territorio: il centro storico, i vicoli, il mare, gli scogli, la palestra di quartiere, l'associazione, il centro sociale, l'autodifesa femminista. In che modo i nostri corpi e gli spazi in cui praticavamo costituivano lo yoga genovese in relazione ai repertori culturali dominanti?

Questa ricerca guarda agli aspetti di continuità e interferenza tra i repertori culturali dell'industria transnazionale dello yoga e alcuni spazi e pratiche di yoga nella città di Genova. I due contesti, apparentemente distanti dal punto di vista analitico, sono collegati in questa tesi sul piano sia concettuale che metodologico. Gli *yogascapes* analizzati, infatti, si sono costituiti in una sorta di “scena” (Irwin, 1997, Straw, 1991)<sup>38</sup>, che comprende aspetti legati agli immaginari, alla performatività e alla materialità negli spazi locali e trans-locali dello yoga contemporaneo. In questo senso, interrogandomi sul rapporto tra i luoghi in cui ho praticato e le rappresentazioni culturali alla luce di un senso comune che vede lo yoga come pratica “per tutti”, mi sono chiesta fino a che punto i modi in cui si fa yoga a livello locale sono allineati o interferiscono con i repertori dell'industria dello yoga<sup>39</sup>, mettendo questi ambiti di pratica locale in relazione sia con il contesto urbano che con lo *yogaland* globale in cui si situavano.

L'ambito dell'industria transnazionale e quello della pratica locale sono inoltre costitutivi dei diversi ambienti che ho attraversato e che hanno informato la mia esperienza di vita e di ricerca nello yoga. Li ho esperiti come intimamente intrecciati e allo stesso tempo connotati in modo specifico, sfaccettati, multipli a seconda delle forme, gli stili, i luoghi e i percorsi della pratica. La mia esperienza è stata così caratterizzata da una costante oscillazione tra il contesto macro dello *yogaland* e quello micro della quotidianità dell'insegnamento e della pratica, in luoghi e spazi che ho abitato e attraversato.

---

<sup>38</sup> Mi rifaccio qui al concetto di scena elaborato nell'ambito dell'analisi subculturalista e post-subculturalista (Irwin, 1997).

<sup>39</sup> Vedi Introduzione.

Secondo Haneen Ghabra (2015), mettere in luce la relazione tra l'esperienza quotidiana e il regime politico-economico che la contiene è un imperativo etico per chi fa ricerca e che permette di riconoscere e far emergere le esperienze vissute non più come semplici idiosincrasie ma come costitutive, seppur nella loro specificità, di posizionamenti sociali all'interno di strutture egemoniche. Questo sguardo, che abbraccia contemporaneamente il micro e il macro, consente una rappresentazione più olistica dei meccanismi del potere e interroga anche — e in modo specifico — coloro che incarnano identità maggioritarie e dominanti (2), sovvertendo la tendenza di buona parte della ricerca sociale a rivolgere l'attenzione ai soggetti subalterni/minoritari.

Alla luce di queste considerazioni, la necessità di mettere in relazione i due livelli di analisi — micro e macro — si è tradotta in una questione di carattere metodologico che riguarda la mia partecipazione attiva non soltanto al campo della ricerca ma anche a vari contesti, benché parziali, in cui si fa yoga<sup>40</sup>. In particolare, ho riflettuto sulle circostanze, i modi, i percorsi, le contraddizioni del fare ricerca come costitutivi dei principi alla base dell'approccio teorico-metodologico di questa tesi.

Infatti, il mio interesse per l'intersezione di genere e colonialità, incorporata attraversando gli spazi in cui si *fa* yoga, ha reso il mio guardarmi “allo specchio” (Benasso, 2013; Marzano, 2011) inevitabile e, come cercherò di argomentare, necessario per coerenza metodologica e teorica. La questione si è posta in particolare riguardo ai metodi, gli spazi, gli incontri e le frizioni che hanno permesso e condizionato la costruzione di questo specchio e la disponibilità di strumenti narrativi in grado di farne emergere la rilevanza all'interno del processo di ricerca e di scrittura.

---

<sup>40</sup> Vedi pp.7-12 in cui parlo dei vari contesti — tra i quali l'accademia — in cui si materializzano e trasformano saperi, pratiche e immaginari che *fanno* lo yoga.

Come scrive Donna Haraway (1995), la presunta trasparenza e la neutralità del soggetto implicite nella promessa di universalità e oggettività della ricerca accademica sono problematiche non soltanto dal punto di vista etico-politico, ma anche da quello teorico-metodologico<sup>41</sup>.

Scrivo per sostenere politiche e epistemologie legate a un luogo, a una posizione e collocazione, dove la parzialità, e non l'universalità, è la condizione perché siano ascoltate le nostre proposte di sapere razionale. Sono proposte che coinvolgono la vita delle persone. Scrivo per sostenere la visuale che proviene da un corpo, un corpo sempre complesso, contraddittorio, strutturante e strutturato, scrivo contro la visuale dall'alto, da nessun luogo, dalla semplicità (120).

Infatti, nel negare la rilevanza epistemologica delle determinazioni geopolitiche (Spivak, 2004: 261) che definiscono la multidimensionalità del soggetto e i meccanismi attraverso cui la cornice analitica e lo spazio sociale si co-costruiscono, le prospettive universalistiche producono una conoscenza distorta e irrazionale. La neutralità genera illusioni ottiche perché — seguendo Haraway (1995) — il campo visivo allargato si costruisce situandosi nel particolare e sviluppando una razionalità posizionata. I saperi situati parlano quindi da luoghi riconoscibili, rendono conto delle relazioni di potere che li informano, costituendosi a partire dalla multidimensionalità del soggetto che si posiziona e configura in una rete di relazioni<sup>42</sup>.

Tornando all'imperativo articolato da Gharba riguardo alla relazione tra livello micro (esperienza vissuta) e macro (regimi di potere), propongo quindi una ricostruzione del percorso della ricerca, alla luce degli apporti della letteratura e delle attività sul campo, attraverso una rilettura della proposta autoetnografica (Anderson, 2006; Ellingson e Ellis, 2008; Ellis, 2011; Etherington, 2004). Quest'ultima, pur non costituendo l'unico strumento metodologico-narrativo di questa ricerca, ha

---

<sup>41</sup> Intesi qui come punti di vista distinti a livello cognitivo e di campo semantico ma non separati nelle pratiche accademiche poiché, come ci ricorda Haraway, “la politica e l'etica fondano le lotte e contese sulle conoscenze che consideriamo razionali”. (Haraway, 1995, 188).

<sup>42</sup> A questo riguardo, sono particolarmente rilevanti le riflessioni di Rich (1984), Mohanty (2020) e Spivak (2004) che, a partire dalle critiche sugli effetti distorti degli “sguardi dall'alto” e del loro riprodursi e materializzarsi nei corpi sessualizzati, razzializzati e colonizzati, situano il sapere in una politica della responsabilità che produce al contempo chiarezza epistemologica, rigore metodologico e spazi di dibattito e lotta politica.

certamente permesso di collegare i due livelli, non perché la mia esperienza possa o debba riflettere la totalità dello yoga oggi, ma perché si snoda lungo diversi piani in cui lo yoga si *fa*. Essa è connotata da una pratica<sup>43</sup> che dura da dodici anni, da una formazione come istruttrice tra il 2013 e il 2014 e relative pratiche di insegnamento in un centro di yoga e nell'ambito di uno spazio militante autogestito a Bruxelles. Il mio sguardo è quindi emerso e si è sviluppato come presa di coscienza (auto)critica proprio stando dentro alle contraddizioni che il posizionamento di *insider* del contesto e della pratica dello yoga incarna ed esprime all'interno dell'attuale regime politico-economico.

## **Autoetnografia: la storia della ricerca**

Secondo Ellis et al. (2011), un'autoetnografia — che combina elementi dell'autobiografia e dell'etnografia — è sia processo che prodotto della ricerca. Proposta come strumento critico e potenzialmente sovversivo dei metodi canonici delle scienze sociali, ancorati a una visione dicotomica tra accademia e società e tra chi osserva e l'oggetto d'indagine, l'autoetnografia si propone di radicalizzare quello sguardo riflessivo auspicato, teorizzato e messo in pratica in diversi ambiti delle scienze sociali a partire da alcuni filoni dell'antropologia critica (Conquergood, 1991; Madison, 2012; Spry, 2001; Tedlock, 1991). Chi fa ricerca autoetnografica, quindi, non mira a minimizzare gli effetti della propria influenza sul processo ma neanche semplicemente a riconoscerne la rilevanza nell'orientare le traiettorie. Invece, il percorso di ricerca stesso è imbevuto della soggettività, le emozioni, le scelte e le situazioni della ricercatrice fino a divenire componente fondante della raccolta, dell'analisi e della rielaborazione dei dati, nonché della loro restituzione in forma scritta (es. Ellis et al.

---

<sup>43</sup> Ho iniziato a praticare yoga secondo lo stile *Ashtanga* nel 2009, continuando per circa un anno. Alla ricerca di una pratica meno impegnativa a livello muscolare e più esplicitamente meditativa, sono passata tra il 2010 e il 2013 all'*Hatha* yoga secondo lo stile dell'Himalayan Institute, partecipando anche a workshop e weekend intensivi in aggiunta all'appuntamento settimanale presso lo studio "Yoga Ashram" di Bruxelles. Tra il 2013 e il 2014 ho conseguito la certificazione come insegnante (200 ore) formandomi con François Raoult dell'Open Sky Yoga di Rochester (USA), grazie al quale ho conosciuto lo yoga Iyengar, che ho continuato a praticare negli anni successivi con diverse insegnanti. Da due anni, anche a causa della pandemia da Covid-19 pratico, prevalentemente in modo autonomo a casa, un patchwork di stili secondo le esigenze e i desideri del momento.

2011; Anderson, 2006, Gariglio, 2017). Diverse critiche sono state mosse a questo riguardo, che evidenziano in particolare il rischio di scarsa rilevanza analitica e di auto-referenzialità (Anderson, 2006, Atkinson, 2006, Delamont, 2006)<sup>44</sup>. Il problema della validità teorica e analitica di approcci metodologici che si concentrano unicamente sulla soggettività e le storie evocative di chi fa ricerca si pone anche dal punto di vista etico, quando la possibilità di fare della propria storia un dato di rilevanza sociologica coincide con una assimilazione semplicistica tra chi fa ricerca e l'oggetto di indagine (Benasso e Tursini, 2000, 152).

Nel confrontarsi con questi nodi critici, la riflessione metodologica al centro di questa tesi si sviluppa a partire da una proposta autoetnografica intesa primariamente come assunzione responsabilità rispetto ai modi, le condizioni e le possibilità di fare ricerca. In questo senso, il valore euristico delle esperienze personali si valuta in base alla loro rilevanza per il processo conoscitivo rispetto a un quadro concettuale di riferimento e a un campo di ricerca definiti. Si tratta più semplicemente di costruire e mantenere la consapevolezza e la prospettiva della ricercatrice, di riconoscere i processi di *embodiment* che la riguardano all'interno di una cornice analitica e relazionale che prende forma entro i parametri conoscitivi del progetto di ricerca.

Ritengo a questo proposito che un dibattito sulla legittimità dell'autoetnografia che si limita ad evidenziare i problemi di carattere etico-metodologico di alcune delle ricerche fondate su questo strumento disconosca la sua importanza come metodo in grado di far emergere il carattere strutturale e strutturante dei posizionamenti e delle influenze che riguardano la ricercatrice (Smiles, 2014). In vari modi, infatti, l'intervento dell'autoetnografica nel contesto delle riflessioni sui metodi della ricerca sociale ha permesso di creare nuovi spazi di dibattito, condivisione ed espressione del dissenso in cui si articolano nuove prospettive di conoscenza.

---

<sup>44</sup> Vedi anche le riflessioni — che condivido — di Bassetti (2020, 28-35); Benasso e Tursini (2020).

Già a partire dagli anni Settanta del secolo scorso, i contributi sempre più numerosi all'etnografia da parte di voci dal margine hanno generato una nuova consapevolezza sulla necessità di situare le attitudini, le pratiche e le idee di chi fa ricerca nello stesso momento storico e sul medesimo piano di analisi critica in cui si collocano il "campo" e i suoi soggetti (Tedlock, 1991, 80). Più recentemente, diverse studiosæ hanno utilizzato l'autoetnografia in chiave decoloniale (Dutta, 2018; Ferdinand, 2018; Norwood, 2018; Toyosaki, 2018) costruendo uno sguardo dai margini capace di interrogare le forme e gli spazi molteplici in cui si configura il privilegio a partire dalle palesi cancellazioni che informano l'esperienza vissuta nel e del sociale. In particolare, questi studi hanno messo in luce come differenze di posizionamento determinino differenze di sguardi sul mondo, la cui legittimità scientifica nell'ambito delle istituzioni accademiche sembra tuttavia ancora dipendere dalla loro prossimità a posizioni di autorità e autorevolezza. Queste ultime a loro volta strutturano le gerarchie accademiche in base al genere, la razzializzazione, la nazionalità e la classe sociale — per citare solo alcune delle intersezioni rilevanti. Così, i parametri metodologici dominanti continuano a rinforzare posizioni egemoniche nella produzione del sapere, relegando ai margini altri strumenti e modi di elaborazione di conoscenza accademica<sup>45</sup>. Tali rifiuti costituiscono modalità collettive di costruzione di *sameness* (omogeneità) intorno a un *habitus* e a repertori culturali che configurano gli spazi-centro (Borghi, 2020) dell'università.

Nonostante le derive autoreferenziali e l'elusività euristica di certe sue versioni, l'autoetnografia ha dimostrato di poter essere uno strumento per articolare, seguendo bell hooks, "una prospettiva radicale da cui guardare, creare, immaginare alternative e nuovi mondi" (1998: 68). Tale sguardo, secondo hooks, si produce da uno spazio di marginalità, intesa non come condizione subalterna da cui emanciparsi, ma come "luogo radicale di possibilità" e "spazio di resistenza" (Ibidem). Si tratta di un punto di vista privilegiato sul mondo che apre a modi nuovi di attraversarne e abitarne gli spa-

---

<sup>45</sup> Questa situazione ha ricadute concrete sui parametri che determinano l'accesso e le progressioni di carriera all'interno del mondo accademico in base alla (non)conformità con approcci metodologici "standard".

zi, di raccontarli e di renderli intelligibili. Il radicamento dell'esperienza vissuta nel campo di ricerca si fa così prospettiva epistemologica — rispetto alla strategia di produzione di conoscenza — e metodologica — rispetto al processo di ricerca e analisi (Harding, 1987, 3) — nonché postura politica in grado di nominare le strutture egemoniche e i discorsi dominanti interiorizzati e di opporvisi attraverso processi individuali di “coscientizzazione” (Borghi, 2020) che confluiscono in forme di resistenza collettiva.

Nell'ambito di questa ricerca, partendo da una riflessione su come articolare l'indagine empirica utilizzando metodi etnografici classici, quali le interviste e l'immersione nel campo attraverso l'osservazione della partecipazione (Tedlock, 1991)<sup>46</sup>, sono emerse domande circa gli aspetti problematici legati all'affrontare questioni di metodo in modo indipendente dal mio posizionamento come ricercatrice e praticante di yoga. Ovvero, la costruzione stessa dell'autoetnografia è dipesa da una pratica di coscientizzazione che interroga il mio lavoro in chiave riflessiva e che si fonda sulla pratica femminista del *partire da sé*<sup>47</sup>. In questo senso, se come ricercatrice vivo una posizione di “marginalità nel centro” (Borghi, 2020) — perché precaria nello spazio accademico italiano che a sua volta occupa una posizione piuttosto marginale nel campo degli *yoga studies* — mi colloco in una posizione di privilegio relativo nell'ordine di genere e colonialità rispetto allo *yogaland* — in quanto donna etero e cisgender, bianca, giovane, di classe media, abile. Nell'elaborare la possibilità

---

<sup>46</sup> O, seguendo Wacquant, la partecipazione osservante (2000). L'esperienza corporea personale diviene così uno “strumento euristico” (Bassetti, 2020, 28) per acquisire una “padronanza pratica” sul campo. Seguendo Bassetti, ho considerato l'osservazione partecipante parte integrante della partecipazione osservante, analizzando il materiale di campo proveniente dal mio investimento diretto nelle sessioni di pratica in modo analogo a quello raccolto attraverso le interviste e l'osservazione e le interviste.

<sup>47</sup> Il *partire da sé* come prassi politica prende forma compiuta all'interno dei gruppi di auto-coscienza femminista a partire dagli anni Settanta. Da sempre contraddistingue le pratiche di coscientizzazione di un movimento capace — nelle parole di Lea Melandri — “di produrre cambiamenti sia nella storia del singolo che nella realtà sociale” (2002, 9). Nell'ottica del *partire da sé*, dove l'esperienza raccontata trova risonanze e smentite in quella delle altre, la “politica” diviene inseparabile dalla storia personale e dalla presa di coscienza di sé all'interno di modelli interiorizzati e di strutture di potere. La postura metodologica proposta in questa tesi si fonda sul *partire da sé* come strumento necessario per una “metodologia politica” in sintonia con la pratica dell'autoinchiesta proposta da Acquistapace, Busi, Fiorilli, Peroni, Patrick D. (2015).

di una proposta autoetnografica mi sono quindi interrogata sui limiti e le possibili *impasse* insite nel fare del vissuto personale il punto di partenza e di arrivo di un processo di ricerca volto a mettere in luce i modi e gli spazi collettivi di ri-produzione delle invisibili evidenze interiorizzate a livello individuale e strutturali a livello sociale.

Secondo Benasso e Tursini, dove si associano tecniche di ricerca qualitativa a finalità etico-politiche, “il confine oltre il quale il ricercatore non dovrebbe spingersi perseguendo tali finalità (il *go native* di antropologica memoria) è scivoloso e mobile e non deve essere perso di vista per salvaguardare le finalità dell’indagine” (2020, 147). Mi sono così interrogata sull’effettiva rilevanza dell’analisi e della narrazione autoetnografica come strumenti utili a fornire l’evidenza di questa “collegialità” nella definizione degli spazi, delle relazioni e dei processi di co-costruzione di significati e orizzonti di senso in nome dell’universalità, della pluralità e dell’accessibilità dello yoga. In sostanza, mi sono posta il problema di come partire dal mio vissuto mettendo in luce il suo materializzarsi in spazi di pratica e in immaginari culturali costruiti collettivamente.

Per raggiungere questa finalità, ho invischiato una proposta autoetnografica nei metodi più ortodossi dell’etnografia, osservando come la mia esperienza potesse informare una cornice analitica che — a sua volta — si costituiva e assumeva senso in relazione alle prospettive biografiche e le condizioni materiali che incontro nei luoghi in cui si *fa* yoga. L’autoetnografia come postura decolonizzante ha funzionato così da stimolo a radicalizzare la ricerca mettendo il vissuto che mi riguarda — emerso nell’auto-intervista e nelle note di campo relative alla mia partecipazione come praticante di yoga — in relazione non soltanto alla letteratura esistente ma anche alle storie con cui si è intrecciato. In questo caso quindi, la postura e pratica femminista del partire da sé si è tradotta in una ricostruzione del percorso di ricerca. Quest’ultimo si è snodato, da un lato attraverso interviste biografiche, seguite da interviste in profondità, osservazione della partecipazione, delle interazioni, degli scambi, delle pratiche e manifestazioni corporee e delle sensazioni negli spazi e nei luo-

ghi della ricerca; dall'altro, da analisi di produzioni culturali riguardanti lo yoga, come audio-visivi, riviste, libri, blog, pubblicità ed eventi.

## Il corpo, oltre la prossimità

La scoperta: Convivo con la “sindrome” dell'impostora<sup>48</sup> (e se si fossero sbagliati a selezionare me?). Nonostante riesca a cavarmela bene, all'avvicinarsi di scadenze e presentazioni mi pervade l'agitazione. Un collega nativo anglofono<sup>49</sup>, bianco, aitante, brillante con cui faccio la strada a piedi verso la fermata dell'autobus, mi dice: “Manu, sei troppo ansiosa! Prova con lo yoga. Ti aiuterebbe a rilassarti”. Arrossisco, gli rispondo che in effetti potrei provare e mi interrogo: com'è che qui a Bruxelles sono circondata da giovani donne che fanno yoga, che sono anni che le mie ricerche mi portano in India e non mi è mai venuto in mente di provare?

Andando a ritroso, direi che questa ricerca è iniziata perché il percorso nello yoga era costellato di dissonanze. Nonostante abbia amato, ricercato, sperimentato, intessuto relazioni attraverso lo yoga praticandolo assiduamente fino a intraprendere una formazione e conseguire una certificazione come insegnante, il mio percorso è proprio iniziato con un senso di inadeguatezza. Non nel senso che ho iniziato per affrontare il problema del senso di inadeguatezza. C'entra sicuramente anche questo, ma ciò che mi preme sottolineare qui è che, quando per la prima volta mi è stato suggerito di “provare con lo yoga” mi sono sentita a disagio. L'esperienza incarnata di stare *out of place* (Borghi, 2020, 47) è emersa in diversi momenti del mio percorso con lo yoga in concomitanza, paradossalmente, con la percezione che esso mi indicasse il posto giusto o — meglio — il mio posto.

## Il corpo nel *continuum* di ricerca e pratica

Ho iniziato la ricerca sul campo interrogandomi sull'opportunità di sospendere la mia abituale frequenza ai corsi di yoga, per prendere le distanze dal contesto. La questione della prossimità, tut-

---

<sup>48</sup> Per una disamina di vissuti da “impostore” all'interno dell'accademia vedi Le Impostore (2021).

<sup>49</sup> Trovarmi in un contesto in cui avere un livello *native* di conoscenza della lingua inglese costituiva un evidente (ma spesso non riconosciuto) vantaggio strutturale dal punto di vista delle “competenze” richieste era in parte all'origine del mio senso di inadeguatezza.

tavia, continuava a riaffiorare sotto forme diverse che mettevano in luce come il contesto dello yoga non si limitasse alla frequenza dei corsi ma riguardasse proprio ciò che mi accingevo a studiare, ossia lo yoga come fenomeno sociale. Vi ero immersa perché attraversavo spazi e condividevo orizzonti di senso, abitudini, linguaggi e preferenze di consumo<sup>50</sup> che avevano a che fare con lo yoga anche se decidevo di non frequentare più il corso di yoga. Ho messo quindi abbastanza presto da parte l'idea di prendere le distanze da ciò che da contesto di vita quotidiana avrebbe dovuto tramutarsi in un contesto separato di ricerca e analisi.

Se l'imperativo di esplicitare la mia posizione si è posto inizialmente nell'ambito della ricerca sul campo, esso è divenuto un aspetto centrale dell'impostazione teorico-metodologica del progetto nel momento in cui la questione della prossimità si palesava non soltanto in relazione ai contesti di pratica di yoga ma anche all'ambito della ricerca accademica, nel campo degli studi sullo yoga moderno. Il femminismo mi ha fornito gli strumenti teorici e pratici per affrontare questo garbuglio di posizionamenti come intrinseco alle relazioni sociali e, per questo, squisitamente politico. E lo strumento privilegiato attraverso cui indagare, analizzare e far luce su questo garbuglio a partire da me è stato, sin da subito, il corpo<sup>51</sup>.

Infatti, come scrive Federica Castelli,

il femminismo ha pensato i soggetti non nella dualità del mente/corpo, ma come soggettività incarnate, costitutivamente in relazione agli altri e al contesto materiale. Ogni soggetto è soggetto incarnato, ha una storia, un percorso non astraiabile dalle sue condizioni materiali, dal suo contesto, dal suo corpo<sup>52</sup>.

---

<sup>50</sup> Mi riferisco qui nuovamente ai modi in cui lo yoga si iscrive in una più ampia etica ed estetica del consumo che ruota intorno a questioni di salute, cura di sé, stile di vita e che ha un impatto visibile sulla configurazione degli spazi di vita privata e collettiva e la composizione sociale delle persone che li frequentano (Biswas, 2012; Kern, 2012; Musial 2016).

<sup>51</sup> Per un approfondimento del corpo come strumento euristico nella ricerca sociologica vedi Wacquant (2002, 8-10) e Chiara Bassetti (2021, 28-35).

<sup>52</sup> [https://novantatrepercento.it/004\\_02-il-sapere-corporeo-del-femminismo/](https://novantatrepercento.it/004_02-il-sapere-corporeo-del-femminismo/)

Ripercorrere il mio vissuto corporeo nello yoga ha fornito un punto di vista e di azione verso il contesto di questa ricerca che ha — per l'appunto — *preso corpo* nella teoria. Come sostiene Rachele Borghi,

C'è una sorta di riconciliazione, attraverso la scrittura, della teoria e della pratica, della parte studiosa/lavorativa della vita e della parte considerata personale, del pubblico e del privato. C'è la creazione di uno spazio intimo, un'intimità condivisa che inserisce prepotentemente il vissuto nella scrittura scientifica. L'esperienza si fa, in questo modo, incarnatamene politica (2020, 26-27).

In questo modo, le sensazioni e le emozioni sono riemerse come aspetti centrali dell'esperienza di ricerca (Ahmed, 2014b). In un certo senso, il corpo ha esperito la teoria ancora prima che questa prendesse forma, mentre la teoria ha messo a disposizione un linguaggio attraverso cui il corpo si è materializzato come strumento di conoscenza. Le esperienze hanno così iniziato a risuonare con una cornice teorica che ha permesso loro di divenire intelligibili, di uscire dall'inconsapevolezza del personale-apolitico, per prendere senso compiuto nell'ambito del personale-politico, dove si mostrano inevitabilmente intrecciate alle esperienze di altrø e situate in un contesto di relazioni. Secondo Smailies (2014), collegare la propria esperienza personale con la teoria non significa soltanto situare la propria particolarità nel discorso generale, ma riconoscere il mondo sociale in cui emergono e si intrecciano le esperienze e i posizionamenti da cui esse prendono forma.

Ho così orientato l'attenzione verso il nesso di corpo individuale e corpo sociale<sup>53</sup>, alla luce del quale il tentativo iniziale di distanziamento si è indirizzato verso una progressiva presa di coscienza di quanto fosse non soltanto impossibile ma soprattutto non auspicabile per me cercare di scrivere il corpo fuori dalla ricerca. Non solo perché il corpo con la ricerca c'entrava, era imbrigliato nella teoria ed era lo strumento metodologico principale. Ma anche perché la mia prossimità al campo di ri-

---

<sup>53</sup> Bassetti (2020, 177-178) elabora una riflessione analoga rispetto alla relazione tra sé corporeo (corpo *che si ha*) e sé incorporato (corpo *che si è*) e che si traduce nel “diventare, essere e dirsi una certa figura sociale” (un *corpo che si fa e corpo che fa e fa fare*). Utilizzo qui l'espressione corpo individuale e corpo sociale per mettere l'accento sulla materialità come cornice esistenziale, centro della costruzione di senso e come contesto di esperienza del mondo.

cerca diveniva fondamentale per svelare come la mia esperienza di donna, ricercatrice, praticante di yoga fosse invischiata nelle intersezioni di genere e colonialità che mi accingevo a studiare. La necessità di esplicitare la centralità dell'esperienza corporea è quindi divenuta una questione di rigore metodologico e postura politica (Smailes, 2014). Quello che sento, come mi muovo e in che modo si materializzano i confini del corpo divengono indicatori fondamentali, strumenti di indagine e di costruzione di conoscenza.

*Il tappetino è un'estensione del corpo e i tappetini non sono tutti uguali. Oggi inavvertitamente mi sono appropriata di quello di L. e lei è venuta a reclamarlo. Inizialmente ero po' contrariata: era così fondamentale che avesse proprio il "suo"? Spesso capita di scambiarli durante la pratica. Poi tornando a praticare su uno di quelli a disposizione di tuttə ho capito che anch'io sarei probabilmente andata a reclamare il suo se fosse stato mio, perché era uno di quelli fighi, in cui davvero non scivoli, che non appiccica se sudi, prodotto in modo etico ed ecologico. Uno di quelli che costano tanto e che fanno una certa differenza. (Nota di campo registrata, 16 novembre 2018).*

Questa nota di campo contiene a mio avviso un esempio di questo passaggio nel corpo di informazioni rilevanti per la ricerca. Il tappetino fa la differenza perché come "estensione del corpo" contribuisce all'esperienza della pratica. La rilevanza di questo aspetto all'interno della cornice teorica di questo progetto di ricerca è emersa grazie alla mia familiarità con lo *yogaland* come spazio sociale che trova la sua validazione nei momenti e nei contesti specifici di pratica, ma allo stesso tempo fuoriesce dagli stessi ed implica l'incorporazione di un senso comune che trasforma certe disposizioni corporee e relazionali. Esperienze simili a quella sopra descritta — per esempio di insofferenza verso chi calpesta i tappetini altrui — rivelano la centralità del tappetino, come elemento che caratterizza gli spazi in cui si pratica, che definisce i confini entro i quali si sta e la superficie con cui si viene a contatto e che, a seconda delle sue caratteristiche, diviene indicatore tacito di una certa cura per la pratica (anche in termini di capacità/volontà di spendere). In questo senso, il diverso tipo di tappetino rimanda a differenze di disposizione ma anche di posizione in termini di capitale economico e culturale. Esso contribuisce alla riproduzione di differenze socio-strutturali interne

agli spazi della pratica, in base a ciò che è riconoscibile e riconosciuto come desiderabile e *yogico*<sup>54</sup>. Come ricercatrice attenta proprio agli aspetti di senso comune incorporati, ho colto la differenza dell'esperienza corporea tra un tappetino e l'altro come contenuti rilevanti da inquadrare nell'ambito delle continuità tra la dimensione micro e quella macro dello yoga: con quale tipo tappetino si fa lo yoga-per-tutti?<sup>55</sup>

A questo proposito, se secondo Bassetti (2020, 193) il passaggio “dall'estraneità alla familiarità, dall'incompetenza alla competenza” è ciò che caratterizza un'etnografia del e dal corpo che *diventa il fenomeno*, nel posizionarmi come ricercatrice-praticante ho sperimentato — attraverso l'etnografia — un nuovo modo di attraversare lo yoga, con un'attenzione rivolta proprio al senso comune che informa i modi e i luoghi in cui si fa yoga. L'etnografia è stata quindi profondamente carnale (Wacquant, 2002), anche se orientata a cogliere i contenuti (cosa) e i contesti (dove) piuttosto che le tecniche (come) attraverso cui si delinea la convergenza di corpo individuale e corpo sociale.

### *Il concetto di scholar-practitioner di yoga come categoria analitica ed epistemologica*

In questo senso, trovo fondamentale riflettere sul concetto di *scholar-practitioner of yoga* elaborato da Mark Singleton e Borayin Larios (2021, 62) per identificare studiosa che fanno ricerca, insegnano e scrivono sullo yoga in istituzioni universitarie e che, allo stesso tempo, praticano e/o insegnano yoga regolarmente. Adottando un approccio autoetnografico, gli autori dichiarano la propria appartenenza alla categoria e propongono alcuni parametri per la classificazione di varie tipologie *scholar-practitioner of yoga* in base alla volontà di palesare il proprio posizionamento come

---

<sup>54</sup> Questo passaggio rimanda in parte al concetto di “capitale subculturale” (Thorton, 1998) sviluppato in riferimento alla “club culture”, la subcultura emersa nel Regno Unito in relazione ai *rave parties* e gli stili musicali (*techno* e *house*) a questi associati. Il capitale subculturale comprende caratteristiche, stili, conoscenze e pratiche riconosciute e ammirate nonché investite di status or prestigio all'interno di una subcultura. Con il termine subcultura si intende la cultura di un gruppo sociale contraddistinta da specifiche norme, valori e stili di vita.

<sup>55</sup> Si tratta chiaramente di una domanda che contiene un paradosso. Nel caso specifico, si praticava su tappetini di tutti i tipi ma indubbiamente il tipo di tappetino con cui si *fa* yoga ha ricadute concrete sul modo in cui si pratica e contiene richiami a uno *yogaland* in cui i cosiddetti *props* (gli strumenti che aiutano nella pratica) divengono veri e propri segni distintivi dello stile di yoga nonché delle disposizioni socio-culturali di chi pratica.

studiosø e praticanti, alla posizione occupata all'interno dei due ambiti e al tipo di interessi, convinzioni, identità e orientamenti ideologici.

Scrivono gli autori:

La categoria di scholar-practitioner (ricercatorø-praticante) può aiutarci a riflettere sull'identità, le credenze, le finalità e le convinzioni disciplinari di questø ricercatorø, e quindi far emergere uno degli esiti più straordinari dell'evoluzione dello yoga moderno transnazionale. Può anche aiutarci a riflettere su che cosa costituisca il sapere accademico e che cosa no, nella misura in cui giace oltre i limiti della pratica accademica ortodossa. E da ultimo, può aiutarci ad esplorare le relazioni dinamiche tra metodologie accademiche (come l'etnografia, gli studi sulle religioni, o la filologia) e la pratica spirituale, e le tensioni sociali o professionali tra le aspettative accademiche e la pratica spirituale sul luogo di lavoro (Ibidem, [traduzione mia]).

Le riflessioni che ho articolato finora costituiscono la cornice per una critica radicale alla postura a-politica del concetto/soggetto proposto da Singleton e Larios, a partire dalla priorità conferita alla componente accademica su quella della pratica. Viene innanzi tutto da chiedersi, in che modo la categoria proposta, che declina il rapporto tra ricerca e pratica dello yoga sorvolando sulle relazioni socio-politiche (come il genere, la razzializzazione, la dis-abilità, l'età, la condizione lavorativa, la classe sociale) che le informano, può “aiutarci a riflettere sull'identità, le credenze, le finalità e le convinzioni disciplinari di questø ricercatorø”, “su che cosa costituisce una ricerca accademica e che cosa no” e “sulle relazioni dinamiche tra metodologie accademiche e pratica spirituale”. Infatti, da un lato il concetto emerge da una riflessione degli autori che si riconoscono parte di — e si rivolgono a — una comunità costituita da *insider* del proprio campo di ricerca. Il punto d'(auto)osservazione e di dibattito è quindi situato nell'università. Dall'altro lato, però, questo sguardo è rivolto al di fuori dello spazio accademico, al “campo” in cui la ricerca si applica, informata dalla pratica. L'università diviene contesto rilevante per caratterizzarsi professionalmente come intellettuale *insider* dello yoga, ma non sembra incidere sulla complessità e pluralità di relazioni e sui modi specifici in cui ci si rivolge allo yoga, in particolare dal punto di vista delle traiettorie di *embodiment*

che delineano le tipologie di studiosø/praticanti. L'università diviene così contenitore di studiosø che si muovono in uno spazio neutro invece che un luogo costituito da — e costitutivo di — relazioni di potere che impregnano i corpi che la attraversano.

In questo senso, il presunto *continuum* di ricerca e pratica si fonda su una dicotomia in cui lo sguardo sembra appartenere allo *scholar* che osserva, analizza e interpreta, e il proprio corpo di *practitioner*, che esperisce e informa. Si tratta di una gerarchia incarnata dal soggetto *scholar-practitioner* che risulta scisso perché fortemente radicato nell'astrazione da sé dello sguardo rispetto alla materialità del corpo. Nonostante il concetto costituisca un importante passaggio nel riconoscimento del nesso di ricerca e pratica e della sua rilevanza nella produzione del sapere, nella formulazione degli autori, l'assenza del corpo dello scholar e dello sguardo del practitioner determina una presunta posizione di neutralità/universalità che elude la politica del posizionamento discussa sopra<sup>56</sup>.

Restando neutro dal punto di vista delle intersezioni attraverso le quali si strutturano le gerarchie di produzione del sapere, la categoria dello *scholar-practitioner* di yoga come soggetto scisso tra mente che studia il (proprio) corpo che pratica finisce per sancire ancora una volta la neutralità di chi produce sapere nelle e attraverso le istituzioni accademiche occidentali. Si perde quindi l'occasione di offrire una possibile categoria analitica capace di smantellare l'evidente matrice coloniale e patriarcale di un "universalismo etnocentrico" (Borghi, 2020, 23), che plasma gli spazi-centro dell'università e già criticato nelle riflessioni e sovvertito nelle pratiche accademiche di studiosø post/de/coloniali (Grosfoguel, 2011; Mignolo, 1991, 2000; Mohanty, 2020; Vergès, 2020). Nonostante il dichiarato intento autoetnografico del loro testo, nel definire lo *scholar-practitioner* Singleton e Larios forniscono uno strumento teorico-metodologico inadeguato a far luce sui modi in cui ricerca e pratica dello yoga si situano storicamente e socialmente all'interno di istituzioni e spazi preposti e di come questi informino lo sguardo, la postura e il posizionamento dellø *scholar-practitioner*. Un

---

<sup>56</sup> Riprendendo nuovamente Haraway, mi pare appropriato qui ribadire che "Soltanto coloro che occupano le posizioni di dominatori sono identici a se stessi, non marcati, senza corpo, non mediati, trascendenti, rinati" (1995, 117).

approccio autoetnografico decoloniale impone invece di riconoscere chi siamo come ricercatori (storicamente e socialmente) per costruire un sapere in cui la responsabilità rispetto al nostro posizionamento diviene fondamento di approcci teorico-metodologici rigorosi (Borghi, 2020, 39).

Nel collocarmi all'interno della relazione tra yoga e accademia sono così passata attraverso una presa di coscienza del mio posto all'interno di questo intreccio. Tale percorso ha messo in luce come le connessioni tra colonialità e ordine di genere fossero costitutive delle possibili versioni di *scholar-practitioner* e come queste si materializzassero a seconda delle modalità di accesso a determinati spazi e luoghi, e le possibilità di attraversarli. È quindi alla confluenza di corpo individuale e corpo sociale che è possibile ricercare i processi di *embodiment* della figura di studiosa-praticante di yoga, partendo da sé, per portare all'evidenza i modi in cui la storia del proprio rivolgersi allo yoga, nell'intreccio di ricerca e pratica, riguardino questioni di accessibilità, di confini e di possibili sconfinamenti.

## **Le interviste**

Alla ricerca di linguaggi in grado di esprimere l'esperienza del garbuglio di posizionamenti, il concetto di "prossimità" si è rivelato un utile riferimento teorico-metodologico iniziale, soprattutto per quanto riguarda gli strumenti della ricerca sul campo.

In questo senso, Benasso riconosce "i margini di sovrapposizione dell'*habitus* di ricercatore e intervistati" (2013, 50) come potenziali punti di forza che, attraverso la riconoscibilità dei linguaggi e del senso comune, nonché dei contesti di esperienza, facilitano processi di "riflessività condivisa" e di co-costruzione del sapere (33). Riconoscere l'"effetto prossimità" e farne il punto di partenza dell'analisi consente, secondo Benasso, di rendere esplicite proprio quelle "evidenze di senso" condivise, attraverso cui si struttura e si normalizza il senso comune (55)<sup>57</sup>.

---

<sup>57</sup> Per alcune riflessioni in senso opposto circa i vantaggi di immergersi nel campo come neofita e sulla questione del *go native* nella ricerca sociale vedi Bassetti (2020, 31-35).

Seguendo questa prospettiva, ho così effettuato una prima scelta di metodo: l'intervista biografica (Bichi, 2007). Nell'impostare la ricerca sul campo sono infatti partita da uno strumento attraverso cui, nelle parole di Rita Bichi

L'intera persona — con la sua relazionalità — entra [...] nel percorso di ricerca, nello sforzo di considerare quelli che altrove appaiono come 'errori di misurazione', elementi del processo di costruzione sociale della realtà [...] (2007, 41).

Nel dare via alle interviste ho così constatato che condividevo con le persone con cui parlavo e con cui praticavo yoga una possibilità di comunicare al di là delle parole e attraverso la comune esperienza del corpo in movimento, del corpo dello yoga. Sensazioni, storie, vissuti che emergevano durante le interviste entravano in risonanza con la comune esperienza di pratica permettendomi di stare nel corpo della ricercatrice-praticante di yoga invece che tentare di estraniarmi da esso. Ho così considerato in modo concreto la possibilità — o meglio — l'importanza di esplicitare la mia prossimità come aspetto di coerenza metodologica, etica e politica, facendone così una risorsa anziché un impedimento alla ricerca (Smailes, 2014, 50).

Come risuonano i testi delle interviste con i miei vissuti e con le norme interiorizzate che ci situano nelle relazioni e nei contesti che attraversiamo?

Seguendo Bichi, ho cominciato a pensare alle interviste come percorso di co-costruzione di uno spazio in cui potesse articolarsi un processo di indagine e di significazione (41). In questo senso, diveniva rilevante non soltanto il dirsi delle cose riguardo allo yoga, ma anche la relazione in cui l'intervista veniva a costituirsi, gli spazi in cui si sviluppava e i gesti attraverso cui prendeva forma. In particolare, diveniva fondamentale per me come persona a sua volta presente attraverso una sua storia. Per esempio, l'aver condiviso o meno esperienze di pratica, il modo in cui ero entrata in contatto con le persone, la situazione al momento dell'intervista, contribuivano a configurare i modi di entrare in relazione e quindi il contesto stesso, lo spazio in cui si rendeva "un'esperienza sociale raccontata [...] comprensibile 'localmente', all'interno della situazione d'intervista" (40).

Questo contesto, registrato a posteriori nel *cover sheet* di ogni intervista ([Appendice 1](#)), ha contribuito a direzionare lo scambio e a intrecciare le interviste col percorso di costruzione del mondo sociale in cui si situavano le rispettive esperienze e la condivisione delle stesse. Prodotte all'interno di una cornice riflessiva, le interviste mi hanno permesso di riflettere sulle sensazioni, le connessioni e le distanze che si creavano nel corso dello scambio con le persone intervistate. Per esempio, il mio essere incinta è entrato nel contesto delle interazioni, contribuendo a orientare le conversazioni, ma anche i luoghi delle stesse e le azioni che le hanno accompagnate. In questo senso, ha contribuito a creare nuovi modi di interrogarsi sullo yoga e sul corpo, le sue possibilità, il suo trasformarsi nel tempo, su idee di femminilità, sulle circostanze, le scelte di vita e le relazioni.

Nelle prime interviste voluto minimizzare la direttività discorsiva a partire dallo stimolo iniziale — “come hai incontrato lo yoga” — permettendo così il loro svilupparsi intorno alle esperienze, le conoscenze, le traiettorie di pratica, le opinioni e i posizionamenti che orientavano lo scambio. I rilanci (29) intorno a questioni che risuonavano o interferivano con la letteratura di riferimento e il contenuto di altre interviste hanno poi permesso di delineare uno schema interpretativo ([Appendice 3](#)) che è poi stato a sua volta messo in relazione con i macro temi individuati nell'analisi del documentario.

La selezione delle persone da intervistare è partita da conversazioni informali nell'ambito dello studio di yoga Iyengar in cui mi recavo settimanalmente e grazie ad alcuni contatti della mia tutor di dottorato, Luisa Stagi. Attraverso le prime interazioni, ho avuto accesso — direttamente o indirettamente — ad altri network di yoga locali. Ho inoltre utilizzato i social media per farmi un'idea iniziale di persone, gruppi, scuole che gravitavano intorno al mondo dello yoga genovese e le loro modalità di interazione online. In questo modo, sono entrata in contatto abbastanza presto con il

Gruppo Yoga Solidale (GYS) Genova<sup>58</sup>, che si è rivelato un prezioso alleato nella ricerca di praticanti e insegnanti disponibili a partecipare alla ricerca. L'analisi preliminare delle interviste effettuata attraverso lo strumento del *cover sheet* mi ha poi portato a definire in modo più preciso alcune domande che, in alcuni casi, ho rivolto in una seconda intervista più strutturata.

La composizione piuttosto omogenea di chi popola il mondo dello yoga italiano<sup>59</sup>, si riflette nelle caratterizzazioni sociologiche delle persone intervistate — 5 uomini e 14 donne — tutte bianche e di origine italiana, con un'istruzione universitaria di primo o secondo livello, già completata o in corso<sup>60</sup>. La decisione di includere alcuni insegnanti maschi tra le persone intervistate, nonostante la tesi si concentri essenzialmente sulle donne nello yoga, è dipesa da alcune valutazioni fatte all'inizio della ricerca. Infatti, ho valutato che un'intervista iniziale con quattro di loro — gestori e co-organizzatori di centri e attività di yoga a Genova che avevo considerato come possibili contesti in cui condurre interviste — fosse rilevante dal punto di vista euristico. Non tanto perché essi dovessero rappresentare le comunità (*sangha*) di praticanti cui insegnavano (Lokot, 2021), quanto per inqua-

---

<sup>58</sup> Si tratta di un gruppo informale di praticanti e insegnanti che si riunisce settimanalmente per una pratica collettiva e gratuita in spazi pubblici o di comunità. Si presenta come “un gruppo aperto a tutte le persone che abbiano voglia di praticare o di accostarsi allo Yoga in LIBERTA', ACCESSIBILITA' e GRATUITA'. Crediamo che lo Yoga sia patrimonio di tutti e non solo di chi può permetterselo (fisicamente ed economicamente). Sempre SOLIDALI con lavoratori precari, disoccupati, studenti, pensionati, famiglie monoreddito ma anche con tutti i corpi meravigliosamente unici e differenti, non competitivi, non conformi e non omologabili. [...] La Pratica è GRATUITA, nulla è dovuto. Se lo si desidera si può lasciare, o meno, un'OFFERTA LIBERA che viene devoluta interamente per sostenere progetti di solidarietà, di volontariato, di cittadinanza attiva e di riappropriazione degli spazi urbani. NON proponiamo lezioni. Ci si incontra con curiosità e leggerezza per esplorare l'ascolto incondizionato del corpo, nella disponibilità e nella sensibilità del momento. Chi conduce si mette a disposizione del gruppo condividendo esperienze e strumenti funzionali a sviluppare una pratica semplice ed essenziale. Liberi e Libertari, ma soprattutto Liberati da qualunque struttura, riferimento o immaginario autolimitante, sedicente e ingombrante. Eternamente principianti rispetto alla meraviglia della Realtà e del Vivente”. Dalla pagina facebook del gruppo: <https://www.facebook.com/GruppoYogaSolidaleGenova/>. Vorrei ringraziare David Usiglio, del GYS, per l'immensa disponibilità e l'entusiasmo con cui ha contribuito a questa ricerca.

<sup>59</sup> Nonostante non esistano statistiche ufficiali, secondo il rapporto “Indagine Stili d'Italia”, Ufficio Studi ANCC-Coop (2018), “chi pratica regolarmente yoga si distribuisce equamente fra i più giovani, gli adulti e gli anziani, ma è invece diversificato fra maschi e femmine”. Premesso che l'indagine collocava yoga e pilates nella stessa categoria di attività, 1 donna su 10 si dichiarava praticante regolare, mentre “la popolazione maschile si fermava al 3%. Inoltre il 41% delle donne (rispetto al 26% degli uomini) dichiarava di voler iniziare o ricominciare a praticare yoga (98-99). <https://www.italiani.coop/wp-content/uploads/2019/01/coop-consumi-2018-web-definitivo.pdf>.

<sup>60</sup> Vedi [Appendice 4](#) per una lista delle persone intervistate.

drare l'organizzazione degli spazi e della pratica sulla base delle pedagogie incarnate e proposte dalle figure di riferimento (Di Placido, 2020). Il quinto ha partecipato in modo non programmato all'intervista con un'insegnante con cui ero in contatto, divenendo comunque partecipante attivo nello scambio. Nell'analizzare le interviste con questi partecipanti, ho constatato la loro rilevanza per la più ampia riflessione su alcuni dei temi fondamentali emersi nel corso di questa ricerca riguardo a questioni di autorevolezza dell'insegnante e autenticità dello yoga. Ho quindi deciso di includere queste interviste e le note di campo che le hanno accompagnate tra i materiali empirici di questa tesi.

Tra le persone intervistate, 4 insegnavano yoga come professione principale, 8 associavano l'insegnamento dello yoga ad altri impieghi e, tra queste, 6 in ambiti professionali collegati come la ristorazione vegana, la psicoterapia o la medicina olistica-alternativa, mentre 7 si sono presentate come semplici praticanti di yoga<sup>61</sup>. Durante le interviste sono emerse traiettorie di vita che riguardavano il mondo del lavoro (formale/informale, sicuro/precaro, in attività/in pensione), esperienze passate, situazioni contingenti e relazioni affettive. Tutte le persone intervistate avevano un grado di investimento personale nello yoga e altri ambiti della spiritualità, della salute e del benessere, in termini economici e di tempo, di stile di vita e di partecipazione a formazioni, ritiri, seminari, eventi. Questa disposizione a fare e incarnare lo yoga è emersa anche attraverso la curiosità nei confronti della ricerca e la disponibilità a dedicarvi del tempo. Diversi partecipanti hanno espresso un interesse a rimanere aggiornati sui risultati della ricerca o a contribuire, attraverso successivi scambi di informazioni, al suo sviluppo. Infine, le varie dimensioni dell'identità e del posizionamento socio-

---

<sup>61</sup> Tenendo conto che la *yoga scene* genovese costituisce un campo di ricerca relativamente ristretto in cui le persone intervistate sarebbero facilmente riconoscibili, per garantire l'anonimato ho utilizzato come identificativo delle interviste due lettere contenute nel nome/cognome (non necessariamente le iniziali), il riferimento alla fascia d'età in parentesi quadre (vedi lista in [Appendice 4](#)) e l'indicazione dell'impegno nello yoga come insegnante o praticante. Quest'ultima distinzione rimane parzialmente arbitraria considerando che, tra le persone intervistate, alcune che ho indicato come praticanti, avevano insegnato yoga in passato, oppure guidavano pratiche collettive senza però auto-identificarsi come insegnanti.

economico — situate nel range di un *habitus middle-class* (Rosen, 2019) — sono emerse in relazione all'esperienza incarnata della precarietà. Questo aspetto, fondamentale anche nel caratterizzare il percorso autoetnografico, è divenuto centrale nell'orientare i contenuti delle interviste.

La possibilità di stabilire un contatto per le interviste è stata certamente condizionata dalla mia auto-identificazione come *insider* del mondo dello yoga. Da un lato, questa situazione ha favorito l'accesso e facilitato le interazioni grazie a un linguaggio riconoscibile, delle esperienze comuni e degli strumenti espressivi condivisi. Dall'altro, oltre a stabilire dei limiti al reciproco coinvolgimento che rimandano a questioni di autenticità dei percorsi nello yoga<sup>62</sup> essa ha anche posto in evidenza l'ambivalenza del mio posizionamento di *scholar-practitioner*. Incontrarsi al corso di yoga o presentarsi come praticante incarnando allo stesso tempo il ruolo della ricercatrice ha generato interrogativi e curiosità, sia da parte delle persone intervistate in merito ai miei studi, sia da parte mia circa la possibilità di superare — nell'esperienza vissuta — l'ambivalenza tra osservare e incarnare chi fa yoga. Per esempio, durante le interviste alcuni partecipanti hanno colto l'occasione per proporre suggerimenti su come orientare la ricerca a seconda di ciò che loro consideravano rilevante. Questi momenti si sono verificati particolarmente durante e successivamente alle interviste con insegnanti cui è riconosciuta una certa autorevolezza all'interno del contesto di pratica cui facevano riferimento. Il posizionarmi come ricercatrice-praticante ha permesso a questi scambi di trovare una collocazione all'interno del percorso di ricerca, contribuendo a interrogare e a renderne più chiara la traiettoria teorico-metodologica. Riporto, per esempio, il commento di un insegnante e autore di diversi testi sulla filosofia dello yoga a un mio scritto su corpo, genere e yoga (Mangiarotti, 2019):

*Ho letto molto velocemente il tuo articolo, e onestamente ho capito poco di quello che vuoi dire forse perché sono un uomo [...] Certamente nel tuo lavoro puoi parlare anche del sintomo, ma io lo descriverei appunto come sintomo di un problema che è sistemico, mettendo in luce soprattutto gli aspetti positivi che la filosofia di vita dello yoga (quella vera) può por-*

---

<sup>62</sup> Vedi Capitolo 3 per una trattazione del tema dell'autenticità di chi *fa* yoga.

*tare al processo di guarigione del sintomo* (Scambio di email con PT, insegnante di yoga [60-65] 3 Maggio 2019).

Questo episodio si collega al modo in cui il mio posizionamento di ricercatrice (dottoranda) e praticante di yoga influiva sul mio rapporto con le diverse persone intervistate in termini di pretesa autorevolezza rispetto all'argomento della ricerca<sup>63</sup>. In effetti, la definizione dello "yoga autentico" come cura ai mali della modernità occidentale non è mai stata tra gli obiettivi di questa ricerca. Tuttavia, il commento di questo autorevole insegnante, prima di costituire un punto di partenza per riflettere sull'annosa questione dell'"autenticità" dello yoga (e le sue radici nell'intreccio di genere e colonialità), generò per qualche tempo in me dubbi circa l'impostazione della ricerca e la sua rilevanza. Questo commento ha così contribuito al mio interrogarmi su come la pretesa universalità dello yoga-per-tutti — "la filosofia di vita dello yoga (quella vera)" — si ponga in continuità con l'invisibilità dei meccanismi attraverso cui si struttura il privilegio, in termini, in questo caso, di presa di parola.

Altre volte, la sintonia che si costruiva nel corso del racconto biografico permetteva di superare iniziali difficoltà a condividere esperienze spesso attribuite alla dimensione "alternativa" dello yoga. Possedere criteri comuni che permettevano di riconoscere in tali racconti conoscenze, vissuti e orizzonti di senso intelligibili, facilitava un'interazione riguardo a un universo culturale e sociale — quello dello yoga — spesso critico verso l'assolutismo del sapere "scientifico" dominante e tendente a sua volta verso un'etica normativa riguardante il corpo, la salute, gli stili di vita e il comportamento.

*IO: dicevi che [lo yoga] è di moda...*

---

<sup>63</sup> A questo proposito, la ricerca nel campo dell'etnografia ha dato spazio a riflessioni sulle disparità di potere tra ricercatore e partecipanti (Costantini, 2021). L'approccio etnografico femminista si è soffermato particolarmente sulle complesse gerarchie che si strutturano nel rapporto tra accademia e campo di ricerca (Fusaschi, 2021). Minore risalto, con le dovute e rilevanti eccezioni (<http://www.etnografiaricercaqualitativa.it/sessions/gendering-ethnography>) è stato dato ai contesti di ricerca in cui la posizione di autorevolezza sulla ricerca è mediata dalle gerarchie interne al campo stesso.

GR: Secondo me questo può essere correlato al perché sono aumentate tanto negli ultimi anni anche le medicine un po' alternative, forse perché siamo stufti...non lo so. Mi viene da pensare, la naturopatia, l'omeopatia, questo curarsi un po'...siamo un po' stanchi di correre e ci sembra che questi spazi siano un po' più...penso eh, perché a volte quando dicono "ma è un fenomeno di moda" però è anche vero che se è un fenomeno di moda sarà collegato anche poi a un cambiamento sociale, sociologico, non so...e quindi io, anche in quello, anni fa mi ero un pochino di più avvicinata però purtroppo — vabbè purtroppo no — però con un marito medico è un po' un problema (GR, praticante di yoga [60-65]).

Queste dinamiche si sono manifestate anche in relazione al mio posizionamento femminista che ha il più delle volte indotto riflessioni e condivisioni orientate su questioni di genere.

*Mi capita molto molto spesso innanzi tutto la sessualizzazione<sup>64</sup> del mio lavoro da parte degli uomini perché sì non mi è praticamente mai successo da parte delle donne ma da parte degli uomini mi capita quasi giornalmente dagli occhi maschili nel senso che non riescono a rendersi conto che pur essendo un mestiere, un lavoro che ha a che fare con il corpo, quindi in cui il mio corpo ha un ruolo importante, in quel momento la mia intenzione è quella di comunicare qualcosa che non ha nulla a che vedere con l'attenzione sessuale eppure si sentono assolutamente giustificati dal fatto che io stia usando il mio corpo a poter commentare a sfondo sessuale quello che faccio, piuttosto che le forme o che ne so io, banalmente il fatto che sono scalza. Ma anche banalmente, anche quando non è in modo diretto a sfondo sessuale, anche il semplice, "sei bellissima" o "come sei bella" no? Cioè a volte io dico ma prova un attimo a renderti conto di quello che stai scrivendo, tu andresti dal tuo avvocato, entri nel suo studio e gli dici sei bellissimo? Perché lo fai con me, per quale motivo ti senti libero di farlo con me magari sotto l'articolo di un blog dove io ho scritto una cosa che nulla ha a che vedere e che è su tutto un altro piano (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

In altri momenti, i tentativi di ripercorrere i modi in cui si costituisce la normalità dello yoga-per-tutti si scontravano con l'evidenza che essa costituisse il punto di partenza condiviso — invece che di arrivo — delle storie del rivolgersi allo yoga e dei repertori culturali da cui prendono forma immaginari e spazi. Il materiale che raccoglievo si organizzava intorno a racconti di crisi personali che avevano aperto le porte a una pratica di yoga nella quale si collocavano esperienze spirituali, di crescita personale, guarigione, cura di sé e del proprio equilibrio psico-fisico, di trasformazione. Tutto questo prendeva corpo a partire da un tracciato non scritto, una pagina "bianca" in cui queste espe-

---

<sup>64</sup> Sulla questione dell'(etero)sessualizzazione ed erotizzazione del corpo della praticante/insegnante di yoga vedi Capitolo 5, pp. [167-168](#).

rienze assumevano significato rispetto allo yoga come spazio accogliente, curativo e trasformativo, minacciato dagli aspetti tossici della modernità occidentale. La mia prossimità al campo di ricerca esasperava le difficoltà a rendere visibili, nel contesto delle interazioni, gli spazi e i momenti taciti di costruzione di quei confini di intelligibilità del corpo individuale e sociale dello yoga. Tuttavia, i cortocircuiti generati da domande le cui risposte parevano “evidenti”<sup>65</sup> sono divenuti spunti di riflessione. Infatti, riflettendo sulla letteratura che guarda ai fondamenti sociali delle disposizioni, le aspettative, le pratiche e — in definitiva — del senso comune incorporato e organizzato intorno a ordine di genere (Bassetti, 2020) ho ipotizzato che il tracciato fosse in realtà scritto in inchiostro simpatico. In questo senso, le varie esperienze nello yoga assumevano valore per la ricerca proprio a partire da ciò che nelle interviste si appiattiva su un senso comune condiviso. La rilevanza euristica di silenzi e risposte vaghe si materializzava quindi proprio in relazione all’ovvietà dello yoga-per-tutti come assunto di base.

Nel prendere consapevolezza di come questi aspetti informassero la mia ricerca, ho deciso su suggerimento della mia tutor e dopo aver condotto le prime interviste, di farmi a mia volta intervistare<sup>66</sup> secondo lo schema generale delle interviste biografiche di questa ricerca. Se, seguendo Benasso, questa pratica “ha permesso una più profonda oggettivizzazione del senso comune condiviso” rendendo “la riflessività [...] maggiormente controllabile” (Benasso, 2013, 56-57), essa ha anche favorito una presa di coscienza del mio posizionamento all’interno dell’universo socio-culturale in cui si articola lo yoga moderno, rendendo riconoscibile la storia del mio rivolgermi allo yoga in relazione a questioni di colonialità e genere. Attraverso questo strumento alcuni momenti che da sempre consideravo centrali nel mio percorso con lo yoga hanno assunto un senso rispetto alla di-

---

<sup>65</sup> Per esempio, rilanci circa le caratterizzazioni sociologiche di praticanti e spazi di yoga (chi fa yoga e dove) incontravano silenzi, talvolta risposte vaghe - “non te lo so dire” “forse tu che fai ricerca lo sai meglio di me” — o che qualificavano la domanda come auto-evidente — “le donne si trovano bene, sono più portate all’introspezione, trovano un ambiente non competitivo”.

<sup>66</sup> Vorrei ringraziare Sebastiano Benasso per il tempo dedicato a questa lunga intervista, per la grande competenza ed empatia con cui l’ha condotta, e per gli spunti e le riflessioni con cui ha condito i nostri scambi.

menzione micro (personale) e quella macro (politica) in cui si collocavano. Da un lato quindi, inquadrata attraverso la griglia interpretativa sviluppata per le altre interviste, l'auto-intervista si è rivelata fondamentale per portare all'evidenza i meccanismi di costruzione del senso comune condiviso con le persone intervistate. Dall'altro, intesa come strumento autoetnografico, essa mi ha permesso di riconoscere come "dati" sensazioni, emozioni, silenzi e riflessioni emerse nella ricostruzione del mio vissuto nello yoga. In questo senso, ha favorito l'intreccio tra autoetnografia e ricerca sul campo attraverso il confluire di osservazione e partecipazione in una pratica che ha messo al centro il nesso di corpo individuale e corpo sociale dei vari soggetti della ricerca.

### **La pratica e l'osservazione della partecipazione**

La ricerca ha anche attinto dalla mia pratica di yoga: quella settimanale e di gruppo in una scuola di Iyengar yoga e successivamente in una di yoga posturale (Hatha e Vinyasa a seconda dell'insegnante), e quella quotidiana e individuale a casa. Ho inoltre consultato blog e diverse pagine social di scuole e insegnanti genovesi, partecipato a eventi legati al 21 giugno — giornata internazionale dello yoga — 2019 e 2020, condotto qualche momento di yoga all'interno di un gruppo di autodifesa femminista di cui ho fatto parte, co-organizzato una pratica collettiva di auto-finanziamento per la manifestazione femminista del 25 novembre 2019 e costruito insieme a Benedetta Panisson (fotografa, artista visuale, ricercatrice, insegnante di yoga e ideatrice del sito "Impossible Yoga") un'intervista reciproca su corpo e yoga<sup>67</sup>.

La dimensione della pratica ha permesso di mettere in contatto la rilevanza delle interazioni e dei modi di stare insieme con la mia partecipazione alla costituzione del corpo dello yoga. Si è trattato, in questo caso, di portare alla consapevolezza l'esperienza vissuta e le dissonanze nella mia parteci-

---

<sup>67</sup> Pezzi dell'intervista sono disponibili sul sito di *Impossible yoga*. Ringrazio Benedetta per il tempo dedicato a questo progetto, per l'incredibile professionalità, il sapere condiviso, la capacità di creare uno spazio online accogliente per la condivisione libera <http://www.impossibleyoga.com>.

pazione attiva al *fare* yoga. Ho per esempio una nota sul mio diario riguardo a uno scambio avvenuto durante una classe di yoga Iyengar mattutina che frequentavo settimanalmente:

*Una giovane praticante si rivolge a una più anziana che lamenta dolore eseguendo un'asana dicendo: "certo, in questa posizione senti male perché non hai la ciccia che ti fa da cuscinetto: beata te! Vorremmo tutte arrivare alla tua età e sentire quello che senti tu!" Abbiamo tutte annuito istintivamente, riconoscendo al dolore di G. un significato positivo. La pratica [dello yoga] permetteva di mettere in luce la bellezza (magrezza) del suo corpo di donna agée di cui dolore era il segno (Nota di campo registrata, 15 febbraio 2018).*

Ricordo in modo vivido questo momento in cui, accomunate dalla pratica, sembrava che tutte riconoscessimo il dolore di G. anche senza necessariamente percepirlo. Allo stesso tempo, condividevamo un senso comune circa l'auspicabile assenza di "ciccia" nel corpo femminile che invecchia. La comunicazione in quel momento riguardava diversi aspetti della costruzione degli spazi e dei corpi, incluso il rinforzo alla coesione del gruppo di donne intorno al modo di parlare di una questione che "ci riguardava tutte" attraverso un linguaggio e riferimenti condivisi. In questo senso, lo spazio *safe* del corso di yoga si costituiva oltre la presa in carico del dolore in sé e intorno alla condivisione del significato che esso veicolava circa la prossimità a uno standard di bellezza femminile (che invecchia) e al richiamo a una modalità comprensibile di stare fra donne. Momenti come questi di pratica e partecipazione sono stati caratterizzati da un'attitudine osservante incarnata, da cui è emersa un'intelligenza corporea che comunica attraverso sensazioni ed emozioni, dando significato a parole come piacere, dolore, fatica, apertura, chiusura (Ahmed 2014b). Un significato che ha a che vedere col mio vissuto personale, ma che si amplifica e diviene intelligibile nell'ambito del sociale e del politico, risuonando, come accennato in precedenza, con la teoria e la letteratura di riferimento (Smailes, 2016). Il vissuto ha beneficiato così della teoria per prendere parola.

La ricostruzione della ricerca, che parte dalla rielaborazione delle memorie alla luce dei metodi, della letteratura, degli incontri e del mio *fare* yoga, si è resa possibile anche attraverso un diario di campo che ha finito per contribuire a una prima bozza, inizialmente disorganizzata e sparpagliata su

vari supporti, di autoetnografia. La ricostruzione si basa così su una collezione di interazioni tra esperienza e teoria ed è radicata in un quadro concettuale incorporato che diventa strumento per costruire significati nel processo di scrittura (Tedlock, 1991, 80-81).

Questa consapevolezza ha fatto emergere alcune questioni che riguardano le relazioni nella ricerca o, più precisamente, la ricerca come relazione.

Come afferma Amit (2000),

in un mondo di infinite interconnessioni e contesti sovrapposti, il campo etnografico non può semplicemente esistere, in attesa di essere scoperto. Deve essere faticosamente costruito, separato da tutte le altre possibilità di contestualizzazione a cui potrebbero essere riferite le sue relazioni e connessioni costitutive. Questo processo è inevitabilmente modellato dalle opportunità e dalle risorse concettuali, professionali, finanziarie e relazionali accessibili all'etnografo (6, [traduzione mia]).

La riflessività si è così applicata ai metodi volti a mettere in luce i processi e le strutture che rendono possibili queste relazioni. Queste ultime, a loro volta, hanno informato la ricerca. Il “campo” si è così disegnato intorno al mio posizionamento come *scholar-practitioner*, alle relazioni instaurate, alle scelte sui contesti più appropriati tra quelli accessibili, agli spazi (fisici e virtuali), alle risorse a disposizione e alle situazioni contingenti. Queste relazioni si sono trasformate in “dati” che risuonavano con la dimensione macro dello *yogaland* e gli apparati teorici attraverso cui leggerlo.

## ***YogaWoman*: l'immaginario culturale intorno a donne e yoga**

Per far emergere gli aspetti di continuità e interferenza tra la dimensione micro e quella macro e le frizioni attraverso cui le due dimensioni finiscono per co-costituirsi, ho trovato il documentario “YogaWoman” (2011) uno strumento per esemplificare come i modi e i linguaggi del *fare* yoga attraversino spazi e corpi intrisi di colonialità e organizzati intorno a un ordine di genere.

Così, se interviste, partecipazione e pratica hanno definito i confini della dimensione micro, la relazione con il macro è stata mediata e si è poi materializzata in relazione ai contenuti e la struttura narrativa del documentario.

Secondo Toti (2016, 206), da un punto di vista sociologico, il documentario è “indicatore dei fenomeni sociali, dei processi culturali, dei bisogni individuali e collettivi”. Lungi dal restituire in modo trasparente un fatto sociale, il documentario è piuttosto “un fatto filmico” che utilizza codici culturali e costruisce effetti di senso che è possibile “scomporre in unità sociologicamente significanti” (Ibidem). Tuttavia, *YogaWoman* non si è presentato soltanto come un oggetto da analizzare, quanto come supporto al processo di configurazione del contesto sociologico della ricerca, evocativo di un vissuto personale rispetto all’universo macro dello yoga e, in questo senso, strumento fondamentale nella ricostruzione (auto)etnografica. Il film celebra la partecipazione e il contributo delle donne al mondo dello yoga, mettendo in luce la loro capacità di abbracciare, trasformare e portare lo yoga *from the mat into the real world*<sup>68</sup>. Esso è organizzato intorno alle biografie di alcune celebri insegnanti di yoga e a una serie di questioni, problemi fisici e di salute, preoccupazioni e difficoltà quotidiane considerate essenzialmente femminili o specifiche del vissuto delle donne. “YOGAWOMAN rivela come lo yoga abbia trasformato completamente la vita di migliaia di donne moderne, iperstimolate e sovraccariche di impegni” recita la voce narrante, sottolineando una “pratica distintamente femminile che onora l'intuizione, la famiglia, il flusso, la connessione, la comunità, l'attivismo e la natura ciclica della vita delle donne (*YogaWoman*, 2011 [traduzione mia])”<sup>69</sup>.

---

<sup>68</sup> “Off the mat, into the world” è il nome di un’organizzazione fondata da tre insegnanti di yoga americane - Seane Cornm Hala Khouri e Suzanne Sterling - con lo scopo di formare individui all’interno di determinate comunità alla leadership. L’idea si rifà a una visione dello yoga come visione che trascende la trasformazione individuale per abbracciare il per sostenere il cambiamento sociale. Nelle parole delle fondatrici: “we are a community of leaders bridging the tools of yoga with sustainable, conscious activism and effective community action on and off the mat”. <https://www.offthematintotheworld.org> (ultimo accesso 23 novembre 2021).

<sup>69</sup> Ho curato io tutte le citazioni estrapolate dal documentario presenti in questo testo.

Inizialmente pensato come espediente narrativo da cui partire per raccontare la ricerca, il documentario ha stimolato l'immaginazione sociologica, orientando la mia consapevolezza verso i modi in cui la rappresentazione — attraverso sensazioni, linguaggi, espressioni e forme che lo yoga assume — si materializza nel corpo individuale e in quello sociale. Ho quindi guardato al documentario come parte di quelle che De Lauretis definisce “tecnologie del genere”,

(per esempio il cinema) e discorsi istituzionali (per esempio la teoria) con il potere di controllare il campo del significato sociale e quindi produrre, promuovere e “impiantare” rappresentazioni di genere (De Lauretis, 1987, 18, [traduzione mia]).

In particolare, i linguaggi, le immagini e i messaggi del documentario hanno risuonato con il mio universo sociale e culturale, suscitando sensazioni riferibili a quelle che provavo immergendomi nel mondo dello yoga da giovane dottoranda e, successivamente, perseguendo una formazione come insegnante di yoga. Mentre mi sentivo accolta e riconosciuta, mi sentivo anche messa al mio posto, confinata in una dimensione corporea, sociale e culturale appropriata ma in qualche modo imbevuta di dissonanze.

Per questo il documentario mi ha permesso, facendo ri-emergere tali sensazioni, di riflettere sulla possibilità di esplorare come, dove e da chi tali confini vengono tracciati, nominati, normalizzati, attraversati e, magari, trasgrediti. Sulla base di questa impostazione, ho riconosciuto nel documentario dei *topoi* ricorrenti nel linguaggio dello *yogaland*, che riguardano appunto un modo essenzialmente femminile di praticare ed esperire lo yoga — ovvero — un modo *yogico* di performare e incarnare la femminilità (Mangiarotti, 2020, 287).

Mappando questi temi, ho potuto ricostruire alcuni immaginari e repertori culturali su donne e yoga, intorno ai quali si articola il paradigma dello yoga-per-tutti. Essi sono emersi in modo sfaccettato nei materiali (auto)etnografici relativi ai contesti di pratica, ma anche nei contenuti e nelle forme espressive prodotte in altri spazi di produzione culturale sullo yoga nell'ambito della cultura pop (pubblicità, musica, film, design, lifestyle), le pubblicazioni cartacee e online specializzate nelle

quali hanno luogo conversazioni, dibattiti e riflessioni sullo yoga — come la versione italiana di *Yoga Journal*, *Vivere lo Yoga* ecc., blog a diffusione nazionale e internazionale e, infine, le fonti accademiche.

Nello specifico, ho classificato i temi in base a:

A. Le dimensioni che riguardano la **femminilità** incarnata nello yoga

*cicli, ormoni, ciclo mestruale, gravidanza, maternità, cancro, depressione, invecchiamento, obesità, equilibrio, cambiamento, forza, felicità, multitasking, saggezza;*

B. Le dimensioni che riguardano la **pratica** (delle donne)

*genealogia, lignaggio, leadership (modelli di ruolo), visibilità, servizio, scienza dello yoga, vero sé, asana, dieta, guarigione, cura di sé, diversità;*

C. Le dimensioni che riguardano gli **spazi** dello yoga (delle donne)

*casa, città, ufficio, studio, festival, baraccopoli, villaggio, prigione;*

D. Le dimensioni che riguardano lo yoga e le donne nella sfera “**off-the-matt**”

*empowerment, rivoluzione, servizio, attivismo sociale, guarigione, sopravvivenza, Africa, India.*

Questi temi ricorrenti sono poi stati messi in relazione con la griglia interpretativa per le interviste biografiche ([Appendice 3](#)) e con questioni ripetutamente emerse nei vari contesti sopracitati riguardanti la comunità dello yoga (*sangha*), l'esperienza, la forma e la performance corporea, la pratica, l'autorevolezza e la leadership e il rapporto con la modernità.

L'attenzione che ho rivolto alla pluralità delle pratiche e delle forme espressive del corpo intorno a questi temi ha favorito l'emergere di ciò che chiamo continuità e inferenze. I temi si materializzano nei corpi e negli spazi dello yoga, in continuità o in interferenza rispetto ai modi in cui sono espressi, performati e resi intelligibili nei vari ambiti dell'industria dello yoga. Esplorando luoghi e modi in cui si *fa* yoga, ho così ricostruito e messo in luce i meccanismi con cui si delineano i confini corporei, culturali e sociali dello yoga-per-tutti.

Essi, tuttavia, costituiscono anche dei punti di vista e di azione intorno ai quali sono emersi significati, modi e contesti di pratica molteplici che, talvolta, trasgrediscono proprio i confini dello yoga-per-tutti. Questi sconfinamenti, materializzatisi spesso in concomitanza con richiami alla continuità, all'adesione ai repertori di sapere e pratica dominanti, costituiscono quelle frizioni che aprono a una postura decolonizzante di yoga e *yoga studies* in sodalizio con le pratiche di resistenza che stanno trasformando lo *yogaland* a partire dai margini.

## Note conclusive sul percorso di ricerca

A novembre 2018 sono incinta e mi chiedo cosa sarà della mia ricerca. Decido di continuare i miei corsi di yoga, un po' per non perdere il filo della ricerca, un po' per prendermi cura di me durante la gravidanza. Ma, a differenza della prima gravidanza, a sua volta vissuta in concomitanza a una formazione come insegnante di yoga nel 2013-2014, non mi sento serena e tranquilla. Anzi, vivo appieno un senso di precarietà e di insicurezza che si acuisce ogni volta che faccio caso alla nausea che accompagna i primi tre mesi. Nonostante queste sensazioni, il mondo intorno a me mi trova radiosa, in forma (per essere incinta) e pienamente realizzata dopo che mi è stato annunciato che "è un maschio". In effetti, in molte osservano "che bello, hai fatto la coppia<sup>70</sup>". Verso la fine di febbraio 2019 interrompo la frequenza al corso di yoga, ma continuo autonomamente a casa, pensando che anche così mi sto prendendo cura di me. È di questo periodo questo mio intervento in università in occasione dello sciopero femminista globale dell'8 Marzo: "io quest'anno sciopero perché con la seconda gravidanza e un posto da precaria della ricerca a 38 anni ho paura del futuro. E so che insieme a me scenderanno in piazza tante donne precarie. Scendo in piazza perché voglio ricordare che il mio lavoro come quello di tante altre donne precarie è fondamentale e se ci fermiamo noi si ferma il mondo! È ora di cominciare a valorizzare, riconoscere, pagare e favorire la continuità del nostro lavoro!" Ecco, la precarietà, lo yoga e il femminismo. Le tre dimensioni della mia esperienza di ricerca tra le quali, a un certo punto, si sono intromesse due circostanze: la gravidanza e la pandemia.

---

<sup>70</sup> Riferendosi all'essere madre di una femmina e, in prospettiva, di un maschio. Durante la fase centrale e finale della gravidanza, questa osservazione ripetuta da varie persone mi infastidiva, facendomi sentire l'incarnazione dell'eteronormatività.

In questo capitolo ho proposto una serie di riflessioni che hanno a che fare con la metodologia della ricerca e che si sono interrogate sulla possibilità di costruire il “campo” attraverso un’attitudine autoetnografica. In questo senso, alcune note conclusive sono necessarie per rendere più efficace questo processo di partire da sé in chiave sociologica, femminista e decolonizzante.

Se il corpo ha costituito il punto di partenza e di arrivo del processo di ricerca intorno a genere e colonialità nello yoga, la gravidanza tra l’autunno del 2018 e l’estate del 2019 ha ampiamente informato questa esperienza di studiosa-praticante di yoga. L’essere incinta ha, infatti, inciso non soltanto sulla mia pratica di yoga quotidiana (che ho interrotto ad un certo punto della gravidanza), ma anche sul modo in cui attraversavo e vivevo gli spazi della pratica, sulle relazioni e le interazioni avute negli stessi, sulla mia posizione nell’ambito del precariato accademico e sulla mia esperienza di militante femminista. L’intreccio tra questi tre spazi e luoghi di vita (relativi a yoga, accademia e femminismo) si è reso evidente e si è trasformato con la gravidanza, plasmando anche questa ricerca su yoga, genere e colonialità.

Come sottolinea Reich (2003), esiste un corpo di studi — nonché un dibattito informale tra dirette interessate — riguardo all’impatto della gravidanza sulla vita della ricercatrice, in termini di possibilità di carriera e di riconoscimento della capacità professionale (355). La consapevolezza che l’essere incinta avrebbe potuto determinare un acuirsi della mia condizione di precaria nell’università ha inciso sulla mia iniziale difficoltà a continuare la ricerca sul campo. Lungi dal tranquillizzarmi, il dilatarsi dei tempi e l’allontanarsi della scadenza del dottorato (il mio secondo per giunta) mi provocava insicurezza circa le scelte presenti e le prospettive future e questo stato d’animo si intrecciava con un senso di rifiuto del mondo dello yoga dove, invece, diverse persone consideravano la gravidanza come un’opportunità di realizzazione e affermazione personale. Avevo la sensazione di non saper più come stare al mio posto.

Anche se in modi diversi, nella militanza femminista ho esperito la mia gravidanza in modo ambivalente: da un lato, l'attenzione e l'accudimento che le mie compagne rivolgevano al mio corpo, dall'altro la mia difficoltà a collocare l'essere incinta all'interno di uno spazio e un agire politico che, nel sovvertire i principi dell'eteropatriarcato e contrastare politiche socio-economiche ad esso contestuali, ha spesso trascurato di tematizzare la gravidanza e la maternità all'interno dei percorsi e degli spazi di militanza femminista (La Redazione DWF, 2020, 12-13)<sup>71</sup>. Allo stesso tempo, la riflessione e la militanza femminista mi hanno permesso di situare questo vissuto nel contesto della precarietà e dell'ordine di genere, fornendomi uno strumento per guardare alla gravidanza come fatto sociale che — in quanto tale — avrebbe informato la ricerca e i modi di stare nell'accademia. Ho così ridato slancio alle interviste e alla pratica constatando la mia ambivalenza rispetto all'attenzione riservata alla gravidanza e al mio corpo che cambiava, riconoscendo allo stesso tempo che molte delle ansie e della trepidazione che provavo circa l'impatto che l'essere incinta avrebbe avuto sulla ricerca riguardavano la difficoltà a rapportarmi con il mondo accademico e la condizione di precarietà (Reich, 2003).

Quest'attitudine ha in effetti permesso di mettere in luce come il mio corpo di donna incinta fosse improvvisamente svuotato della sua dimensione intima e personale, divenendo una questione collettiva. Esso era destinatario di messaggi contrastanti. Da un lato suscitava un interesse che veniva espresso, anche senza un mio coinvolgimento diretto, attraverso discorsi e indicazioni sull'alimentazione, le abitudini, i comportamenti adeguati per tutelare la mia salute e quella del feto, la glorificazione della maternità, le carezze alla pancia. Dall'altro, era oggetto di commenti circa la sua forma, i suoi cambiamenti, la sua crescente difformità da un canone estetico di femminilità cui veniva rapportato. In questo senso, percepivo nitidamente “il peso delle costrizioni culturali sul corpo

---

<sup>71</sup> Vedi a questo proposito i contributi al volume 3-4(127-128) di DWF.

femminile” (Sassatelli, 1998, 425), anche se queste si materializzavano in modo diverso a seconda dei contesti che mi trovavo ad attraversare.

Questa consapevolezza mi ha permesso di affrontare la presenza della gravidanza nella ricerca come un elemento costitutivo del mio corpo di ricercatrice-praticante. Ho quindi registrato le sensazioni legate all’essere incinta nei contesti di pratica di yoga, come per esempio essere separata dal gruppo principale per una pratica specifica (spesso insieme a donne mestruate, situazione che generava tra noi una certa ilarità), oppure ricevere commenti sul mio corpo flessibile e sempre più rotondo (“ti è cresciuta la pancia dalla settimana scorsa”). La gravidanza è inoltre entrata nelle interviste, facilitando il più delle volte l’interazione e la condivisione attraverso una presunta “fonte comune di conoscenza situata” (Reich, 2003, 358): l’esperienza incarnata attinente al corpo e alla maternità.

*Cioè, [lo yoga] mi sta un po’ aiutando ad avere un approccio diverso alle cose che mi capitano adesso, anche che non c’entrano niente. Mio figlio è andato a vivere fuori casa, no, per dirti. Da un annetto. E l’ho presa un po’ così, però mi dico, vedi che ci sono delle affinità con lo yoga, questo accogliere. Tempo fa durante una lezione diceva “respirare è accogliere, far entrare, e poi far uscire e lasciare andare”, accogliere e lasciare andare e pensavo, è la vita che è questo in fin dei conti. Accogliere le cose e poi lasciarle anche andare. Non è così semplice. Sai poi, io ne ho uno, infatti volevo dirti, fai bene a farne due. Fai proprio bene perché uno per forza di cose è un investimento tutto lì e fai troppa fatica (GR, praticante di yoga [60-65]).*

Ho constatato anche che in alcuni casi mi veniva attribuita una certa gentile e mite autorevolezza, derivante da competenze e capacità di ascolto attribuite all’essere incinta e madre. L’intervista pareva meno intimidente, per cui le tipiche titubanze iniziali si diluivano presto in uno spazio che la gravidanza pareva rendere implicitamente più accogliente, arricchito di chiacchiere sull’essere incinta, sull’esperienza di madre o sulle traiettorie di vita.

*Per fortuna mi sento sempre tanto giovane. Cioè pochi anni fa quando avevo un partner che mi disse “vogliamo fare un bambino” io dissi “certo lo faremo” - pochi anni fa eh, io ho 56 anni adesso. Per fortuna non mi rendo conto “sì, no, certo, faremo....” Questo forse è uno dei misericordiosi aspetti che la vita — oltre ad altri aspetti un po’ più difficili da gestire —*

*mi ha voluto dare. Questo fatto di credere che “quanto tempo, quante cose, cambieremo” non che io pensi che ci siano veramente delle obiettive prospettive di cambiamento ma perché davvero, come tutti quelli un po’ infantili, penso che il tempo si dilata. Quindi in questo non sono preoccupata. Non mi sono mai detta “tra un po’ bisogna cominciare a fare un bilancio”*(CL, praticante di yoga [55-60]).

Nel corso della ricerca, emergeva in modo chiaro l’impossibilità di scindere la persona accademica dalla mia condizione contingente che si esprimeva nel corpo — individuale e sociale — e di cui l’essere incinta era una condizione imprescindibile.

La gravidanza e il congedo di maternità hanno caratterizzato un periodo della ricerca, determinando un dilatarsi dei tempi del dottorato. L’ultima fase della ricerca sul campo ha così finito per coincidere con la pandemia da COVID-19 e le insicurezze, l’isolamento e la riorganizzazione della vita che questa ha comportato. In particolare, tra marzo e maggio del 2020 è sembrato che molto del rumore e del movimento che caratterizzavano il mondo sociale si fermassero. I centri di yoga — come altri spazi di attività collettive — dovettero sospendere le attività in presenza. Lo yoga entrò in modo dirompente nelle case, negli spazi domestici di chi cercava un modo per muoversi e restare in forma, resistere alla solitudine, ritagliarsi momenti di pace e tranquillità nella giornata, trovare strumenti per gestire stress, ansia e paura. I mezzi tecnologici attraverso cui lo yoga si trasferiva nel privato delle case erano gli stessi attraverso cui si riconvertivano altre attività formative e collettive — a distanza.

Anche la mia pratica di yoga, così come le mie attività di ricerca, si sono trasformate in questo senso. Le ultime interviste, la partecipazione agli eventi del 21 giugno 2020 (giornata internazionale dello yoga) e la mia pratica di yoga sono avvenute attraverso lo schermo del computer, dalla camera da letto/studio del mio appartamento genovese. Questa nuova configurazione ha innescato una riflessione sui modi in cui questo tempo pandemico potesse essere contemplato attraverso il quadro interpretativo di questa ricerca. Nasce da qui l’dea del “corpo a distanza”<sup>72</sup>, che si materializza nel

---

<sup>72</sup> Il concetto è stato discusso ed elaborato insieme a Matteo Di Placido.

momento in cui si accede a questi spazi di pratica online. Chi *fa* yoga online e come? Come si caratterizzano sociologicamente i (nostri) corpi a distanza<sup>73</sup>?

La gravidanza e la pandemia hanno così reso ancora più evidenti le questioni alla base delle riflessioni metodologiche e della postura politica discusse in questo capitolo e che riguardano il rapporto tra micro e macro, la prossimità e la proposta autoetnografica. Le circostanze hanno infatti messo la ricerca di fronte all'inevitabilità di una prassi di conoscenza situata che ha permesso di superare la tendenza a pensare i metodi come strumenti volti a controllare il mondo attraverso l'universalismo e la neutralità, restituendo al "campo" la sua ragione d'esistere nell'esperienza vissuta. In questo modo, ho cercato di costruire

una analisi propriamente sociologica della specificità delle pratiche, di come esse sono situate nel tempo e nello spazio, di come i contesti istituzionali specifici mediano i più ampi valori della cultura, di come essi offrono procedure localmente sostenute e percorsi mediante i quali la ripetizione ritualistica è allo stesso tempo favorita e mai scontata (Sassatelli, 1998, 422).

---

<sup>73</sup> Nonostante questa tesi non si focalizzi sull'aspetto della pratica a distanza e dell'impatto della pandemia da COVID-19 sulla pratica di yoga, queste domande hanno dato l'impulso a una nuova ricerca che approfondisce nello specifico questi temi.

## Capitolo 2.

# Rappresentazione e pratica tra genere e colonialità

*“Alternativo” e “indipendente” non denotano qualcosa di estraneo alla cultura ufficiale; sono semmai semplici stili interni al mainstream – o meglio sono, a questo punto, gli stili dominanti del mainstream. (Mark Fisher, “Realismo Capitalista”, 38).*

Al corso di formazione per insegnanti siamo tutte donne tranne due (ma uno dei due poi lascerà). Mi sento un po' spaesata come se ponendomi il problema del perché di questa omogeneità mettessi in discussione il *mantra* che, implicitamente o meno, fa da sfondo ai vari argomenti che affrontiamo: “lo yoga è per tutti, deve essere accessibile a tutti e adattabile a tutti i tipi di corpo”. Ne sono convinta anch'io ma poi mi guardo intorno e mi sembra che ci ritrovia-mo qui ad affermare — nei fatti — il contrario. E continuo, silenziosamente, a chiedermi se qualcun'altra come me abbia notato questo paradosso oppure se sono io che non so prendere le cose semplicemente “per ciò che sono”.

Come premesso sopra, nonostante il marchio di inclusività, lo scenario dello yoga occidentale appare caratterizzato da assenza di pluralità<sup>74</sup>. Come cercherò di argomentare nelle pagine che seguono, questo paradosso, contenuto nel paradigma dello yoga-per-tutti, si pone in continuità con una storia di costruzione di specifiche configurazioni e pratiche dei corpi delle donne a sostegno di un ordine di genere razzializzato e dei rapporti di super/subordinazione ad esso collegati (Lugones, 2016, 15-16; McClintock, 2005, 50). Infatti, come sostiene Raka Shome, se la pretesa universalità e normalità della bianchezza (*whiteness*) è mediata da determinate rappresentazioni della femminilità bianca, è proprio esplorando questa “logica della particolarità” che è possibile comprendere i meccanismi che strutturano le gerarchie razzializzate, sessualizzate e genderizzate a livello transnazio-

---

<sup>74</sup> Nel discutere con Cassandra Ellerbe di un Symposium online cui entrambe abbiamo partecipato in qualità di relatrici e intitolato *Gender and Diversity in Contemporary Yoga*, si rilevava il contrasto tra il tema del convegno e l'omogeneità in termini sociologici delle persone — nella grande maggioranza donne, cisgender, bianche (salvo pochissime eccezioni) — che vi hanno partecipato. Lungi dal riflettere l'effettiva composizione dell'universo di chi *fa* yoga, questi contesti sembrano indicare che i network attraverso cui avvengono gli scambi di informazione e la costruzione del sapere finiscono per marcare da un punto di vista sociologico i confini di ciò che è *mainstream*. Ringrazio Cassandra Ellerbe per gli spunti di riflessione che mi ha offerto nelle nostre conversazioni su yoga e privilegio.

nale (Shome, 2011, 114). Le argomentazioni sviluppate in questa tesi poggiano su tali considerazioni e traggono spunto da studi critici che hanno messo in evidenza come l'industria dello yoga partecipi a dinamiche di oppressione e cancellazione in chiave sessista, razzista e classista. Esse mostrano che la risposta attraverso il paradigma dello yoga-per-tutti ha offerto una visione “oltre le differenze e le divisioni”<sup>75</sup> che sostanzialmente riproduce queste cancellazioni attraverso un universalismo mediato dalla femminilità<sup>76</sup>.

Questo capitolo propone gli strumenti analitici che hanno permesso di evidenziare come l'universalità dello yoga-per-tutti calata in contesti fortemente caratterizzati in termini sociologici<sup>77</sup>, finisca per rendere invisibili non solo gli effetti di un problema che potrebbe essere definito di rappresentazione e rappresentatività, ma anche, e in maniera più sottile, i meccanismi attraverso i quali questo problema si riproduce, si reitera e si ripropone. Mi soffermo in particolare sull'idea dei confini corporei, sociali e culturali come strumento utile a indicare i vari livelli in cui si costruisce il paradigma dello yoga-per-tutti nonché le interferenze e gli sconfinamenti rispetto a tale convergenza. A questo scopo, mi avvalgo di un approccio che si struttura intrecciando le teorizzazioni femministe su genere, eterosessualità e colonialità, quelle della sociologia della pratica, intorno alla materialità della e ai corpi nella pratica stessa e, infine, il concetto di precarietà.

---

<sup>75</sup> Scrive a questo proposito Zappino, “prendendo per buoni gli slogan neoliberali, nonché l'impressione di cambiamento che la razionalità neoliberale ha sistematicamente contribuito a cementare, pensiamo di vivere in un mondo in cui tutto è possibile per chiunque, e di conseguenza anche per noi” (2019, 73).

<sup>76</sup> Quelle della filantropia attraverso lo yoga per esempio, o della promessa di giustizia sociale considerata intrinseca alla pratica (Mangiarotti 2021). Chi porta lo yoga, dove e con quali pre/pro-messe? Di questo si parlerà in modo più dettagliato nel Capitolo 5.

<sup>77</sup> Nel senso, sostanzialmente, che lo yoga-per-tutti si *fa* in ambiti di pratica e di produzione culturale piuttosto omogenei dal punto di vista sociologico. Chi *fa* yoga, come e in quali ambiti sono quindi questioni rilevanti per interrogarsi sui i confini corporei, culturali e sociali dello yoga oggi. In questo senso, il lavoro di ricerca di questa tesi, è un percorso di ricostruzione critica del contesto e di ri-posizionamento dello yoga contemporaneo al suo interno.

## I confini corporei, sociali e culturali dello yoga

Lo yoga come pratica e “tecnica del corpo” (Mauss, 1936), è resa significativa e significante in relazione allo spazio sociale — quel nesso di relazioni, entità materiali, pratiche, conoscenze e capacità incorporate riconoscibili nei significati e negli immaginari costruiti storicamente e costantemente prodotti nell’interazione sociale contingente<sup>78</sup> — e alla cultura — quel corpo di paradigmi dominanti e concetti predefiniti che esistono incontestati e incontestabili e che informano la nostra percezione ed esperienza della realtà<sup>79</sup>. In questo senso, ho individuato nel rapporto tra dimensione corporea, sociale e culturale il contesto in cui indagare i meccanismi di produzione e normalizzazione del soggetto dello yoga-per-tutti. Questo approccio teorico si sviluppa intorno all’idea del “corpo dello yoga” che comprende una dimensione individuale — che agisce, esperisce e performa — e una sociale — che è intrecciata coi luoghi e con la pratica, incorporando, veicolando e (ri)producendo specifiche caratterizzazioni e significati socio-culturali. Questa cornice interpretativa prende forma a sua volta attraverso i concetti di confine e di rappresentazione. Essa si pone in continuità con una più ampia riflessione nel campo delle scienze sociali, che rivolge il proprio interesse al corpo nell’ambito della pratica, abbracciando le tecniche corporee in rapporto alle relazioni, ai luoghi e agli oggetti che riguardano e costituiscono un determinato spazio sociale.

Questo capitolo presenta quindi i vari elementi che compongono l’approccio teorico della tesi. In primo luogo, esso presenta alcune delle riflessioni all’interno del femminismo che permettono di analizzare il ri-prodursi e normalizzarsi dei rapporti di potere proprio a partire dal corpo come *locus* e prodotto dell’alterità. Questa prima parte introduce quindi genere e colonialità e il loro intreccio

---

<sup>78</sup> Mi ispiro qui, integrandola, alla definizione di Ribeiro Corossacz, “Uso il termine spazio sociale per riferirmi a una relazione il cui valore e significato è determinato non solo dall’esperienza individuale ma anche dalla storia e dalle rappresentazioni sociali che hanno definito le caratteristiche di questo tipo di relazione sociale nell’immaginario condiviso (condiviso, ma non all’unanimità)” (2015, 157-58 [traduzione mia]).

<sup>79</sup> Mi ispiro qui direttamente a Gloria Anzaldúa, “La cultura forma le nostre credenze. Noi percepiamo la versione della realtà che essa comunica. I paradigmi dominanti, concetti predefiniti che esistono come indiscutibili, incontestabili, ci vengono trasmessi attraverso la cultura. La cultura è fatta da coloro che sono al potere - gli uomini”. (1987, 38 [traduzione mia]).

come la lente attraverso cui prende forma lo sguardo sullo yoga contemporaneo. Questa prospettiva viene resa operativa grazie ai contributi di una certa “sociologia della pratica” che ha guardato ai modi in cui determinati spazi sociali e i corpi interagiscono e si co-costituiscono. In particolare, i contributi provenienti dalla sociologia della pratica hanno costituito uno strumento per delimitare il campo teorico-concettuale all’interno del quale il corpo può costituirsi come focus su cui e attraverso cui prendono forma e significato le norme di differenziazione e i rapporti di super/subordinazione che costituiscono l’ordine sociale<sup>80</sup>. Sulla base di queste due macro aree di riflessione teorica ed epistemologica, si sviluppano i concetti chiave di confine e di rappresentazione che sono poi messi in relazione alla letteratura rilevante sullo yoga. Infine, il capitolo delinea il concetto di precarietà come condizione distintiva del contesto empirico di indagine, sia per quanto riguarda la rappresentazione dello yoga-per-tutti sia gli ambiti di pratica.

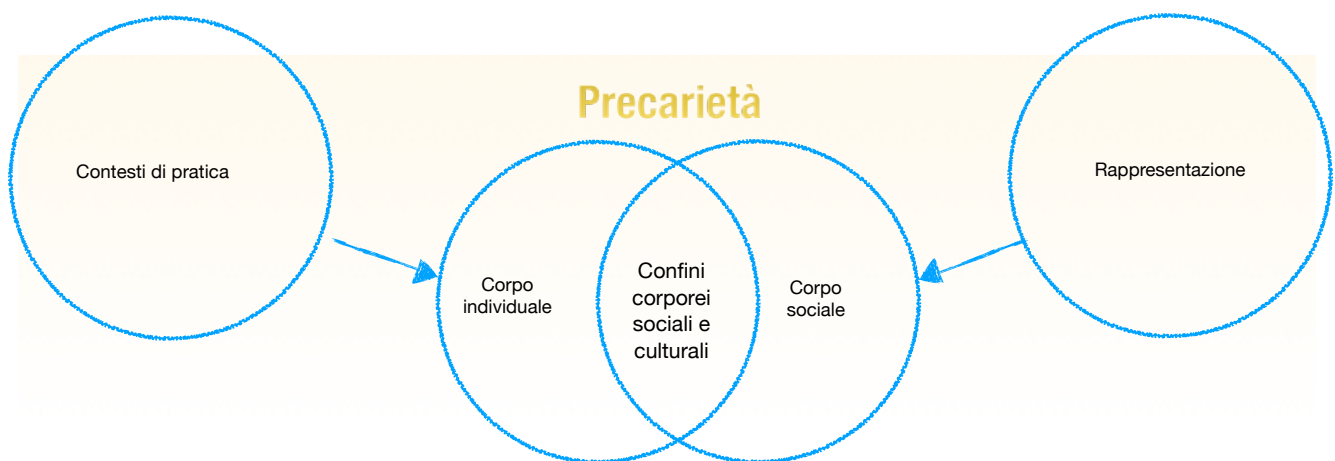


Fig. 2. Rappresentazione grafica del quadro analitico e concettuale della ricerca

<sup>80</sup> A differenza di Domaneschi che, riferendosi agli sport da combattimento e alle arti marziali, definisce l’ordine sociale come il risultato dell’interagire di materialità e capacità incorporate che producono un *range* ordinato di azioni sociali, considero l’ordine sociale quei rapporti naturalizzati di super/subordinazione relative alle norme sociali di differenziazione quali genere, razzializzazione, classe sociale ecc. Utilizzo invece il concetto di “spazio sociale” già introdotto sopra, per riferirmi al nesso — riconoscibile e riconosciuto a livello collettivo e, talvolta anche istituzionale — di relazione, sapere e materialità che Domaneschi indica come costitutivo della pratica. In questo senso, lo spazio sociale è tutt’altro che statico ma, al contrario, costantemente definito dal ri-organizzarsi di questo nesso entro confini di riconoscibilità.

## Il genere e la colonialità nel corpo

Nell'abito del dibattito e della ricerca in campo antropologico (Csordas, 1990) e sociologico (Galimberti, 1998; Shilling, 1994) ha assunto particolare rilevanza il concetto di *embodiment*<sup>81</sup>. In termini generali, esso indica una relazione di co-costituzione tra corpo vissuto, conoscenza e mondo sociale e riguarda, appunto, il nesso di individualità e socialità nella relazione tra corpo, spazio sociale e cultura. Una parte della ricerca sui processi di *embodiment* ha considerato il corpo nell'ambito delle relazioni di potere, di privilegio e di subalternità. Per Ghigi e Sassatelli (2018), per esempio, la costruzione della corporeità lungo assi di differenziazione *orizzontali* — come genere, razializzazione e classe — e *verticali* — come età, salute e abilismo, iscrive le “*differenze tra i corpi e nei corpi*” nelle “*disuguaglianze*” che strutturano lo spazio sociale (14). Quest'ultimo quindi sottende alle modalità in cui tali “differenze tra i corpi e nei corpi” prendono forma e divengono rilevanti, mentre i significati che esse assumono — e i repertori culturali che si costruiscono intorno a tali *differenze* — permettono la normalizzazione e il tacito riprodursi delle disuguaglianze. Gli spazi sociali e la loro configurazione, così come il “peso della cultura sul corpo” (Ghigi e Sassatelli, 2018, 15), hanno così ricadute sul vissuto individuale e collettivo e sui processi sociali di inclusione ed esclusione<sup>82</sup>. Rifacendosi all'opera di Colette Guillaumin, le autrici utilizzano il concetto di *sessuazione* come “processo sociale di differenziazione fisica che situa i soggetti attraverso i loro corpi distinguendoli in categorie di genere, il maschile e il femminile” [...] Per Guillaumin, il genere

---

<sup>81</sup> Secondo Shilling (2020), l'attenzione che, a partire dagli anni Ottanta, si è sviluppata intorno al corpo e ai processi di *embodiment* da parte di approcci con orientamento costruttivista nel campo delle scienze sociali ha permesso di perseguire diverse costruzioni teoriche del corpo che hanno tuttavia in parte fatto scomparire dalle analisi della società e delle relazioni sociali la fattualità del soggetto incarnato. Shilling introduce così il concetto di *body schema* come strumento concettuale che, “mentre continua a sottolineare, in sintonia con molta letteratura, l'importanza dei processi sociali e dell'ambiente materiale per le azioni, le identità e le strutture corporee, conferisce anche al soggetto incarnato intenzionalmente orientato un peso ontologico sufficiente perché rimanga visibile” [traduzione mia]. Gli schemi corporei, quindi, si configurano sulla base di un'intersoggettività pratica e degli effetti dell'interazione dei sé corporei e della loro attività di manipolazione delle “cose” fisiche sulla base dei loro desideri, obiettivi e pensieri consapevoli.

<sup>82</sup> Tornerò più sotto sull'organizzazione materiale e simbolica dello spazio sociale nel definire concettualmente la pratica e, poi, la rappresentazione.

passa, di converso, essenzialmente attraverso la costruzione del corpo e la naturalizzazione delle differenze” (42). Per questo, il processo di sessuazione dei corpi “produce tacitamente forme di assoggettamento e disuguaglianze di potere” (44). In effetti, secondo Colette Guillaumin (2006) il corpo viene in essere come corpo sessuato attraverso imperativi sociali di differenziazione tra uomini e donne. L’interesse per i modi in cui privilegio e marginalità si inscrivono nei corpi e come questi ultimi divengono terreno di produzione di relazioni di potere e di pratiche di resistenza è, in effetti, da sempre al centro della riflessione femminista (Jaggar and Bordo, 1989; Grozs, 1994; Phipps, 2014). Nel confrontarsi con queste questioni, i femminismi hanno messo in discussione la dicotomia corpo/mente che esclude le donne e altre soggettività femminilizzate dal regno della razionalità per relegarle in una dimensione svalutata del corpo-natura e a una conseguente marginalità nelle relazioni di potere (Butler, 1990; Conboy, Medina, Stanbury, 1997; Bordo, Jaggar, 1989; Price, Shildrick, 1998; Young, 2005). Secondo Butler, l’esperienza corporea è sempre situata in una configurazione culturale basata su strutture binarie che appaiono come il linguaggio della razionalità universale (1990, 20). Il dualismo gerarchico di mente/corpo e cultura/natura è in questo senso strumentale a mantenere costruzioni specifiche del nesso di potere e sapere, che determinano i confini di intelligibilità dei corpi e la possibilità di attraversare tali confini<sup>83</sup>. La corporeità diviene così terreno di costruzione e decostruzione delle differenze sessuate e del potere patriarcale<sup>84</sup>. Più in generale, nel mostrare i modi in cui le relazioni di potere si affermano sui corpi delle donne e delle soggettività femminilizzate, il pensiero e le pratiche femministe hanno reso visibili esperienze di

---

<sup>83</sup> Tuttavia, Butler sostiene che la corporeità vissuta non è mai pienamente contenuta all’interno dei confini di intelligibilità culturale. In questo senso, scrive Butler, i corpi sono “movimento di confini” (Butler, 1993: 9).

<sup>84</sup> Negli ultimi vent’anni, il femminismo neo-materialista ha teorizzato sulla morfologia del divenire, sulle interconnessioni che costituiscono la storia del biologico e del sociale. Queste riflessioni sono emerse da una critica al primato del discorso e della cultura nella teoria post-moderna e post-strutturalista e ad approcci che guardano al corpo come un blocco naturale pre-esistente in attesa di essere marcato da costrutti socio-culturali. Questi contributi si inseriscono in una lunga storia di impegno femminista con questioni che riguardano la materia e il corpo all’interno delle configurazioni del potere. Vedi per esempio Alaimo e Hekman (2008); Barad (2003); Braidotti (2017); Dolphijn e Van der Tuin (2012).

oppressione e problematizzato posizioni di complicità con l'ideologia di genere<sup>85</sup> (De Lauretis, 1987, 2), nel suo intreccio con altri sistemi di disuguaglianza e di sfruttamento.

In questo senso, gli interventi che hanno plasmato il dibattito femminista in chiave decoloniale e intersezionale hanno svelato come tale complicità si renda possibile attraverso la naturalizzazione dell'oppressione e dello sfruttamento e la cancellazione dei meccanismi che sottendono al suo riprodursi, inclusa la promessa (non sempre mantenuta) di privilegio relativo che si accompagna all'investimento nella posizione designata all'interno del corpo sociale (De Lauretis, 1987, 16).

In *Decolonialità e privilegio*, Rachele Borghi (2020) afferma che beneficiare del privilegio non significa vivere al di fuori delle oppressioni, ma godere di una posizione di neutralità rispetto alle norme (ad esempio bianchezza, eterosessualità, abilità corporea, salute, reddito) che definiscono l'alterità (100). Tali norme, che si configurano nel nesso di potere/sapere, informano le relazioni sociali, gli immaginari culturali, i linguaggi e orientano il senso comune in modo talmente evidente da “scompare dall'evidenza” (Ibidem)<sup>86</sup>. Esse si riproducono nell'interazione tra gli spazi e i corpi così che, se i modi e le possibilità di vivere lo spazio informano l'espressione e l'esperienza della corporeità, il corpo attraversa, trasforma e ri-significa il paesaggio e lo spazio sociale.

Per questo il privilegio ha molto a che vedere con la *colonialità*, un concetto che si riferisce a

il modo in cui il complesso razzismo/sessismo/etnicismo permea tutte le relazioni di dominio nonostante i regimi associati a questi fenomeni siano spariti (Vergès, 2019, 25).

---

<sup>85</sup>De Lauretis (1987) sostiene che la funzione del genere è di costituire gli individui concreti come “uomini” e “donne” (6).

<sup>86</sup> Trovo particolarmente pregnante a questo proposito l'idea di Audre Lorde di una “norma mitica” entro la quale risiedono gli incastri del potere nella società: “Da qualche parte, ai margini della coscienza, c'è quella che io chiamo una norma mitica, che ognuno di noi in cuor suo sa che ‘quellə non sono io’. In America, questa norma è solitamente definita come bianca, magra, maschile, giovane, eterosessuale, cristiana e finanziariamente sicura. È con questa norma mitica che gli orpelli del potere risiedono in questa società. Quellə di noi che stanno al di fuori di questo potere spesso identificano un modo in cui sono diversə, dando per scontato che esso sia la causa primaria di tutta l'oppressione, dimenticando così altre distorsioni intorno alla differenza, alcune delle quali noi stessə potremmo stare esercitando” (1984,116 [traduzione mia]).

Infatti, le riflessioni di Borghi si pongono in continuità con il femminismo decoloniale — tra cui spiccano i contributi di autrici come, Sara Ahmed, Gloria Anzaldúa, María Lugones, Paola Bacchetta, bell hooks, Chandra Telpade Mohanty, Françoise Vergès (e tante altre) — che ha avuto un ruolo fondamentale nel trasformare radicalmente le prospettive della ricerca femminista, evidenziando i meccanismi con cui la presunta neutralità e universalità di soggetti, contesti e saperi dominanti si articolano in rapporto alla parzialità, la subordinazione e lo sfruttamento di soggetti, contesti e saperi marginali (Lugones, 2010: 11-13; Vergès, 2020, 39-40). I femminismi post e decoloniale hanno messo in luce come l'esperienza della corporeità si configuri nell'ambito di relazioni di potere e contribuisca a plasmare gli orizzonti di possibilità del sapere, dei significati e dell'agire sociale (Ahmed, 2007, 2010; Alcoff, 2006; Garland-Thomson, 2002). Nel soffermarsi sull'esperienza di oppressione e dislocamento delle donne lesbiche di colore (Anzaldúa, 1987), il femminismo decoloniale ha anche fatto emergere come l'ordine asimmetrico di genere si costituisca nello spazio sociale della colonialità attraverso l'eterosessualità come principio di oppressione, che plasma l'esperienza soggettiva ai margini dello spazio coloniale (Lugones, 2016).

Analogamente e in sinergia con il pensiero decoloniale, il femminismo intersezionale ha fornito una lente per indagare come l'annodarsi degli assi di oppressione e discriminazione strutturi in modo specifico tutti gli ambiti del sociale, configurando vulnerabilità intrecciate e consentendo la normalizzazione della violenza sistemica nei confronti di chi le incarna (Crenshaw, 1991). Il concetto di intersezionalità, frutto dell'elaborazione teorica e delle lotte del *Black feminism*, ha così costituito una cornice all'interno della quale il corpo come soggetto politico si costituisce attraversando spazi sociali impregnati delle norme che riguardano sessualità, genere, razzializzazione, classe sociale, dis-abilità e che informano l'esperienza quotidiana della corporeità (Rice et al., 2020). Inoltre, come strumento analitico capace di svelare le cancellazioni attraverso cui privilegio e marginalità si riproducono storicamente e culturalmente, il femminismo intersezionale ha rivolto lo sguardo verso

i luoghi e i contesti in cui le corporeità molteplici non sono riconosciute. Queste riflessioni sono emerse nel cuore della militanza anti-sessista, anti-razzista e anti-capitalista che ha visto come protagoniste le lesbiche nere (vedi per esempio il *Combahee River Collective*<sup>87</sup>) e che ha messo in evidenza come l'adesione tacita alla norma eterosessuale sia centrale nell'invisibilizzare l'intreccio delle matrici dell'oppressione.

Nello specifico, poi, l'intervento fondamentale del pensiero lesbico e queer nel femminismo (Butler, 2013, 2017; Rich, 1985; Zappino, 2019) ha mostrato come l'ordine di genere fondato sull'eterosessualità costituisca il presupposto per l'esistenza e il riprodursi delle gerarchie che sostengono all'organizzazione del mondo sociale e al disciplinamento dei corpi, con ricadute materiali sul vissuto individuale e collettivo. In questo senso, secondo Teresa De Lauretis, un passaggio fondamentale della riflessione femminista si è articolato proprio intorno alla possibilità di svelare e interrogare la propria partecipazione alla rappresentazione del genere e, in particolare, della Donna come categoria e oggetto che assume e invisibilizza le donne come soggetti storici.

Il cambiamento nella coscienza femminista [...] è caratterizzato al meglio dalla consapevolezza e dallo sforzo di affrontare la complicità del femminismo con l'ideologia, sia l'ideologia in generale (incluso il classismo o liberalismo borghese, il razzismo, il colonialismo, l'imperialismo, e, aggiungerei anche, con alcune qualificazioni, l'umanesimo) che l'ideologia di genere in particolare - cioè l'eterosessismo (10-11).

Nella sua analisi critica del "soggetto" dell'ideologia alla base delle teorie di Althusser, Teresa De Lauretis considera l'esperienza soggettiva come un'esperienza di genere che costruisce la soggettività attraverso i significati e le auto-rappresentazioni indotte dalle pratiche socio-culturali, dai discorsi e dalle istituzioni che producono le "donne" e gli "uomini". Essa si configura, quindi, nell'eterosessualità (18) come rapporto sociale "obbligatorio" (Rich, 1985) di super/subordinazione, inscritto nell'esperienza corporea e strutturale all'organizzazione sociale. L'eterosessualità non ri-

---

<sup>87</sup> Vedi il manifesto del *Combahee River Collective* dell'aprile 1977, che ha posto le basi per la formulazione da parte di Kimberlé Crenshaw, del concetto di intersezionalità. <http://circuitous.org/scraps/combahee.html>

guarda quindi il solo orientamento sessuale ma anche la struttura dei rapporti sociali ed economici intorno a una logica naturalizzata di differenziazione sessuale. Secondo Zappino (2019), infatti, l'eterosessualità sottende:

1) al modo di produzione delle persone, ossia alla razionalità che presiede alla produzione degli uomini e delle donne, da cui chiaramente discende che gli uomini e le donne non esistono “naturalmente” ma sono a loro volta il prodotto di un costante e performativo 2) rapporto sociale, fondato sulla trasfigurazione di questa produzione diseguale e gerarchica dei generi nella “differenza sessuale”, la quale assurge a sua volta a 3) metro di giudizio da cui dipende implicitamente o esplicitamente la valutazione, non meno che la possibilità, la conformità, l'inclusione condizionale, o l'esclusione radicale, di ogni forma di soggettivazione e di relazione, cisgenere o trans\* che sia (38-39)<sup>88</sup>.

Sia Zappino che De Lauretis considerano l'eterosessualità come un “regime politico” tacito che organizza la realtà sociale secondo l'asimmetria di genere, ponendosi in continuità con le riflessioni di Adrienne Rich (1985) (eterosessualità obbligatoria) e di Monique Wittig (2019) (contratto eterosessuale)<sup>89</sup>. Secondo Wittig,

la categoria del sesso è la categoria politica che fonda la società in quanto eterosessuale. In tal senso, essa non riguarda “esseri” ma relazioni (infatti donne e uomini sono l'esito di relazioni sociali) nonostante questi due aspetti vengano sempre confusi quando se ne discute. La categoria del sesso è quella che definisce “naturale” la relazione che fonda la società (eterosessuale) e attraverso la quale metà del genere umano, le donne, viene “eterosessualizzata” (la fabbricazione delle donne è analoga alla fabbricazione degli eunuchi, al trattamento degli schiavi, all'allevamento degli animali) e sottomessa alla società eterosessuale (18).

I confini dei soggetti si inscrivono quindi nello spazio sociale e prendono forma nel segno dell'eterosessualità come “tacita caratteristica ‘naturale’ dello spazio pubblico” (Borghini, 2020, 242). Questo passaggio è centrale poiché, come ci ricorda Non Pervenuta nel commento alla traduzione di “Pensiero straight e altri saggi” (2019) di Monique Wittig, “tale regime politico si dispiega attraverso

---

<sup>88</sup> Zappino continua precisando che “l'eterosessualità è *anche* un orientamento sessuale: senza dubbio il più conforme all'eterosessualità come modo di produzione, come rapporto sociale e come metro di giudizio” (2019, 39).

<sup>89</sup> Wittig considera “l'eterosessualità non come un'istituzione, ma come regime politico che si fonda sulla sottomissione e appropriazione delle donne” (2019,11).

so un fatto materiale – l’appropriazione e la reificazione delle donne da parte della classe degli uomini – e un fatto ideologico – la creazione e la messa in circolazione di un sistema percettivo che alterizza e naturalizza i gruppi di sesso e razza, nascondendo, in tal modo, l’origine sociale del fatto materiale dell’appropriazione e della reificazione” (89). Il soggetto è, come ricorda De Lauretis, *en-gendered* (in-generato) nelle esperienze di razzializzazione e classe e nelle relazioni sessuali (1987, 2)<sup>90</sup>. Secondo De Lauretis, l’impossibilità di situarsi al di fuori di questa ambivalenza — l’essere allo stesso tempo dentro e fuori al genere — è al centro della coscienza politica femminista, che teorizza il soggetto (femminile) in modo distinto della Donna — la rappresentazione dell’essenza delle donne — ma anche in parte distinto dalle donne definite dalle tecnologie del genere nelle relazioni sociali, in quanto la sua concezione è in corso di costruzione (10). Inoltre, come sostengono Federico Zappino e Deborah Ardilli (2019) il pensiero femminista e queer hanno permesso di “pensare la materialità sessualmente qualificata dei corpi come risultato dell’organizzazione sociale eterosessuale; [...] intendere il genere come rapporto sociale antagonistico tra un polo subalterno e un polo egemone; [...] nominare, di conseguenza, il versante “sacrificale” dell’eterosessualità, che distribuisce in maniera differenziale privilegi e costi della soggettivazione di genere” (192).

Gli interventi del femminismo decoloniale, intersezionale e queer, che guardano alla relazione tra rappresentazione, esperienza soggettiva e costruzione sociale del corpo e dello spazio del soggetto, sono al centro del quadro interpretativo di questa tesi. Attraverso questi contributi, infatti, è stato possibile inquadrare come l’intreccio di ordine eterosessuale e colonialità configuri i confini corporei, sociali e culturali entro i quali si normalizza la neutralità della bianchezza e la subordinazione (o cancellazione) dell’alterità, alla base dell’universalismo dello yoga-per-tutti.

Tale corpo di letteratura ha inoltre contribuito a una politica femminista in grado di far emergere queste “invisibili evidenze” e di ripensare il “margine” come “luogo radicale di possibilità” e “spa-

---

<sup>90</sup> Nelle parole dell’autrice, “a subject en-gendered in the experiencing of race and class, as well as sexual, relations; a subject, therefore, not unified but rather multiple, and not so much divided as contradicted”.

zio di resistenza” (hooks, 1998, 68) ma anche, molto concretamente, di ricercare pratiche individuali e collettive che siano in grado di insinuarsi nell’orizzonte culturale e nell’agire sociale, trasformandoli. Per citare nuovamente De Lauretis,

Affermare che la rappresentazione sociale del genere influisce sulla sua costruzione soggettiva e che, viceversa, la rappresentazione soggettiva del genere — o auto-rappresentazione — influisce sulla sua costruzione sociale, lascia aperta una possibilità di *agency* e autodeterminazione a livello soggettivo e persino individuale delle pratiche micropolitiche e quotidiane [...] (1987, 9).

Ritornero sulla questione della micro-politica della vita di tutti i giorni più avanti, nel parlare di interferenze e sconfinamenti. Per il momento, invece, rivolgo l’attenzione agli spunti offerti dalla sociologia della pratica per calare questo quadro teorico all’interno del contesto di ricerca. In particolare, questo filone di studi sociologici mi ha permesso di indagare il nesso di corpo, pratica e spazio sociale dello yoga, ponendo l’accento sull’intreccio di materialità (i luoghi, le attrezzature, gli oggetti, l’abbigliamento, le interazioni), rappresentazione, performatività ed esperienza.

### **Dall’*embodiment* all’*emplacement*: sociologia della pratica**

I modi in cui questa confluenza si manifesta hanno a che vedere con le pratiche dei e coi corpi.

Raffaella Ferrero Camoletto (2015) sottolinea come la ricerca sociale abbia indagato le pratiche corporee come riflesso di dinamiche socio-culturali e principio di “individuazione” e come prodotto di processi di incorporazione di strutture e significati sociali. Inoltre, le riflessioni sull’interfaccia di corpo e società hanno mostrato come le rappresentazioni e le pratiche corporee situate storicamente divengano strumento di controllo e di costruzione di significati riconoscibili socialmente<sup>91</sup>.

Nel processo di analisi, questa ricerca si è mossa a partire dalla cornice interpretativa costruita intorno alle riflessioni femministe esposte sopra e, nel renderle operative, ha attraversato il campo

---

<sup>91</sup> In questo senso, continua Raffaella Ferrero Camoletto, con l’affermarsi di un’etica e di un’estetica legate al regime neoliberista, diversi studi hanno indagato l’avvento del corpo come progetto e luogo di auto-disciplinamento e il passaggio delle rappresentazioni corporee da “segno di status sociale” a “manifestazione della personalità individuale” (552).

della sociologia della pratica, in cui corpi e soggetti si plasmano in relazione di co-costituzione con i contesti sociali — riconoscibili e riconosciuti — in cui agiscono. Nel campo specifico cui si rivolge questa ricerca, il termine “pratica” ha una doppia valenza, emica e analitica. Esso è infatti parte integrante del linguaggio e del senso comune, e si riferisce agli aspetti performativi (i modi e i contesti specifici dell’agire e dell’esperienza) di quella specifica attività. “Cominciare o riprendere a praticare”, “avere una pratica” più o meno regolare, “praticare” yoga in un modo anziché un altro o secondo uno stile specifico, definirsi o essere definiti “praticante” sono espressioni ricorrenti di chi e riguardo a chi — appunto — attraversa lo spazio sociale dello yoga. La valenza analitica del termine rimanda invece a una caratterizzazione sociologica della “pratica” (Domaneschi, 2019, 389) che comprende le tecniche del corpo e le risorse relazionali e materiali, inclusi gli strumenti e i luoghi distintivi, nonché gli immaginari che rendono lo yoga riconoscibile e riconosciuto dal punto di vista socio-culturale. In particolare, ponendo l’attenzione su come l’intreccio di performatività, entità materiali e linguaggi organizza lo spazio sociale, gli spunti offerti dalla “sociologia della pratica” permettono di evidenziare in tali nessi i meccanismi attraverso cui si delineano i confini corporei, sociali e culturali dello yoga.

Questo campo della sociologia rimette quindi al centro dell’analisi le pratiche corporee e le abilità incorporate in relazione di co-costruzione con:

- l’esperienza incorporata di movimento e trasformazione
- gli altri corpi (e i corpi “altri”)<sup>92</sup>
- l’ambiente (inclusi gli spazi, gli oggetti, le attrezzature, l’abbigliamento ecc. che diventano “estensioni” o, talvolta, parte integrante della corporeità)

---

<sup>92</sup> La distinzione qui si riferisce ai corpi che rientrano nei confini del corpo ideale dello yoga (agli “altri” che abitano gli spazi della pratica) e i corpi che eccedono tali confini dal punto di vista della capacità di incarnare determinate caratterizzazioni socio-culturali. In questo senso, mi ispiro allo schema concettuale proposto da Chiara Bassetti nel campo della danza, in cui il corpo proprio (materiale e tangibile) della ballerina è costantemente messo in relazione al corpo ideale (socialmente riconoscibile e riconosciuto) e ai corpi che la circondano nella sala di danza.

I luoghi e gli oggetti materiali divengono così costitutivi della dimensione corporea e della conoscenza incorporata della pratica.

In uno studio sulle “culture materiali” di due tradizioni di lotta di origine orientale, Lorenzo Domaneschi (2019) propone di considerare la “pratica”, non soltanto dal punto di vista delle tecniche corporee, ma anche da quello degli elementi ambientali che denotano un determinato spazio sociale come distintivo e costitutivo della tradizione stessa. Quest’ultima prende forma quindi come “pratica” attraverso questa “pluralità di elementi tra loro interconnessi” e all’insieme di repertori culturali che conferiscono loro significato (Domaneschi, 2016). Scrive inoltre Domaneschi,

Una volta sul campo, ai fini operativi, è poi utile distinguere tra «pratica come entità» – quindi come obiettivo conoscitivo da cui partire, suscettibile di essere messa in discussione nel corso del tempo [...] – e «pratica come performance» [...], vale a dire le singole manifestazioni empiriche di questa particolare integrazione tra gli elementi che si registrano di volta in volta nell’osservazione etnografica (479-480).

Questa proposta operativa è particolarmente adatta a rispondere alle esigenze di questa ricerca, in cui il corpo nella pratica come performance nei suoi contesti particolari è messo in relazione al corpo nelle rappresentazioni (immaginarie e repertori culturali) della pratica come entità. Quest’ultima tuttavia non si configura tanto come obiettivo conoscitivo in se stesso (che sussumerebbe in un certo senso la pratica come performance), quanto come contesto empirico di ri-produzione del sapere e dei linguaggi (anche visivi) dominanti dello *yogaland* contemporaneo. Declinata in questo modo, la distinzione diviene utile per tracciare gli aspetti di continuità e discontinuità tra questi due livelli di produzione dello yoga (rappresentazione ed esperienza della/nella pratica). Inoltre, le ricerche di Domaneschi aprono a un’ulteriore riflessione su come l’intreccio di tecniche del corpo, contesti e materiali da un lato e repertori culturali dell’altro configuri non soltanto uno spazio sociale riconoscibile, ma anche la sua legittimità e giustificazione. Rifacendosi all’idea di “tradizione inventata”

di Hobsbawm<sup>93</sup>, l'autore mostra che i processi di re-invenzione, soprattutto per quanto riguarda la relazione tra le discipline fisiche e di lotta di derivazione “orientale” e la loro appropriazione all'interno di culture “occidentali” (2019, 389), avviene ai livelli della vita di tutti i giorni “nella forma di pratiche culturali quotidiane” che intrecciano materialità e tecniche del corpo (2019, 391). Esse sono a loro volta inserite in universi di significazione che ri-producono il sapere associato a tali pratiche, assumendo così una dimensione normativa più o meno tacita. In effetti, le ricerche di Domanechi suggeriscono che una certa preoccupazione per l'autenticità della pratica, particolarmente radicata nel mondo degli sport e delle discipline fisiche (e spirituali) di derivazione asiatica, si riversa proprio nella ricerca di conformità di uno spazio sociale a una determinata configurazione di abilità incorporate e materiali(tà) e alle ritualità che ne contraddistinguono l'attivazione. Questa configurazione, si definisce in rapporto agli immaginari culturali dominanti che, seppur non necessariamente in modo lineare e tra loro coerente, normalizzano alcune versioni della “pratica come entità”. Per quanto riguarda lo yoga, è importante precisare nuovamente che la diffusione, diversificazione e continua evoluzione dello *yogaland* ha prodotto un campo estremamente complesso, costituito da una varietà di possibili versioni della pratica. Se come già accennato, questo dato empirico ha fatto sorgere un problema di categorizzazione e classificazione che rimanda, in ultima analisi a questioni di autenticità e di definizione (che cosa caratterizza lo yoga in quanto tale?)<sup>94</sup>, resta rilevante — da un punto di vista sociologico — che proprio questa “integrazione attiva” di determinati elementi corporei, ambientali e discorsivi renda la pratica riconoscibile come “yoga”, benché essa rimanga s/oggetto di dibattito circa l'effettiva aderenza alla “tradizione” delle sue varie declinazioni. Quello dell'autenticità inoltre è, come emerge nel prossimo capitolo, un tema di dibattito ricorrente e, al contempo, un *topos* costitutivo dello spazio sociale dello yoga e della sua aspirazione a

---

<sup>93</sup> Vedi Eric Hobsbawm, “Inventing Traditions”, in E. Hobsbawm e T. Ranger *The Invention of Tradition*, Cambridge e New York: Cambridge University Press, 1983.

<sup>94</sup> La questione della varietà e pluralità delle “pratiche” dello yoga e i relativi problemi di definizione e classificazione sono discussi nell'Introduzione.

collocarsi al di fuori degli aspetti tossici della modernità occidentale. In questo senso, i richiami all'India, ad elementi di spiritualità di derivazione sudasiatica, al percorso di formazione dell'insegnante e alla dimensione *off-the-mat*<sup>95</sup> giocano un ruolo fondamentale nel definire l'autenticità della pratica come percorso trasformativo e la sua differenza rispetto a pratiche "altre". La costruzione dell'autenticità e la corrispettiva identificazione dell'inautenticità sono ovviamente questioni non risolte nello sfaccettato mondo dello yoga e che vengono appunto affermate e rivendicate attraverso le tecniche corporee, i modi di organizzazione degli spazi, i materiali, gli immaginari e il sapere di quella pratica specifica.

Nel contesto della pratica, il corpo individuale confluisce così in una dimensione sociale della corporeità che, come ci ricorda Chiara Bassetti nel suo studio sul mondo della danza, scinde in un certo senso il corpo dal sé ("corpo come altro-da-sé) come "s/oggetto esterno sul quale agisce il corpo stesso" (Bassetti, 2021, 116-117). Secondo l'autrice "[le tecniche del corpo] non contengono solo un saper(far)e collettivo, una ragion pratica sociale, ma anche significati e fini, dunque valori, per i quali vengono messe in atto" (117-118). La pratica, inoltre, ha a che vedere con l'aspetto fisico e le abilità incorporate, in relazione ai corpi altri e al mutare di queste caratterizzazioni nel tempo.

La caratterizzazione fisica (aspetto esteriore e agire corporeo) del personaggio lo rende credibile poiché le persone che incontriamo quotidianamente portano iscritti sul proprio corpo i segni delle loro appartenenze e mostrano inevitabilmente la propria storia incorporata (182).

In questo senso, Bassetti parla del corpo "come qualcosa che si è", (che porta iscritti i segni della propria storia incorporata); "come qualcosa che si ha", (l'azione del sé incorporato sul sé cor-

---

<sup>95</sup> Elaboro l'idea di una dimensione *off the mat* della pratica nel Capitolo 5. Si tratta, molto brevemente, dell'idea — e delle pratiche connesse — circa la necessità di vivere lo yoga e incarnarlo nella vita di tutti i giorni, nonché diffonderne i valori autentici. Questa dimensione riguarda non soltanto gli stili di vita e le abitudini di consumo individuali, tra cui per esempio il veganesimo, il mangiare sano, l'ambientalismo ecc. (Wilkes, 2020), ma anche un certo carattere "ecumenico" dello *yogaland*, con la sua aspirazione a divenire colonna portante della trasformazione sociale (Mangiarotti, 2021). Quest'ultimo si traduce in modi diversi a seconda degli ambiti della pratica. In maniera apparentemente diversa, ma seguendo la stessa logica dell'incarnare e diffondere gli aspetti trasformativi dello yoga, la dimensione *off the mat* riguarda anche l'impegno di alcune scuole di yoga in programmi di filantropia, oppure i progetti in cui lo yoga viene portato come strumento per l'emancipazione, lo sviluppo o il benessere psico-fisico di popolazioni in contesti marginali (Koch, 2014).

poreo); “come qualcosa che si *fa*” (l’agire corporeo come agire morale), e “come qualcosa che *fa (fare)*” (agentività del sé corporeo sul sé incorporato). Tra i vari apporti dello studio di Bassetti alla comprensione sociologica delle pratiche corporee, vi è appunto l’idea di una coscienza incarnata (*corpo proprio*) che si costruisce non soltanto attraverso conoscenze, ritualità e azioni nell’ambito di spazi preposti ma anche, e soprattutto, in relazione e in interazione con i “corpi altri”. Scrive Bassetti:

Tale relazione [tra sé corporeo e sé incorporato] è al contempo *a*) immediata, esperienziale e pre-riflessiva, ma anche *b*) mediata dai corpi altri con cui il proprio viene riflessivamente comparato e dalle culture con cui la danzatrice viene via via in contatto e di cui incorpora significati, sguardi, repertori interpretativi e ideali, sfruttandoli poi in diversi modi nella costruzione, presentazione e narrazione di sé (2021, 177).

Nel considerare il “corpo non solo come oggetto, ma anche e soprattutto come soggetto esperiente e agente” (9), Bassetti si concentra quindi sui modi in cui le dinamiche performative di trasmissione e di apprendimento con, del e sul corpo incidono sulla costruzione identitaria dei soggetti e sui processi di socializzazione<sup>96</sup>. Il corpo che si materializza in queste interazioni è soggettivamente e socialmente riconoscibile e riconosciuto attraverso i significati attribuiti e veicolati nella e dalla pratica stessa.

Se il senso comune proprio di una società fonda sul corpo e nel corpo, leggendovele e contemporaneamente (re)inscrivendovele, le proprie categorizzazioni — cioè il proprio modo di organizzare e ordinare il mondo e la sua esperienza ordinaria — allora vale la pena di considerare *la natura corporea e incorporata delle pratiche di conferimento di senso e di comprensione*, di significazione e interpretazione (2021, 183).

L’obiettivo di questa tesi è mostrare come questa riconoscibilità sociale, che si produce e si materializza nei e sui corpi, sia già tacitamente inscritta in rapporti intrecciati di privilegio e marginalità, per cui il *l’essere*, il *fare* e *l’avere* corpo si costituiscono in continuità con — e contemporaneamente

---

<sup>96</sup> In realtà, anche Chiara Bassetti sottolinea in diversi passaggi del suo testo la centralità degli aspetti ambientali e materiali come per esempio l’organizzazione e dell’arredamento degli spazi (vedi la descrizione della sala da danza (2020, 45-51) e dell’abbigliamento (111), anche se questi non rappresentano il focus centrale della sua ricerca.

te riproducono in modo tacito — “norme morali, rappresentazioni sociali e categorie di classificazione” che costituiscono il senso comune.

La sociologia della pratica si rivela, così, un prezioso strumento teorico-operativo per evidenziare i meccanismi taciti di produzione del soggetto dello yoga-per-tutti. Gli spunti offerti da Domenechi e Bassetti infatti mettono in luce come l’interazione tra spazio sociale e tecniche del corpo affermino, nell’interazione sociale quotidiana, i confini della pratica e dei soggetti che la incarnano. Come ho argomentato in precedenza, tali confini non sono neutri. Essi hanno a che fare con le norme che regolano i rapporti di super/subordinazione nel contesto socio-culturale allargato e, nel caso dello *yogaland*, si declinano in relazione all’intreccio di ordine di genere eterosessuale e colonialità.

## **Corpo e confini**

Kathleen Kirby (1993) considera lo “spazio del soggetto” — *space of the subject* — un contesto fluido e malleabile, che persiste nella misura in cui le forme e i confini che lo modellano sono, per lo meno idealmente, aperti a continua negoziazione (175)<sup>97</sup>. Secondo l’autrice, l’interesse della ricerca sociale a figurare la soggettività attraverso un linguaggio relativo allo spazio ha permesso di evidenziare come le dicotomie tra materiale e astratto, corpo e mente, interazione oggettiva tra soggetti fisici e transitorietà elusiva della coscienza (o dell’inconscio) riguardino sostanzialmente la costruzione di specifici rapporti sociali (174). Questa tendenza ha consentito di teorizzare la soggettività nelle sue determinazioni di classe, genere e razzializzazione, come elementi interconnessi di differenziazione e distinzione strutturati in modo gerarchico. Il concetto di confine ha così assunto nella ricerca femminista su corpo e processi di incorporazione particolare rilevanza, poiché in grado di comprendere le relazioni sociali come contesti di esperienza ordinati secondo logiche di inclusione ed esclusione. Il confine articola in questo senso la specificità ma anche la materialità del sogget-

---

<sup>97</sup> Il concetto di spazio è in questo senso sia fisico che astratto. Lo spazio si differenzia così dal luogo, inteso quest’ultimo come contesto delimitato da identità solide, parametri di inclusione ed esclusione, orizzonti fissi e riconosciuti di appartenenza (176).

to, che viene ad esistere grazie a processi di differenziazione e costruzione di “alterità”. Secondo Kirby, il confine, che si costituisce nell’incontro tra dimensione individuale e sociale della soggettività, delinea anche la relazione che intercorre tra questa e la collocazione geografica:

È attraverso questo limite inconsistente che i vari parametri dell'identità sembrano incontrarsi: razza e genere, per esempio, esistono sulla stessa pelle, attivati simultaneamente o separatamente a seconda di chi si contatta, a seconda del contesto (187 [traduzione mia]).

Per Kirby quindi il confine non è una caratteristica intrinseca al soggetto, bensì una circostanza effettiva, che si costituisce nel delinearsi di una differenziazione. Esso marca così l’ambivalenza tra differenziazione/distinzione naturalizzata e la possibilità di attraversamento che plasma le nostre soggettività e gli spazi che queste abitano. Si tratta quindi di un concetto che: a) riguarda la costruzione dei margini e delle norme della relazione (*sets of social relations*); b) il loro interagire e concretizzarsi in modo specifico nelle forme dell’esperienza sociale; c) indica un punto di attraversamento in termini di costruzione di una soggettività politica. Per questo Kirby afferma,

Non possiamo permetterci di naturalizzare il confine, anche se dobbiamo analizzare i confini che sono stati naturalizzati per rompere la loro rigidità. Non possiamo permetterci di reificare la distinzione tra "dentro" e "fuori", anche se nel formulare una politica non possiamo abbandonare nessuno dei due spazi ma dobbiamo continuamente attraversare la differenza. Non dobbiamo né far crollare le distinzioni tra tutte le forme di spazio che modellano il nostro essere né disimpegnarle completamente; piuttosto, dobbiamo lavorare per descrivere le occasioni in cui convergono e le ragioni per cui divergono (188-89).

L'ambivalenza della categoria di confine, come interfaccia in cui si iscrive una separazione e, al contempo, un suo potenziale superamento, introduce un aspetto ulteriore della sua teorizzazione, nel contesto del pensiero femminista, come circostanza effettiva dei rapporti sociali. Secondo De Lauretis (1987), infatti, il confine comprende il suo *space-off*, ovvero i punti ciechi che si costituiscono come spazi ai margini delle rappresentazioni egemoniche, delle istituzioni e degli apparati di sapere-potere.

Ed è lì che si possono porre i termini di una diversa costruzione del genere - termini che hanno effetto e prendono piede a livello della soggettività e dell'auto-rappresentazione: nelle

pratiche micropolitiche della vita quotidiana e nelle resistenze quotidiane che forniscono sia *agency* che risorse di potere o di investimenti impoteranti<sup>98</sup>; e nelle produzioni culturali delle donne, delle femministe, che inscrivono quel movimento dentro e fuori l'ideologia, quell'attraversamento avanti e indietro dei confini — e dei limiti — della differenza sessuale (1987, 25-26).

Il movimento “dentro e fuori dall'ideologia della differenza sessuale” non riguarda tanto la collocazione in uno spazio già esistente, al di fuori dello specifico sistema sesso-genere (le categorie — “esclusive ed esaustive” — di maschio e femmina che costituiscono la realtà sociale) bensì di movimenti del soggetto in uno spazio ancora non contemplato, non rappresentato (benché tacitamente insito) in tale sistema (Ibidem). E infatti, la consapevolezza dei confini introiettati culturalmente e incarnati e vissuti a livello individuale e sociale è ciò che caratterizza, secondo Kirby, la coscienza politica e ciò che muove l'azione come ri-significazione, trasgressione, sconfinamento (187-88) o, per dirla con De Lauretis, dis-locazione.

Il processo di riconfigurazione della “mappa dei confini” è, come mostra la storia del pensiero e della militanza femminista, intrinsecamente rischiosa poiché richiede di “rinunciare a un posto che è sicuro, che è ‘casa’ in tutti i suoi sensi — socio-geografico, affettivo, linguistico, epistemologico — per un altro posto, sconosciuto, in cui si è non solo affettivamente ma anche concettualmente a rischio [...] (ma andarsene non è una scelta perché lì, comunque, non si poteva più vivere)” (De Lauretis, 1999, 47).

In questo senso, Gloria Anzaldúa è sicuramente tra le autrici che in modo più incisivo hanno scritto del confine (*borderland*) come spazio dell'identità e luogo di (non)appartenenza, mettendo in luce come la cultura e la storia lavorino nel circoscrivere il campo dell'esistenza individuale. Proprio la coscienza di questa frontiera — come metafora “per indicare tanto la definizione di un preciso spazio geografico [...] quanto quella di uno spazio interiore” (Borghi, 2020, 195) — permette

---

<sup>98</sup> Seguendo Borghi, utilizzo qui il termine *impoteranti* per contribuire alla circolazione di parole in grado di sostituire il termine *empowerment*, impregnato di significati neoliberisti che strumentalizzano i diritti e le lotte delle donne (Borghi, 2020, 13).

l'emergere di un punto di vista e di azione *sul e nel* mondo che non si limita a reagire — “all reaction is limited by, and dependent on, what it is reacting against” (Anzaldúa, 1987, 100) — ma che, nominando il proprio posizionamento, travalica il confine e trascende il dualismo che plasma la coscienza individuale e collettiva<sup>99</sup>.

Scrivo Anzaldúa (1987),

In quanto *mestiza*, non ho patria, il mio paese mi ha esclusa; eppure tutti i paesi mi appartengono, perché di ogni donna sono la sorella o l'amante potenziale. (In quanto lesbica non ho razza, il mio stesso popolo non mi riconosce; ma sono tutte le razze, perché in ogni razza c'è il diverso in me). Sono senza una cultura perché, in quanto femminista, sfido le credenze collettive culturali/religiose di origine maschile tanto degli indio-ispanici quanto degli anglos; eppure sono piena di cultura perché partecipo alla creazione di una cultura ulteriore, di una nuova storia che spieghi il mondo e la nostra presenza in esso, di un nuovo sistema di valori le cui immagini e simboli ci connettano le une/gli uni alle altre/agli altri e al pianeta (102-103)<sup>100</sup>.

Alla luce delle considerazioni fatte finora, quindi: a) il confine orienta le traiettorie di *embodiment* che si materializzano in uno spazio sociale definito dall'ordine di genere eterosessuale e dalla colonialità; b) i confini del soggetto si costituiscono in questa convergenza di corpo individuale e corpo sociale; c) il confine configura spazi di possibilità nel momento in cui la consapevolezza del proprio posizionamento diviene coscienza politica, che ridefinisce l'esperienza delle “posizioni accessibili nel campo sociale” (De Lauretis, 1999, 47).

Un ultimo passaggio importante nella costruzione del quadro interpretativo, prima di passare alla discussione di come queste questioni siano rilevanti nell'ambito dello yoga contemporaneo, riguarda i modi in cui le norme che definiscono i confini della differenza (e che configurano l'universalità del soggetto neutro) siano naturalizzate nella prassi sociale. Detto più semplicemente, come si pro-

---

<sup>99</sup> Vedi anche la proposta di un “pensiero femminista del confine” di María Lugones (2010) come spazio liminale nel quale creare coalizioni resistenti alla colonialità.

<sup>100</sup> Riprendo qui la traduzione di questo passo proposta da Rachele Borghi in *Decolonialità e Privilegio*. (Borghi, 2020, 195). La versione italiana del testo di Anzaldúa è a cura di Paola Zaccaria: Gloria Anzaldúa, *Terre di Confine. La frontiera*. Palomar, 2000.

duce l'adesione all'ideologia di genere e la concomitante cancellazione della colonialità nei processi di *embodiment* e nello spazio sociale? O, per riprendere il filo conduttore concettuale di questa tesi, in che modo si rende possibile la convergenza di confini corporei, sociali e culturali nel paradigma dello yoga-per-tutti<sup>101</sup>?

### **Corpo e rappresentazione: le tecnologie del genere**

Per rispondere a queste domande è necessario tornare alla mia enunciazione iniziale: *lo yoga come pratica, esperienza e “tecnica del corpo” (Mauss, 1936), è resa significativa e significante in relazione allo spazio sociale — quel nesso di relazioni, entità materiali, pratiche e capacità incorporate riconoscibili nei significati e negli immaginari costruiti storicamente e costantemente prodotti nell’interazione sociale contingente — e alla cultura — quel corpo di paradigmi dominanti e concetti predefiniti che esistono incontestati e incontestabili e che informano la nostra percezione ed esperienza della realtà — storicamente situatə*. Qui, vorrei in particolare soffermarmi sulla (ri)produzione dei repertori culturali dominanti, ovvero le traiettorie della rappresentazione che delineano i confini dello spazio sociale e dei corpi che lo attraversano. Esse infatti sono una componente fondamentale del campo d’analisi della ricerca poiché, come avrò modo di illustrare nel corso della tesi, il genere come “prima forma di differenziazione dei corpi” (Ghigli, Sassatelli, 2018, 16), gioca un ruolo fondamentale nella costruzione degli immaginari attorno ai quali si articola lo *yoga-land*. L’ordine eterosessuale, infatti, disegna le cornici di significazione e di comprensione della pratica dello yoga e contribuisce a definire il posizionamento e i confini delle soggettività che lo attraversano.

---

<sup>101</sup> Quest’ultima domanda condensa, sostanzialmente, i vari quesiti di ricerca da cui muove questo lavoro. La seconda parte di questo capitolo si concentra sulle prassi di rappresentazione analizzate dalla letteratura sullo yoga contemporaneo.

Secondo una visione goffmaniana del rapporto tra rappresentazione e realtà vissuta, gli immaginari costituiscono le “cornici” del vivere sociale. In questo senso, Ghighi e Sassatelli (2018) sostengono che,

studiando i modi in cui i corpi vengono raffigurati possiamo meglio renderci conto di come i prodotti culturali — da quelli più nobili dell’arte a quelli più prosaici della promozione delle merci — contribuiscono a proporci degli ideali del maschile e del femminile che interpellano le nostre corporeità sessuate, ci mostrano come muoverci, quali espressioni assumere, come accostarci agli altri (15).

Alla luce delle riflessioni proposte sopra, tuttavia, questa tesi non si limita a indagare la rappresentazione del genere, ma ambisce a comprendere in che modo il genere come rappresentazione e costruzione di una relazione sociale asimmetrica di appartenenza a un gruppo rispetto a un altro (De Lauretis, 1987, 4-5) configuri lo spazio sociale dello yoga. Infatti, se il genere è alla base della produzione e riproduzione tacita dello spazio del soggetto e — quindi — dei suoi confini, esso è rappresentazione del “modo di produzione degli uomini e delle donne in quanto tali” (Zappino, 2019, 38) e di “produzione semiotica della soggettività” (De Lauretis, 1987, 32). Secondo De Lauretis,

le concezioni culturali di maschio e femmina come due categorie complementari ma reciprocamente esclusive in cui sono collocati tutti gli esseri umani, costituiscono all'interno di ogni cultura un sistema di genere un sistema simbolico o un sistema di significati, che correla il sesso a contenuti culturali secondo valori e gerarchie sociali (1987, 5).

L’eterosessualità è quindi “prodotto e processo di diverse tecnologie sociali, di apparati tecnico-sociali o bio-medici” (3) — tra i quali anche il cinema, i media, la letteratura e la teoria<sup>102</sup> — che ne veicolano la rappresentazione. Quest’ultima diviene significativa per gli individui cui tali tecnologie si rivolgono in modo differenziale a seconda dei processi di identificazione che la tecnologia stessa sollecita. Per questo, aggiunge l’autrice, benché il genere abbia molto a che vedere con la retorica (il linguaggio, il discorso), esso è inscindibile dalla storia e dalle pratiche in cui significati ed esperien-

---

<sup>102</sup> Secondo De Lauretis, la teoria è un discorso che cerca di rendere conto di un determinato oggetto di conoscenza e che costruisce tale oggetto in un campo di significazione come il proprio ambito di conoscenza, chiamato “disciplina” (19). La teoria, come il cinema, contiene e promuove una certa rappresentazione del genere.

za si intrecciano e co-costituiscono (32)<sup>103</sup>. Scrive De Lauretis (1974) commentando l'opera di Michael Foucault sulla storia della sessualità:

il fatto storico del genere, quel fatto che esiste nella realtà sociale, che ha un'esistenza concreta nelle forme culturali e un peso effettivo nelle relazioni sociali, rende il genere una questione politica che non può essere elusa o rimossa, per quanto lo si voglia, sia che si sia maschi o femmine. Perché anche se siamo d'accordo che la sessualità è socialmente costruita e sovradeterminata, non possiamo negare la particolare specificazione del genere che è la cifra di quel processo; né possiamo negare che proprio tale processo posiziona in definitiva donne e uomini in una relazione antagonista e asimmetrica (38 [traduzione mia]).

La rappresentazione culturale dei soggetti si configura in questo modo come intrinseca al materializzarsi dei corpi e degli spazi della relazione sociale. Essa è contesto di significazione dei confini dell'esperienza corporea, dello spazio sociale e di ciò che eccede, che rimane al di fuori del discorso come “potenziale trauma” destabilizzante e — quindi — da contenere (De Lauretis 1987, 3). La fissità e il limite che sottendono a ciò che chiamiamo materia dei corpi è quindi strettamente legato al reiterarsi e riconfermarsi delle norme di relazione sociale e degli immaginari culturali prodotti nel sistema (o ordine) di genere e che conferiscono loro significato.

Il sistema sesso-genere, insomma, è sia un costrutto socioculturale che un apparato semiotico, un sistema di rappresentazione che assegna un significato (identità, valore, prestigio, posizione nella parentela, status nella gerarchia sociale, ecc) agli individui nella società (De Lauretis, 1987, 5).

La rappresentazione è quindi ancorata alla concretezza dell'esperienza, intesa quest'ultima come “il processo attraverso cui, per tutti gli esseri sociali, si costruisce la soggettività” (18)<sup>104</sup>, grazie a

---

<sup>103</sup> Per comprendere questo passaggio fondamentale nel rapporto tra genere, rappresentazione e fatto sociale, è importante riferirsi al contesto in cui esso emerge nel pensiero di De Lauretis, ossia l'elaborazione dei concetti di violenza della retorica. Secondo De Lauretis, infatti, la relazione tra retorica e violenza dipende dalla rappresentazione della differenza sessuale (*gender*). Rifacendosi agli studi di Breines e Gordon (1983) sulla violenza maschile nell'ambito domestico che criticano la funzione retorica di espressioni apparentemente neutre (*gender-neutral*) al riguardo, De Lauretis mostra come la retorica stessa contribuisca a rendere invisibili i modi in cui la violenza esprima una lotta di potere per il mantenimento di un certo tipo di ordine sociale (De Lauretis, 1974, 34). Essa è, quindi, intrinsecamente violenta. Tuttavia, sostiene De Lauretis, il rapporto è più complesso di così, poiché l'esperienza è indissociabile dal significato e le pratiche pesano sulla costruzione della soggettività: l'esperienza è, infatti, sia risultato che condizione della produzione sociale di significati (41-42).

<sup>104</sup> Traduzione mia.

significati, abitudini, disposizioni, associazioni e percezioni “che sono il risultato delle interazioni semiotiche tra sé e mondo esterno” (Ibidem). La relazione sociale del genere è intrinseca all’interazione del soggetto con la realtà sociale e l’esperienza del genere è costituita dai significati e delle auto-rappresentazioni prodotte nelle pratiche socioculturali, i discorsi e le istituzioni (19). La rappresentazione è il materializzarsi — attraverso un contesto di significazione — di una relazione sociale e sottende ai processi di incorporazione e ri-produzione di rapporti di dominio<sup>105</sup>. La costruzione del genere, continua De Lauretis, è in questo senso sia prodotto che processo della rappresentazione di una relazione tra entità pre-costituite in classi — intese in senso marxista come gruppi di individui collegati da determinanti sociali e interessi comuni (De Lauretis, 1978, 4)<sup>106</sup>.

Così, lo spazio sociale prende forma contestualmente alle rappresentazioni (significati e repertori culturali) che orientano le traiettorie di incorporazione (*embodiment*) e di contestualizzazione (*emplacement*) del soggetto. Questa riflessione mette in luce l’interfaccia tra corpo *proprio* (Bassetti, 2020) e società, tra confini e pratiche corporee e presuppone la convergenza di rappresentazione ed esperienza come imperativo necessario, benché intrinsecamente instabile e contraddittorio, al riprodursi dello spazio sociale. La “rappresentazione del genere” è, quindi, parte integrante del processo di stabilizzazione del “genere come rappresentazione” dei normali rapporti sociali di dominio e dell’esperienza soggettiva degli stessi.

---

<sup>105</sup> Il nesso di genere e rappresentazione è analizzato anche da Erving Goffman (1979), nelle iper-ritualizzazioni della differenza di genere e della subordinazione che in esso si materializza, divenendo “cornici” di senso che danno forma e significato all’esperienza sociale dei soggetti. In particolare, secondo Goffman (1979), le pubblicità traducevano rituali sociali quotidiani in “scene” che rappresentavano la subordinazione femminile.

<sup>106</sup> Più precisamente, scrive De Lauretis, 1) Il genere è (a) rappresentazione - il che non vuol dire che non abbia implicazioni concrete o reali, sia sociali che soggettive, per la vita materiale degli individui. Al contrario, 2) la rappresentazione del genere è la sua costruzione - e semplicemente si può dire che tutta l'arte occidentale e l'alta cultura sono l'incidersi della storia di quella costruzione. 3) La costruzione del genere va avanti oggi come in epoche precedenti, ad esempio l'epoca vittoriana [...]. 4) Paradossalmente, [...] la costruzione del genere è anche influenzata dalla sua decostruzione; vale a dire, da qualsiasi discorso, femminista o meno, che la disconoscerebbe come travisamento ideologico. Perché il genere, come il reale, non è solo l'effetto della rappresentazione ma anche la sua eccedenza, ciò che rimane fuori dal discorso come un potenziale trauma che può scardinare o destabilizzare, se non contenuto, qualsiasi rappresentazione (1974, 3).

## *La rappresentazione della femminilità bianca*

In questo senso, è particolarmente rilevante analizzare in che modo l'apparato egemonico della colonialità si intrecci con l'ordine di genere nella rappresentazione dello spazio sociale e dei corpi che lo abitano. Secondo Sara Ahmed, la neutralità della bianchezza si produce poiché la "bianchezza è una categoria dell'esperienza che scompare come categoria attraverso l'esperienza" (Ahmed, 2007, 150 [traduzione mia]). Questa condizione si alimenta dell'iper-visibilità dei corpi "non-bianchi" nello spazio pubblico ed è frutto di una storia coloniale che "rende il mondo 'bianco' e 'pre-disposto' per certi corpi". Una storia inscritta nei corpi stessi e che "affiora sul corpo, o addirittura plasma i modi in cui i corpi affiorano" (Ibidem). In modo simile, Raka Shome afferma che la femminilità bianca, come costruzione ideologica che naturalizza non soltanto la donna come bianca ma anche la sua posizione nello spazio sociale, ha un ruolo fondamentale nel delineare i confini del mondo — dalla dimensione domestica, a quella nazionale e transnazionale — (Shome, 2011), in continuità (anche se in modi situati storicamente e geograficamente) con la storia coloniale. Scrive Shome:

Simboli di maternità, marchi di bellezza femminile (un marchio negato alle altre donne), interpreti (e quindi custodi) di lignaggi, significanti della domesticità nazionale, sedi di riproduzione dell'eterosessualità, cause in nome delle quali vengono lanciate narrazioni di difesa e protezione nazionale, simboli di unità nazionale, e luoghi attraverso i quali "l'alterità" - razziale, sessuale, di classe, di genere e nazionalizzata - è negoziata, la femminilità bianca costituisce il locus attraverso il quale i confini di razza, genere, sessualità e nazionalità sono preservati e custoditi (323 [traduzione mia]).

Shome mette così in luce come le rappresentazioni della femminilità bianca riproducano la cornice all'interno della quale prendono forma rapporti di genere (eterosessualità), razzializzazione e nazionalità. Nelle rappresentazioni della femminilità bianca (che costituiscono la femminilità bianca come rappresentazione) come ri-produttrice del corpo sociale e, al tempo stesso, intrinsecamente in pericolo di sconfinare nell'alterità (Ibidem) si intrecciano quindi vari rapporti sociali. Da qui la sua (tacita) iper-rappresentazione negli immaginari culturali dominanti, la sua costante "presenza invi-

sibilizzata”<sup>107</sup> che permette la normalizzazione la bianchezza, circoscrivendo al contempo il posto delle donne bianche in relazione a se stesse, allo spazio sociale e alle varie soggettività che lo abitano e lo attraversano. L’iper-rappresentazione di corporeità normative negli immaginari culturali dominanti mina così le condizioni dell’esperienza, predeterminando i significati delle relazioni con e tra i corpi, in accordo con aspettative e norme istituzionali e culturali (Weiss, 2015, 77).

Proprio in merito a questo fondersi di vari rapporti sociali in relazione all’iper-rappresentazione della femminilità bianca (e la relativa iper-visibilità dell’”alterità”), ha preso corpo un vivace dibattito che, recentemente, ha ispirato uno sguardo critico sullo *yogaland* contemporaneo e un ampio campo di ricerca su donne e yoga che si concentra sul nesso di rappresentazione, corpo e spazio sociale, con particolare riferimento ai contesti anglofoni occidentali. Mi sono così chiesta se e in che modo la rappresentazione della femminilità bianca potesse riguardare il contesto dello yoga italiano su cui si focalizza la ricerca. La domanda sorge (quasi) spontanea alla luce di una terminologia (femminilità bianca) che ancora fatica ad entrare nel vocabolario del discorso accademico italiano nonostante esistano già diversi dibattiti sul nesso tacito di genere e razzializzazione nella rappresentazione, per esempio, della bellezza femminile (Pussetti, 2020), della donna “vera” (Bonfiglioli, 2010), della donna italiana (Giuliani, 2013).

Analizzando alcuni dibattiti sulla mercificazione dei corpi femminili e sul sessismo nei media italiani, Chiara Bonfiglioli mostra come “i corpi sono simultaneamente razzializzati e genderizzati”, veicolando una violenza del discorso e dell’immaginario ad esso collegato in cui il genere<sup>108</sup> “sussiste nelle intersezioni con altri assi naturalizzati del potere e del privilegio” (64). L’autrice, quindi, mostra come

---

<sup>107</sup> Si tratta infatti di una visibilità paradossalmente invisibile a chi si riconosce nella norma che queste corporeità incarnano (bianchezza, eterosessualità) (Reddy, 1998, 55). Proprio questo paradosso è al centro delle riflessioni di questa tesi.

<sup>108</sup> Come sostiene De Lauretis (1978), la violenza è inseparabile dalla nozione di genere, essa è genderizzata e generata (*en-gendered*) nella rappresentazione (33).

le immagini di genere e i corpi femminili sono divenuti un significativo chiave degli attuali discorsi razzisti ed essenzialisti, in un contesto caratterizzato dallo sfruttamento neo-liberista del lavoro e dalla violenza neo-fascista, razzista ed etero-normativa contro coloro che differiscono dalla norma (64-65).

In modo simile, Giuliani afferma come l'auto-rappresentazione da parte di un certo femminismo italiano insista in una "descrizione/prescrizione" di specifici modelli di femminilità che veicolano una "distinzione tra ciò che è morale/naturale e ciò che è immorale/innaturale". In questo immaginario, scrive Gaia Giuliani,

vi è lo stabilirsi di uno spartiacque, di una nuova linea che divide la bianchezza neutra o «unmarked» delle donne per bene dalla nerezza simbolica (o 'etnica') delle donne per male. La tendenziale normatività di questo discorso deriva dalla sua pretesa universalità, un'universalità che, come nel caso delle immagini catturate dal video di Zanardo<sup>109</sup>, obbliga lo sguardo sulle intersezioni di razza, genere e classe a seguire un binario unico e profondamente razzializzato, ribadendo ancora una volta dietro all'idea di 'donna italiana', così come dietro all'idealtipico uomo italiano', la profonda immanenza nel discorso pubblico e televisivo, per quanto sottaciuta nel suo essere etero-referente, di una potentissima norma bianca (266-267).

L'autrice, inoltre, mette in luce come tale rappresentazione della femminilità normativa si ponga in continuità con un "immaginario razzista e l'egemonia bianca nel loro intersecarsi con le costruzioni di genere e sessualità, religione e cultura, classe e cittadinanza", le cui radici affondano nel passato coloniale italiano.

Queste analisi pongono in modo rilevante la questione dell'invisibilizzazione del privilegio della bianchezza nei repertori culturali veicolati dai media italiani e del suo intrecciarsi con il genere nel normalizzare i rapporti di dominio che strutturano la realtà sociale. Per questo, alla luce della massiccia diffusione dello yoga tra la popolazione femminile italiana, dell'iper-rappresentazione di donne bianche, magre e benestanti nei repertori culturali dell'industria dello yoga e dell'aspetto transnazionale dello *yogaland* contemporaneo, trovo che sia rilevante utilizzare il concetto di fem-

---

<sup>109</sup> Il riferimento qui è al documentario di Lorella Zanardo *Il corpo delle donne* (2009) che attraverso la riproduzione di fotogrammi tratti da diversi programmi televisivi, vuole mettere a nudo la pervasività dell'immaginario sessista della cultura visuale italiana.

minilità bianca per riportare l'attenzione sui modi in cui il nesso di genere e colonialità interroga la pratica nel contesto italiano.

## Il corpo dello yoga

Seguo un corso online sulla storia dello yoga moderno con uno dei più influenti studiosi sul tema. Già dalla prima lezione resto un po' delusa — forse perché è ciò che interessa a me, mi aspettavo un riconoscimento della centralità del genere nella traiettoria di costruzione dello yoga, sia dal punto di vista della produzione di conoscenza (accademica) che della pratica. E invece no, si ricorre al discorso accademico dominante sui “padri dello yoga moderno” (con le consuete dovute eccezioni di Anne Besant e Helena Blavatsky)<sup>110</sup>, sui vivaci scambi nello spazio coloniale tra culture ginniche e tradizioni spirituali native e quelle occidentali e sulla contemporaneità, con le donne americane che, figure ancillari di grandi maestri indiani, divengono celebrità dello yoga e ne consentono la diffusione facendolo divenire “glamorous” e associandolo regimi di benessere e bellezza. La totale nonchalance con cui si sorvola sul genere mi lascia senza parole, alla luce ormai di un'ampia letteratura che guarda alle donne e lo yoga. Azzardo, estremamente in soggezione, qualche domanda per la sessione di Q&A:

- 1. Spesso la protagonista dello yoga moderno sono dipinta in modo neutro dal punto di vista del genere, della casta e della classe sociale nonostante ricerche sulla storia dell'India mostrino che il nesso di queste dimensioni fu centrale nel configurare lo spazio coloniale e quello post-coloniale. In che modo questa prospettiva può informare la nostra comprensione del contesto in cui si situa lo sviluppo dello yoga moderno?*
- 2. Abbiamo parlato dei “padri fondatori” (maschi) dello yoga moderno (a parte Blavatsky e Besant) e tuttavia pare che il genere venga messo a tema soltanto per rendere conto del numero considerevole di donne che partecipano all'industria dello yoga oggi. Pensa che il cam-*

---

<sup>110</sup> Anne Besant fu un'attivista e riformatrice sociale britannica. Si trasferì in India nel 1893, dopo aver aderito alla Società Teosofica di cui divenne, successivamente, presidente. Prese parte attivamente al movimento per l'indipendenza dell'India e scrisse diverse opere sulla spiritualità indiana e lo yoga, divenendo una figura di riferimento nella costruzione e trasmissione della conoscenza al riguardo. (Malinar, 2013). Helena Blavatsky (1831-1891) fondò la società teosofica alla fine dell'Ottocento ed è considerata una delle figure più influenti nella popolarizzazione in Occidente dell'India come meta per la ricerca di realizzazione spirituale. Besant e Blavatsky sono spesso citate nelle ricostruzioni storiche sulle origini dello yoga moderno. Vedi Mark Bevir (1994). “The West Turns Eastward: Madame Blavatsky and the Transformation of the Occult Tradition.” *Journal of the American Academy of Religion* 62, no. 3: 747–67.

*biamento di immaginario intorno alla figura della yogi oggi vada messo in relazione con le configurazioni di genere nello spazio coloniale?*

3. *Potrebbe dirci qualcosa di più sulla questione del successo dello yoga tra le donne in relazione al modo in cui Indra Devi<sup>111</sup> lo rese "glamorous" (insegnandolo alle star di Hollywood) e all'associazione dello yoga con la salute e la bellezza? Non ho capito molto bene questo passaggio. Ritengo che certe pratiche di yoga all'epoca [di Indra Devi] furono incentrate su una femminilità normativa con specifiche caratterizzazioni di genere, classe e razzializzazione.*

Risposta: *Sì, dovremmo guardare anche alle identità di genere, classe e caste e il modo in cui le persone si situano nella società. [...] Penso che molte delle persone di cui ho parlato appartenessero a una particolare casta, molti di loro erano uomini e che molta del "rinascimento dello yoga" fu portato avanti da Bramini Vaiṇaviti. Riguardo alla questione delle donne, ti rimando semplicemente il corso di R.W.*

Mi viene in mente una citazione di Teresa De Lauretis (1978) dall'introduzione di *Gender and Reading*<sup>112</sup>: "non è che gli uomini non possano leggere i testi delle donne; semplicemente non lo fanno" [traduzione mia].

Il punto non era che esistesse già chi si occupava di queste tematiche ma sollecitare una riflessione sulla problematica separazione tra la "Storia dello yoga moderno" e la "storia dello yoga moderno che si occupa delle donne" (PS: avevo già seguito il bellissimo corso — a pagamento — di R.W.).

Il corpo è al centro dello yoga. Vari studi mostrano come, in modi diversi, la dimensione corporea rappresenti per chi pratica il punto focale di trasformazione che include e trascende i confini anatomici (Foxen, 2020; Goldberg, 2018; Lodi, 1998; Nevrin, 2008; Newcombe, 2019; Smith 2017; White, 2011). Quindi, nel promuovere crescita personale, ricerca spirituale, benessere fisico e mentale, salute e trasformazione individuale e sociale, le pratiche e gli insegnamenti dello yoga ri-dise-

---

<sup>111</sup> Indra Devi (Eugenie Peterson, 1899-2002) fu alunna di Tirumalai Krishnamacharya — considerato uno dei "padri dello yoga moderno" — e divenne una celeberrima insegnante di yoga posturale negli Stati Uniti. Divenne particolarmente popolare come insegnante di yoga di alcune attrici hollywoodiane tra cui Greta Garbo e Gloria Swanson. Vedi la biografia di Indra Devi curata da Michelle Goldberg. 2015. *The Goddess Pose: The Audacious Life of Indra Devi, the Woman Who Helped Bring Yoga to the West*. New York: Alfred A. Knopf, 2015.

<sup>112</sup> Elizabeth A. Flynn; Patrocínio P. Shweickart. 1986. *Gender and Reading: Essays on Readers, Texts and Contexts*. Baltimore: John Hopkins University Press, p. xviii.

gnano il legame tra l'esperienza della corporeità e l'esistenza. Lo yoga si situa così in un campo di attività e nelle industrie ad esse legate che fanno riferimento al corpo come portale verso una maggiore consapevolezza e come locus della cura di sé e di percorsi individuali di trasformazione. I modi in cui il corpo dello yoga è reso intelligibile in quanto *locus* di questa promessa di trasformazione e che permettono il suo materializzarsi nella pratica sono particolarmente rilevanti per far luce sul contesto in cui lo yoga contemporaneo si articola come pratica, tecnica, percorso o disciplina "per tutti". Come già accennato in precedenza, infatti, l'immaginario dell'industria dello yoga contemporaneo si pone in continuità con una storia di costruzione di femminilità che, incarnando ideali universali di salute, bellezza e stile di vita, hanno contribuito a definire i margini del privilegio e le possibilità di rappresentazione all'interno di regimi di dominio (Hassan, 2020). L'industria dello yoga si iscrive così nell'ambito di una politica del corpo (Bordo, 1993; Phipps, 2014), fondata su un'etica e un'estetica universalistica incarnata, promossa e veicolata da una femminilità bianca e *middle class* (Casalini, 2018, 13-14). Questa evidente, benché tacita, particolarità a partire dalla quale si delineano i confini del corpo dello yoga è da alcuni anni oggetto di interesse accademico. Nello specifico, diversi studi si sono soffermati sulla partecipazione delle donne ai contesti in cui si *fa* yoga, nonché sulla connessione tra neoliberismo e genere nell'orientare le forme, i modi e gli spazi delle pratiche e degli immaginari (Godrej, 2017; Jain; 2021; Rosen, 2019).

Anche nell'ambito dei *Modern Yoga Studies* la ricerca storica sulle origini e sugli sviluppi dello yoga moderno ha cominciato a interrogarsi sulla dimensione di genere, documentando per lo più la partecipazione delle donne nella traiettoria di diffusione dello yoga (Newcombe, 2007; 2019, cap. 3,4,8; Westoby, 2019) e — attraverso lo studio di fonti non-convenzionali — la presenza di *yoginī* in epoca antica e moderna (Keul, 2013; Serbaeva, 2015). In diversi modi, le varie agende di ricerca in quest'ultimo ambito sembrano convergere nell'intento di ri-cercare le donne nella storia più o meno recente dei luoghi — e negli spazi in cui — si pratica(va) yoga. Per esempio, in uno studio

sulla storia dello yoga nel Regno Unito, Suzanne Newcombe (2019) discute del ruolo delle donne nel favorirne la diffusione. La ricerca mostra come, a partire dal secondo dopoguerra e grazie ad alcune insegnanti di spicco tra cui Kailash Puri (1926-2017) e Yogini Sunita (1932-1970), la pratica divenne popolare tra le donne della classe media per promuovere il benessere psico-fisico e la salute corporea e successivamente, in concomitanza con il crescere del movimento delle donne, per trovare sollievo dalla monotonia della vita domestica.

Tuttavia, ciò che rimane ancora in ombra, in particolare alla luce dell'orientamento storico di questo campo di studi, è una prospettiva riflessiva che guardi all'ambito disciplinare stesso. Esso infatti, come già ampiamente documentato dai lavori di Joseph Alter (2004; 2005; 2006), Mark Singleton (2010), Elizabeth De Michelis (2005) e, più recentemente anche Anya Foxen (2017; 2020) prende forma proprio nel contesto coloniale, dove specifiche culture del corpo e della corporeità si costituiscono in relazione a ideologie imperialiste e nazionaliste. Spesso, l'ingente produzione accademica in questo campo di studi tende a trascurare i modi in cui il contesto coloniale e l'economia imperialista stessa si strutturino intorno all'intreccio di rapporti di genere, razzializzazione e classe sociale (McClintock, 1995)<sup>113</sup> e come questo intreccio abbia inevitabilmente a che fare con il nesso di sapere/potere già discusso sopra. Come ricorda Hassan (2020), per esempio, le donne ebbero un ruolo centrale nel contribuire alle dinamiche di potere proprie dello spazio coloniale, rivendicando il privilegio attribuito alla rispettabilità della femminilità bianca, utilizzandolo nella loro partecipazione attiva al regime coloniale e, talvolta, come strumento per la critica dello stesso. Nel superare l'orientamento storiografico prevalente che tende a raccontare la storia dello yoga moderno a partire dalle figure dei "padri fondatori", le ricerche di Narin Hassan (2020) sulle fonti scritte da o per donne britanniche in India, mostrano in modo eloquente la rilevanza dei rapporti di genere e

---

<sup>113</sup> Anne McClintock (1995) per esempio mostra come l'imperialismo britannico sia stato governato da tre temi principali: "la trasmissione del potere maschile bianco attraverso il controllo delle donne colonizzate; l'emergere di un nuovo ordine globale della conoscenza culturale e il dominio imperiale sul capitale mercificato" (3 [traduzione mia]).

razzializzazione nel delineare il crescente interesse nelle filosofie, le pratiche e le tradizioni orientali. In particolare,

analizzare l'interesse [coloniale] per la comunità dello yoga può aiutarci a capire come le esperienze di viaggio transnazionali abbiano permesso alle donne bianche — attraverso percorsi di auto-scoperta spirituale e di associazionismo — di definire e modellare i concetti di cultura indiana mentre si prendevano cura di — e scoprivano — se stesse (26 [traduzione mia]).

Pare quindi rilevante chiedersi: chi erano — sociologicamente parlando — le donne contemporanee dei “padri fondatori” (e, a ben vedere, i “padri fondatori” stessi) e le donne iper-visibili come “altre” subalterne e in che modo l'emergere dello yoga moderno contribuì a delineare i loro rispettivi posizionamenti e alla costruzione dello spazio coloniale?

Lungi dallo sminuire l'importanza di studiare il ruolo delle donne praticanti nella storia dello yoga<sup>114</sup>, vorrei qui sottolineare la centralità delle relazioni di potere e, quindi, l'intreccio di genere e colonialità nel configurare non soltanto le traiettorie di costruzione e di diffusione dello yoga moderno e contemporaneo ma, in maniera altrettanto rilevante, le agende di ricerca, di studio e di produzione di sapere sullo yoga che in modo così profondo hanno contribuito e contribuiscono tutt'oggi a delimitare il campo di studi e ciò che costituisce lo yoga stesso. Più precisamente, in che modo si può comprendere l'emergere dello yoga moderno in relazione all'ordine di genere eterosessuale e razzializzato dello spazio coloniale (McClintok, 1995) e in che modo la produzione del sapere accademico sullo yoga che si sviluppa a partire da quel contesto ha contribuito al suo riprodursi? Queste questioni interrogano direttamente le traiettorie del proprio rivolgersi allo yoga, ovvero la storia degli ambiti di produzione del sapere in cui sono fioriti e da cui si irradiano gli studi sullo yoga moderno e la loro tendenza a porsi in modo neutro rispetto alle determinazioni geo-politiche e socio-economiche che informano gli spazi e i modi della conoscenza sullo yoga<sup>115</sup>. In questo senso, può

---

<sup>114</sup> Questa stessa tesi è, in parte, animata da una curiosità affine.

<sup>115</sup> Vedi Capitolo 1 pp. [36-37](#) in cui propongo una critica al soggetto *scholar-practitioner* elaborato nell'ambito dei Modern yoga studies e la mia proposta di riformularlo a partire da una politica del posizionamento.

essere utile aggiungere che le ricerche di studiose come Narin Hassan (2020), sono particolarmente illuminanti ma afferenti più all'ambito degli studi critici sullo yoga piuttosto che a quello dei *Modern Yoga Studies*.

Un filone di ricerca nel campo più ampio degli studi sullo yoga contemporaneo ha invece approfondito i modi in cui l'industria dello yoga contribuisce a configurare certe idee e pratiche riguardanti la femminilità e il genere. Per esempio, Agi Wittich (2021) ha indagato le pratiche indirizzate alle donne nell'ambito dello yoga Iyengar mostrando come, nel definire necessità e caratteristiche tipiche dei "corpi femminili" e, allo stesso tempo, nell'offrire alle donne spazi sicuri e separati di pratica, esse finiscano per rinforzare i ruoli e le norme che regolano l'ordine di genere. Invece, nella sua ricerca di dottorato che riguarda il contesto più generale della spiritualità olistica, ma si sofferma su alcune pratiche di yoga nel contesto finlandese, Ella Poutiainen sottolinea come la costruzione di pratiche indirizzate alle donne e volte a rispondere a "bisogni prettamente femminili" si associ alla ricerca del femminile come qualità interiore ed energia spirituale. Secondo Poutiainen, questa ri-costruzione del femminile come rimedio ai mali che affliggono individui, società e, talvolta, il pianeta in generale risulta ambivalente poiché parte da una narrazione essenzialmente binaria dell'energia e della spiritualità (maschile vs. femminile) ma, allo stesso tempo, promuove l'incorporazione della fluidità ed esperienze di sconfinamento rispetto all'ordine di genere<sup>116</sup>.

Benché non sia articolata in modo esplicito come cornice interpretativa, sia nella ricerca di Wittich che in quella di Poutiainen — ma in una certa misura anche nello studio di Newcombe citato sopra — la rappresentazione del soggetto che *fa* yoga risulta centrale per i modi in cui l'esperienza corporea si materializza all'interno degli spazi e del sapere dello yoga i quali, a loro volta, si ri-con-

---

<sup>116</sup> Questo aspetto risulta particolarmente interessante in relazione al concetto di eterosessualità come modo di produzione, rapporto sociale e metro di giudizio teorizzato da Zappino (2021). Infatti, sarebbe interessante comprendere quanto la fluidità che in questo caso interroga la stessa logica binaria da cui queste pratiche prendono forma, resti racchiusa per queste praticanti alla loro esperienza mistico-spirituale oppure finisca per mettere in discussione come tale logica informi la distribuzione ineguale delle risorse socio-economiche e la divisione del lavoro alla base dell'ordine di genere eterosessuale.

figurano nelle pratiche dei e sui corpi. A partire da questa centralità della rappresentazione — intesa come il sistema di significati in cui prendono forma le relazioni sociali e i processi di soggettivazione del corpo dello yoga mi pare fondamentale indirizzare lo sguardo verso i modi e i contesti in cui si delineano i confini del soggetto dello yoga-per-tutti. In particolare, trovo utile situare queste dinamiche nell'intreccio di genere (eterosessualità) e dinamiche di razzializzazione che rendono invisibile l'evidente particolarità in cui si situa il privilegio nello *yogaland* contemporaneo.

### **Yoga, corpo e rappresentazione**

Nel più ampio panorama della ricerca su donne, genere e yoga, diversi studi hanno messo in luce come la strumentalizzazione di certi immaginari che riguardano le donne a scopi commerciali abbia contribuito a normalizzare stereotipi riguardanti la femminilità. Come già accennato sopra, la maggior parte di questi lavori si focalizzano sul contesto Nord americano dove, da un lato l'industria dello yoga si è sviluppata in modo massivo e, dall'altro le lotte anti-razziste e anti-sessiste hanno negli ultimi anni ampiamente informato il dibattito pubblico e la ricerca accademica sullo yoga.

Analizzando le copertine di alcune delle principali riviste specializzate sullo yoga negli Stati Uniti (e diffuse nel mondo anglofono occidentale), Webb et al. (2017 a, b) mostrano come queste contribuiscano a reificare e normalizzare certe rappresentazioni del corpo femminile — bianco, magro, atletico — come incarnazione di una promessa di salute e benessere. In uno studio analogo, Wittich e McCartney (2020) analizzano la traiettoria dei contenuti visuali e testuali delle copertine della medesima rivista tra il 1975 e il 2020. Il loro saggio mette in evidenza che in una prima e una seconda fase — che riguardano rispettivamente i periodi 1975-1989 e 1990-1999 — la conoscenza e la pratica di yoga erano veicolate attraverso immaginari relativi alle radici indiane e indù di una disciplina filosofico-spirituale integrata negli stili di vita. Negli ultimi vent'anni invece, lo yoga nella rivista *Yoga Journal* pare prevalentemente associato al potenziale curativo delle pratiche posturali e alla cura del corpo attraverso il ricorso massiccio a immagini di donne bianche e atletiche impe-

gnate ad eseguire *asana* che richiedono un alto grado di flessibilità e forza fisica. Considerando che la rivista è, fin dagli esordi nel 1975, orientata verso un pubblico femminile (bianco), Wittich e McCartney si soffermano sul modo in cui i contenuti visuali odierni veicolino la normalizzazione di standard corporei escludenti<sup>117</sup>. Mantenendo lo sguardo sul contesto statunitense, Bhalla e Moscovitz (2020) allargano l'analisi alle riviste generaliste che si rivolgono a un pubblico femminile (*women's magazines*), concludendo che le rappresentazioni della pratica di yoga attraverso immagini di donne bianche, magre, atletiche e benestanti riproducono idee egemoniche di come le donne devono apparire e comportarsi, associando lo yoga occidentale a contesti sociali privilegiati e rinforzando logiche di esclusione sociale.

Mentre il dibattito si è sviluppato principalmente nello scenario dello yoga anglofono occidentale, esso pare rilevante anche nel contesto italiano. Uno sguardo rapido alle copertine dell'edizione italiana di *Yoga Journal*<sup>118</sup> tra il 2013 e il 2020 rivela una netta prevalenza di modelle bianche e magre nell'atto di eseguire posture tendenzialmente avanzate<sup>119</sup>. In effetti, il marketing pubblicitario in Italia ha utilizzato la popolarità dello yoga come pratica associata a corpi di donne bianche, magre, giovani, performanti e verosimilmente benestanti<sup>120</sup>. Più in generale, il modo in cui lo yoga è pubblicizzato e utilizzato nelle pubblicità<sup>121</sup> spesso rinforza norme di genere che a loro volta normalizzano specifiche configurazioni corporee. Come mostra la serie di figure che segue, infatti, l'imma-

---

<sup>117</sup> Anche Markula (2014) ha proposto un'analisi dei temi delle copertine dello *Yoga Journal*, mettendoli in relazione alla cultura dell'esercizio fisico negli Stati Uniti, alla luce della come logica neoliberista che governa queste forme di lavoro sui e coi corpi.

<sup>118</sup> <https://www.yogajournal.it>.

<sup>119</sup> Di 84 copertine analizzate analizzate, 9 contengono immagini di insegnanti maschi che eseguono posture (2 nel 2014, 2 nel 2015, 2 nel 2016; 1 nel 2018; 2 nel 2019; 1 nel 2020); 1 (novembre 2020) di una bambina verosimilmente indiana in equilibrio su una fune e 1 (settembre 2020) non rappresenta persone.

<sup>120</sup> La mercificazione dello yoga nella pubblicità è stata analizzata da Askegaard e Eckhardt (2012); Miller (2016), Jain (2015); Squarcini and Mori (2007).

<sup>121</sup> In effetti, anche nel contesto italiano, lo yoga è sempre più utilizzato nelle campagne pubblicitarie dei prodotti più svariati. Sonia Squilloni ha proposto una carrellata di esempi interessanti di questo connubio tra yoga e pubblicità qui <http://soniasquilloni.com/2016/12/29/yoga-e-pubblicita/> (Ultimo accesso, 12 Settembre 2021). Vedi anche pubblicità di questo tipo <https://www.youtube.com/watch?v=wjlrESsYxxI> (Ultimo accesso, 12 Settembre 2021).

ginario relativo allo yoga veicola una particolare rappresentazione della Donna che contribuisce alla sessuazione razzializzata del corpo praticante.

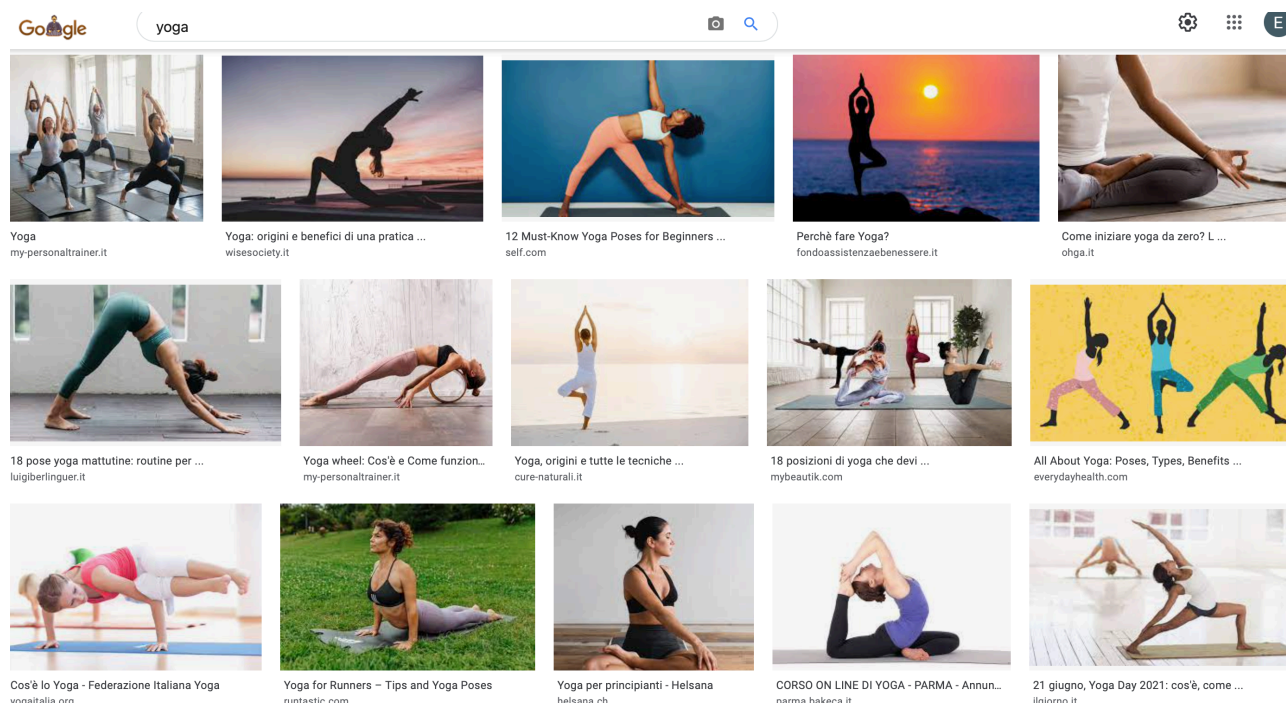


Fig. 3. Screenshot: risultato delle immagini della ricerca “yoga” (28 ottobre 2021)

In questo senso, riprendendo l’orientamento goffmaniano di analisi dei codici e dei registri di differenziazione sessuale nei contenuti pubblicitari, è possibile rilevare attraverso configurazioni varie e molteplici delle immagini di donne che praticano, un idioma specifico, riconoscibile e reiterato dall’associazione ricorrente tra donne, yoga e la normalizzazione della femminilità bianca nel corpo. Tornando a Guillaumin, la fabbricazione del corpo per le donne “non si limita a degli interventi puramente anatomici che concernono la mera apparenza del corpo e le sue reazioni motorie, ma, attraverso pressioni ed incitazioni fisiche, essa costruisce ugualmente una forma particolare di coscienza” (2006, 317).

Le immagini che seguono evocano, in questo senso, imperativi di sessuazione riguardanti: 1) interventi diretti sul corpo (attraverso, per esempio, l’abbigliamento, il nutrimento, la costruzione di una certa corporatura); 2) la capacità motoria personale e l’uso dello spazio e del tempo (che si in-

scrivono all'interno di costrizioni connaturate e possibilità circoscritte di superamento); 3) la relazione con lo spazio sociale e con i corpi altrø (sulla base della loro assenza)<sup>122</sup> (Guillaumin, 2006).

INTERVENTI DIRETTI SUL CORPO;  
CAPACITÀ MOTORIA PERSONALE;  
USO DELLO SPAZIO E DEL TEMPO;  
RELAZIONE CON LO SPAZIO SOCIALE E CON I CORPI ALTRØ



Fig. 4. Alcune delle copertine di Yoga Journal Italia (2019), incluse le uniche due che, nel corso dell'anno, contenevano immagini di praticanti maschi.

<sup>122</sup> Ho associato ad ogni gruppo di immagini uno dei tre ambiti di costruzione del corpo anche se, come è piuttosto evidente, essi non si escludono vicendevolmente ma, al contrario, si intersecano tra loro e sono difficilmente separabili nei vari cluster.

# CAPACITÀ MOTORIA PERSONALE, USO DELLO SPAZIO E DEL TEMPO



**"THE FOCUS ON STRENGTH, BALANCE AND FLEXIBILITY... GIVES ME A STRONG SENSE OF WELL BEING."**

{ I'm talking about my bank. }

**BrooklineBank**  
BrooklineBank.com

Il presente spot pubblicitario è stato realizzato utilizzando immagini di una donna che pratica yoga. BrooklineBank è un marchio registrato di BrooklineBank, un'istituzione finanziaria. BrooklineBank è un marchio registrato di BrooklineBank, un'istituzione finanziaria. BrooklineBank è un marchio registrato di BrooklineBank, un'istituzione finanziaria.

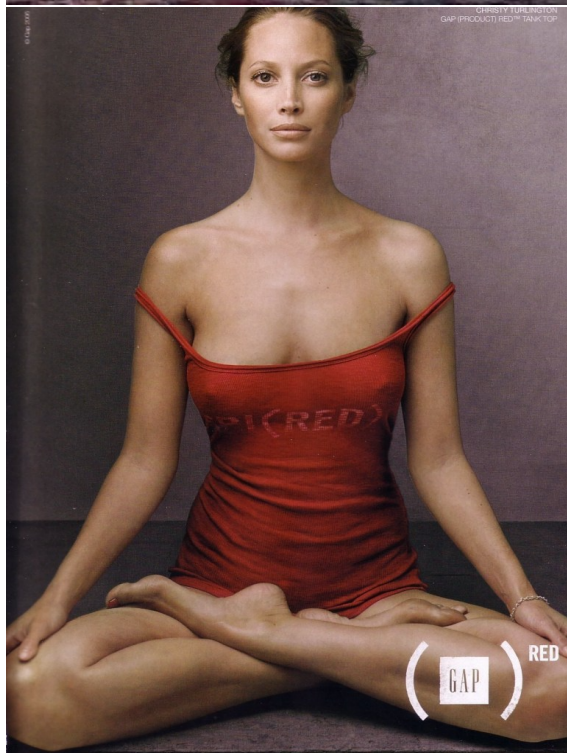
In viaggio verso me stessa.

es. Tokyo da **559€\***

→ Prenota ora

**Lufthansa**

# CAPACITÀ MOTORIA PERSONALE



INTERVENTI DIRETTI SUL CORPO;  
CAPACITÀ MOTORIA PERSONALE



Fig. 5. Una serie di immagini che utilizzano lo yoga per pubblicizzare prodotti e servizi

Se, come avrò modo di specificare nel corso di questa tesi, la pratica non si articola esclusivamente a partire da tali immaginari, questa rappresentazione del corpo dello yoga materializza il contorni di una specifica versione della corporeità, limitata dalla sua aderenza a — e dal riprodurre — confini normativi di ammissibilità. In effetti, nei repertori culturali dominanti che riguardano e che plasmano lo *yogaland* contemporaneo, la pervasività di una corporeità definita da norme di genere, razzializzazione, classe sociale da un lato, e da abilismo, salute e forma corporea dall'altro è stata negli ultimi anni al centro di un dibattito che ha riguardato e informato sia la ricerca accademica, sia i contesti di pratica.

Per esempio, Miller (2016) mostra come, nell'ambito di campagne di *body-positivity* promosse da diversi attori che compongono l'industria dello yoga<sup>123</sup>, la sistematica iper-rappresentazione di testimonianze, voci, corpi ed esperienze che ricevono più facilmente attenzione, sostegno e immedesimazione finisce per rafforzare il privilegio di alcuni soggetti e la marginalità di altri. In particolare,

la rappresentazione segna, classifica o iscrive particolari corpi come più “autenticamente” o “intrinsecamente” yogici, sottendendo simultaneamente che qualsiasi altro corpo non è veramente yogi. Che sia intenzionale o meno, le rappresentazioni corporee e gli stereotipi che producono creano e mantengono i confini tra chi è naturalmente considerato yogi e chi è considerato Altro (Miller, 2016, 8 [traduzione mia]).

Inoltre, aggiunge Miller, l'abilità e la forma corporea hanno un ruolo particolarmente rilevante nel mantenere questo tipo di confini tra il corpo autentico dello yoga e i corpi “altri” poiché sono spesso interpretate come indicatori del grado di avanzamento nella pratica e della capacità dell'insegnante o del-la praticante. Infatti, continua Miller,

Gli yogi più pesanti si devono confrontare con discorsi sulla loro non aderenza ai valori yogici di *ahimsa* (non-violenza) per quanto riguarda la loro salute o sulla loro incapacità di ascoltare “veramente” i loro corpi sia sul tappetino che al di fuori (e di conseguenza sul loro non essere “vera” o “buona” yogi) (8).

---

<sup>123</sup> Tra questi in particolare — ancora una volta — *Yoga Journal*.

Questi immaginari hanno così delle ricadute dirette non soltanto nel riprodurre e rinforzare stereotipi escludenti, ma anche nel mantenere intatte disuguaglianze di accesso all'industria dello yoga in termini di possibilità di impiego, visibilità, contratti e sicurezza economica (Ibidem). Queste implicazioni materiali sono state evidenziate nella letteratura degli studi critici dello yoga, in particolare rispetto alla patologizzazione e criminalizzazione dei corpi neri negli spazi di yoga (Klein e Guest-Jelley, 2014; Murphy, 2014; Strings, 2015).

Alla costruzione di queste rappresentazione e dei relativi spazi di pratica ha contribuito la professionalizzazione dell'insegnamento dello yoga nel regime politico-economico neoliberista che, secondo James Manigault-Bryant, ha istituzionalizzato nell'ambito dello yoga anglofono discorsi sulla diversità e la multiculturalità imbevuti di stereotipi razzisti e di immaginari e linguaggi coloniali (Manigault-Bryant, 2016: 42). Secondo l'autore,

queste procedure permettono ad aspiranti insegnanti di yoga di consumare e di essere complici di un'economia di feticci razziali naturalizzati reinscrivendo il guru incarnato come figura strana ed esotica a spese della sua storia e delle sue tradizioni; invocando l'impero attraverso il lavoro missionario; e consegnando i feticci del corpo — il corpo femminile bianco ideale e il corpo nero esotico — al consumo (43 [traduzione mia]).

Questa “metafisica del capitale culturale” si riconosce nella normalizzazione del corpo femminile bianco attraverso le immagini, l'abbigliamento, gli accessori e l'appropriazione del “feticcio” del guru di colore.

Diana York Blaine (2016) analizza invece come gli immaginari relativi allo yoga nella pubblicità si allineino con la generale tendenza del mondo del marketing a utilizzare il corpo femminile come oggetto dello sguardo maschile per scopi commerciali. L'autrice osserva che, promosso come pratica per e delle donne, lungi dal proporsi come strumento per combattere il sessismo, lo yoga in queste pubblicità rappresenta lo sforzo di plasmare un corpo che incontri l'approvazione maschile. Inoltre, sostiene l'autrice, tali pubblicità veicolano messaggi legati al controllo del corpo femminile in funzione della riproduzione di dinamiche famigliari eterosessuali, al mantenimento della cultura

patriarcale del consumo e la distinzione gerarchica tra materialismo occidentale e spiritualità orientale (139-40).

In definitiva, la letteratura ha messo in evidenza che gli immaginari visivi e i contenuti testuali dei media sullo yoga tendono ad associare la promessa *yogica* a modelli che patologizzano il corpo femminile, concentrando gli spazi e l'espressione della femminilità entro parametri riguardanti forma, età, genere, colore e sessualità. Allo stesso tempo, tuttavia, l'iper-rappresentazione di questi standard di femminilità sostiene un'industria basata sul privilegio della bianchezza come forma tacita di capitale razziale che media l'accesso ai benefici socio-economici che si generano intorno alla cultura della *wellness*<sup>124</sup>. La questione della rappresentazione del corpo dello yoga, quindi, connette la riproduzione di repertori culturali dominanti con l'esperienza vissuta del e nel corpo e le relazioni di super/subordinazione socio-economica, poiché informano le modalità con cui si accede agli spazi sociali e le possibilità di attraversarli e abitarli attraverso la cancellazione o marginalizzazione di soggettività corporee difformi. In questo senso, quindi, lo sguardo sugli immaginari culturali dominanti permette di cogliere i punti in cui si attualizza, nei modi in cui si *fa* yoga, la confluenza di confini corporei, sociali e culturali.

In effetti, un secondo filone degli studi critici sullo yoga contemporaneo, ha messo in evidenza questa convergenza focalizzandosi sulla riproduzione delle dinamiche di controllo dei corpi delle donne e di marginalizzazione razzista, classista e abilista nei contesti di pratica.

---

<sup>124</sup> Sarah Schrank (2016) ha analizzato come la logica neoliberista della cura di sé e del benessere contribuisca alla reificazione e sessualizzazione del corpo delle donne giovani e bianche e all'esclusione delle donne di colore (157). A tal proposito, Daniela Blei (2017) mostra che senza l'emergere delle classi medie in Europa con l'avvento della rivoluzione industriale, la cultura della *wellness* odierna non esisterebbe. Collegando l'attuale imperativo neoliberista della cura di sé con la cultura del corpo in voga tra le classi privilegiate nell'Europa del Diciannovesimo secolo, Blei ripercorre i passaggi di come apparenza fisica, realizzazione personale e corpo sano finirono per confluire e alimentare l'ambizione a perseguire un ideale di salute e benessere, auto-realizzazione e piacere collegati a un determinato regime di vita incarnato. Questo riformismo degli stili di vita si focalizzava quindi sul corpo come fonte ed espressione non soltanto di salute e del benessere, ma anche come segno di una capacità di spesa e di una sensibilità di classe.

Musial (2016) per esempio collega la diffusa tendenza all'ortoressia<sup>125</sup> nel mondo dello yoga all'etica del controllo e della purificazione di sé che informa molti spazi e approcci alla pratica e che collega purezza e salute di corpo e mente alla liberazione spirituale (144). L'associazione dello yoga al corpo sano, puro e pulito e a una *community* dei praticanti impegnata nel perseguimento del benessere olistico contribuisce a politiche di rigenerazione urbana — di cui gli spazi di yoga sembrano divenuti una componente distintiva — centrate sulla rimozione dei corpi “abietti”<sup>126</sup>. Il fatto che questa promessa di purezza riguardi principalmente donne bianche e benestanti solleva diversi interrogativi circa le intersezioni di genere, razzializzazione e classe sociale nella costruzione degli spazi preposti alla pratica. Anche la geografa Leslie Kern (2012) approfondisce il collegamento tra yoga e spazi urbani, sottolineando la rilevanza delle trasformazioni corporee e delle emozioni nel guidare i processi di gentrificazione. Secondo Kern, lo yoga è una pratica che plasma i corpi e i luoghi che questi abitano rispetto ad alcune relazioni sociali specifiche. Tra queste l'autrice sottolinea la neo-colonialità tradotta nell'atto di “performare l'altro”, la produzione e il consumo di cultura a livello transnazionale e le relazioni di genere e classe sociale legate alla produzione e al mantenimento dei corpi “in forma” (31). In questo senso, la pratica dello yoga veicola gusti e forme di capitale sociale e culturale incorporati che delineano distinzioni di classe sociale, fortemente legate al genere e alla razzializzazione.

Questo ambito di studi ha inoltre evidenziato, in continuità con la critica al “punto cieco” dei *Modern Yoga Studies* articolata sopra che, se dal punto di vista numerico le donne dominano la rappresentazione e la pratica dello yoga, esse rimangono sotto-rappresentate tra le figure autorevoli

---

<sup>125</sup> Musial definisce l'ortoressia come un regime alimentare improntato al consumo di cibi sani che include: una dieta inflessibile, la lettura diligente delle etichette e degli ingredienti, la ricerca delle materie prime e delle fonti di produzione dei cibi, preparazione ritualizzata dei pasti e il consumo di nutrienti che assicurino un'alimentazione purificante. L'ortoressia, continua Musial, può avere ricadute molto forti sulla vita sociale delle persone e sulla loro salute; il controllo ossessivo dell'alimentazione infatti può risultare in comportamenti giudicanti verso se stessi e i comportamenti alimentari di altre persone, rifiuto di momenti di socialità legati al cibo e malnutrizione (2016, 143-144).

<sup>126</sup> Per un'ulteriore approfondimento su yoga e processi di gentrificazione in Nord America vedi Biswas (2012).

nella genealogia dello yoga. Pare infatti che l'autenticità della figura femminile nell'industria dello yoga contemporaneo passi attraverso la capacità di riprodurre lo yoga incarnando la promessa di benessere e salute e affiancando — in posizione subalterna — i “maestri”. Nei prossimi capitoli, metterò in luce quanto questi *topoi* che sottendono alla costruzione di una femminilità normativa dello yoga siano costitutivi, insieme a quello della trasformazione sociale, di una dimensione etica della “tradizione” necessaria a definire la pratica delle donne come autentica e — quindi — autorevole. In questo senso, il posto che occupa il “femminile” è collegato a un modo di produzione e riproduzione fondato su un ordine di genere eterosessuale e razzializzato.

Le ricadute materiali di questo apparato simbolico divengono evidenti quando si rivolge lo sguardo verso le culture misogine e violente emerse di recente all'interno di popolari scuole, grazie al diffondersi di un movimento #MeToo nello yoga che ha denunciato molestie, abusi e violenze sessuali perpetrate in maniera sistematica da maestri e “guru” di fama mondiale<sup>127</sup>. Inoltre, diverse autrici hanno parlato del modo in cui l'immaginario, le pratiche e gli spazi dello yoga sostengono stereotipi tossici riguardo alla femminilità mettendoli in relazione a un'etica e un'estetica neoliberista (Blaine York, 2016; Boccio, 2012; Musial, 2016). Le discussioni su come affrontare tali criticità hanno ispirato progettualità volte a tracciare una possibile convergenza tra femminismo e pratica dello yoga. Per esempio, Melanie Klein, co-fondatrice della *Yoga and Body Image Coalition*, istruttrice di yoga e co-autrice di testi critici sull'industria dello yoga che promuovono l'*empowerment*, l'inclusione e il *body positivity*<sup>128</sup>, rivendica la possibilità di una connessione tra yoga e femminismo:

nel rimanere concentrata sul mio respiro ed evitando di considerare il mio tempo sul tappetino come uno sport competitivo o un concorso di bellezza, mi sono impegnata in una prat-

---

<sup>127</sup> Vedi per esempio il documentario sul fondatore del metodo Bikram Yoga “Bikram, Yogi, Guru, Predator” (2019) e l'impegno di Karen Rain nel denunciare le molestie sessuali ripetutamente subite ad opera di Patthabi Jois, guru e fondatore del metodo di Ashtanga Yoga, e la cultura di connivenza e silenzio intorno alla personalità predatoria e abusante del “guru” <https://karenrainashtangayogaandmetoo.wordpress.com>. Di recente Matthew Remski

<sup>128</sup> <http://www.melaniecklein.com/#about>

ica che andava contro tutto ciò che mi era stato insegnato durante tutta la mia vita [...]. Questo è lo yoga. Questa è la radice della trasformazione. [...] Ho promesso di rimanere fedele a me stessa. Questa è la mia intenzione: sentirmi bella, piuttosto che apparire semplicemente bella (2012, 42 [traduzione mia]).

Sorvolando in questa sede sugli aspetti potenzialmente problematici di alcune di queste progettualità “alternative”, è comunque possibile rilevare come letteratura mostri chiaramente che, sul piano della rappresentazione, lo yoga si pone in continuità con le logiche di privilegio e marginalità che si producono all’intersezione tra genere e colonialità. In particolare, queste logiche riguardano la produzione, normalizzazione e contemporanea universalizzazione del corpo dello yoga, degli spazi all’interno dei quali si muove e dei repertori culturali che lo rendono intelligibile socialmente.

Approcci critici hanno inoltre messo in luce come l’immaginario marcatamente bianco e benestante dell’industria dello yoga, finisca per marcare in termini di genere, razzializzazione e classe sociale i confini dell’autenticità dell’esperienza *yogica* (Berger, 2018; Cameron, 2019; Haddix, 2016; Page, 2016). Sono nati così negli ultimi anni diversi spazi di discussione off e online<sup>129</sup> che, prendendo spunto dalle riflessioni del femminismo decoloniale (Ahmed, 2000; Mohanty, 2003, 2012; Vergès, 2019), hanno cominciato a interrogarsi su come lo yoga abbia contribuito a sostenere progetti coloniali in cui la costruzione di femminilità bianche e borghesi sosteneva gerarchie socio-politiche basate sul controllo patriarcale (Hassan, 2020; Katrak, 2006).

A uno sguardo attento le palesi cancellazioni rese evidenti da queste riflessioni indicano ciò che resta fuori dai confini dello yoga-per-tutti non perché questo sia sempre intenzionalmente escludente ma perché — in virtù della sua aspirazione universalista — esso spesso include subordinando o esclude colonizzando.

---

<sup>129</sup> Vedi, per esempio, il sito *Decolonizing Yoga* (<https://decolonizingyoga.com/>)

## Yoga e precarietà

Nel 2013, dopo la conclusione del PhD in International Conflict Analysis e la decisione di prendermi una pausa dall'università, intraprendo una formazione di un anno come insegnante di yoga. Seguo assiduamente i corsi settimanali, studio, approfondisco, intensifico la mia pratica e continuo a chiedermi se questo mondo possa divenire il mio settore di (auto)impiego. Le spese sono ingenti e continue tra libri, materiale, workshop, ritiri, affitto di uno spazio. E poi c'è l'auto-promozione costante, i viaggi, la produzione di contenuti. Più che una via verso benessere e autorealizzazione mi sembra una promessa di *burn-out* e insicurezza economica. Una di noi prova a sollevare il problema, ma un insegnante di lunga data ci rassicura: quando, giovane e squattrinato, negli anni Settanta decise di andare in India e fare dello yoga la sua ragione di vita, non si preoccupò dei possibili ostacoli e della mancanza di soldi. Morale: se lo vuoi veramente, le difficoltà materiali si appianeranno. Penso che, siccome non mi identifico come giovane maschio borghese nell'Europa anni Settanta, mi convenga per il momento tenermi il mio lavoro come tata di una ricca famiglia inglese e continuare a praticare e studiare lo yoga come strumento per — nelle parole di Emmanuel Carrère — acquisire “profondità strategica”.

Gli spunti offerti dalla letteratura che ho esaminato sopra interrogano la traiettoria di crescente popolarità dello yoga e il proliferare delle sue forme e manifestazioni. Partendo da una riflessione sulla storia del mio rivolgermi allo yoga, la tesi iscrive questa tendenza in un contesto segnato dalla precarietà.

Diversi studi hanno mostrato come l'affermarsi del regime politico-economico neoliberista si sia accompagnato a una crescente precarietà, non soltanto nel mondo del lavoro, ma anche negli ambiti dell'identità, del posizionamento sociale e del senso individuale del sé (Murgia, 2010). Parallelamente al declino dei sistemi welfare<sup>130</sup>, si è assistito alla diffusione di abitudini di consumo che enfatizzano la scelta individuale e il proliferare di professionisti ed esperti del benessere cui rivolgersi (a proprie spese) per costruire stili e traiettorie di vita sani e soddisfacenti (Casalini, 2018; Ning,

---

<sup>130</sup> Secondo Mark Fisher (2009), il capitalismo è un apparato ideologico che normalizza se stesso come realtà inevitabile, ciò che definisce il “realismo capitalista”. In particolare, “nel corso di più di trent'anni il realismo capitalista ha imposto con successo una specie di «ontologia imprenditoriale» per la quale è semplicemente ovvio che tutto, dalla salute all'educazione, andrebbe gestito come un'azienda (51).

2018)<sup>131</sup>. In questo contesto, diversi autori hanno mostrato come prendersi cura del corpo sia diventato un principio fondamentale della cultura del consumo (Shilling, 1993)<sup>132</sup> in cui il sé e l'identità divengono progetti riflessivi di cui l'individuo è responsabile (Giddens, 1991)<sup>133</sup>. Per questo, secondo Giddens, sia i progetti sia l'adozione di determinati stili di vita scelti tra opzioni diverse sono (in principio) integrati con specifici regimi corporei (102). Il tema della “cura di sé” è alla base di questa visione del corpo come progetto, in quanto gli individui sono chiamati a farsi carico della propria salute e del proprio benessere attraverso la “scelta” di stili di vita sani. Lo stile di vita diviene in questo senso centrale poiché, come sostiene Giddens, esso può essere considerato un insieme di pratiche tra loro integrate che un individuo abbraccia non soltanto per fini utilitaristici ma perché conferisce forma materiale a una particolare narrazione del sé e dell'identità (81). L'investimento individuale sul corpo è così imbevuto di una dimensione morale: proprio perché la salute e la qualità della vita dipendono dalla scelta e dalla responsabilità individuali, il corpo sano è indice di

---

<sup>131</sup> Come sostiene Brunella Casalini (2018) “il neoliberismo, per lo più, *governa senza governare* direttamente la condotta individuale, creando piuttosto un tipo di soggettività capace di auto-disciplina: il sé imprenditore. Il soggetto è chiamato, infatti, a investire costantemente su se stesso attraverso un consumo-investimento mirato al potenziamento di sé e ad attrarre investitori. Le risorse per realizzare quest'ambizione imprenditoriale, nella misura in cui essa presuppone capacità di investimento (consumo), risultano, tuttavia, distribuite in modo diseguale. A essere in gioco, qui, è la costruzione di un particolare tipo di corpo: un corpo di classe, distinguibilmente di classe media (12-13).

<sup>132</sup> A questo proposito, Chris Shilling (2003) ha elaborato il concetto di *body-project*, per riferirsi alla relazione tra corpo e individuo nella contemporaneità. La riflessione di Shilling si rivolge particolarmente al contesto della società occidentale benestante dove l'autore rimarca una crescente tendenza a considerare il corpo come un'entità su cui lavorare e come *locus* dell'identità individuale (4). Il corpo diviene quindi anche il centro focale di “progetti” che toccano i campi della salute, del fitness, della cosmesi, dell'arte e, proprio in virtù di questo crescente simbolismo che collega il corpo alla costruzione del sé e all'auto-realizzazione, aggiungerei qui, le nuove forme di “spiritualità incorporate” (Bertolo, Giordan, 2016). Questa tendenza, secondo Shilling, è collegata a un crescente senso di “rischio”, per cui il corpo diviene il contesto in cui si riversano e vengono mediate ansie sociali.

<sup>133</sup> Scrive Giddens (1991) “we are, not what we are, but what we make of ourselves” (75). Il corpo, in questo senso, è parte di un sistema d'azione (action system) che richiede una costante consapevolezza dei processi corporei e che, a sua volta, richiede una conoscenza dei principi — e un investimento con l'imperativo — dell'esercizio fisico e della dieta (77). Alla base della costruzione del sé vi è secondo Giddens la ricerca di un equilibrio tra opportunità e rischio, laddove nuovi pericoli e incertezze riguardo al futuro si configurano anche come opportunità di scoperta e affermazione di sé (self-actualisation). Anche Giddens, quindi, sottolinea la retorica della “scelta” come costitutiva dell'etica dello “stile di vita” centrata sulla responsabilità individuale (81).

valore, di rispettabilità, di senso civico ed etico. Quindi, come sostiene Casalini (2018), la costruzione del corpo serve anche a produrre il suo “altro” che,

nel discorso neoliberale viene classificato non tanto in base ai criteri del normale e del patologico, quanto più spesso in base a criteri gerarchici incentrati sul merito, quando si tratta della valutazione del capitale cognitivo, così come criteri estetici, egualmente gerarchici, di bellezza, bruttezza, decoro e disgusto, quando si tratta piuttosto del c.d. “capitale erotico” [...] (14)<sup>134</sup>.

Le riflessioni femministe hanno contribuito ampiamente a questo dibattito, mostrando come la governance di genere costituisca e regoli regimi corporei neoliberisti, collocandoli in un continuum di oppressioni che hanno a che vedere con rapporti di genere, razzializzazione e classe sociale (Ahmed, 2000, 2019; Bartky, 1997; Phipps, 2014; Newman, 2013). In questo contesto, il capitalismo istituzionalizza la precarietà come rapporto sociale, esacerbando le gerarchie attraverso una governance dei e sui corpi e aprendo, allo stesso tempo, possibilità di riconfigurazione del privilegio relativo all'interno del regime della precarietà. In questo senso, secondo Sara Ahmed (2017), il privilegio è una “zona cuscinetto”. Non significa essere invulnerabile, ma può ridurre il costo della vulnerabilità perché godere del privilegio significa che quasi sicuramente qualcuno o qualcosa si prederà cura di te (237-238)<sup>135</sup>. Scrive Ahmed,

Più sei precariā, più sostegno ti serve. Più sei precariā, meno sostegno hai. Quando diciamo che qualcosa è precariā, di solito intendiamo che si trova in una posizione precaria: se il vaso sulla mensola del camino venisse spinto, un pochino e poi un altro pochino, cadrebbe. Quella posizione — di vivere ai margini — è ciò che si intende in generale quando si parla di popolazioni precarie (238 [traduzione mia]).

---

<sup>134</sup> E, aggiunge Casalini, “soggetto imprenditore postfordista e neoliberista, costretto a muoversi in un mondo del lavoro precario e privo di certezze o tutele, spinto a un costante investimento sul proprio capitale umano e sessuale (secondo un modello di soggetto genderizzato e sessualizzato che è tacitamente chiamato a rispondere ai criteri dell’eteronormatività trova la sua incarnazione esemplare nella figura della lavoratrice cognitiva” (14-15).

<sup>135</sup> Aggiunge Ahmed, “quando il mondo intero è organizzato in modo da sostenere la tua sopravvivenza, dalla salute all’istruzione, dai muri concepiti per mantenere sicura la tua casa, ai percorsi che facilitano il tuo viaggio, non hai bisogno di essere particolarmente ingegnoso per sopravvivere. Non hai necessità di essere considerata come beneficiaria di welfare perché il mondo già promuove il tuo welfare” (2017, 237).

È in questo rapporto tra privilegio relativo e precarietà, tra prossimità alle vie di fuga “dal buco nero delle frustrazioni” (Borghi, 2020, 90) e senso di vulnerabilità incarnata che vorrei inserire la cornice interpretativa di questa ricerca.

Secondo Anne Tsing, se un tempo la precarietà era il triste destino dei più vulnerabili, oggi sembra essere pervasiva della condizione umana (2015, 17). Tsing definisce la precarietà come la “vita senza promessa di stabilità”, una situazione di costante incertezza, anche quando un soggetto occupa una posizione di privilegio dal punto di vista sociale ed economico. Il concetto di precarietà è in questo senso associato a una condizione esistenziale incorporata e situata, dal punto di vista sociale, economico e culturale, nelle “macerie del capitalismo”. Nel corso della sua riflessione, Tsing espande quindi l’idea di precarietà per indicare la condizione che costituisce e struttura l’esistenza nell’era del capitalismo post-industriale. La precarietà non è “un’eccezione rispetto al normale funzionamento del mondo” bensì la “condizione dei nostri tempi” (20). Per questo, l’autrice si addentra in un’analisi della precarietà come svelamento dell’illusione di stabilità e controllo, proponendola non soltanto come oggetto di analisi ma come paradigma epistemologico ed esistenziale.

La precarietà è la condizione di vulnerabilità all’*altrø*. Gli incontri imprevisti ci trasformano; non possiamo avere il controllo, neppure di noi stessi. Impossibilitati a far conto su una struttura stabile di comunità, siamo catapultati in assemblaggi mobili, che plasmano noi stessi e l’*altrø*. non possiamo fare conto sullo status quo; tutto è fluido, inclusa la nostra capacità di sopravvivere. Pensare attraverso la precarietà cambia l’analisi sociale. Un mondo precario è un mondo senza teleologia. L’indeterminatezza, la natura non pianificata del tempo, è spaventosa, ma pensare attraverso la precarietà rende evidente che l’indeterminatezza rende anche possibile la vita (35 [traduzione mia]).

Secondo Joanna Zylińska (2018), il soggetto isolato e autosufficiente dell’etica capitalista si riconfigura, nelle riflessioni di Tsing, come multiplo, eccentrico ed estraneo a se stesso, in quanto già intrinsecamente contaminato dall’esistente<sup>136</sup>. Tuttavia, se la precarietà si pone come paradigma del-

---

<sup>136</sup> Secondo Tsing, questa relazione di co-costruzione sta alla base di una chiamata alla responsabilità reciproca, poiché l’interconnessione precede l’emergere di un senso umano del sé ed è quindi costitutiva dell’esistenza.

l'esistenza nell'attuale regime politico-economico capitalista, essa si manifesta in funzione della distribuzione diseguale delle risorse e dei criteri gerarchici che strutturano spazi, immaginari e relazioni della vita quotidiana. Secondo Judith Butler (2017),

il termine precarietà designa quella condizione politicamente indotta per cui determinate persone soffrono più di altre per la perdita delle reti economiche e sociali di sostegno, diventando differenzialmente esposte all'offesa, alla violenza e alla morte. (...) La «precarietà», inoltre, caratterizza la condizione politicamente indotta di vulnerabilità ed esposizione massimizzata di persone soggette all'arbitraria violenza di stato, alla violenza domestica o di strada, così come ad altre forme di violenza non perpetrate dallo stato, ma rispetto alle quali gli strumenti legali degli stati non sono in grado di offrire sufficiente protezione o riparazione (57).

In questo senso, il vissuto dentro, attraverso e nonostante la precarietà è sempre situato a seconda delle circostanze socio-economiche e si declina come condizione materiale che lega subalternità, indeterminatezza e sfruttamento nelle sfere della produzione e della riproduzione sociale alle gerarchie di genere, la razzializzazione e la marginalità economica. La possibilità e la modalità di abitare e attraversare gli spazi e i contesti sociali hanno, quindi, a che fare coi criteri di ammissibilità nella “sfera dell'apparizione” (Butler, 2017) e con “le palesi cancellazioni” che permettono la creazione di omogeneità (*sameness*) intorno all'universalismo normativo dei repertori culturali e le pratiche dei soggetti maggioritari.

I modi in cui precarietà e privilegio si legano ai meccanismi di riproduzione e di normalizzazione di confini del corpo sociale emergono, per esempio, nello studio di Amanda Lucia (2020) sulla bianchezza come dimensione costitutiva ma tacita dei *transformational festivals* nel mondo anglofono occidentale. Lucia ha mostrato il nesso di *whiteness* e cultura dello yoga contemporaneo, mettendo in luce come l'evidente predominanza di partecipanti bianche, si scontri con l'aspirazione universalistica di questi eventi. Per questo, la critica alla modernità occidentale e la possibilità di rifuggire dai suoi aspetti più tossici si riflette nella costruzione di microcosmi e comunità alternative intorno ad esperienze mistico-spirituali, percorsi di crescita personale e di cambiamento sociale at-

traverso l'incorporazione, il possesso e l'estrazione di "alterità" e la sua trasformazione in una forma di capitale sociale (Lucia, 2020).

Come sottolinea anche Bar (2013) nella sua ricerca tra le praticanti di yoga appartenenti alla upper-class della Silicon Valley californiana, esiste un vissuto specifico di sofferenza e disagio che riguarda le classi privilegiate all'interno del regime neo-liberista (*suffering of the privileged*):

La sofferenza dei privilegiati ha meno a che fare con un mondo ostile e apertamente violento (almeno nel senso brutale e fisico del termine) e più a che fare con il trovare il proprio posto nel mondo. Ha a che fare con una certa mancanza e certi desideri: con l'incapacità di sentirsi a casa nel mondo, una mancanza percepita di sicurezza, assicurazione e sostegno. Ha a che fare con un desiderio di comfort, facilità e stabilità. Ha a che fare con lo stress e un bisogno costante di essere produttiva, di dimostrare a se stessa di essere degna (di uno stipendio, di un feedback positivo, di amore, di rispetto), un costante senso di urgenza e un bisogno di fare di più (Bar, 2013, 10 [traduzione mia]).

Questa dimensione della sofferenza e del disagio che Bar osserva in contesti sociali privilegiati e che diviene centrale nelle storie di chi si rivolge allo yoga alla ricerca di "spazio" e sollievo, presenta affinità con la nozione di precarietà nell'accezione più generale proposta da Tsing, ma può essere messa in relazione con l'idea di una gerarchia della e nella precarietà a seconda dei rapporti sociali di privilegio e marginalità come propongono Ahmed e Butler. Espandendo le riflessioni di Bar in merito allo yoga delle classi privilegiate, mi sono chiesta nel corso della ricerca in che modo questa sofferenza incarnata informasse il dove e il come si *fa* yoga e viceversa, in che modo *fare* yoga configurasse cornici esistenziali e orizzonti di senso nell'ambito della precarietà vissuta. Se una sorta di *habitus* e di senso comune della sofferenza specifici delle classi medio-alte orientano le storie di chi si rivolge allo yoga, in che modo la precarietà del/nel privilegio entra in relazione con i repertori culturali e le pratiche dello yoga? In che modo il *fare* yoga configura una cornice esistenziale incarnata — in termini di orizzonti di senso, spazi, abitudini, ambiti di vita vissuta e possibilità di lavoro — socialmente, storicamente e culturalmente situata nel privilegio e strumentale al suo riprodursi?

La precarietà è affiorata come circostanza fondante di molte storie ed esperienze raccontate in questa tesi e come punto di partenza di percorsi e pratiche che finiscono per influenzare i modi e i contesti in cui lo yoga si *fa*. Alle diverse esperienze di precarietà, pervasive nei racconti di vita delle persone che hanno partecipato alla ricerca, si associano percorsi di ricerca spirituali, pratiche psicosomatiche e la promessa di *empowerment* e trasformazione dello yoga contemporaneo. Questo incontro di yoga e precarietà diviene rilevante nel definire i confini dello yoga-per-tutti e i meccanismi invisibili di costruzione di *sameness* che ne caratterizzano gli spazi e che orientano gli orizzonti di possibilità di chi li attraversa, rischiando di lasciare ai margini le esistenze irrimediabilmente precarie, nell'accezione di Butler. Lo yoga come antidoto alla precarietà incorporata contribuisce così alla normalizzazione di una cornice esistenziale genderizzata e all'universalizzazione dei repertori culturali di *milieux* privilegiati. Fino a che punto quindi, l'*empowerment* relativo e il senso di sollievo e distanziamento dalla precarietà incorporata si configura all'interno di una riorganizzazione dell'ordine di genere (secondo lo schema proposto da Zappino)? In che modo è possibile situare a livello storico e sociologico questi meccanismi? Queste domande, interrogano in modo diretto l'aura di "accessibilità alternativa" che, attraverso pratiche di auto-consapevolezza e auto-guarigione, circonda il paradigma dello yoga-per-tutti. In riferimento a queste domande, infatti, la promessa dello yoga-per-tutti si costituisce come paradosso necessario, da un lato, a sostenere e, dall'altro, a cancellare dall'evidenza la specificità del contesto in cui si collocano le storie del nostro rivolgersi allo yoga. Eppure, proprio per la sua intrinseca ambivalenza e il suo radicamento nella precarietà, esso costituisce il contesto in cui si rendono possibili le interferenze e gli sconfinamenti prodotti e agiti dai "corpi in pratica" (Sassatelli, 2002).

Pezzi di un mondo al di fuori di questa cornice normativa sono emersi nella ricerca sul campo nel mondo dello yoga genovese anche se in una relazione ambivalente con l'industria stessa e con il regime politico-economico nella quale è incorporata. Gli sconfinamenti, in questo senso, hanno a

che fare con l'esperienza della precarietà a partire dalle sue implicazioni materiali, incarnate, quotidiane e situate. Per questo, parlo di continuità e di interferenze, intese quest'ultime come pratiche di sconfinamento rispetto alla convergenza dei confini corporei, sociali e culturali nell'industria dello yoga contemporaneo.

## Capitolo 3. Storia e autenticità: le donne nello yoga

*Lo yoga è una tradizione antica, creata nel corso di migliaia di anni per portare pace e realizzazione agli... uomini! (YW)<sup>137</sup>.*

Il documentario YogaWoman, si apre con un susseguirsi di immagini di donne di varie età, armoniose, forti, flessibili e concentrate, che eseguono *yogāsana*. La sequenza, che fa da sfondo alla frase riportata sopra — scandita dalla voce narrante dell’attrice Annette Bening — è interrotta bruscamente da una musica che richiama l’India e da riprese di folle di uomini indiani sulle rive di un grande fiume, occupati in riti di purificazione. Questo incipit è in sé un condensato di varie questioni di cui questa tesi si occupa. Esso contiene l’assunto, elaborato successivamente nel documentario, secondo cui le donne di oggi hanno saputo rivendicare, reinventare e trasformare l’“antica tradizione” dello yoga — prodotto e prerogativa dell’universo maschile in India — rendendola di fatto accessibile e adatta a tuttə. La voce di Bening prosegue, affermando:

*Nuove generazioni di donne dinamiche hanno rivendicato questa antica pratica e hanno iniziato una rivoluzione che sta trasformando radicalmente intere esistenze (YW).*

Questo passaggio è fondamentale per inquadrare i temi che analizzo in questa seconda parte della tesi. Esso infatti presenta il posizionamento del documentario per quanto riguarda due questioni, tra loro intrecciate, che strutturano la rappresentazione dello *yogaland*: 1) le radici e la traiettoria storica e 2) l’autenticità dello yoga contemporaneo.

---

<sup>137</sup> Utilizzerò d’ora in poi l’acronimo YW nelle citazioni riferite al documentario.

## Radici e traiettoria storica

In primo luogo, esso sembra evocare la separazione tipicamente orientalista<sup>138</sup> radicata nell'immaginario storico relativo allo yoga<sup>139</sup>, tra le radici in un'India spirituale, antica, ferma in un passato di cui emblema è l'invisibilità e l'oppressione delle donne, e il presente in un Occidente proiettato freneticamente nel progresso, rappresentato da donne competenti, impegnate e *multitasking*. A partire da un'analisi di questo immaginario, che contribuisce a definire i vari volti dello *yogaland* e dei suoi confini di significazione, guardare alle donne che *fanno yoga* significa chiedersi *chi* sono, focalizzando l'attenzione sugli assi di differenziazione taciti ma proprio per questo rilevanti per contestualizzare e storicizzare i posizionamenti a livello socio-economico e culturale. Le implicazioni dell'iper-rappresentazione della bianchezza (attraverso le donne) e dell'ipervisibilità dell'esotico (attraverso gli uomini) assumono così un significato sociologico che non si limita, per l'appunto, a guardare alle donne, ma ambisce invece a situare la narrazione di questa svolta al femminile dello yoga contemporaneo in relazione una storia del genere come rapporto di potere invischiato con la colonialità. A questo proposito è utile riprendere gli spunti offerti da Narin Hassan (2020) e le sue riflessioni sull'intreccio di genere e razzializzazione come principio organizzativo dello spazio coloniale. Hassan infatti mostra come il crescente interesse per le filosofie, le pratiche e le tradizioni orientali che caratterizzò in modi diversi il contesto coloniale a partire dal diciannovesimo secolo, si riflettesse nei testi prodotti da donne britanniche espatriate in India, con particolare riferimento al loro interesse per lo yoga e le comunità di praticanti dell'epoca. Scrive Hassan:

---

<sup>138</sup> Secondo il Edward Said (1995), l'orientalismo è “la disciplina teorica con cui l'Occidente si è avvicinato (e si avvicina) all'Est in modo sistematico, attraverso lo studio, l'esplorazione geografica e lo sfruttamento economico” nonché “l'insieme di sogni a occhi aperti, immagini e risorse lessicali messi a disposizione di chiunque desiderasse parlare di ciò che si trova al di là della linea di confine tra Est e Ovest” (78-79). “Sin dall'inizio sono quindi riconoscibili nell'orientalismo due tratti: 1) una rinnovata auto-consapevolezza scientifica fondata sull'importanza dell'Oriente per l'Europa e 2) la propensione a dividere, suddividere e dividere di nuovo il proprio oggetto di conoscenza, senza però dubitare che l'Oriente fosse sempre in sostanza lo stesso, un'entità unica, omogenea, immutabile e decisamente peculiare (102).

<sup>139</sup> Vedi Iuwamura (2011) e Borup e Fibiger (2017) sull'immagine dell'“Oriente spirituale” e la sua ricostituzione e circolazione nell'ambito delle nuove forme di spiritualità transnazionali. Sullo yoga, vedi Capitolo 2 di questa tesi, pp. [62-63](#).

pur avendo un profondo apprezzamento per la cultura indiana e i principi yogici, i loro sforzi all'interno di queste comunità erano sostenuti e supportati dalla loro posizione di outsider accolte e rispettate come figure rappresentative della riforma culturale e del potenziale yogico (33 [traduzione mia]).

Secondo l'autrice, le traiettorie di ricerca e crescita personale di queste donne avevano ricadute sui modi in cui l'India prendeva forma come contesto di dominazione coloniale riconoscibile a livello geografico, culturale e storico. Figure come Anne Besant<sup>140</sup> (1847-1933), apprezzavano, studiavano e si facevano promotrici della cultura e dei principi dello yoga, producendo testi che contribuirono enormemente alla sua diffusione in Occidente e collaborando attivamente con coloro che, come Swami Vivekananda<sup>141</sup>, sono passati alla storia come i “padri dello yoga”. Inoltre, la loro visibilità nel dibattito pubblico dell'epoca — Hassan ci ricorda che ad alcune di loro era riservato l'appellativo di “holy mother” o “white sister” — e la possibilità di accedere a studi e pratiche fisiche e spirituali all'apparenza distanti dall'ideale di femminilità vittoriana, erano circostanze proprie del contesto coloniale dove queste donne bianche viaggiatrici trovavano spazi di emancipazione in virtù del loro essere ribelli in Europa e profondamente integrate nella cultura nazionale in India. In particolare, secondo Hassan,

Queste donne sfidavano le norme sociali e fornivano modi alternativi di pensare al genere, al corpo e all'esplorazione spirituale; i loro viaggi rappresentavano una tregua dalle norme cristiane e offrivano libertà dalle aspettative limitanti della femminilità bianca in patria (26).

Tuttavia, questa dedizione a praticare e promuovere lo yoga, che si collegava per alcune di loro anche a un impegno politico anti-coloniale, a sostegno del movimento per l'Indipendenza dell'India, si accompagnava spesso a un approccio conservatore rispetto ai valori considerati tradizionali dell'India, soprattutto per quanto riguardava i rapporti di genere e la famiglia. La celebrazione di una femminilità bianca che incarnava e promuoveva i valori dell'indigenità indiana in chiave anti-

---

<sup>140</sup> Anne Besant era un'attivista e riformatrice sociale britannica. Vedi nota 136, p.91.

<sup>141</sup> Swami Vivekananda è considerato una delle figure più rilevanti nella costruzione dello yoga moderno (De Michelis, 2005).

coloniale, si esprimeva in parte anche attraverso posizioni tradizionaliste rispetto alla storia del Subcontinente e alla posizione delle donne native nella società, finendo per sostenere la loro invisibilizzazione e oppressione nello spazio coloniale.

È interessante qui aprire un collegamento con il concetto di “esotismo religioso” elaborato dalla sociologa francese Véronique Altglas poiché, nonostante si applichi allo studio delle nuove forme di spiritualità in Occidente, esso si presenta come categoria analitica atta a comprendere i meccanismi taciti di cancellazione che permettevano il riprodursi del privilegio delle donne europee, nonostante la loro vicinanza alla causa anti-coloniale. Secondo Altglas (2014, 12), l’esotismo religioso si manifesta nella costruzione dell’alterità di particolari gruppi, luoghi, idee e pratiche che diventano attraenti e intriganti proprio perché percepite come “differenti”. In questo senso, l’autrice sottolinea che l’esotismo si caratterizza come tendenza a 1) elaborare, costruire e a performare le differenze e 2) ignorare la differenza così come l’altro la incarna, la esperisce e la manifesta.<sup>142</sup> In questo senso, è interessante tracciare il collegamento — già evidenziato da Narin Hassan — tra le logiche appropriate tipiche della governance coloniale, che finivano per cancellare le donne indiane e ridefinire i margini del privilegio nell’intreccio di rapporti di genere e razzializzazione, e l’odierna iper-rappresentazione delle donne bianche come interpreti di un nuovo modo, trasformativo e tipicamente femminile, di *fare yoga*. L’immagine di una nuova generazione di donne che rivendica l’antica tra-

---

<sup>142</sup> Si ritrova qui un parallelo con la critica all’ideologia razzista elaborata da Colette Guillaumin (1981). Secondo l’autrice infatti, la categoria della razza crea e gerarchizza le differenze tra i gruppi piuttosto che cogliere una loro oggettiva diversità. Essa costruisce così gli “altri per natura” sulla base della formazione di corpi sessuati e razzializzati. In questo senso, l’ideologia razzista produce la razza tanto quanto l’esotismo produce l’alterità e non viceversa. Così, come suggerisce Renate Siebert nel suo commento all’opera di Guillaumin, razzismo e sessismo sono ideologie legate alla normalizzazione di fenomeni sociali, ovvero di quei rapporti di dominio e di super/subordinazione inscritti tacitamente nell’ordine sociale come connaturati alla differenza. Scrive Siebert: “Le ideologie naturaliste che oggi vengono sviluppate nei confronti di gruppi dominati sono caratterizzate innanzitutto da tre elementi: in primo luogo, la reificazione dei gruppi razzizzati; in secondo luogo, ciò che può essere definito come «pensiero d’ordine», ovvero una visione a-temporale, eterna delle cose così come stanno; infine, la visione naturalista dei gruppi umani in cui si presuppone che tali gruppi siano programmati dall’interno della materia vivente” (2006, 309). Per questo, Guillaumin è particolarmente critica nei confronti della moderna tendenza ad enfatizzare il “diritto alla differenza” in chiave anti-razzista poiché basata, secondo l’autrice, sul medesimo presupposto ovvero la cancellazione dei rapporti sociali attraverso cui tali differenze sono costruite e naturalizzate. Infatti, sottolinea Guillaumin, tale approccio anti-razzista si basa generalmente su una attribuzione della differenza ai gruppi dominati in termini di “specificità culturale” (Guillaumin, 1981, 63-64).

dizione dello yoga, strappandola al dominio maschile e aprendo la strada a una rivoluzione, proposta dal documentario YogaWoman è espressione di questa continuità. Chi sono le donne che incarnano e rendono possibile questa “rivoluzione”? In effetti, su questo punto, il documentario è eloquente, prendendo la supposta normalità della vita delle donne bianche della classe media urbana occidentale come esempio della condizione femminile che spinge sempre più donne verso lo yoga:

*In quartieri di tutto il mondo, le classi di yoga sono piene di donne*

[immagini di donne bianche che partecipano a lezioni di yoga].

*Desiderose di stare al passo con le crescenti pressioni del mondo moderno*

[immagini di una città occidentale moderna, donne lavoratrici, e donne che accudiscono bambine e persone anziane],

*le donne cercano di trovare pace ed equilibrio nella loro vita*

[lo spezzone si conclude con immagini di modelle in pubblicità di marchi di abbigliamento sulle strade] (YW).

Ritornero sulla questione della “rivoluzione” e della sua rappresentazione quando trattero dello yoga *off the mat*, a partire dalla domanda: “chi — e da dove — porta lo yoga a chi — e dove”? È importante tuttavia qui sottolineare che il documentario si presenta immediatamente attraverso la tensione fondante tra la particolarità e la specificità dei luoghi, degli spazi e dei corpi rappresentati nelle immagini e l’universalismo del testo che le accompagna. L’analisi di questo paradosso è il punto di partenza per svelare ciò che, ispirandomi a Borghi (2020) ho identificato nella prima parte della tesi come le “invisibili evidenze” in cui si produce il paradigma dello yoga-per-tutti. La contraddizione è contenuta nella rappresentazione di una femminilità bianca che, svincolata dalla sua particolarità, incarna e irradia la rivoluzione dello yoga contemporaneo.

## **Autenticità**

In secondo luogo, nell’affermare in modo quasi auto-evidente che, da una tradizione corporeo-spirituale androcentrica lo yoga è oggi passato ad essere una pratica principalmente femminile, il documentario sembra svincolarsi dall’annoso dibattito sull’autenticità delle nuove pratiche di yoga

(Mori e Squarcini, 2007). Nelle parole di Seane Corn, considerata una delle più influenti insegnanti di yoga in Occidente:

*Quando le donne si riuniscono e si abbandona il giudizio e si sta insieme come donne e si respira insieme come donne, emergono verità, ha luogo il rituale, la connessione... questo è lo yoga (YW).*

Lo yoga, sembra dire Corn, è connessione e dove c'è connessione c'è yoga. Il problema dell'autenticità, quindi, non riguarda tanto l'aderenza a un lignaggio che, seppur ancora centrale per molte di queste insegnanti, rimane in secondo piano rispetto alla capacità di considerare e rendere la pratica uno strumento che funziona per le donne in quanto donne. Rivendicare e circoscrivere questo spazio di autenticità, meno dipendente dall'aderenza a uno stile e più dall'intenzione e dall'esperienza nella pratica, è un aspetto centrale dello yoga-per-tutti. Si tratta anche di una tendenza già ampiamente rilevata da studi recenti sullo yoga contemporaneo che mettono in luce, appunto, come le comunità di praticanti evolvono, allontanandosi talvolta da scuole e stili particolarmente dogmatici nel tentativo di costruire pratiche più accessibili, non gerarchiche e accoglienti (Wildcroft, 2020). Si tratta di un aspetto che, come sottolinea Theodora Wildcroft, denota un impulso all'innovazione che resiste a una regolamentazione rigida proprio in virtù dell'aspirazione all'inclusività e alla costruzione consapevole di pratiche che sappiano abbracciare una varietà di bisogni, desideri e problemi, in concomitanza con la crescita di nuove correnti di pensiero, movimenti e stili di vita. Questa traiettoria dello yoga contemporaneo tuttavia include anche una tendenza, simile a quella rilevata da Hassan tra le donne europee nel contesto coloniale indiano, a rivendicare e costruire un posto legittimo nello spazio pubblico attraverso la produzione di conoscenza sullo — e la pratica dello — yoga.

Nel documentario, quindi, l'autenticità dello yoga delle donne sembra capace di smarcarsi da questioni formali riguardanti il lignaggio, le fonti, i materiali e la performance della pratica per celebrare invece la capacità delle donne di incarnare l'essenza ultima dello yoga.

## **Autenticità e autorevolezza**

### *Donne, etica e yoga autentico*

Questa riconfigurazione dei criteri per definire la pratica autentica emerge anche in diverse interviste condotte durante la ricerca sul campo. Essa tuttavia è posta in modo ambivalente rispetto alla questione dell'aderenza alla "tradizione", che rimane centrale soprattutto come parametro di legittimità e riconoscimento. La tradizione come fonte di autorevolezza continua a contribuire alla costruzione dello spazio sociale della pratica, anche se in modi diversificati a seconda dei contesti. Riprendendo Domaneschi, infatti, è possibile già ora porre l'attenzione su come l'autenticità stessa sia, in fondo, il prodotto di una nuova "tradizione" dello yoga che emerge in concomitanza con l'iper-rappresentazione delle donne nello *yogaland*. Infatti, se l'autenticità si misura dalla capacità di incarnare la dimensione etica dello yoga, l'autorevolezza si genera attraverso il radicamento della pratica in una tradizione in cui si colloca l'etica stessa e, quindi, l'autenticità. Tradizione, autenticità e autorevolezza si co-costruiscono.

Diversi passaggi delle interviste, per esempio, tornano sul senso della pratica al di fuori dei suoi aspetti stilistici come marchio distintivo di autenticità.

*È questo che ho imparato dallo yoga: che lo yoga non si insegna, non si paga, lo yoga si dona [...] Quindi, già il fatto di poter pensare che sei in un ambiente dove si pensa il bene, perché se no non stiamo facendo niente, la posizione, se non c'è la pulizia del pensiero e questa pulizia l'allunno la riceve e la ri-proietta, la rimbalza, non facciamo niente. Ecco perché è evidente che noi facciamo qualcosa che assomiglia allo yoga, non può dirsi veramente yoga e quindi ce lo facciamo bastare. (CL, praticante di yoga [55-60]).*

Prendendo in prestito la strumentazione concettuale dell'analisi subculturalista di Sarah Thornton (1998) che pone l'accento sulle distinzioni<sup>143</sup> intorno alle quali si producono le gerarchie culturali interne alle subculture musicali, in questo passaggio sembra prodursi una contrapposizione tra "yoga autentico" e "yoga fasullo". Questa distinzione sembra giocare su un richiamo a una dimen-

---

<sup>143</sup> Nello specifico, Sarah Thornton individua tre distinzioni principali: autentica/fasullo, *hip*/mainstream, underground/media.

sione etica che riguarda la gratuità e la purezza dell'ambiente in contrasto con la tendenza dominante alla mercificazione dello yoga. Continua in questo senso CL:

*Lo yoga come pratica che si diffonde nel mondo come pratica che si passa da uno all'altro viene tradita dall'atto del pagamento [...] È una tassa di iscrizione, se non vieni per qualche volta comunque devi pagare, insomma quelle logiche lì. E più sono immersi in queste logiche meno sono interessati a spiegarti che cos'è lo yoga altrimenti queste cose non potrebbero più farle [...] E quindi cosa fanno, le scuole se vanno a parlarti di yoga andrebbero a parlarti di principi che vengono diciamo violati dalla stessa pratica commerciale.*

L'autenticità inoltre si manifesta in una pratica svincolata da obiettivi specifici e, quindi, distinta da altre attività fisiche più performative. Molte donne che ho intervistato infatti sottolineavano la dimensione non competitiva dello yoga come qualità caratterizzante e, in effetti, imprescindibile.

*Essendo che non è più tanto la performance ma l'esperienza che fai ti dà la possibilità di sviluppare una capacità di ascolto ma inteso anche come unire la percezione mentale del tuo corpo nella pratica, proprio unione mente-corpo in quel senso lì, sei focalizzato sull'esplorare quello che stai praticando, quello che stai vivendo e quindi quest'attenzione qua (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Lo yoga autentico sembra così costituirsi anche per opposizione all'imperativo della competizione, della performance, del successo, considerato un limite all'accessibilità della pratica, una deformazione tutta occidentale della tradizione, nonché predisposizione specifica del maschile:

*Lo yoga non è competitivo anche se fai delle pratiche impegnative fisicamente in cui raggiungi posizioni fisicamente elaborate c'è un percorso di costruzione e pratici a fianco di chi è più indietro e chi è più avanti di te. Quindi l'uomo magari è legato a una competizione ancora più estrema e quindi poi le donne si ritrovano più rappresentate (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

*Probabilmente ci sono più donne, perché gli uomini cercano attività più dinamiche, dove impiegare la loro forza, dove esprimere la loro maschilità, mentre nello yoga il lavoro è un po' diverso. È più profondo, bisogna stare ad osservare e quindi per le caratteristiche maschili è un po' più difficile l'incontro (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

In effetti, per alcune, l'approccio con lo yoga nasce dalla ricerca di un'attività fisica non incentrata sulla competizione.

*Non mi piace lo sport perché detesto tutto quello che è fatica fine a se stessa e ho molti problemi con tutto quello che è agonismo e competizione. Oddio nello yoga la competizione non dovrebbe esserci ma essendo stato comunque imbastardito in Occidente ovviamente la competizione la trovi anche lì (CC, insegnante di yoga [25-30]).*

*Io ho iniziato a 19 anni per caso [...]. Mi è piaciuto perché io non sono mai riuscita ad appassionarmi a nessuno sport. Magari mi piacevano ma il fatto che poi dovevi competere, partecipare alle gare non faceva per me, sì probabilmente avevo un problema con la competizione, troppa paura di perdere e di mettermi in gioco. E quindi mi è piaciuto per il fatto che non c'è competizione. L'insegnante lo ripeteva spesso (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

L'aspetto dell'assenza di competizione è uno degli elementi cui si riconduce la predominanza di donne nello *yogaland* e il loro interesse per la pratica. L'assenza o l'aspirazione all'eliminazione della competizione, considerata appunto una predisposizione femminile, diviene centrale nella narrazione dello yoga come disciplina psico-fisica centrata sulla consapevolezza, in controtendenza rispetto ai principi su cui si fonda la modernità occidentale. Per questo, in diverse interviste con donne insegnanti e praticanti emerge l'idea che esista una capacità tipicamente femminile di incarnare ed esprimere alcuni principi distintivi dello yoga autentico. Questa si associa a un'auto-rappresentazione come donne-praticanti avvicinate allo yoga in quanto donne.

*[lo yoga] è ricercato più dalle donne perché hanno l'aspetto dell'ascolto, dell'accoglienza, del guardare il limite, del non giudicare, secondo me sono caratteristiche un po' più femminili. Non biologicamente, forse più culturalmente però fa parte della modalità femminile (MR, praticante di yoga [35-40]).*

*Le donne sono più propense alla spiritualità, è un po' più innato in loro il sentire cose che gli uomini non sentono. Queste sfumature che gli uomini non riescono a cogliere. Quello che riesco a vedere è che comunque la donna riesce a portare più un messaggio di amore mentre l'uomo riesce a divulgarlo per il carisma che ha (AS).*

*Mah, che dirti, [...] ti direi perché abbiamo più questa tendenza più introspettiva, riflessiva, mi verrebbe da dirti così. È un po' più nelle nostre vene, no? Non so se ci sia...mio marito non farebbe mai yoga, assolutamente. Gli uomini che conosco, stavo pensando...no, gli amici che ho sono tutti molto [col corpo mima rigidità, serietà...] secondo me è un po' quello. Siamo un po' più predisposte, non so (GR, praticante di yoga [60-65]).*

*Qualcosa che si presenta come potenzialmente in grado di darti più pace, più centratura, più equilibrio...la donna è più ricettiva. Più introspettiva, più autocritica* (CL, praticante di yoga [55-60]).

L'enfasi sul femminile come principio universale incorporato, distinto e complementare al maschile è un *topos* ricorrente nel linguaggio che riguarda, non soltanto lo yoga ma, in modo più ampio, varie attività, discipline e pratiche che rientrano nell'ambito delle forme di esotismo spirituale con richiami storico-culturali all'Asia meridionale e orientale. Esso inoltre è alla base della riconoscibilità di questi contesti come radicati in una tradizione in grado di superare i limiti della società occidentale contemporanea, considerata rigida, dicotomica e, per questo, disfunzionale. Per esempio, nel testo "La danza della forza", scritto a quattro mani dalla filosofa femminista Annarosa Buttarelli e la maestra di yoga Gabriella Cella (2015) come guida a pratiche di yoga e di meditazione per le donne, si afferma che

Nella nostra cultura, si è fatto l'errore fatale di applicare a tutto campo la visione cartesiana che stabilisce una certa separazione tra coscienza filosofica e mondo, tra pensiero e esperienza, tra materia e spirito ecc. (13).

In questo senso, secondo Ella Poutiainen<sup>144</sup> e Chia Longman (2018; 2020), la celebrazione del femminile che spesso permea i contesti di spiritualità e benessere olistico delle donne consente un'elaborazione del genere al di là di un semplice e apparente essenzialismo, promuovendo invece un nuovo tipo di femminilità collegata all'emergere di una coscienza femminista<sup>145</sup>. La connessione tra yoga e femminismo — "per quanto mi riguarda il femminismo è una pratica politica che sta nello yoga" (CC, insegnante di yoga, [25-30]) — o più in generale l'idea che lo yoga sia una pratica intrinsecamente liberatoria, con particolare riferimento all'oppressione delle donne, è emerso anche in alcuni passaggi delle interviste.

---

<sup>144</sup> Poutiainen Ella, "Feminism, women's spirituality and social change". Presentazione al Symposium "Gender and Diversity in Contemporary Yoga" Ghent University, 22 ottobre 2020.

<sup>145</sup> La concomitanza tra la crescita di popolarità dello yoga tra le donne e l'emergere nel dibattito pubblico di temi femministi è stato in effetti già osservato da diverse autrici tra cui Newcombe (2007) e Foxen (2020) per quanto riguarda gli anni Sessanta e, più recentemente, da Champ (2013), Rosen (2019) e

*Questa promessa dello yoga di essere un luogo sacro di auto-conoscenza che comunque viene comunicata anche quando lo yoga è più commerciale. Non si perde mai questo alone che comunque è un'opportunità per conoscerti meglio, per meditare, questa cosa funziona anche se nella realtà dei fatti viene o non viene resa fruibile. Però questa cosa qua parla tantissimo alle donne secondo me e al nostro bisogno di riprendere contatto con tanti aspetti dell'essere donna che abbiamo da una parte voluto, da una parte dovuto, da una parte siamo state costrette a mettere da parte (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

Tuttavia, nel collegarsi alla questione dell'autenticità e della legittimità dei modi in cui le donne si avvicinano, praticano e trasformano lo yoga, la promozione, celebrazione e rivendicazione di una capacità tutta femminile di *fare* yoga ha implicazioni che riguardano la dimensione della rappresentazione. Come si caratterizza l'approccio femminile allo yoga? In che modo (e in quale corpo) si materializza? In particolare, nel contesto della mia ricerca, l'approccio tipicamente femminile allo yoga sembra risiedere nella capacità di incorporare e irradiare le dimensioni morali della pratica. In particolare, queste ultime sembrano collegare, per riprendere Bassetti, il corpo "come qualcosa che si è", (storia incorporata) e "come qualcosa che si ha" (azione del corpo sul corpo) al corpo "come qualcosa che si fa" (agire corporeo come agire morale) e che *fa (fare)* (agentività corporea e transizioni). Esse infatti infondono la pratica di valori, caratterizzandola come spazio alternativo e avulso dal resto del contesto sociale e configurando i confini di ciò che può legittimamente definirsi "yoga".

Nello *yogaland*, l'autenticità passa così attraverso una determinante etica che riguarda il superamento, attraverso la trasformazione del e nel corpo, degli aspetti disfunzionali incorporati della società occidentale.

*Ma infatti negli ashram in India cosa si fa? Un'ora al giorno di asana e poi tutto il resto è meditazione e altre pratiche. E qua da noi si è puntato tutto sulla performance fisica. [...] Per me è fondamentale che lo yoga metta una scintilla dentro le persone, di avere molta attenzione per l'altro, di vivere guardando agli altri e non solo a se stessi (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

Nello specifico, la centralità della dimensione etica dello yoga sta alla base dell'affermazione, della visibilità e del riconoscimento di un modo legittimo di *fare* yoga e si rende possibile attraverso la differenziazione da ciò che *non* è yoga autentico, sulla base di categorie di significazione radicate nell'intreccio di genere e colonialità.

### *Donne, estetica e yoga inautentico*

Se l'autenticità dello yoga delle donne risiede in questa dimensione etica considerata più connotata al femminile, la mancanza di autenticità si misura invece in base al grado e al tipo di visibilità e di valorizzazione della dimensione estetica legata precipuamente al corpo. La mancanza di autenticità riguarda quindi i modi in cui il corpo dello yoga si materializza, laddove la ricerca di un confine tra tradizione e strategie di marketing alimenta sguardi (auto)disciplinanti che si rivolgono in modo particolarmente critico nei confronti delle insegnanti e delle praticanti. Il rischio di risultare "inautentiche" si concretizza per le donne nel momento in cui la visibilità dei corpi diviene espressione del materialismo, della competitività e dell'imperativo a performare che, come già accennato sopra, caratterizzano i mali della società occidentale in contrasto con un Oriente radicato nella spiritualità.

*Mi sono ripromessa con il mio fotografo gli ho detto "facciamo questo sito e non voglio nessuna foto di asana in tutto il sito". Il corpo è presente e io ci sono in tutte le foto. Ci sono io e sono anche molto comunicative e molto artistiche. C'è giusto una foto e c'è un asana in un punto in cui serve. Sono molto corporee come foto ma ho proprio scelto di staccarmi dalla forma e dalla performance (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

In un certo senso, al di fuori degli spazi e dei modi appropriati in cui veicola un'etica propriamente *yogica*, l'immaginario della donna bianca, magra, flessibile e atletica che esegue *yogāsana* è considerato incongruo.

*Ma dipende anche tu che esempio dai. Se io vado in una scuola di yoga in cui l'istruttrice è vestita come se dovesse andare a fare body building con le labbra rifatte, gli zigomi rifatti sempre truccata e col sorriso stampato in faccia posso dubitare che quello che vado a fare sia lavorare sullo spirito. [...] (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

Questo paradosso dell'iper-rappresentazione di certi corpi finisce, da un lato per cancellare i corpi "altri" e, dall'altro, per sminuire l'autenticità della pratica femminile quando quest'ultima eccede nella valorizzazione dell'estetica rispetto all'etica. Come avrò modo di argomentare più avanti, infatti, la critica alla modernità occidentale si alimenta di un approccio esoticista che elabora le "differenze culturali" in termini di opposizioni valoriali. Nel rifiutare le logiche consumistiche e competitive del capitalismo nel contesto occidentale attraverso il disciplinamento e l'iper-rappresentazione della femminilità bianca, tale posizionamento critico finisce per alimentare i rapporti di privilegio e marginalità che si producono nell'intreccio di genere e colonialità.

*Eppure io anche su Instagram ho sempre solo trovato donne. Più che altro io trovo anche che il discorso dello yoga adesso sia anche molto commercializzato. Tutte queste influencer che seguono il corso di yoga e in quel modo sponsorizzano quell'insegnante. Tipo DG che è un po' la più commerciale di tutte e appunto fanno questa diretta su Instagram, l'influencer dà appuntamento ai suoi follower e automaticamente anche l'insegnante poi viene seguita. Ok è uno strumento utile per avvicinare le persone allo yoga che però poi viene visto come "ah, la posizione strana, il contorsionismo" e quindi il corpo femminile viene un po' ...[...] tendenzialmente queste ragazze che insegnano yoga su Instagram hanno tutte un corpo meraviglioso, quindi mi dico anche quello, no? La donna stessa si avvicina alla disciplina perché dice cavolo guarda quella (CR, praticante di yoga [25-30]).*

Le contraddizioni cui è soggetta la rappresentazione del corpo delle insegnanti è indicativo di come l'ordine di genere alimenti il senso di precarietà in un settore di auto-impiego estremamente competitivo e tendenzialmente poco remunerativo (Rosen, 2019). Così, se la necessità di promuovere il proprio business passa, spesso, dalla visibilità dell'insegnante e delle sue capacità performative essa deve, per le insegnanti donne, anche fare i conti con il rischio di apparire "inautentica" se l'estetica corporea viene percepita come strumentale all'auto-promozione. Riprendendo ancora una volta Thornton, si potrebbe dire che la distinzione gerarchica tra yoga autentico e inautentico passa anche attraverso l'aderenza a standard performativi e di rappresentazione del corpo che si contrappongono a quelli percepiti come *mainstream*. In questo caso, come suggerisce Thornton (1998), il

*mainstream* può essere letto come una struttura incorporata (131), che contribuisce alla costruzione di orizzonti di senso e di modi di concepire la realtà sociale (151).

### **Autorevolezza e tradizione**

Inoltre, anche nel contesto dello *yogaland*, come già ampiamente rimarcato dalla letteratura in riferimento ad altri settori e attività fortemente femminilizzato (Druckman, 2010; Miller, Chamberlin, 2000), la presenza maschile è considerata rara ma più competente e per sua natura più performante. È interessante cogliere, in questo caso, come la valutazione delle predisposizioni maschili si differenzi rispetto a quelle femminili, concentrandosi sull'aspetto dell'ascesa spirituale e/o la capacità nel performare nella pratica fisica, piuttosto che sulla dimensione etica incorporata.

*Però io devo dire la verità ho degli allievi maschi. E devo dire che si impegnano, tendono ad essere regolari e forse sono quelli che hanno capito meglio il messaggio e la pratica. [...] all'estero i più bravi sono uomini (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

*È vero anche che quando gli uomini iniziano un cammino spirituale sembrano molto più focalizzati. L'uomo ha questo potere di focalizzazione e quindi in realtà esistono tanti maestri di spiritualità uomini. Anche perché le donne — il carisma che può avere un uomo, c'è poco da fare — ancora siamo un po' in questa fase culturale in cui l'uomo è più riconosciuto. [...] Certi uomini poi quando si incanalano nella spiritualità riescono in imprese impossibili (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

La normalizzazione dell'autorevolezza e del riconoscimento degli uomini — meno numerosi — nello *yogaland* non resta tuttavia sempre tacita e invisibile. Essa, infatti, è affiorata nelle interviste discutendo delle sue ricadute materiali sul vissuto individuale, poiché penalizza le insegnanti e sminuisce le praticanti rispetto alle rispettive controparti maschili.

*Purtroppo è un controsenso quasi, l'ambiente dello yoga è molto femminile da un certo punto di vista, quindi è molto facile trovare donne sia praticanti che insegnanti e dall'altra parte però non viene definita o data loro la stessa autorità che avrebbe un altro mestiere se prettamente maschile. Quindi è un ambiente prettamente femminile ma che viene comunque privato di un certo riconoscimento, di autorevolezza, di serietà [...]. Di base per gli uomini è un po' più semplice anche perché tradizionalmente i maestri di yoga sono maschi. I maestri guru, no? Gli insegnanti indiani anche sono maschi e c'è questa tradizione del guru che è un*

*uomo e anche i grandi maestri degli ultimi due secoli sono uomini. Quindi c'è molto quest'immagine già stabilita a livello culturale per cui l'insegnante di yoga è pienamente accettata donna, il maestro di yoga è uomo. E questa è una grossa differenza di percezione, la guida spirituale vera e propria è un uomo. Invece, l'insegnante che c'è in palestra sotto casa può essere tranquillamente donna, anzi meglio che così magari ha i leggings (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

L'autenticità della pratica è quindi anche direttamente collegata a una questione di autorevolezza, che privilegia gli insegnanti maschi, invisibilizzando la logica androcentrica nella divisione sessualizzata del lavoro, attraverso i richiami a una tradizione radicata nell'India antica. Da un certo punto di vista, l'autenticità dello yoga delle donne non lo rende necessariamente autorevole, mentre l'autorevolezza degli insegnanti maschi sembra costituire un marchio di autenticità. In questo senso, l'esotismo che emerge in molte storie del nostro rivolgerci allo yoga e che studiosi come Valérie Altglas e Amanda Lucia hanno mostrato essere alla base della costruzione di spazi di affermazione e riconfigurazione del sé alternativi alla società occidentale (Altglas, 2014; Lucia 2020), sembra per le donne che *fanno* yoga fungere anche da fonte di autorevolezza e legittimità della loro pratica.

*Andavo in India ma non facevo yoga anche perché non ero mossa da un interesse per la dimensione spirituale indù. Mi interessavano più le questioni di genere, i conflitti sociali, la storia. Poi ho iniziato a fare yoga a Bruxelles e mi sembrava troppo cliché...la giovane ricercatrice che studia l'India e fa yoga, e comunque non ho mai associato i miei viaggi in India allo yoga. Ma in realtà il fatto di andare in India mi faceva sentire più preparata, come se ci capissi di più di yoga e potessi meglio sottrarmi a stereotipi e modalità appropriate rispetto alle altre che si formavano qui per diventare insegnanti (Auto-intervista, [35-40]).*

Molte insegnanti e praticanti che ho incontrato rivendicavano il radicamento nella “tradizione”, la formazione assidua con maestri riconosciuti e i periodici viaggi in India come segno della loro professionalità e la loro conoscenza dello yoga autentico. In effetti, la profondità e la serietà del loro investimento in termini di tempo, di soldi, di studio e di approfondimento, spesso indipendentemente dallo stile o dal contesto di insegnamento, rifletteva percorsi appassionati e non necessariamente semplici in un contesto di precarietà lavorativa:

*Il percorso di studi era una cosa che ho fatto senza tanta consapevolezza. Con lo yoga sì, mi piaceva coltivarlo, approfondire, studiare (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

*Ho voluto fortemente fare questa scelta perché non penso che si possa vivere facendo una cosa che ci fa schifo e che comunque ci accogliamo. Perché rimangono troppo poche ore per vivere. Quindi un progetto che fosse femminile, che fosse autogestito e scelto da noi è quello che mi fa dire, mi sta bene fare questo e lo faccio di buon umore. Se diventa un lavoro, un peso, un accolto o un porta stipendio e poi quando esco vado a fare due ore di yoga a me quelle due ore di yoga non aiutano a vivere meglio, cioè non mi bastano (CC, insegnante di yoga [25-30])*

*Ho continuato, avevo bisogno di capire e di approfondire. Quindi ho fatto 5 anni di accademia e allo stesso tempo facevo l'università. [...] Ci sono stati vari momenti in cui ho pensato di smettere però sono ancora qua. Al ritorno da Londra sono stata un periodo all'ospedale, ho avuto dei gravi problemi di salute e dopo questo ho deciso di partire e sono stata 3 anni consecutivi in India. Purtroppo qui è difficile vivere facendo l'insegnante di yoga (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

Queste narrazioni riguardanti il percorso nello yoga si alimentavano spesso del richiamo alla tradizione e alle radici antiche e sudasiatiche della pratica come passaggio fondamentale per posizionarsi come insegnanti legittime e competenti.

*A me stupiva che l'insegnante [...] continuava a dire "tirate su questa gamba dovete tonificare il gluteo". Io dicevo "ma come, non ci hai detto un chakra, non ci hai detto di respirare, non abbiamo fatto una presa di coscienza". [...] (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

*Volete proporre determinate cose? Ok, ma togliete la parola yoga. C'è un proliferare di stili di yoga, ma lo yoga era uno. Solo che nessuno se lo ricorda questo. Era uno. Poi certo, se ci sono persone che hanno fatto degli studi e hanno capito che alcune pratiche possono aiutare il corpo a star bene, e possono portare nuove conoscenze benissimo. Però ora c'è confusione. Non voglio fare nomi, ma non si capisce da quale tradizione vengano questi nuovi stili di yoga. In accademia noi seguivamo le pratiche dello yoga antico (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

*Allora, sicuramente se una persona mi guarda praticare riconosce alcune metodologie cosiddette dell'hatha yoga classico, per cui un insieme di tecniche tra cui pranayama, asana, meditazione e ovviamente la parte che non si può vedere che faccio [...] e anche qualche esercizio di purificazione [...]. Però il mio approccio dal punto di vista filosofico non è tanto quello del Sāṃkhya o di Patanjali ma quello tantrico. Quindi una visione tantrica non duale. [...] (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

La tensione intorno all'autenticità dello yoga delle donne pare, quindi, negli ambiti di pratica che ho analizzato, più complessa rispetto alla proposizione del documentario, proprio perché calata all'interno di contesti di precarietà in cui, per le insegnanti, appellarsi a un approccio femminile alla tradizione per rivendicare l'autenticità della loro pratica è importante, ma non sufficiente, in un mercato in cui l'autorevolezza nello yoga passa attraverso gerarchie di significazione che intrecciano il genere e la colonialità.

*All'appuntamento con AB c'era anche un suo amico, un signore di cui ho dimenticato di annotare il nome, vestito come un sadhu, di passaggio a Genova tra un viaggio in India e l'altro. L'intervista è stata lunga, ed è iniziata su proposta dell'amico con una sorta di invocazione che mi ha messo un po' a disagio [...] Nonostante si sia parlato molto di corpo e asana è stato ripetuto spesso che lo yoga è altro, è una pratica spirituale che permette di trascendere il corpo [...] Dopo aver parlato con AB dell'esperienza corporea della pratica, della "materialità" delle posture, dell' "energia" dei corpi che condividono una sessione di yoga e delle difficoltà materiali di sostenersi economicamente come insegnante di yoga, il suo ospite ci ha ricordato che "abbiamo parlato solo di uno degli otto rami dell'Ashtanga". Io e AB abbiamo annuito (Diario di campo, 11 dicembre 2018).*

Questo discorso vale in parte per le praticanti, anche quando non insegnano yoga. Se da un lato l'autenticità della loro pratica si manifesta nella validità del loro impegno a "stare bene" svincolato dall'estetica corporea, dall'altro essa si concretizza nel radicamento della pratica stessa in una genealogia che la collega in modo evidente all'India oppure a un campo di attività fisiche e di sapere biomedico riconosciuto.

*Io una volta mi sono incazzata tantissimo con questo mio amico. Avevo iniziato a fare yoga e lui diceva "lo fai solo per avere un bel fisico, è ginnastica non è come lo yoga vero. Vorrei vederti a fare quello vero che fanno in India" beh, allora cioè, qualsiasi altra cosa allora. Io mi ero arrabbiata perché avendo dato tantissimo significato a questa cosa, magari agli occhi degli altri è elementare, è un approccio anche base, però per me è importante quindi "cosa vuoi? (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*[...] quando stiro mi metto la cintura sai quella con l'incrocio dietro [...] tutte le volte che prendo l'asse e ho una pila di roba da stirare, prendo la cintura, me la metto, tiro tiro e stiro così. Mio marito [medico] mi guarda e dice "bah" io gli dico "senti, intanto mi fa bene, mi mantiene la schiena dritta" (GR, praticante di yoga [60-65]).*

Le questioni che riguardano storia e autenticità contribuiscono a definire le modalità della pratica e a demarcare i confini dello spazio sociale dello yoga delle e per le donne, confermando alcune tacite logiche di cancellazione e appropriazione che si collocano all'intersezione di genere e colonialità. Ponendosi in continuità con un modo di produzione delle donne (e degli uomini) in quanto tali (Zappino, 2019) che sottrae a una certa rappresentazione della femminilità bianca la sua particolare traiettoria sociale e storica, lo yoga-per-tutti sostiene una logica universalistica avulsa dai contesti politico-economici in cui lo yoga si *fa*. Nel rivendicare un approccio in grado di esprimere il lato femminile dello yoga, infatti, la rappresentazione delle donne nello *yogaland* da un lato permette la creazione di spazi e pratiche riconosciute e legittimate di benessere, sollievo e consapevolezza ma, dall'altro, invisibilizza la traiettoria storica e i posizionamenti geopolitici che rendono possibile l'universalizzazione e la normalizzazione di un certo tipo di femminilità bianca come paradigma della condizione femminile. Questi meccanismi taciti di riproduzione del privilegio della bianchezza lavorano allo stesso tempo attraverso il controllo della rappresentazione del corpo dello yoga, con implicazioni materiali per l'organizzazione sociale della pratica in termini di autorevolezza e legittimità nello spazio sociale dello *yogaland*.

Nei prossimi capitoli analizzerò diverse dimensioni della pratica seguendo come filo conduttore il documentario. Emergeranno così i modi in cui i confini corporei, sociali e culturali dello yoga si producono nella rappresentazione e nei contesti di pratica, nonché i motivi per cui lo yoga-per-tutti si pone in continuità con una storia di cancellazione dell'alterità che passa attraverso una certa rappresentazione della femminilità bianca. Tuttavia, nel porre l'accento sugli aspetti di continuità e discontinuità mi soffermerò su quelle politiche della quotidianità che costituiscono spazi privilegiati per la costruzione di una pratica corporea in grado di interrogare le matrici coloniali ed eterosessuali dello *yogaland*.

## Capitolo 4. Le donne *fanno* yoga

### Vulnerabilità femminili e confini del sé

*C'è qualcosa nella pratica delle asana che ti dà il coraggio di stare là fuori nel mondo come tu sei (Patricia Walden, YW).*

Le parole dell'insegnante statunitense di Iyengar Yoga Patricia Walden evocano un passaggio chiave che ritorna in molte delle storie di donne attraverso lo yoga raccontate nel documentario: il percorso di cura, (ri)scoperta e affermazione di se stesse (*be as you are*). Patricia narra come il suo incontro con lo yoga del maestro BKS Iyengar le abbia permesso di superare blocchi e insicurezze le cui radici affondavano in traumi infantili e una storia di dipendenze da droghe. Walden aggiunge:

*Molte donne vengono a fare yoga e non si sentono forti. Molte donne arrivano allo yoga che si sentono depresse [...] o si sentono vittime della loro vita e magicamente, a volte, perché si sono impegnate nella pratica, si comincia davvero a sviluppare un forte senso del sé attraverso le asana (Patricia Walden, YW).*

Quello del “vero sé” (*true self*) è sicuramente un tema conduttore del documentario che sta alla base della rappresentazione dello yoga come percorso di ritorno a un'essenza originaria, offuscata o coperta dal vivere assorbite nelle preoccupazioni di tutti i giorni.

*C'è una enorme differenza nel momento in cui puoi stare a tuo agio con te stessa. Quando puoi sentire il tuo corpo per com'è (Gabriela Bozic, YW).*

*Direi che vi salverà la vita. Cambierà la vostra vita. Vi farà essere molto più benevoli con voi stesse di quanto non lo siate mai state (Elena Brower, YW).*

*E lo yoga, non è tanto questione di cambiare noi stesse, è solo un processo di purificazione. È un processo di levigatura del diamante in modo che possiamo permettere al nostro sé, al nostro vero sé di brillare meravigliosamente, splendidamente, proprio per come siamo. In modo che possiamo davvero incarnare quel vero sé e brillare come i diamanti che siamo tutta destinati ad essere (Kate Holcombe, YW).*

I passaggi riportati sopra veicolano un senso comune circa la promessa di auto-realizzazione dello yoga-per-tutti. Prodotte attraverso le parole e le immagini di insegnanti che si situano in contesti

socio-culturali tra loro estremamente affini, essi proiettano l'aspirazione universalista dello yoga a rivolgersi a un soggetto (femminile) universalizzato<sup>146</sup>.

Nel documentario, tale promessa si configura come una risposta alle circostanze che sembrano affliggere in modo specifico le donne e che si collocano nel contesto di una società urbana frenetica, che richiede loro di essere costantemente performanti, contemporaneamente su livelli molteplici dell'esistenza quotidiana. In questo senso, la cornice della rappresentazione entro cui il corpo individuale e il corpo sociale dello yoga divengono riconoscibili riguarda in particolare le donne in quanto bianche e appartenenti alla classe media statunitense. La pratica prende forma così intorno a preoccupazioni e a sofferenze situate in un contesto specifico, così scontato nell'ambito dello *yoga-land* che la sua particolarità socio-culturale resta invisibile, evidentemente neutra. Tale particolarità si normalizza nel documentario attraverso la costruzione di un immaginario intorno a una femminilità bianca intesa, seguendo Raka Shome, non come un corpo fisico o una proprietà ontologica di certi corpi, quanto “una costruzione ideologica attraverso cui significati riguardanti le donne bianche e il loro posto nell'ordine sociale sono naturalizzati<sup>147</sup>” entro in confini di un ordine eterosessuale (Shome, 2001, 323). In questo senso, le circostanze sociali, economiche e culturali in cui si producono le cornici di senso riguardo a vulnerabilità tipicamente femminili, informano la costruzione dei confini del sé nella pratica. Nel documentario, tale vulnerabilità si articola intorno a due temi chiave, ancora una volta, tra loro intrecciati: 1) le aspettative sociali e 2) il corpo femminile.

---

<sup>146</sup> Il soggetto è implicitamente femminile perché il documentario parla esplicitamente di — e si rivolge a — donne. Parlerò più avanti di come, nel contesto delle esperienze di pratica, si producano interferenze tra la promessa dello yoga-per-tutti e la possibilità effettiva di incarnarla.

<sup>147</sup> Traduzione mia.

## Aspettative sociali



Fig. 6. Screenshot “aspettative sociali”. YW

*Nel nostro mondo frenetico, le donne moderne sono troppo stimolate, troppo piene di impegni e sopraffatte da immagini di cui essere all'altezza. Sono sotto una pressione costante per avere successo, per essere perfette, per essere tutto per tutte (YW).*

Una delle questioni che ritorna nelle parole di molte insegnanti intervistate nel documentario è la pressione cui sono soggette le donne nella società contemporanea. L'imperativo a performare in quanto donne è collegato nel documentario a una serie di endemiche crisi (*epidemics*) femminili per le quali lo yoga sembra fornire una via d'uscita.

La prima di queste ha a che vedere con l'immagine corporea. Secondo la narrazione del documentario infatti, l'insoddisfazione delle donne riguardo al loro corpo ha raggiunto “proporzioni epidemiche”, allontanandole dalla consapevolezza di loro stesse (*who you really are*).

*Una donna su cinque sarà depressa nel corso della sua vita. La metà delle donne negli Stati Uniti è a dieta, 25 milioni con sovralimentazione compulsiva.*

*Perché è così? Perché siamo cadute in questa follia? Siamo in crisi (Dr. Sara Gottfried, YW).*

*Nella vita quotidiana siamo sempre trascinate al di fuori di noi stesse. Vedi una pubblicità che ti dice che non sei abbastanza brava, che non sei abbastanza bella o che dovresti avere qualcosa di meglio. Un seno migliore, un sedere migliore, più snello, una qualsiasi cosa.*

*Molto poco nella vita ti invita a notare come ti senti veramente, a notare chi sei veramente in questo momento (Angela Farmer YW).*

*Le donne italiane sono spesso molto preoccupate di come si vestono, di come appaiono fuori. Io cerco di insegnare e mostrare che non è importante come appari da fuori ma come sei dentro. E purtroppo la nostra società ora sta andando sempre di più nella direzione di come appari fuori (YW).*

Il problema dell'immagine corporea sembra poi collegarsi a una serie di disturbi legati a un rapporto disfunzionale col cibo<sup>148</sup>. La questione della dieta sana è un tema fondamentale nella costruzione del percorso verso una maggiore consapevolezza di sé ed è legata a una capacità ristabilire un rapporto equilibrato con il proprio corpo, nutrendolo e avendone cura.

*Avere questo rapporto alterato con il cibo che non lo stai mangiando per nutrirti, lo stai mangiando per calmarti o lo stai mangiando perché sei stressata (Dr. Sara Gottfried, YW).*

*Le nostre diete sono fondamentali per la nostra salute, assolutamente fondamentali [...] Gli insegnamenti yogici sulla dieta sono così belli e così in linea con ciò che la nostra scienza moderna ci sta dicendo, che dobbiamo mangiare più cibi integrali, cereali integrali, frutta e verdura fresca. E stiamo vedendo cambiamenti fisici nel corpo come risultato di ciò. Di nuovo, la scienza moderna che incontra l'antica saggezza (YW).*

*Mangiare una dieta vegetariana è una scelta che molte praticanti di yoga fanno, e certi cibi ti fanno sentire in un modo particolare. Aumentano la tua attenzione mentale, la tua consapevolezza o la tua capacità di dormire meglio la notte o anche la tua sensazione di essere a tuo agio con il tuo corpo [immagini di persone bianche che acquistano frutta e verdura in un negozio ordinato che sembra ricordare i negozi di prodotti biologici o a km 0 che aprono in concomitanza con i processi di gentrificazione di alcuni quartieri urbani] (Sharon Gannon, YW).*

---

<sup>148</sup> D'altra parte, esiste ormai un'ampia letteratura sull'efficacia dello yoga nell'affiancare percorsi per la gestione dei disturbi alimentari. Vedi per esempio Daubenmier (2005), Mclever et al. (2009), Ostermann et al. (2019).

Diverso autoro considerano l'imperativo a incarnare abitudini alimentari sane nel contesto della divisione sessualizzata del lavoro come una forma di lavoro performativo (*performative labour*) attribuito a una femminilità bianca di classe medio-alta che si fa promotrice di diete speciali, spesso basate sulla riduzione o completa eliminazione di alcuni prodotti come latticini, glutine, carne, zucchero. In particolare, secondo Wilkes (2020, 2), l'intersezione di rapporti di genere (eterosessuale), razzializzazione e classe promuovo *mantra* neoliberisti della instancabile imprenditrice *multitasking* che sponsorizza scelte di vita etiche e sane, rendendo invisibile il privilegio (*structural advantages*) delle donne bianche di classe medio-alta<sup>149</sup>. Alcuni dei meccanismi attraverso cui si produce questa cancellazione, continua Wilkes, è la "meritocrazia implicita" trasmessa dalla rappresentazione di femminilità normative che, attraverso il loro apparire "persone ordinarie" divengono emblemi della bianchezza (3).

Osservando i passaggi del documentario sulla questione della dieta inoltre, è possibile notare come tali immaginari finiscano non solo per ridisegnare il corpo dello yoga attraverso taciti confini che riproducono il privilegio nell'intreccio di genere, razzializzazione e classe sociale, ma per costruire intorno alla dieta e lo yoga un imperativo morale rivolto alle donne a impegnarsi per incarnare i parametri della femminilità normativa — bianca ed eterosessuale.

Come riassume Baudrillard in *The consumer society* (1998),

[...] la pressione è esercitata sulle donne attraverso il mito della Donna [...] la sua relazione con se stessa è oggettivata e alimentata da segni, segni che costituiscono il modello femminile, che costituisce il vero oggetto di consumo. È quel modello che le donne consumano quando si "personalizzano" (95-96 [traduzione mia]).

---

<sup>149</sup> La letteratura ha affrontato la questione delle differenze tra classi medie e alte (Savage et al., 2015, 309). La loro confluenza in questo contesto è determinata, come sottolinea Shome (2014), comuni processi di distinzione sociale che passano attraverso rappresentazioni visive di femminilità bianche che incarnano ideali di benessere e stile di vita sano (ed etico).

A questo proposito, una seconda problematica sollevata dal documentario riguarda la difficoltà delle donne a gestire livelli di stress generati da carichi eccessivi di lavoro nel contesto produttivo e riproduttivo.

*Ciò che è endemico nella nostra cultura è il fatto che non ci rilassiamo, non ce la prendiamo con calma* (Jnani Chapman, YW).

*Alcuni dei grandi effetti tangibili per le donne sono il rilascio dello stress [immagine della classe di yoga donne bianche]. Ti aiuterà davvero a liberarti di un po' dell'energia sovrastimolata con cui stiamo vivendo [...] Ti aiuterà a focalizzare la mente. E poi vi aiuterà ad essere organizzate con tutte le cose che dovete fare. In realtà crea chiarezza mentale [...] Lo yoga ci aiuta a dare un taglio ai nostri melodrammi* (Cyndi Lee, YW).

Nonostante queste “crisi” delle donne siano attribuite a un problema sociale e culturale, emerge in modo evidente che il rimedio si situa nelle scelte individuali consapevoli che riguardano l'alimentazione, la gestione della propria immagine e, in modo particolare, la progettualità rispetto al corpo, attraverso lo yoga (Rosen, 2019)<sup>150</sup>. In particolare, invece di mettere in discussione il regime politico-economico in cui si generano tali sofferenze, lo yoga permette di costruire strategie per gestire le ricadute del capitalismo sulla vita degli individui, trasformando la possibilità di dissentire in oggetto di consumo per chi se lo può permettere (Jain, 2020). In questo senso, lo yoga sembra offrire una risposta individuale a un problema evidentemente collettivo che riguarda, però, non tanto la possibilità di trasformare il contesto quanto la capacità di adattarvisi.

---

<sup>150</sup> Per esempio, Andrea Jain sostiene che lo yoga funzioni esattamente come un progetto neoliberista. Su questo vedi anche Biswas (2012); Farah (2017); Kern (2011); Rosen (2019). L'insistenza sulla responsabilità del soggetto, come ho già accennato sopra, è stata già ampiamente analizzata nella letteratura sul corpo nel regime politico-economico neoliberista. Sulla base di questa letteratura, inoltre, la ricerca recente sullo yoga contemporaneo ha messo in luce come, nel collocare percorsi di *empowerment*, benessere olistico e auto-realizzazione nel corpo individuale, l'industria dello yoga sostenga di fatto un'etica neoliberista (Rosen, 2019).

## Corpo femminile



Fig. 7. Screenshot “corpo femminile”. YW

*Quando le donne non sono in armonia con il ciclo mestruale, è lo stesso effetto di quando non siamo in armonia con i cicli naturali.*

*Penso che sia molto facile per le donne farsi prendere da un calendario che è più simile a un'agenda giornaliera e dimenticare che c'è un ciclo profondo a cui siamo eternamente connesse (Shiva Rea, YW).*

La seconda questione che, collegata alla precedente, informa la rappresentazione della vulnerabilità riguarda l'immaginario intorno a condizioni e problematiche specifiche della femminilità e alle modalità con cui queste orientano i modi in cui le donne — e in particolare le insegnanti — *fanno* yoga. La narrazione si concentra, in questo senso, intorno al tema dei cicli collegati al corpo e della gestione della vita di tutti i giorni. Le parole della celebre insegnante di yoga Shiva Rea, che fanno da commento a immagini di lei stessa che esegue una sequenza fluida di posizioni, condensano in

effetti i due aspetti della condizione femminile presentata, creando un collegamento tra la mancanza di armonia con i “cicli naturali” del corpo e la frenesia della vita quotidiana.

### *Ormoni e armonia*

In questa narrazione, l'equilibrio ormonale, in particolare, diviene centrale per la salute psicofisica delle donne, situandosi così alla radice delle problematiche e delle potenzialità di benessere che le riguardano. Lo yoga, in questo senso, aiuta le donne a ritrovare un'armonia con i “cicli naturali” che orientano la loro salute nelle diverse fasi della vita.

*Abbiamo un flusso ormonale costante con cui abbiamo a che fare, quindi ogni giorno del tuo ciclo mestruale hai un livello diverso di progesterone, testosterone. Quindi stiamo costantemente adattando questi cambiamenti nei livelli ormonali. [...] E lo yoga aiuta davvero in questo, aiuta ad accogliere il flusso ormonale. Ti porta in un luogo di equilibrio ormonale, di appagamento emotivo. Previene la depressione, previene l'ansia, aiuta a dormire meglio (Dr. Sara Gottfried, YW).*

In particolare, il documentario si sofferma sul ciclo mestruale e sulla gravidanza come i due ambiti di costruzione del benessere delle donne attraverso lo yoga.

*Penso che sia davvero potente affrontare il ciclo mestruale nella classe di yoga e nella tua pratica yoga perché questo ti mette già in sintonia con i tuoi cicli (Marla Apt, YW).*

*Se è il periodo del mio ciclo mestruale, che io chiamo il mio periodo lunare, allora tendo ad essere molto tranquilla e mi dò il permesso di muovermi lentamente e di essere profondamente a mio agio dentro di me (Sianna Sherman, YW).*

*La maggior parte delle donne vogliono iniziare a fare yoga quando sono incinte e penso che sia un ottimo momento per iniziare. Sembrano essere molto ricettive e ci sono molti più ormoni rilassanti nel loro corpo, quindi hanno già un'elasticità nelle loro articolazioni, nei loro fianchi e nella parte bassa della schiena. (Nadine Richardson, YW).*

Ciò che trovo particolarmente interessante di questa narrazione riguarda, non soltanto la costruzione della specificità della condizione femminile intorno al rapporto tra ormoni e “cicli naturali”<sup>151</sup>, ma anche il collegamento tra lo yoga delle donne e la possibilità di superare i tabù che

---

<sup>151</sup> Si tratta di una confluenza già ampiamente osservata nel contesto di altre forme di spiritualità incorporata Longman, 2020) e medicina alternativa (Joslyn e Sinikka, 2014).

inibiscono la possibilità di parlare, affrontare e nominare questi ambiti dell'esperienza corporea. In questo senso, lo yoga sembra fornire non soltanto una cornice di significazione riconosciuta attorno alla quale si costruisce un immaginario relativo alla femminilità ma, allo stesso tempo, uno spazio discorsivo e materiale per condividere e nominare esperienze altrimenti relegate a una dimensione tanto evidente nel corpo individuale quanto invisibilizzata nel corpo sociale delle donne. Il riconciliare questa scissione si presenta nel documentario come uno degli aspetti più trasformativi e benefici per la salute psico-fisica nonché per il percorso di auto-conoscenza e consapevolezza delle donne<sup>152</sup>.

*Ricordo che 12 anni fa stavo insegnando ad una conferenza dello Yoga Journal, e qualcuno chiese una sequenza per le mestruazioni. E ho iniziato a parlarne. E una donna in classe ha detto: "Tu dici 'mestruazioni' nella tua classe? Ne parli, lo dici ad alta voce?" Ha detto: "Non potrei mai farlo". Sapete, al giorno d'oggi è così diverso. Nelle mie classi portiamo tutte queste cose alla luce del sole (Patricia Walden, YW).*

Parte della “rivoluzione” dello yoga delle donne celebrata all’inizio del documentario è quindi quella di aver calato la pratica nella materialità del corpo femminile — o una sua specifica rappresentazione — permettendo in questo modo di adattarla, rendendola un percorso di emancipazione da convenzioni sociali opprimenti. La “natura femminile” passa in questo modo da dimensione privata e limitante del vissuto delle donne a una forma di capitale corporeo-sociale nell’ambito di una specifica rappresentazione della femminilità bianca, urbana e benestante. Essa, quindi, non rappresenta necessariamente un superamento delle norme entro cui si materializza il corpo femminile, quanto una loro riconfigurazione all’interno di un sistema di “emancipazione” e affermazione di sé al loro interno.

*Dalle vulnerabilità incorporate alla cura di sé*

---

<sup>152</sup> In un certo senso, salute e auto-conoscenza sono, in questo ambito della rappresentazione di donne e yoga, dimensioni quasi sovrapponibili (Mintz, 2021).

Questo aspetto diviene ancora più evidente nel contesto del secondo tema che articola la condizione femminile intorno alle richieste multiple che riguardano il lavoro di riproduzione sociale delle donne in concomitanza con l'impegno nell'ambito del lavoro produttivo nella società contemporanea. Da un lato, quindi, gli ambiti di attività femminile sono problematici per la salute psico-fisica delle donne generando un carico mentale e fisico che si traduce in una difficoltà a ricavare tempo da dedicare a noi stesse. Dall'altro, tuttavia, essi creano opportunità di crescita personale e di benessere, attraverso un modo *yogico* di vivere la femminilità al loro interno.

*Le donne sono costantemente tirate in molte direzioni. Prendersi cura della famiglia e rispettare gli impegni di lavoro rende difficile creare tempo per se stesse (YW).*

In questo senso, l'aspetto semantico del discorso è particolarmente rilevante in quanto, se la condizione sembra riguardare l'organizzazione sociale del lavoro delle donne — tenendo comunque in considerazione che questa rappresentazione della femminilità ideale è plasmata intorno al contesto socio-culturale delle donne bianche, di classe medio-alta — l'agentività riguardante la gestione del tempo è da ricercarsi a un livello squisitamente individuale a partire dal quale è necessario *creare* il tempo per sé (*create time for oneself*). Inoltre, ancora un volta, la meritocrazia implicita in questa narrazione è sostenuta dall'evidente imperativo a vedere negli svantaggi strutturali delle opportunità di crescita individuale (Wilkes, 2020).

Molte ricerche considerano l'imperativo alla cura di sé un principio organizzativo della governance corporea neoliberista (Phipps, 2014). In questo contesto, gli studi sullo yoga hanno sottolineato come il tema della cura di sé sia costitutivo dei modi in cui l'industria dello yoga promuove responsabilità e agentività individuali attraverso i repertori culturali di *milieux* sociali privilegiati (Mangiarotti, 2021) — ovvero quelli che possono accedere al mercato del *self-care* (Biswas, 2012; Kern, 2012; Rosen, 2019). Ne consegue che, mentre la *scelta* di prendersi cura del proprio corpo diviene centrale nella promessa di benessere e auto-realizzazione, i confini corporei dello yoga cominciano a sovrapporsi con i confini sociali e culturali che contengono la femminilità che sa/può

prendersi cura di sé (Mangiarotti, 2021). Uno dei contesti di vita quotidiana su cui si concentra tale narrazione è — ovviamente — quello relativo alla maternità e alla famiglia.

*Uno dei momenti difficili per le donne, impegnativo, meraviglioso e difficile insieme è la gravidanza, il parto, i bambini piccoli, la giovane famiglia, e come questo influenza non solo il loro corpo, ma le loro emozioni, e le loro relazioni con il padre, il marito, tutto cambia. Quindi è meraviglioso avere questa pratica yoga, come un riferimento, come una costante [...] per ricordarmi che io sono io, ho una vita separata dalla mia famiglia (Judith Lasater, YW).*

Se da questo passaggio emerge la responsabilità delle donne rispetto alle trasformazioni della famiglia eterosessuale e, in particolare, alla possibilità di mantenere un senso del sé autonomo e separato della famiglia stessa, dall'altro la loro posizione come custodi dell'unità domestica e il loro ruolo di cura al suo interno non sono messi in discussione. Il tempo per lo yoga nell'ambito della gestione del *menage* quotidiano diviene così un modo per recuperare e assicurare l'equilibrio e la serenità alla donna e — per estensione — al resto della famiglia. Questa rappresentazione si pone in continuità con una tendenza diffusa all'interno dei contesti di medicina alternativa a incentivare la costruzione di un'etica della cura e del benessere a partire da una celebrazione del ruolo delle donne all'interno delle mura domestiche.

Particolarmente rilevanti a questo proposito sono le riflessioni di Anya Foxen (2020) rispetto all'emergere di ciò che lei stessa definisce armonialismo (*harmonialism*), una tradizione europea — con origini antiche — di pratiche spirituali di movimento e respiro rintracciabile nelle forme che ha assunto lo yoga contemporaneo. Secondo Foxen, infatti, l'armonialismo nella versione proposta dal manuale *Delsarte System of Physical Culture*<sup>153</sup>, e particolarmente in voga nel periodo a cavallo tra

---

<sup>153</sup> Il testo del 1893 fu pubblicato negli Stati Uniti da Eleanor Georgen e riprendeva il metodo sviluppato dal cantante e maestro di oratoria francese François Delsarte (1811-1871). Secondo il testo, “il Sistema di Espressione di Delsarte comprende una serie ginnica progettata per rafforzare e rilassare ogni muscolo del corpo. È la forma più perfetta di cultura fisica che abbiamo. Dà salute, forza, simmetria, grazia e libertà d'azione” [traduzione mia].

il XIX e il XX secolo tra le donne delle classi medio-alte, considerava il rapporto tra corpo e spiritualità in modi e con implicazioni molto vicine a quelle che potremmo attribuire allo yoga di oggi.

Nelle tradizioni armoniali, il corpo diventa un conduttore di infinito potere spirituale. Tali affermazioni, tuttavia, assumono un ulteriore livello di significato se considerate nel contesto di un'epoca in cui i professionisti della medicina discutono sul fatto che le donne non debbano partecipare a qualsiasi cosa, dall'attività fisica all'istruzione superiore, perché così facendo, la loro limitata forza vitale verrebbe meno, non lasciando forza per fare figli. L'armonialismo, incanalato principalmente attraverso il Delsarteismo americano, diventa liberatorio per le donne in modi che semplicemente non sono così rilevanti per gli uomini (32-33 [traduzione mia]).

La soluzione che le pratiche delsartiane proponevano alla preoccupazione del discorso medico rispetto ai rischi collegati all'impegno delle donne in ambiti di attività esterni a quello riproduttivo, paiono rilevanti oggi alla luce della narrazione dominante rispetto allo yoga delle donne. Il tema della maternità, per esempio, è centrale nell'immaginario dello *yogaland*, specialmente riguardo ai benefici della pratica per il benessere della donna gestante, del feto e — successivamente — della madre in funzione del suo ruolo di cura.

*Dicono che una gravidanza tranquilla porti un bambino tranquillo (Aya, giovane neomadre, YW).*

*Ho scoperto che mentre Jonah [il figlio piccolo] dorme, se riesco a fare un po' di yoga, sono molto più calma. Sono molto meno reattiva con lui (Elena Brower, YW).*

*Ho tre bambini piccoli. Ho un bambino di 10 mesi, uno di quasi cinque anni e uno di sette e mezzo. Ho fondato questa organizzazione no-profit. Molte persone mi guardano e dicono: "Come fai? La tua casa è così tranquilla e hai un legame così tenero con i tuoi figli, e la tua attività, stai facendo questa cosa meravigliosa nel mondo. E sembri così rilassata e hai così tanta energia. Come è possibile?". E io li guardo e dico: "Beh, sai, chi lo poteva immaginare? Questa roba dello yoga funziona davvero". (Kate Holcombe, YW).*

Nel documentario, “la madre che fa yoga”, incarna un'ideale di donna *multitasking*, piena di energia<sup>154</sup>, realizzata nelle diverse dimensioni della sua femminilità. È particolarmente interessante notare che questo immaginario, che sembra in continuità con il discorso delsartiano sulla femmini-

---

<sup>154</sup> Quello dell'energia è in effetti un *topos* centrale dei repertori culturali dello *yogaland*. Vedi a questo proposito Philo et al. (2015).

tà *middle-class*, richiami oggi quei modelli di maternità intensiva (*intensive mothering*), già teorizzati in ricerche sulla governance neoliberale di genere (Benasso e Stagi, 2018, 26)<sup>155</sup>.

L'ultima citazione dal documentario riassume bene questa immagine della donna multitasking, impegnata sul fronte domestico — nella cura attenta e amorevole dei figli — come su quello pubblico — attraverso un'organizzazione che si chiama *Healing Yoga Foundation*<sup>156</sup> — e in grado di vivere pienamente e, in un certo senso, di collegare in modo armonioso i vari ambiti della propria vita (domestico e pubblico) attraverso lo yoga. L'aspetto rilevante non riguarda tanto la valutazione su quanto lo yoga “funzioni”, quanto l'evidente confluire di corpo individuale e corpo sociale in una rappresentazione della femminilità in grado di prendersi cura — di sé, della famiglia e della società — grazie e attraverso lo yoga.

### *Il contesto socio-culturale delle vulnerabilità incorporate*

Se le rappresentazioni finora analizzate mediano in modo tacito l'identificazione collettiva con traiettorie personali di crescita e affermazione di sé, esse riguardano, nello specifico, la normalizzazione delle particolarità socio-culturali in cui emergono e si rendono possibili le storie rappresentate e i personaggi che le incarnano. Questo processo di normalizzazione passa attraverso un universalismo che consente l'immedesimazione collettiva in — e l'empatia per — queste storie di vulnerabi-

---

<sup>155</sup> “Secondo tale paradigma, che ha cominciato a delinearsi sul finire degli anni Ottanta (del XX Secolo), per essere una buona madre una donna deve mettere al primo posto i desideri e i bisogni del/la suo/a bambino/a ed è l'unica responsabile di un sano sviluppo fisico e psicologico dei/le figli/e. Tale modello centrato sul sapere esperto e sul consumo (Hays 1996, 8) diventa dominante nel momento in cui le aspirazioni delle donne cominciano ad emanciparsi dal ruolo riproduttivo, muovendosi in mezzo a una serie di contraddizioni, le cui soluzioni possono ricadere unicamente sulla responsabilità individuale femminile” (Benasso e Stagi, 2018, 26).

<sup>156</sup> Sul sito la *Healing Yoga Foundation* è definita come “un'organizzazione no-profit di servizi, supporto, educazione e risorse dedicata alla salute, alla guarigione e allo sviluppo personale attraverso lo yoga. Siamo un collettivo di insegnanti esperti e altamente qualificati, impegnati a servire tutti coloro che desiderano beneficiare dello yoga, rispettando e andando in contro alle esigenze dell'individuo indipendentemente dalle capacità fisiche, dalla salute, dal background, dall'età, dall'esperienza o dai mezzi finanziari.

La nostra missione è quella di portare i benefici dello yoga a coloro che altrimenti non avrebbero accesso ad essi, e di permettere alle nostre studente di guarirsi, trasformarsi e vivere più pienamente e liberamente, non importa in quale circostanza” [traduzione mia]. <https://healingyoga.org>, ultimo accesso 20 ottobre 2021. La questione dell'impegno sociale attraverso lo yoga è analizzata nell'[ultima parte](#) del Capitolo 5.

lità incorporata e con le traiettorie di auto-consapevolezza che permettono di trascenderla. I discorsi sul corpo divengono in questo modo centrali nel sostenere la visibilità e il privilegio di certe visioni del mondo, preoccupazioni e sofferenze che finiscono per sovrastare altre prospettive (Phipps, 2014, 12-13). In effetti, l'empatia per le difficoltà delle donne rappresentate nel documentario fa da sfondo alla costruzione di femminilità ideali (*role models*) e figure ispiratrici (*inspirational leadership*)<sup>157</sup> attraverso una narrazione del loro percorso di crescita personale. L'industria dello yoga può in questo senso essere considerata un contesto in cui si produce e riproduce il corpo sessuato, attraverso saperi, immagini e pratiche che riguardano le donne. Inoltre se, seguendo Zappino, consideriamo l'eterosessualità come un sistema di produzione delle donne (e degli uomini) in quanto tali, diviene evidente che la costruzione della condizione femminile nello *yogaland* ruota precisamente intorno alla definizione dei confini di una femminilità eterosessuale, in grado di sostenere la riproduzione sociale attraverso la cura di sé e della famiglia. Questo immaginario, quindi, ribadisce la naturalità dell'ordine di genere eterosessuale che materializza le donne attraverso aspettative sociali che generano malessere e sofferenza ma anche, paradossalmente, gli strumenti per nominare e rendere intelligibili tali vulnerabilità, attraverso le “*pratiche di conferimento di senso e di comprensione, di significazione e interpretazione*” (Bassetti, 2020, 183) prodotte all'interno di uno specifico *milieu* socio-culturale. In questo senso, il linguaggio universalistico dello *yogaland* tende, non soltanto a normalizzare, attraverso una certa versione della femminilità bianca, la sofferenza di alcune come specifica delle donne, ma anche a svuotarla delle sue implicazioni politiche, limitando la possibilità di una critica radicale all'ordine di genere eterosessuale in cui tali sofferenze si generano. In sostanza, questa rappresentazione della femminilità bianca e dei problemi che l'affliggono contribuisce da un lato a invisibilizzarne il privilegio relativo favorendo l'identificazione dello yoga-per-tutti come risposta trasversale a problemi situati socialmente e culturalmente e, dall'altro, a isolarla

---

<sup>157</sup> Per esempio, l'insegnante Seane Corn che ritorna come personaggio chiave nel documentario, è presentata come “one of the most revolutionary and inspirational yoga teachers”.

dal contesto di produzione dell'eterosessualità come regime politico-economico oppressivo. Come ha sottolineato Agi Wittich in un'analisi delle pratiche per le donne nel contesto dello yoga Iyengar,

pur avendo l'intenzione di aiutare e rafforzare le donne, queste pratiche contribuiscono a consolidare i ruoli normativi di genere, come l'ideologia prenatale, la biologia come destino e il binarismo di genere<sup>158</sup>.

Questa contraddizione di fondo della rappresentazione genera talvolta cortocircuiti di senso poiché gli aspetti disfunzionali della società occidentale (separazione corpo/mente, consumismo, narcisismo) da cui sembrano derivare le vulnerabilità femminili, divengono problemi culturali, che esacerbano una condizione connaturata alla femminilità. Per questo, nonostante molte storie si fondino su una critica alla società contemporanea, esse spesso finiscono per riprodurre un'etica della responsabilità individuale costruita proprio intorno alle invisibili evidenze che permettono di normalizzare rapporti di super/subordinazione.

A questo proposito, è importante riprendere la questione della predominanza di donne nei contesti di pratica per come è stata espressa, in modo ambivalente, nelle interviste biografiche. Infatti, se da un lato queste ultime riprendono la rappresentazione dominante delle predisposizioni femminili agli aspetti riflessivi ed etici considerati costitutivi della tradizione *yogica*, dall'altro ricorrono spesso a una valutazione che definirei “sociologica” del fenomeno.

*Ci sarà lo stigma sociale che lo yoga, come la danza, come le altre siano attività da femmina. E non so perché sinceramente [...] non trovo che ci debba essere una distinzione tra attività o sport da uomo, da donna...siamo immersi ancora in questa ignoranza [...]*  
*Oppure perché si dà per scontato che noi siamo in grado di farlo...un'altra cosa che facciamo. Magari non è vero, ci si aspetta questo da noi (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*Culturalmente da sempre è visto come una cosa da donne e di conseguenza gli uomini non si identificano nella cosa [...] In più c'erano le posizioni che deve fare la donna e le posizioni che deve fare l'uomo...cioè io ero veramente...poi anche lì, esegui, però io ero veramente a disagio, mi sono sentita a disagio perché a parte che chi l'ha detto che devo fare la posizione della donna, ma su che basi, che cosa stiamo facendo? Cioè questo discorso maschile/*

---

<sup>158</sup> Talk delivered in the context of the seminar “Accommodating women and the rise of the feminine” 22 Marzo 2021, SOAS Centre of Yoga Studies <https://www.youtube.com/watch?v=Lrs9-6z1fU4>.

*femminile nello yoga ogni tanto ritorna [...] Ci sono tutti questi aspetti che vengono presi senza spirito critico e divulgati (MR, praticante di yoga [35-40]).*

*Penso che ci sia ancora una grande fetta di pubblico maschile che lo ritiene effeminato e che rifugga da questo come ogni pratica che potrebbe essere un po' sospetta [...] è un condizionamento sociale fortissimo (CL, praticante di yoga [55-60]).*

*C'è un po' l'idea che lo yoga sia un po' più che una blanda ginnastica ed essendo una blanda ginnastica va bene per corpi blandi. Quindi fa parte di tutto quel mondo morbidoso che viene immaginato per le donne (CC, insegnante di yoga [25-30])*

Trovo molto interessante questa compresenza nelle interviste di repertori culturali che rappresentano lo yoga come connotato a una certa femminilità e dello svelamento delle norme di genere che sottendono alla costruzione di questa predisposizione. Proprio l'emergere di questi cortocircuiti ha permesso di portare alla luce come la distribuzione ineguale delle vulnerabilità (Ahmed, 2004) fosse strutturale e non incidentale all'esperienza personale e punto di partenza di una traiettoria riconoscibile di pratica nello yoga. In effetti, la normatività di genere che sottende ai repertori culturali dell'industria dello yoga (McCartnery and Wittick, 2020) è entrata in risonanza con le esperienze di precarietà incorporata di molte donne intervistate rispetto ai loro percorsi in ambiti formativi, lavorativi, familiari e affettivi.

## **Dalla vulnerabilità alla precarietà incorporata**

*E quando, nei casi migliori, pensiamo invece di esperire una qualche forma di oppressione — evincendola ad esempio dalla nostra povertà, dalla nostra marginalizzazione, o dalle illusorie forme di inclusione a cui siamo soggette, e che sembrano non garantire la stessa promessa di felicità delle storie raccontate dai media —, spesso riteniamo che le sue cause siano da ricercare dentro di noi, nella nostra incapacità di “farci avanti”, nella nostra sensazione di inadeguatezza, nel nostro disagio, spesso nei nostri problemi psichici (Zappino, 2019, 74).*

### **Passare attraverso il corpo**

L'idea del ritrovare noi stesse, di entrare in connessione con il sé “vero” è al centro anche di vari racconti di vita che ho raccolto in questa ricerca al punto che, benché emersa nell'ambito di storie

individuali, pare orientare in maniera sistematica le traiettorie di pratica a partire da esperienze, circostanze e momenti specifici nell'arco della vita delle donne.

*Io ho incontrato lo yoga più o meno 10 anni fa. Ero all'ultimo anno di liceo e per me era un momento molto difficile della mia vita. Quindi quello che mi ha portata verso discipline spirituali o comunque che avessero a che fare con un lavoro interno è stata una necessità di benessere interiore. Quindi non faccio parte del gruppo del mal di schiena diciamo [ride] che di solito sono quelle due opzioni! No per me è stato il bisogno di trovare una soluzione a un problema che mi stava veramente dilaniando e che era diventato invalidante per la mia vita perché oltre ad essere un disagio interiore era anche un disturbo alimentare molto pesante (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

*Che è stato 15 anni fa...e, come la maggior parte delle persone mi sono avvicinata allo yoga in un momento di difficoltà, per cui avevo bisogno di tornare con i piedi per terra. [...] E quello che cercavo che era di nuovo trovare un contatto con la terra e con me stessa in qualche modo perché in questo mondo, in questa società ci si ritrova ad essere nel mentale, no? poco presenti, sempre nel passato, nel futuro, in quello che non sei stato, in quello che si vorrebbe essere (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Io guarda più che altro ho capito che c'era qualcosa che...nel momento in cui tu hai un carattere così, ti han sempre detto tutti che sei una testa di cazzo, che dai fastidio e tu ne fai un vanto a volte. Poi invece accetti delle cose che...e dici, ma questa non sono io. Metti su l'armatura ma sotto sei vulnerabile. Mi sono proprio ritrovata a dire ma cavolo, tu lo sai chi sei? Mah, forse no. Perché se sono successe determinate cose che sono all'opposto di quello che tu hai sempre pensato di essere e...lo capisci perché non è che ci vuole molto a capire che certe cose sono sbagliate. Son percorsi lunghi e dolorosi. Io ne sto uscendo da due anni ma sono stata tanto male perché ripeto non me l'aspettavo da parte mia, sono invincibile, ho questo carattere, mia mamma mi ha cresciuto in un certo modo. La mia è una famiglia di donne e dici: "cavolo"... (CR, praticante di yoga [25-30]).*

In questi racconti, lo yoga costituisce una cornice attraverso cui le vulnerabilità personali possono essere rappresentate, esperite, rese riconoscibili ed, eventualmente, trascese. Esse si situano in esperienze incarnate di disagio, dolore e sofferenza, o di guarigione, cura e benessere. La corporeità diviene così *locus* e prodotto del sé in cui si iscrive e si riscrive "la propria storia incorporata" (Bassetti, 2020, 182). In particolare, riferimenti alla pratica corporea dello yoga attraverso espressioni come "passare attraverso il corpo", "ascoltare il corpo", "radicarsi nel corpo", sono centrali nel significare percorsi di costruzione consapevole di nuovi e più solidi confini del sé.

*Ci sta passare attraverso il corpo, anche perché lavorare col respiro, o lavorare con la parte più inconscia, con le nostre difficoltà emotive non è facile, perché non sono concrete, non si riesce ad afferrarle, mentre invece il corpo è un po' la prima cosa che riusciamo davvero a capire, ad osservare ce l'abbiamo lì davanti, riusciamo a vedere che cosa succede, riusciamo a sentire male, o piacere, o a sentire la trasformazione del nostro corpo e queste sono tutte sensazioni che rinforzano la nostra stabilità emotiva (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Era facile fare entrare questa cosa attraverso la ginnastica. Tramite una pratica fisica. Tante persone vengono perché hanno mal di schiena, poi dopo sei mesi vengono a chiederti di fare il seminario della rivelazione del sé. Perché hanno bisogno di una scusa ma nel loro subconscio lo sanno che quella roba lì li porterà da un'altra parte ma non potevano dire vado lì per fare una ricerca spirituale, vado lì perché ho mal di schiena, ho l'ernia e poi vengono tutti i giorni. Ma sono problemi che nascono dal fatto che tu ti crei quei blocchi energetici (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

Le vulnerabilità che il corpo esperisce e manifesta sono a loro volta riconosciute, gestite ed eventualmente superate attraverso il corpo stesso, nello yoga.

*Io sono molto paurosa. Sono una persona estremamente paurosa, del nuovo, le cose, un po' l'ansia e anche proprio fisicamente e adesso andando avanti con l'età ho sempre un po' più paura di cadere, di muovermi. [...] Ho sempre paura di spezzarmi. Anche oggi, quando lui è venuto e ha fatto così, quando si avvicina ho paura mi viene da dire "non ti avvicinare, non mi venire vicino" perché penso "ora succede qualcosa" e in realtà non ti fanno male sono bravi lo so, però ho sempre questa paura. Quindi anche in quello piano, piano comincio ad avere un po' più di fiducia (praticante di yoga [60-65]).*

Il corpo, quindi, fornisce un orizzonte di significazione alle storie personali contribuendo a un senso comune che, come registra Bassetti, si produce nella "relazione tra sé corporeo e sé incorporato", ovvero nel contesto in cui il *corpo proprio* si costituisce a contatto con gli altri corpi e in rapporto ai corpi "altri". Il contesto e i corpi in relazione veicolano quindi "aspettative di senso comune" che "presentano sia una dimensione normativa che una dimensione morale" (Bassetti, 2020, 185). Per questo, il corpo, con la storia che incarna e le pratiche che mette in atto, ha una dimensione individuale che è anche sociale, inscritta nella particolarità del contesto in cui — e con cui — agisce e interagisce. Nel nominare la sofferenza come personale ma anche situata socialmente, la

ricerca sul campo ha permesso la costruzione di un passaggio semantico dalla vulnerabilità alla precarietà incorporata come condizione costitutiva delle storie nello yoga.

### *Precarietà incorporate*

Con l'espressione precarietà incorporata mi riferisco alla dimensione carnale, esperita nel e attraverso il corpo, dell'assenza a) di prospettive di stabilità economica e b) di radicamento sociale. Nell'introdurre una curatela sulla precarietà della rivista *Cultural Anthropology*, Jennifer Shaw e Darren Byler (2016) sostengono che la precarietà sia una condizione di questa fase del capitalismo.

Questa forma di capitalismo, spesso descritta come neoliberale, promuove una logica politica di radicale individualità, autoresponsabilità e indipendenza. Attribuisce la responsabilità della povertà, del conflitto e della differenza a migranti, lavoratorə temporaneə, anzianə, senzatetto e minoranze razziali. Ci chiede di vedere la precarietà come il risultato di fallimenti morali degli individui, mascherando i rapporti di potere e la violenza strutturale incorporatə nella nostra economia politica globale. A volte questa logica produce apatia verso la sofferenza dellə altrə, come se in qualche modo la meritassero, e allontana le responsabilità della cura dalle istituzioni sociali, politiche ed economiche più ampie. In altri casi produce forme di empatia liberale in cui coloro che hanno ricchezza e privilegi si impegnano in forme di umanitarismo che mantengono, piuttosto che sfidare, lo status quo (<https://journal.culanth.org/index.php/ca/catalog/category/precariety>).

La precarietà esperita come disorientamento a partire da una condizione di incertezza economica e lavorativa è ciò che esprime l'estratto dell'auto-intervista che segue. Trovo questo passaggio rilevante poiché scaturito nell'ambito della ricerca (auto)etnografica stessa e quindi prodotto all'interno di una riflessione a partire dallo stimolo iniziale<sup>159</sup> — “come hai incontrato lo yoga” — condiviso con tutte le altre interviste biografiche condotte con le partecipanti.

*Avevo appena finito il PhD e...mandavo application in università ovunque dalla Scozia all'Australia senza risultati e stavo maturando l'idea che la carriera accademica non faceva per me. Intanto continuavo a fare yoga. Frequentavo anche una volta a settimana un centro che si chiamava “scuola di filosofia pratica” [...] Mi ricordo che un'insegnante a cui avevo detto che mi sentivo persa e insicura di quello che volevo fare, e anche che sapevo fare, mi ha detto “quando entri nel mare la sabbia si solleva e non vedi più il fondo anche se l'acqua è bassa. Prima di andare avanti devi aspettare che la sabbia si ridepositi sul fondo”.* Mi

---

<sup>159</sup> Vedi Capitolo 1, p.41.

*sembrava un consiglio del tipo “tieni un profilo basso”...ho iniziato a fare la babysitter... poi in attesa di capire che cosa volevo dalla vita, iniziai anche il teacher training di yoga. Volevo fare più yoga, mi faceva bene, mi dava un senso di tranquillità dall’ansia da prestazione. Mi sentivo anche più forte e atletica, più in pace con il mio non avere idea (Auto-intervista [35-40]).*

In questo contesto, praticare yoga sembra offrire uno spazio di sollievo<sup>160</sup> disponibile e accogliente, che configura potenzialmente momenti di fuga dalle logiche che sottendono al regime della precarietà. Tuttavia, in un passaggio successivo dell’auto-intervista emerge la progressiva presa di consapevolezza della specificità socio-culturale da cui nasceva, non soltanto la condizione personale di precarietà vissuta, ma anche il rivolgersi allo yoga nell’ambito della critica e della ricerca di prospettive per un suo superamento.

*Mi sono accorta che eravamo tutte uguali [nell’ambito della formazione per insegnanti]. Cioè, ognuna di noi aveva la sua storia ma, guardandomi intorno...insomma, mi chiedevo che cosa ci avesse portate a condividere quello spazio così sociologicamente omogeneo. Ho proprio maturato l’idea di questa ricerca a partire da quelle domande... riflessioni (Auto-intervista, [35-40]).*

Il collegamento tra la dimensione macro e quella micro dello *yogaland* si fa evidente qui, nel momento in cui la rappresentazione sembra fornire orizzonti di senso che danno poi forma ai corpi, alle pratiche e agli spazi dello yoga. L’evidente particolarità socio-culturale del contesto della formazione per insegnanti si configura nell’esperienza personale narrata sopra come inconciliabile con i discorsi universalistici che caratterizzano lo yoga come pratica di benessere, consapevolezza e trasformazione. Non si tratta qui di affermare l’esistenza di una sovrapposizione euristica tra immaginari e realtà sociale, tra rappresentazione ed esperienza nella costruzione dello *yogaland*. Rimando in questo senso alle note metodologiche iniziali, in cui traccio una distinzione tra le implicazioni dello yoga — molto spesso positive e profondamente trasformative — sul vissuto e sulle esperienze delle persone intervistate e le implicazioni sociali della rappresentazione, come di cornice di significazione dell’esperienza che riproduce e normalizza rapporti di potere nell’intreccio di genere e colonialità.

---

<sup>160</sup> Vorrei ringraziare Benedetta Panisson per avermi suggerito questo termine su cui tornerò più avanti nella riflessione sulla possibilità di uno yoga politico e situato.

È tuttavia rilevante identificare gli elementi di continuità tra rappresentazione ed esperienza e situarli nel contesto socio-culturale in cui si producono, in modo da comprendere in che modo tale sincronia permette la riproduzione del privilegio. Per esempio, la sensazione “di stare esattamente dove dovrei” che esprimo nel seguente estratto del diario di campo riferito a un corso che ho frequentato mentre ero incinta del mio secondo figlio, richiama tale sincronia. Paradossalmente, tuttavia, essa si crea a partire da un iniziale disagio legato al mio vissuto incarnato della gravidanza nella precarietà, che deve fare i conti con la celebrazione incondizionata del corpo della donna incinta nella classe di yoga. Questo disagio si lega così alle tensioni intrinseche al farmi portatrice di una normatività di genere.

*Oggi sono andata a lezione e c'era B. perché F. è ancora in India. Quando sono entrata mi hanno accolta con un sorriso di approvazione, riemergevo dopo settimane di latitanza e con il pancione visibile. B. ha detto che ero molto più grossa, non ho capito se si riferiva alla pancia o anche a tutto il resto. All'inizio mi sentivo a disagio. Vorrei fare la pratica che fanno le altre, ma B. mi mette in un angolo con una ragazza mestruta e ci dà alcune posizioni che lo yoga Iyengar prevede per queste situazioni “particolari”. La gravidanza in questi contesti è totalizzante, praticamente ti trasformi in Manu-con-bebè-nella-pancia. Mi lascio trasportare da questo accudimento, da quest'aura di positività che circonda il mio essere incinta. In realtà non mi sento tanto bene, ho sempre acidità di stomaco e a volte ho paura di questo secondo dottorato che mi sembra un passo del gambero. Qui però mi sembra di stare esattamente dove dovrei e in effetti aiuta, mi scarico un po' di questa ambivalenza rispetto alla gravidanza e alla mia condizione lavorativa (Diario di campo, 28 febbraio 2019).*

La possibilità di sentirmi al posto giusto, quindi, si apre nel momento in cui lascio che l'immaginario intorno alla gravidanza divenga la cornice di significazione della pratica e delle mie relazioni con le persone e gli spazi della classe di yoga, riconoscendo anche il privilegio di poter stare — in fondo e nonostante tutto — bene dove sono. In quel momento, la cura e le attenzioni che ricevo procurano sollievo e permettono di trascendere anche solo per poco il senso di precarietà incorporata.

*Yoga, precarietà incorporate e cura di sé*

Nelle interviste, diverse donne hanno discusso di come la pratica di yoga costituisca un modo per ritrovare un equilibrio e un radicamento in se stesse.

*Attraverso la pratica riuscivo ad essere nel presente e questo per me è stata una rinascita in qualche modo, un modo di entrare in contatto con quello che semplicemente ero, nel bene e nel male (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Lo yoga è unione. Io ho avuto anni di anoressia molto importante...decenni di anoressia per cui per me la separazione corpo e anima è incarnata, affido a questa ricerca continua, a questa preghiera continua, non la speranza, ma la pratica che ogni giorno si possa creare una scintilla di questa aspirazione (CL, praticante di yoga [55-60]).*

*Ero arrivata a un momento della mia vita in cui erano successe un po' di cose e non mi riconoscevo più. Ero arrivata a un punto in cui mi sono detta "XXX non ci sei più". Tutte quante nello stesso momento e quindi ho dovuto trovare un qualcosa. (CR, praticante di yoga [25-30]).*

Lo yoga si configura spesso come uno spazio in cui ostacoli e sofferenze possono essere affrontate coltivando forza, benevolenza, consapevolezza e uno stile di vita sano. La pratica si articola così nella cornice della cura di sé, che diviene un valore centrale per la costruzione del corpo dello yoga.

*Ma questa cosa mi fa stare bene perché ho solo l'obiettivo di stare bene, perché ci devo pensare. Avendo permesso troppe volte alle persone di farmi del male io mi rendo conto che sono una persona che ci deve pensare a star bene, anche a non sovraccaricarmi psicologicamente. Quindi l'obiettivo c'è di star bene, liberata anche dal peso di tutti i giorni. E poi fisicamente mi sento molto meglio rispetto a prima. Prima ogni due settimane dovevo andare dall'osteopata (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*Adesso è un riappropriarmi di uno spazio mio [...] una cosa invece che mi concedo tutta mia, proprio. Poi mi piace l'ambiente, son tutte molto carine, simpatiche, mi piace insomma fai due chiacchiere con C., G., insomma con quelle più della mia età, però adesso lo vivo proprio più come un momento mio personale, un regalo che mi son fatta per la pensione. Cioè, ecco, se dovessi dire pensione = yoga. Mi son fatta questo regalo e quindi me lo vivo proprio tant'è vero che mi spiace tantissimo perdere le lezioni (GR, praticante di yoga [60-65]).*

*In generale [lo yoga] è un luogo in cui so che starò bene e che nulla potrà togliermi il fatto di poter godere del mio tempo, il mio corpo e di fare delle esperienze piacevoli poi alla fine, magari anche di fatica e di sforzo, di provare del benessere, della libertà di esplorare. Quindi avendo quell'appuntamento quotidiano anche tutto il resto si stempera un po'. È un po' un salvagente come per molti. Nei periodi di difficoltà sapere che si ha quell'ambito protetto aiuta (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Ritornano in queste interviste i temi del tempo e della conoscenza di sé come condizioni per la costruzione di una cornice esistenziale, a partire da una dimensione qualitativa del rapporto col corpo. Il corpo che si fa (Bassetti, 2020) nella sua dimensione morale è qui al centro delle riflessioni autobiografiche delle donne intervistate, poiché fare yoga contribuisce anche ad attrezzare chi pratica con gli strumenti per poter star bene (o meglio), per vivere in modo più soddisfacente o per affrontare le difficoltà in un contesto in cui quello della scelta individuale, autonoma — e quindi fondamentalmente solitaria<sup>161</sup> — è un imperativo a cui è difficile sottrarsi. Ritagliarsi dei momenti per fare yoga diviene quindi necessario per ritrovare quel “salvagente” — nelle parole di MR — nell’ambito di un vissuto e di un percorso che riguarda unicamente te stessa. Il sollievo quindi, benché spesso situato in un contesto di pratica collettiva, è svincolato dalla costruzione di una coscienza collettiva del contesto. Questa solitudine è parte integrante dell’assenza di radicamento sociale che ho identificato sopra come uno degli aspetti costitutivi della precarietà incorporata.

Ritornando alla promessa iniziale di auto-realizzazione, è interessante tuttavia rilevare come, se da un lato il lavoro di ricerca del “vero sé” ritorni spesso come elemento-guida che orienta la pratica a livello discorsivo, la sua traduzione nel vissuto individuale riguarda principalmente la ricerca di momenti e spazi di sollievo, piuttosto che la piena affermazione di sé suggerita dal documentario.

*La maggior parte delle persone dal mio punto di vista si avvicina allo yoga per la necessità della ricerca di un po' di equilibrio...ma, per quanto riguarda l'Iyengar yoga, dal momento che si lavora molto sulle posture, mi sono ritrovata ad avere a che fare con tante persone che invece vengono perché hanno problemi alla schiena, al ginocchio, alla spalla...quindi gli approcci sono svariati. Sicuramente, c'è un desiderio di andare un po' oltre alla materia...c'è un desiderio di ricerca che spinge la maggior parte delle persone ad avvicinarsi allo yoga (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

Anzi, dalle interviste emerge spesso un rifiuto dell’aura di perfetta armonia che circonda le figure femminili dello *yogaland* che si traduce, talvolta, in una de-sacralizzazione della rappresentazione dominante.

---

<sup>161</sup> Ritorno sulla questione dell’isolamento nella Conclusione.

*Ecco poi quando vedi quegli insegnanti di yoga che hanno lo sguardo perso all'orizzonte e non fanno nessuna espressione facciale, loro forse sono riusciti ma vabbè, preferisco rimanere qui. Mi spaventa la positività tossica che c'è a volte in questo mondo...questo essere sempre felici molto riferito appunto a questi insegnanti con "atarassia" scritto sulla fronte. È anche quello un aspetto problematico. Fai yoga che ritorni come gli altri ti vogliono (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Queste riflessioni interrogano direttamente l'aura di accessibilità alternativa che circonda l'industria dello yoga, in un mondo in cui la rappresentazione del corpo contribuisce a sostenere ideali di soggetti/comunità sanə (Biswas, 2012; Kern, 2014) e, in particolare, a rivolgersi a una potenziale praticante, la cui capacità di spesa e disposizione al cambiamento divengono ingredienti centrali della promessa di auto-realizzazione dello yoga (Blaine York, 2016). Nel documentario, in effetti, le vulnerabilità incorporate sono avulse dal particolare contesto socio-economico in cui si producono finendo per normalizzare i contorni di una rappresentazione specifica femminilità nello — e attraverso lo — yoga. Secondo questo schema, lo yoga come cura di sé finisce così per sottendere alla riorganizzazione di rapporti di privilegio e marginalità all'interno di una *governance* di genere. Allo stesso tempo, lo squarcio aperto dalle interviste sul vissuto della precarietà incorporata e sulle traiettorie di ri-costruzione del corpo sociale a partire dal lavoro sul corpo individuale, richiama l'attenzione sull'importanza delle tecniche del corpo, dell'organizzazione degli spazi e delle risorse relazionali e materiali nel rendere la pratica dello yoga riconoscibile all'interno di uno spazio sociale che, abbiamo visto, si caratterizza a partire da vissuti individuali nella precarietà.

## Capitolo 5. La pratica dello yoga-per-tutti

I materiali hanno avuto un ruolo importante nella mia socializzazione alla pratica dello yoga. Prima di iniziare il teacher training possedevo un tappetino che mi ero comprata per le mie lezioni settimanali e i momenti di pratica a casa. Avevo partecipato a qualche workshop residenziale e mi ero resa conto di essere totalmente sprovvista di altri oggetti utili, comodi e decorativi, che chiunque avesse una pratica regolare possedeva. Gli zafu, i bolster, le coperte, persino i morbidi maglioni per non sentire il freddo durante le sessioni di meditazione mattutine. E tuttavia, l'acquisto che più di altri mi fece sentire finalmente riconoscibile nello *yogaland* fu quello di una bellissima sacca porta tappetino, cucita a mano da una signora che partecipava al workshop e ricavata con materiali sartoriali di scarto. La mia amica Jonna invece mi regalò per il compleanno uno zafu a mezzaluna e un cuscino per gli occhi coordinato per il rilassamento profondo, entrambi fatti a mano dalla stessa signora. Mi sentivo ora attrezzata per un ingresso dignitoso nel mondo della futura insegnante di yoga. Scoprii poi che mi mancavano le coperte — ce ne volevano tante, soprattutto per le asana adattate al mio essere incinta — le cinture e i mattoni e, così, le acquistai. Possedere l'attrezzatura necessaria mi faceva sentire meno fuori posto e rendeva la pratica estremamente più fluida, più accessibile. Per chi come me, nonostante tutto, se l'era potuta permettere.

### La rappresentazione degli spazi

*La stanza in cui si svolge la lezione settimanale di yoga che seguo è al piano terra di un palazzo nei vicoli del centro storico di Genova. Si tratta di uno spazio dedicato solo e unicamente allo yoga e lo si capisce subito. L'ho trovata quando, passandovi per caso davanti, trovai la porta aperta e sbirciando dentro capii che era una scuola di Iyengar yoga ancora prima di vedere l'insegnante impegnata in una lezione individuale. Ai muri sono appese foto di asana prese dal celebre *Light on Yoga* di BKS Iyengar e poi corde, spalliere e altri attrezzi necessari per la pratica. La semplicità quasi austera della sala è a modo suo accogliente per chi, come me, è affezionata alla pratica di yoga Iyengar. La riconosci e ti senti a casa (Diario di campo, febbraio 2018).*

Ho finora parlato dei repertori culturali che strutturano l'industria dello yoga come spazio sociale. Vorrei invece ora rivolgermi agli aspetti legati all'“organizzazione sociale della pratica” (Doma-

neschi, 2016) focalizzandomi in modo particolare su come, nel passare dal documentario alla ricerca sul campo, gli spazi, gli strumenti e i saperi dello yoga emergano come elementi costitutivi ma, allo stesso tempo, potenzialmente destabilizzanti del paradigma dello yoga-per-tutti.

Secondo Lorenzo Domaneschi (2016) la pratica nelle arti marziali di derivazione orientale si costruisce attraverso una specifica interconnessione di *habitus*, materiali e discorsi che la caratterizzano e differenziano, permettendole di distinguersi da altre pratiche affini<sup>162</sup>. Inoltre, sostiene Domaneschi (2016)

alcuni di questi elementi e alcuni legami tra di essi [...] ricorreranno più spesso nelle differenti performance, in quanto imprescindibili per la fabbricazione della pratica stessa – in quanto, potremmo dire, dominanti – rispetto ad altri al fine di costituirli come entità (480).

Specifiche interconnessioni contribuiscono quindi anche a caratterizzare la pratica socialmente rendendola non soltanto più appetibile per alcuni *habitus* (481), ma anche più rappresentativa di alcuni gruppi sociali. Questo aspetto riguarda anche l'organizzazione degli spazi della pratica, nonché i luoghi considerati più appropriati per la stessa. Nell'estratto dal diario di campo citato sopra, per esempio, emerge come lo studio di yoga immerso nel contesto del centro storico di Genova fosse per me, immediatamente riconoscibile come un ambiente di pratica e come spazio che avrei potuto attraversare sentendomi “a mio agio”.

Come rileva Domaneschi (2019), infatti, l'organizzazione degli spazi, nonché materiali e oggetti caratterizzanti divengono parte integrante della costruzione del corpo del praticante e — in sostanza — della pratica stessa. Questa dimensione incarnata della materialità della pratica è particolarmente rilevante per i temi della tradizione e dell'aspetto etico che, come ho mostrato nei capitoli precedenti

---

<sup>162</sup> Scrive in proposito Domaneschi, “dobbiamo considerare la configurazione continua di un particolare tipo di corpo con un insieme di abilità, associato ad un insieme di vestiti e protezioni (dalle scarpe, ai pantaloncini, ai guanti, ecc.), associato ad un insieme di attrezzature materiali che formano un ambiente specifico (un palazzetto dello sport, un ring, timer, ecc.) e un insieme di regolamenti più o meno ufficiali che stabiliscono la definizione sociale della vittoria. Di conseguenza, tutti questi elementi formano dei pezzi del puzzle - un ordine sociale - che aiutano i praticanti e gli aficionados a riconoscersi come parte di un insieme coerente e a riconoscere altre persone e culture appartenenti a diverse culture di combattimento”. (390 [traduzione mia]).

ti, contribuiscono a una specifica rappresentazione dello yoga autentico che, a sua volta, è al centro della conversazione su come le donne *fanno* yoga. La connessione tra materialità della pratica e rappresentazione, tuttavia, non riguarda soltanto il luogo specifico in cui si *fa* yoga ma anche come quest'ultimo partecipa nel caratterizzare un più ampio spazio sociale come, per esempio, un quartiere. A questo proposito, la letteratura sta mettendo in luce le connessioni tra l'industria dello yoga e i processi di gentrificazione di alcuni quartieri delle città europee e nordamericane (Kern, 2012, Musial, 2016)<sup>163</sup>, indicando anche come i repertori culturali dello *yogaland* contribuiscano a invisibilizzare le dinamiche di esclusione e oppressione che rendono possibile la creazione di comunità (persone e spazi) ideali di praticanti. La connessione tra tecniche del corpo, materialità della pratica e organizzazione dello spazio sociale è qui evidente poiché le pratiche individuali e collettive di trasformazione del e col corpo si pongono in continuità con progetti di rigenerazione urbana e con la costruzione di immaginari condivisi di comunità sane<sup>164</sup>.

Scrivo a questo proposito Jennifer Musial (2016),

Tipicamente, gli studi commerciali di yoga immaginano la loro comunità come costituita da individui di ampie vedute, impegnati nella salute e nel benessere, piuttosto che da persone marginalizzate che cercano sollievo dal trauma sistemico, dalla povertà, dal colonialismo o dalla supremazia bianca; sono questi ultimi che sono spesso ostracizzati dagli interventi di rivitalizzazione che facilitano l'arrivo degli studi di yoga, in primo luogo. Il cambiamento urbano avviene attraverso la rimozione di corpi e pratiche simbolicamente 'sporche' e la loro sostituzione con corpi e pratiche simbolicamente 'pulite' come lo yoga (150 [traduzione mia]).

La dimensione materiale della pratica è quindi centrale per indagare, non soltanto l'organizzazione sociale — in termini del “come” e “cosa” e del “dove” — della pratica, ma anche i modi in cui questi ultimi interagiscono con la realtà sociale e i rapporti di privilegio e marginalità che la infor-

---

<sup>163</sup> Secondo Leslie Kern (2015), “Le nozioni di disintossicazione, pulizia, bilanciamento, allineamento, abbellimento e purificazione sono applicate a corpi che cercano di essere trasformati, dentro e fuori. Allo stesso tempo, questi corpi stanno consumando attivamente la gentrificazione ambientale nei nuovi spazi del quartiere” (74 [traduzione mia]).

<sup>164</sup> “Mentre ripuliamo i nostri corpi, ripuliamo anche il quartiere e lo ricostruiamo a immagine di una comunità sana: stiamo imborghesendo” (Musial, 2016, 149).

mano (il “quindi”). Poiché, come ho avuto modo di spiegare sopra, la rappresentazione veicola gli orizzonti di senso comune attorno ai quali prende forma la pratica, mi sono chiesta, prima di esplorare i modi in cui quest’ultima emergeva nella ricerca sul campo, in che modo essa si configurasse all’interno dello schema narrativo del documentario. La risposta che mi sono data è che la dimensione materiale è ampiamente trascurata, o meglio, non esplicitata come costitutiva della pratica, ma è onnipresente nell’immaginario visivo e discorsivo attorno ai quali si articola la narrazione<sup>165</sup>.

*Parte della rivoluzione che stiamo vivendo oggi è che le donne praticanti di yoga stanno prendendo i principi e le pratiche dello yoga e li portano in famiglia, li portano sul posto di lavoro, rendendo lo yoga così parte della normale vita quotidiana (Nischala Devi, YW).*

Come ho già discusso sopra, la *normal daily life*, che si presume universalmente condivisa e in cui si suppone il pubblico si riconosca, riguarda nello specifico la realtà della classe media (prevalentemente bianca) urbana negli Stati Uniti.

*Penso che quello che sta cominciando ad accadere è che lo yoga viene demistificato. Sta diventando molto mainstream, molto accessibile, meno intimidente [...] mio padre che ha 84 anni ha appena iniziato a praticare yoga (Colleen Saidman Yea, YW).*

L’idea che le donne abbiano democratizzato lo yoga, sia dal punto di vista del *dove* (a casa, sul posto di lavoro, nella vita di tutti i giorni) che del *come* (rendendola più accessibile) è uno dei messaggi centrali di YogaWoman. In particolare, nello strappare la tradizione al dominio maschile e riscoprendo l’essenza femminile della pratica, le donne hanno reso lo spazio sociale dello yoga aperto a tutti. Questa affermazione è posta come evidente, a fronte però di contesti di pratica che, sia negli spazi dedicati, sia negli ambienti all’aria aperta, nonché nel contesto domestico, richiamano nella quasi totalità<sup>166</sup> ambiti ordinati di vita urbana, popolati da donne bianche, verosimilmente benestanti.

---

<sup>165</sup> Ho trovato il carattere implicito della dimensione materiale particolarmente rilevante per una ricerca che si prefigge di individuare le invisibili evidenze su cui si costruisce lo yoga-per-tutti.

<sup>166</sup> Il documentario si sofferma anche su un villaggio ugandese, uno slum di Nairobi e un carcere che rappresentano che rompono con questa omogeneità ma che, come spiegherò più avanti, funzionano da spazi “altri” in cui lo yoga arriva irradiandosi dallo spazio-centro dello *yogaland*.

Vorrei prendere qui ispirazione dalla critica che Federico Zappino e Deborah Ardilli (2019) muovono alla politica della lotta agli stereotipi e ai pregiudizi di genere poiché, benché possa apparire un tema distante dal *focus* di questo capitolo, ritengo contenga una possibile chiave di lettura degli immaginari riguardanti l'accessibilità dello yoga. L'evidenza empirica che esistano contesti in cui lo yoga è praticato da soggettività marginalizzate e, quindi, sostanzialmente lontane dall'immaginario stereotipato della donna bianca, eterosessuale, cisgender, magra e benestante, è infatti spesso utilizzata per rivendicare l'inclusività nello *yogaland* e, più in generale, l'errore di chi invece pensa che lo yoga sia solo per certi tipi di corpi o gruppi sociali<sup>167</sup>. Il documentario esprime bene questa posizione attraverso la rappresentazione di alcuni luoghi o ambiti della pratica (il carcere, lo slum di Nairobi, oppure la classe speciale per donne malate di cancro) e le parole di alcune insegnanti:

*Chiunque può fare yoga. A volte, quando vediamo quelle immagini di persone tutte attorcigliate, sapete? Sembra terrificante? Fa paura anche a me, anche se sono in grado di farlo, ma basta iniziare da se stesse e dove si è e si tratta solo di movimento, di respirazione, e tutte possono farlo. (Cyndi Lee, YW).*

*Quando vieni a una vera classe di yoga vedrai che ci sono tutti i tipi e le forme e le dimensioni e le età diverse e quello che stanno facendo è imparare come essere pienamente se stesse (Desirée Rumbaugh, YW).*

*Mi piace avere in una stanza giovani, anziane, povere, ricche, nere, bianche, latine, e siamo tutte donne, sedute lì a discutere le cose che hanno più importanza per noi e le cose che ci riguardano, tutto questo e nella pratica (Nikki Myers, YW).*

Nonostante ambiscano a smentire la percezione abbastanza diffusa che l'industria dello yoga sia organizzata intorno alle abitudini di consumo e alle aspirazioni di specifici gruppi sociali, tali rappresentazioni finiscono per re-inscrivere nell'idea dell'accessibilità e della celebrazione delle differenze, le gerarchie tacite che regolano tali differenze come rapporto sociale improntato sulla disuguaglianza. Sostenere che lo yoga *non* è di fatto per tutte non significa infatti negare che esistano

---

<sup>167</sup> Come emerge più sotto, questo aspetto è emerso in modo sistematico anche nelle interviste.

spazi di pratica accoglienti, ma indicare come il funzionamento dell'industria dello yoga si fonda su una rappresentazione normativa dei rapporti di genere, di razzializzazione e di classe. Scambiare per intento descrittivo il tentativo di rendere evidenti rappresentazioni che normalizzano rapporti di privilegio e marginalità nello *yogaland* è, per un documentario come YogaWoman, allo stesso tempo paradossale e necessario, considerando che il film stesso si fonda su tale presupposto rappresentativo. Allo stesso modo, imbarcarsi in una confutazione della rappresentazione che YogaWoman concorre a costruire in quanto “errata” sarebbe un'impresa incongrua rispetto ai filoni di pensiero in cui si situa questa tesi. Come ho già avuto modo di affermare nell'introduzione, lo yoga attraversa da sempre spazi di marginalità ed esiste un'ampia letteratura che non soltanto li racconta ma ne delucida la traiettoria a partire da un chiaro posizionamento politico<sup>168</sup>. In assenza di quest'ultimo, l'affermazione della diversità, così come la ricerca delle donne come intrinsecamente costitutive dell'organizzazione sociale della pratica, sono in se stesse imprese che mediano tacitamente la rappresentazione dominante (il genere come rappresentazione). La questione dell'accessibilità degli spazi e della pratica, infatti, non riguarda la possibilità *ideale* per chiunque di *fare yoga*, quanto le ricadute materiali tanto sul vissuto individuale quanto sull'organizzazione sociale della pratica, dell'effettivo radicamento dello yoga nel genere e nella colonialità.

In questo senso, un altro aspetto costitutivo della pratica riguarda gli arredi e gli oggetti che veicolano la sua collocazione in un lignaggio che rimanda all'India e all'esotismo in funzione

---

<sup>168</sup> Vedi per esempio i numeri della rivista accademica *Race and Yoga*, il testo di Berila et al. (2016), nonché Blu Wakpa, (2018); Hagan, (2021); Nair, (2019); Nair e Singh, (2020); Strings e Blu Wakpa, (2016); Strings, (2017). Si veda anche (Haddix 2016) per una riflessione su come i dibattiti online abbiano messo a tema questioni che riguardano lo yoga e la giustizia sociale. A questo proposito, si può far riferimento a questo *thread* di Facebook riguardante la supremazia della bianchezza e il mercato dello yoga, rispetto alle scelte editoriali di Yoga Journal <https://www.facebook.com/susanna.barkataki/posts/10156552603262123>, (ultimo accesso, 12 Settembre 2021).

della presa di distanza dagli aspetti considerati più dannosi della modernità occidentale<sup>169</sup>. Nel documentario, questo ricorso all'esotico si articola attraverso la caratterizzazione degli spazi e l'abbigliamento di alcune insegnanti. Infatti, se i luoghi della pratica sono adornati in modi diversi tra loro a seconda dello stile essi, in linea generale, contengono oggetti che richiamano alla spiritualità induista<sup>170</sup>. Nonostante questa tendenza vari considerevolmente a seconda degli ambienti della pratica, essa è quasi sempre, in un modo o nell'altro, presente. Alcuni esempi sono, il saluto *namaste* — oggetto tra l'altro di un dibattito acceso online<sup>171</sup> circa la sua appropriatezza nel contesto dello yoga nordamericano, in particolare con riferimento al tema dell'appropriazione culturale — pronunciato all'inizio e alla fine delle sessioni di pratica, gli altari che richiamano alla spiritualità (neo)induista, oppure le pedane rialzate su cui siedono a gambe incrociate le insegnanti richiamando la tradizione dei *guru* di yoga indiani.

L'altro ambito di costruzione dell'esotico in relazione alla pratica “al femminile” riguarda la componente discorsiva legata alla costruzione del sapere sullo yoga. Mi riferisco qui in particolare al modo in cui si racconta la storia delle donne nello yoga in India e al suo snodarsi in modo lineare a partire dall'antichità — in cui si rintraccia la presenza di *yoginīs* — attraverso epoche successive di invisibilità ad esclusione dall'ambito del sacro e della spiritualità cui si fa afferire lo yoga.

---

<sup>169</sup> Riprendo qui per chiarezza l'idea di Amanda Lucia (2020) che l'“esotismo” sia un aspetto costitutivo di diversi ambienti in cui si pratica yoga. Tuttavia, mentre l'analisi di Lucia si concentra sui *transformational festivals* come luoghi di costruzione di comunità e modi di vivere che si considerano eccentrici rispetto alla società e alla cultura occidentali — riformulando però in modo tacito i meccanismi di razzializzazione dell'“alterità” attraverso il *topos* dell'esotico —, la narrazione di YogaWoman si concentra sulla creazione di immaginari di quotidianità e normalità nell'ambito dei quali l'esotico entra come sotto-testo dei percorsi di auto-affermazione delle donne attraverso lo yoga.

<sup>170</sup> Vedi Mintz per una comparazione anche visiva di diversi ambienti e di come si differenziano nella loro dimensione materiale a seconda dello stile (2018).

<sup>171</sup> Vedi per esempio, Kamna Muddagouni. 1 April 2016. Why white people need to stop saying ‘namaste’. *The Sunday Morning Herald*, <https://www.smh.com.au/lifestyle/why-white-people-need-to-stop-saying-namaste-20160401-gnw2-xx.html>, o l'articolo della popolare rivista *Yoga Journal*, Those Cute ‘Namaslay’ Puns? They’re Problematic (17 aprile 2021) <https://www.yogajournal.com/yoga-101/philosophy/why-namaslay-is-problematic/>. Ultimo accesso, 23 novembre 2021.

*Se ci guardiamo intorno oggi, sembra che lo yoga sia un passatempo moderno soprattutto per le donne. Ma in realtà non è così. Le prove della pratica dello yoga risalgono a migliaia di anni fa, in quella che oggi è l'India. E se guardiamo i Veda, testi sacri intorno al 1500, vediamo che le donne erano in grado di insegnare ed essere sacerdotesse (Anne O'Brian, YW).*

Quanto di questa ricostruzione dello yoga storico<sup>172</sup> abbia effettivamente a che vedere con lo yoga di oggi è argomento centrale del testo di Anya Foxen *Inhaling Spirit* (2020) che, sostanzialmente, ricollega la storia dello yoga moderno e le pratiche contemporanee a una tradizione squisitamente occidentale che l'autrice definisce "armonialismo" (*harmonialism*). Secondo Foxen, quindi — e come già sostenuto da Mark Singleton (2010) — l'emergere dello yoga moderno risale all'incontro nello spazio coloniale e alla contaminazione reciproca tra la tradizione armonialista e quella dello yoga. Inoltre, aggiunge Foxen, mentre le pratiche spirituali (tipicamente armonialiste) di respiro-movimento emergono in Occidente senza alcun riferimento a fonti o origini asiatiche, esse cominciano, a partire dal Ventesimo secolo, ad essere identificate come "yoga". Mentre la storia che sottende a questa sintesi non riguarda esclusivamente le donne bianche di classe media, queste ultime hanno finito oggi per dominare la scena e l'immaginario che circonda lo yoga. Foxen mostra quindi che, se fino alle prime due decadi del Novecento nell'immaginario collettivo occidentale la figura dello *yogī* — asceta, discepolo e adepto — era invariabilmente maschio, oggi la praticante è donna e bianca. Foxen giustifica con un'analisi storica questo passaggio nell'immaginario riguardante la figura dello *yogī* concentrandosi sulla distinzione tra una dimensione ascetica e spirituale associata al praticante indiano, e quella mondana dello yoga come fenomeno di massa, associata alla praticante occidentale e centrata sulla dimensione materiale-corporea<sup>173</sup>.

Se oggi quell'immagine è diversa, è solo perché lo status di "yogi" come termine descrittivo è passato dal designare l'adepto a designare la praticante comune. (29).

---

<sup>172</sup> Chiaramente, la questione della sua accuratezza non rientra nel campo di interesse di questa tesi. Per un approfondimento sulla storia delle donne e lo yoga nell'antichità vedi Policardi, (2020); Serbaeva, (2015).

<sup>173</sup> Questo passaggio è in parte evidente anche nell'analisi delle copertine di *Yoga Journal* proposta da McCartney e Wittich (2002).

Nella costruzione della femminilità bianca l'India funge, secondo Foxen, da feticcio orientalista che, da un lato media l'iper-rappresentazione della bianchezza e, dall'altro consente alle donne di incarnare il *topos* dell'empowerment attraverso l'aura di progressismo alternativo che emana da una rappresentazione esoticista del corpo femminile (35)<sup>174</sup>. Questa costruzione di una femminilità bianca che incarna lo yoga-per-tutti abbracciando e performando l'"alterità" emerge nelle interviste attraverso le sue ricadute rispetto alla (etero)sessualizzazione<sup>175</sup> del corpo della praticante/insegnante di yoga occidentale/bianca. Diverse donne che ho intervistato hanno raccontato l'abitudine diffusa tra gli uomini a erotizzare attraverso commenti e sguardi il loro corpo o quello delle loro allieve.

*Nell'immaginario maschile una ragazza in determinate posizioni attira. Io ho avuto degli uomini che venivano a yoga per guardare il sedere delle mie allieve (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

*E quindi insomma la sessualizzazione è un grande problema contro cui io lotto e cerco di non utilizzare i miei titoli accademici per difendermi e diventare autorevole perché non penso che l'autorevolezza debba essere per forza legata a quello ma delle volte sono costretta a farlo (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

---

<sup>174</sup> Anya Foxen (2020) sottolinea in alcuni passaggi del suo testo questa confluenza tra l'erotizzazione della femminilità bianca nell'atto di *performare* l'"altra esotica" e il suo disciplinamento all'interno di confini di ammissibilità e rispettabilità che re-inscrivevano nel corpo femminile gerarchie sociali nell'intreccio di genere e razzializzazione. Si veda per esempio il passaggio riguardante la posizione di ballerine bianche divenute famose per le loro performance ispirate a forme di danza classica indiana (*nautch girls*). Queste figure di "danzatrici orientali" che, nell'immaginario delle donne bianche nello spazio coloniale finivano per incarnare una maggiore libertà personale — "era un fatto ampiamente riconosciuto che le ragazze nautch godevano di maggiore libertà, istruzione e indipendenza, sia finanziaria che sessuale, rispetto alla media delle donne sposate britanniche o indiane" (203) — erano allo stesso tempo oggetto di desiderio e riprovazione da parte dello sguardo maschile bianco (Ibidem). Questa figura divenne particolarmente popolare come oggetto di "performance" da parte di ballerine bianche statunitensi nella prima metà del Novecento anche se, come suggerisce l'autrice, le loro performance erano ammirate dal pubblico maschile bianco che le considerava allo stesso tempo inadeguate per un pubblico maschile orientale, incapace di coglierne il valore artistico e, invece, potenzialmente istigato nei suoi istinti predatori dalla nudità delle ballerine. In un certo senso, quindi, mentre la danza orientale subiva un processo di addomesticamento nella sua ri-costruzione nel contesto della società bianca statunitense (207-208) il corpo delle ballerine indiane diveniva uno strumento di affermazione di maggiore libertà sessuale ed economica per le ballerine bianche che lo performavano. Queste ultime erano, al contempo, soggette a ingiunzioni disciplinanti rispetto alla loro posizione nel più ampio spazio sociale in cui si producevano le loro performance.

<sup>175</sup> Specifico qui che si tratta di una erotizzazione in chiave eterosessuale, poiché centrata sulla riproduzione dei rapporti di super/subordinazione che strutturano lo spazio sociale in cui si *fa* yoga. In questo contesto, la posizione della femminilità bianca come ideologia, media la neutralità della bianchezza e, al contempo, la particolarità e la subordinazione della Donna.

*Dagli uomini ovviamente che pensano, vabbè tanti già lo pensano prima ... gli parte la fantasia (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

*E c'ho messo tre anni a far capire che non ero "la signorina", non ero "bella", ma ero l'insegnante di yoga. C'ho messo del tempo perché ero giovane e insegnavo una disciplina buffa. Ricordo un episodio di io che passo a bordo vasca e un mio alunno che si rivolge a me dicendo "ciao bella", io ho proprio avuto un momento di...però io lo devo dire che non funziona così. Io sono l'equivalente dell'insegnante di matematica di tuo figli (CC, insegnante di yoga [25-30])*

Quindi, se da un lato l'aspetto tacito degli elementi materiali e discorsivi che caratterizzano la pratica come — evidentemente e autenticamente — esotica sono imprescindibili nel costituire i messaggi di cui si fa portavoce il documentario circa il modo di *fare* yoga delle donne, dall'altro esso contribuisce al disciplinamento della femminilità bianca. Il loro radicarsi in una tradizione non dogmatica, veicolato da determinati immaginari, è quindi, parte integrante della rappresentazione di una femminilità desiderabile, benevola e accessibile, riconosciuta da diverse autorə come distintiva dei modelli di femminilità normativa che veicolano la governance del lavoro di riproduzione sociale delle donne nell'intreccio di genere, classe sociale e razzializzazione<sup>176</sup>. Allo stesso tempo, questi repertori culturali, che emanano un senso di apertura sul mondo non soltanto delle insegnanti che li abitano ma anche degli spazi dai quali si irradia lo yoga-per-tutti<sup>177</sup>, hanno ricadute sull'effettiva accessibilità della pratica, poiché contribuiscono, attraverso una tacita appropriazione e riorganizzazione dell'esotico, per delimitarne i confini corporei, sociali e culturali attraverso specifiche interconnessioni tra spazi, materialità, discorsi e tecniche del corpo socialmente situato.

---

<sup>176</sup> Secondo Wilkes (2019), la competenza e l'affidabilità sono caratteristiche fondamentali incarnate dai modelli di femminilità normativa che devono allo stesso tempo "rassicurare" circa la legittimità del posizionamento sociale che veicolano e veicolare l'aderenza a norme di genere inscritte nei rapporti di razzializzazione.

<sup>177</sup> Nonostante siano presenti passaggi su contesti di pratica nettamente diversi — come uno slum di Nairobi in Kenya o un carcere minorile femminile negli Stati Uniti — il modo in cui entrano nello schema narrativo del documentario finiscono per rafforzare l'idea di uno yoga che viaggia, come vedremo meglio sotto, a partire dallo spazio-centro (occidentale/bianco/nordamericano). Essi infatti prendono forma all'interno di progetti umanitari o di sviluppo comunitario che vedono impegnate come formatrici e leader insegnanti bianche. Vedi Norman (2019) per un'analisi di come l'integrazione dello yoga negli spazi carcerari finisca per portare sollievo alle persone incarcerate e, allo stesso tempo, servire gli interessi dell'istituzione, divenendo un "dispositivo istituzionale" della cura.

## **Materiali(tà) della pratica e autenticità**

*Mi sento a mio agio, mi sento a casa, è un modo un po' per scappare dal resto del mondo. [...] vivo la palestra come una tana per me e quindi voglio che lo sia anche per le persone che vengono – un luogo sicuro, un luogo accogliente dove stare bene (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

### **Spazi e materiali**

L'aspetto materiale e ambientale della pratica costituisce la misura concreta della particolarità socio-culturale in cui si situa questo esotismo. La volontà di spendere per la pratica, acquistando ciò che è considerato necessario per renderla più accessibile e autentica, è uno degli aspetti centrali che, da un lato identifica la(il) praticante assiduo e impegnato e, dall'altro, cela una delle invisibili evidenze dello yoga-per-tutti che chiamo qui “la politica della capacità di spesa”. La questione riguarda anche diversi insegnanti per cui spesso l'acquisto dei materiali necessari per la sala di yoga è una voce di spesa importante, insieme a quella relativa alla formazione permanente. In questo senso, ciò su cui vorrei porre l'attenzione in questa parte è come l'insistenza sull'importanza della configurazione di spazi e dell'utilizzo di oggetti adeguati per una pratica autentica (e in linea con la tradizione), finisca per normalizzare l'ingiunzione a investire nella pratica, confondendo in un certo senso volontà e capacità di spesa.

Come ho già avuto modo di mostrare nel Capitolo 3, il tema dell'autenticità, che si articola in una dimensione etica e nell'aderenza a una tradizione, è spesso discusso esplicitamente e, in alcuni casi, considerato determinante per la riconoscibilità della pratica. Il legame dello yoga e della pratica specifica con l'India, nonché la ricerca degli spazi adeguati e l'attenzione ai materiali utilizzati (spesso peculiari a diversi stili di pratica) è infatti emerso in modo sistematico nei racconti biografici delle persone intervistate così come nella mia esperienza di frequentazione di ambienti in cui si *fa* yoga. L'autenticità è quindi inevitabilmente legata all'ambiente (luogo), alla sua configurazione in

rapporto alle tecniche del corpo e agli oggetti che, tra loro intrecciato costituiscono il dove, il come e il cosa della pratica.

Una tema centrale nella rappresentazione dello *yogaland* e nelle esperienze di molti praticanti e che sottende alla costruzione dell'ambiente ideale riguarda il contatto con la natura. Esiste infatti, un'aspirazione a praticare nella "natura" come tramite verso un'esperienza immediatamente autentica — "più si è nella natura più si è vicini alla propria natura" (FF, insegnante di yoga [40-45]) — nell'ambito, tuttavia, di pratiche estremamente radicate in un immaginario di quotidianità urbana. Jennifer Lea (2007) ha proposto in questo senso un'interessante riflessione sui "passaggi terapeutici" (*therapeutic landscapes*) che si configurano intorno ai ritiri nella natura. Secondo Lea,

l'esperienza del ritiro non implica solo l'essere sul luogo, ma comporta pratiche specifiche in relazione alla "natura", che potrebbero dare origine a specifici processi di incorporazione e a specifiche configurazioni terapeutiche (91 [traduzione mia]).

In modo simile, una giovane donna mi ha così descritto l'esperienza di pratica collettiva in riva al mare organizzata nel periodo estivo da una scuola di yoga genovese:

*Adesso abbiamo questo appuntamento ai Santa Chiara [spiaggia attrezzata lungo la costa del levante genovese] che è questo posto bellissimo, c'è questa piattaforma in legno con davanti il mare, poi c'è gente che pratica anche sugli scogli piatti quindi è stupendo, veramente una cosa pazzesca [...] non avendolo mai fatto fuori, a contatto con la natura, non pensavo proprio che potesse essere una cosa così, cioè io guardo il mare e riesco proprio a staccarmi. [...] Cioè ad esempio domenica scorsa dopo che abbiamo finito la pratica io mi sono automaticamente buttata in mare perché sto troppo bene (CR, praticante di yoga [25-30]).*

Anche secondo questo insegnante di yoga, il rapporto con la natura facilita l'esperienza *yogica* del corpo nello spazio.

*Ma lo spazio in cui pratici è molto importante perché noi non siamo separati dallo spazio in cui viviamo, lo spazio in cui viviamo ci condiziona in molti modi no? per cui se vai a fare una camminata nel silenzio in un bosco, in un grande bosco ma ti basta anche [...] uscire dal cemento ed entrare in un posto in cui ci sono delle case, ma c'è più verde e ci sono alberi per percepire la differenza energetica, proprio, si crea un micro-clima diverso, quindi se uno va a fare una passeggiata in un bosco, se sta 20-30 minuti in un bosco, la mente si tranquillizza naturalmente, o comunque è più tranquilla cioè, hai una relazione energetica, hai una*

*relazione sottile con il bosco no? [...] non è un caso che...appunto, anche i monasteri cristiani venivano costruiti nei posti se vuoi più belli e silenziosi, generalmente un po' in alto, generalmente con una bella vista, generalmente in posti belli, non era un caso, diciamo, la tranquillità, la bellezza, il silenzio della natura sono certamente fattori che aiutano nella pratica, aiutano nel cammino ecco (PT, insegnante di yoga [60-65]).*

Se la possibilità di stare a contatto con la natura rappresenta una condizione ideale per la pratica di yoga, le circostanze materiali che, nell'ambiente urbano, limitano l'accesso a contesti simili rendono necessario uno sforzo di configurazione di uno spazio dedicato e adeguato alla pratica.

*Lo spazio in sé non sempre viene scelto in base a quello che si vorrebbe per limiti economici e anche del posto in cui si vive. Quello che invece avviene dentro, cioè la trasformazione dello spazio, questo invece è molto importante. Poi è normale che – mi viene da pensare alla scuola di S. in India, su una terrazza circondata da alberi e le scimmie vengono nella sala – ed è un'esperienza bellissima. I posti in cui vai a fare certi stage d'estate, allora sei in campagna, oppure vicino al mare, più si è nella natura e più si è vicini alla propria natura. Sarebbe bellissimo se potessimo sempre praticare vicino alla natura ma questo purtroppo non è possibile, quindi ritengo che proporre uno spazio ospitale, accogliente e pulito sia fondamentale per la pratica, perché le persone possano sentirsi a proprio agio. Quello che poi lega le varie palestre penso che sia questo, la cura dello spazio, rendere il posto ospitale e accogliente per le persone che vengono a praticare (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Che ne so, fare delle pratiche di yoga specifiche per pulire l'ambiente, abbiamo fatto diverse pratiche per pulire l'ambiente, non necessariamente yogiche anche altre cose che avevo imparato io, tecniche esoteriche di purificazione [...] sui primi muri che abbiamo fatto ho scritto dei mantra. Sono tecniche di purificazione dell'ambiente che non è che lo fanno tutti (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

*Noi stiamo cercando di rendere il centro un luogo di attraversamento di pratiche diverse non necessariamente legate alle lezioni di yoga. Quindi l'idea dello swap party a fine mese è anche quella. Riempirlo di spazi, tempi e oggetti e anche quello è yoga (CC, insegnante di yoga [25-30])*

È interessante notare come nei tre brani di interviste citati qui sopra, lo yoga si situa nell'ambito di progettualità che riguardano spazi urbani attorno ai quali costituire pratiche e forme di socialità che si radicano in una particolare versione dell'autenticità della tradizione. Se nel primo caso si pone l'accento sulla cura dello spazio di pratica (pulizia, ordine, ospitalità) che, seppur lontano dalla cornice ideale (natura), risulta comunque accogliente, nel secondo caso si insiste sulla purificazione

come strumento per plasmare un ambiente consono alla pratica. Nel terzo caso, invece, l'autenticità si esprime in uno spazio aperto a contaminazioni. Questi diversi approcci possono coesistere come versioni diverse dell'autenticità della pratica, non soltanto grazie alla complessa storia della trasmissione e rielaborazione dello yoga che ha dato vita a una grande molteplicità (De Michelis, 2005; Wildcroft, 2020), ma anche perché è proprio la configurazione e significazione degli spazi, veicolate attraverso specifiche pratiche e arredamenti, a costruire la tradizione — evidentemente non univoca — cui si ancora la pratica, rendendola riconoscibile come yoga.

Questo ritagliare uno spazio dedicato si applica anche all'ambito casalingo. Si tratta di un aspetto che rafforza l'evidenza della centralità dell'"esotico" — fuori dell'ordinarietà degli ambienti domestici — nella configurazione dello spazio dello yoga e nella definizione della pratica autentica.

*Si può semplicemente delimitare magari con un tappeto con una cosa un piccolo spazio nella propria casa dove poi uno ci mette magari i libri che gli piacciono, piuttosto che un fiore, piuttosto che una statua del Buddha se gli piace o Shiva o quello che vuole, cioè, creare uno spazio dove poi, tutte le volte che pratichi, vai in questo spazio ecco, quindi, creare un po' un tuo spazio, che anche sia bello, che ti invogli ad andare in questo spazio, e questo è un aiuto alla pratica (PT, insegnante di yoga [60-65]).*

L'aspetto della trasformazione dello spazio in funzione di una pratica più autentica è emerso anche nel contesto dell'insegnamento online, divenuto un fenomeno pervasivo durante i lockdown indotti dalla pandemia da COVID-19, ma già presente in forme diverse in parallelo allo yoga che oggi chiameremmo "in presenza"<sup>178</sup>.

*L'idea che ho io e che vorrei portare avanti è fondamentalmente quella di trovare un po' un collegamento e un ponte tra le vite che abbiamo noi oggi e il mondo digitale con lo yoga e come secondo me dovrebbe essere trasmesso. [...] Quindi ho cercato di trovare una via di mezzo con questo progetto di creare una sorta di studio digitale ma che non sia una cosa enorme e impersonale come una mega piattaforma o un canale di YouTube. [...] Quindi questo è quello che io volevo fare, rendere lo yoga accessibile online ma allo stesso tempo rispettarne la natura e non ridurlo a una classe di pilates (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

---

<sup>178</sup> In effetti, questo ambito della pratica è ancora poco studiato e meriterebbe un'attenzione specifica che, purtroppo, non è possibile nell'ambito di questa tesi. Resta tuttavia un tema che mi interesserebbe esplorare in una ricerca futura.

In questo caso, l'autenticità dello spazio della pratica "a distanza"<sup>179</sup> si configura in termini di accessibilità, attraverso la traduzione di una tradizione antica nel contesto delle tecnologie digitali. Anche in questo caso, l'organizzazione degli spazi in funzione della pratica si lega a una presa di distanza da uno yoga commerciale che, ancora una volta, ha addomesticato la tradizione alle logiche del mercato e della cultura occidentale. Questa tradizione è, come ho accennato prima, il marchio di autenticità che veicola la credibilità e legittimità dell'insegnante.

*Quindi uno yoga commodificato completamente, legato a dei brand, legato a un'immagine visiva molto precisa di ordine, di pulizia, di leggings senza difetti, di reggiseni sportivi, tappetini da 100euro. È arrivato questo studio a Genova in piccola scala rispetto a Milano dove le realtà assomigliano più a dei centri benessere che dei centri di yoga che però riflettono palesemente ciò che una grossa fetta del mercato cerca nello yoga. Cioè lo yoga è visto e collocato nella categoria benessere, quindi quando vado a fare yoga, stacco la spina per farmi una via di mezzo tra una classe di fitness dove appunto stacco la testa e mi sfogo a un massaggio dall'estetista e prendi due piccioni con una fava (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

Il tema dell'autenticità è quindi veicolato dai modi in cui si strutturano gli spazi, ma anche dagli oggetti, dall'abbigliamento e da tutto ciò che caratterizza — o per contro "snatura" — la pratica a livello materiale, distinguendola da altre attività affini, presenti nel "mercato" dell'industria del benessere e della spiritualità.

*Nel materiale che usano non c'è plastica, guarda che se tu vai in giro lo yoga non dovrebbe usare materiali che non sono legno, cotone, lana...però già dal nostro tappetino...capito? Ovunque vai è un abuso di queste cose qui. Oppure avere che ne so alcune attenzioni in come si presenta la stanza. Devono essere traspiranti, devono essere naturali... [...] anche i colori sono importanti. Lei [insegnante] si dispiace tanto quando veniamo vestiti di nero, no? Non ce lo dice però lo so perché sono i colori che per lo yoga non vanno bene. Il bianco sarebbe auspicabile, l'arancione sono molto belli specialmente per Iyengar (CL, praticante di yoga [55-60]).*

---

<sup>179</sup> Introduco qui una terminologia entrata in voga durante i lockdown introdotti durante la pandemia da COVID-19 e che utilizzerò nell'appendice per introdurre il concetto di "corpo a distanza" come possibile categoria per l'analisi sociologica delle forme di yoga online.

*Io non devo performare. E come non devo essere lì a pensare all'abbigliamento, né se ho i leggings firmati...cioè sono cose che non appartengono al mondo dello yoga proprio per niente (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

Questi aspetti della materialità dello yoga veicolano, come suggerito da Domaneschi, una certa specificità della pratica come “ambiente sociale” in cui si condividono visioni del mondo, pratiche e processi di *embodiment* che, benché spesso non sovrapponibili tra i diversi contesti di pratica, veicolano una certa razionalità rispetto a ciò che si rende riconoscibile come yoga<sup>180</sup>.

La questione della materialità dell'organizzazione sociale della pratica ha quindi molto a che vedere, non soltanto con una certa ripetizione di specifiche tecniche del corpo, ma anche con la sacralità degli spazi e dei momenti dedicati alla pratica, che risultano più autentici quanto più si configurano come confine (anche simbolico) rispetto a determinati aspetti della società consumistica e materialista in cui questi luoghi si collocano, ma da cui ambiscono a distinguersi.

## **Accessibilità**

Un secondo aspetto che emerge dalle interviste per contrasto con il documentario riguarda il tema dell'accessibilità degli spazi e della pratica stessa. Nella ricerca sul campo, infatti, nonostante la questione fosse parte integrante della mia curiosità nell'osservazione e venisse, durante le interviste, inequivocabilmente sollecitata da una mia domanda in merito, non è emersa in modo esplicito e, soprattutto, non ha riguardato — come nel documentario — il problema della diversità<sup>181</sup>. La

---

<sup>180</sup> Che poi questo sia considerato più o meno autentico a seconda degli stili, degli approcci e delle percezioni di chi pratica e di chi osserva è, come ho già sostenuto sopra una questione che esula dal focus di questa ricerca. Infatti, ciò che mi interessa evidenziare sono le dinamiche di creazione di omogeneità attraverso la comune denominazione di “yoga”. Queste dinamiche si rendono possibili attraverso una cornice di significazione dello yoga che si genera in uno specifico milieu socio-culturale.

<sup>181</sup> Attribuisco questa interferenza a diverse questioni. Innanzi tutto, il tema dell'accessibilità dello yoga è da anni al centro delle conversazioni sullo yoga negli Stati Uniti, a fronte anche di un dibattito pubblico che si è trovato inevitabilmente a fare i conti con l'attivismo delle minoranze e con il femminismo. Al contrario, in Italia, la questione della diversità è fortemente compartimentalizzata in modo da circoscrivere e separare i temi e le questioni che riguardano, per esempio, persone migranti e con disabilità, da quelle che riguardano la giustizia economica o le questioni di genere. Soltanto il movimento femminista ha messo a tema negli ultimi anni la questione dell'intersezionalità e della colonialità, problematizzando l'intreccio degli assi di oppressione e l'invisibilizzazione delle forme di esclusione.

questione dell'accessibilità si è invece per lo più snodata intorno a tre temi fondamentali che hanno, ancora una volta, a che fare con l'autenticità:

### 1. la predisposizione (o la scelta) di chi pratica

*L'accessibilità dipende dalla volontà. C'è un momento nella vita che tutti hanno passato che o lo cogli o non lo cogli. [...] Io poi sono molto popolare per me l'aspetto comunitario non è elitario, per me possono esserci tutti [...] Sicuramente la comunità che abbiamo creato intorno allo yoga è un bell'ambiente (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

*Dipende dalla capacità di voler veramente dedicarsi a se stessi. Ed è anche per questo che non tutti lo possono fare (CR, praticante di yoga [25-30]).*

### 2. il superamento di blocchi e pregiudizi riguardanti la pratica

*Ci sono persone che non si sentono all'altezza della pratica – ma questo è un po' quello che si sente nella vita, no? per cui non ci si sente all'altezza praticamente quasi mai e quindi anche nella pratica – per cui sta all'insegnante incoraggiare la persona. [...] Per cui, credo che sia un timore della persona, quando non si sente adatta alla pratica dello yoga, la pratica dello yoga va bene per tutti. L'importante è affrontare la pratica con il cuore aperto e con un po' di fiducia, poi tutti questi aspetti vengono ritrovati e messi insieme durante la pratica (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*L'idea di corpi perfetti e atleti capaci di fare acrobazie e contorsioni non si realizza assolutamente. Sono spesso persone che vengono da problematiche profonde e che hanno quindi impegnato tutta la propria vita e la propria energia su questi aspetti [...] la cosa che li accomuna è l'incredibile presenza mentale e l'estrema empatia e capacità di percepire la classe e di percepire il singolo e ovviamente l'estrema conoscenza della materia, l'estrema conoscenza sia in termini di insegnamento, sia in termini di filosofia. Queste sono le caratteristiche che si osservano nei più bravi praticanti e quindi insegnanti in ciò che è la mia esperienza di Iyengar yoga, non certo il fisico e la capacità di contorsione (ST, insegnante di yoga [40-45]).*

### 3. L'intreccio tra ambiente (comunità) e lo spazio (materialità) della pratica accoglienti

*quando viene proposta una pratica pura e in un ambiente aperto e ospitale, le persone che si avvicinano allo yoga sono sempre legate da qualcosa (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*La pratica è accessibile a tutti, veniva scritto anche da Patanjali, che la pratica deve essere qualcosa accessibile a tutti e nell'Iyengar yoga abbiamo la possibilità di utilizzare tanti tools tanti attrezzi, quindi davvero la pratica può essere accessibile anche a chi ha dei limiti fisici, quindi vanno assolutamente sfruttati questi aspetti (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Certamente si stanno adattando a farlo per tutti, da seduti, per gli anziani. E questo di per se è una cosa buona, l'importante è non tradire...*(CL, praticante di yoga [55-60]).

Tuttavia, al di là di una rappresentazione dello yoga come intrinsecamente accessibile, le interviste si sono soffermate anche, a partire dall'esperienza diretta, sugli ostacoli riguardanti l'inaccessibilità di alcune pratiche per alcuni tipi di corpo e sulle possibili barriere economiche.

*Molto yoga che viene proposto è uno yoga per persone che non hanno nessun problema fisico, non hanno problemi articolari, hanno comunque una certa forza, una certa elasticità. Perché si che ci sono le varie posizioni alternative però, certe lezioni, se non hai un determinato range di forza e flessibilità non le riesci a approcciare in nessun modo. Quindi quello sicuramente c'è una selezione. Per esempio nella scuola dove andavo io, non lo dico per parlatene male ma per dirti com'è l'esperienza che ho visto, c'è una selezione di persone per lo più giovani, magre, muscolose e quindi la selezione si fa da sé però c'è perché tiene fuori un a bella fetta di persone* (MR, praticante di yoga [35-40]).

*A me è capitato — cioè credo che sia giusto che un insegnante venga retribuito per quello che fa, che venga riconosciuto un valore al lavoro dell'insegnante che spesso spende per corsi di formazione, l'affitto, le bollette. Comunque purtroppo non siamo in India sull'Himalaya dove si può praticare in una grotta, no? Qua per noi è soprattutto una passione ma anche un lavoro, quindi è naturale che venga richiesta una quota. Ma personalmente mi è capitato diverse volte di offrire corsi gratuitamente a persone che ne avevano bisogno* (FF, insegnante di yoga [40-45]).

In quest'ultimo caso, il problema dell'(in)accessibilità della pratica si collega anche alla posizione dell'insegnante come imprenditor<sup>e</sup> di se stesso e, quindi spesso combattuto tra la necessità di trarre un ritorno economico dal lavoro di insegnamento e il doversi collocare allo stesso tempo fuori dalle logiche del profitto<sup>182</sup>.

Così, se il tema dell'accessibilità è principalmente collegato alla costruzione di spazi accoglienti che siano, in questo senso, vicini a una concezione autentica dello yoga, il problema dell'effettiva impossibilità di rompere con una rappresentazione dominante — intrinsecamente escludente — del-

---

<sup>182</sup> Le contraddizioni insite nella passione come motore che guida il lavoro dell'insegnante ritorna anche in altri racconti biografici e non è, ovviamente, peculiare all'ambiente dello yoga. Già teorizzata come dimensione costitutiva della soggettività neoliberale (Murgia e Poggio, 2019), la passione per il proprio settore d'impiego nell'ambito dell'industria dello yoga da un lato permette una maggiore personalizzazione del lavoro e, dall'altro normalizza la precarietà economica e la contemporanea intensificazione del lavoro stesso (Rosen, 2019).

la pratica resta sostanzialmente inespresso. Che lo yoga debba essere accogliente per essere autentico è, infatti, un imperativo smentito da una rappresentazione del corpo dello yoga che ancora la pratica a un immaginario bianco e di classe media. Questo non toglie che esistano, ovviamente, diversi contesti anche in Italia che si collocano dentro e fuori dei centri storici delle città e che sovvertono nella pratica questa rappresentazione dominante. Ciò che però mi preme sottolineare qui è come la promessa universalistica dello yoga-per-tutti informi una rappresentazione della pratica come intrinsecamente accogliente, nonostante l'industria dello yoga si presenti come uno spazio sociale fortemente caratterizzato dal punto di vista del genere, la razzializzazione e la classe sociale. Questa prospettiva è resa possibile poiché l'imperativo dell'autenticità dal punto di vista etico configura la norma come un "errore" rispetto a ciò che lo yoga effettivamente è. Tuttavia, invocare una "realtà" della pratica contrapposta all'artificialità degli immaginari dominanti finisce per contribuire a normalizzare il privilegio come strutturale all'organizzazione sociale della pratica stessa. Trovo ancora una volta illuminante il ragionamento di Zappino e Ardilli già commentato sopra, poiché la realtà della rappresentazione non sta nella sua capacità di comprendere tutte le varianti in cui si traduce il fenomeno (totalità) quanto di articolare i principi che sottendono al suo riprodursi come tale (norma).

In questo senso, anche le parole di un insegnante di yoga rispetto alle percezioni "errate" riguardo allo yoga come attività "per donne" ricalcano questa linea di pensiero:

*Lo yoga è percepito appunto come una pratica in cui per emergere bisogna fare contorsioni. Le donne sono più flessibili degli uomini e quindi le donne sono più portate a fare yoga. Nulla di più sbagliato, nulla di più...oppure, altro ragionamento che porta allo stesso discorso: lo yoga è rilassante, l'uomo nella nostra cultura è colui che si occupa della vita attiva, del lavoro, dell'essere fronte nella società mentre la donna invece socialmente è meno attiva e quindi per lei è più adatta una disciplina rilassante. Sono cose che dico in modo ovviamente critico perché nessuna di queste due affermazioni è vera. [...] Non è vero uno e non è vero l'altro. Ed entrambi sono il frutto di una società patriarcale. Per assurdo, l'India che è altrettanto una società patriarcale storicamente lo yoga è solo per gli uomini. Perché lo yoga invece in India è percepito come la pratica che porta all'evoluzione spirituale e quindi non è*

*per la donna. Immaginate un po' voi...immaginate quanto sia la visione occidentale, sia la visione indiana del periodo medievale-moderno siano completamente sbagliate* (ST, insegnante di yoga [40-45]).

Se da un lato si riconoscono queste rappresentazioni come frutto di società patriarcali, il designarle come “sbagliate” crea, ancora una volta, un corto circuito di senso. Perché è proprio nel loro essere imbrigliate con l'ordine di genere che esse sono normative, riaffermando “i normali rapporti di dominio” che strutturano lo *yogaland* (Zappino e Ardilli, 2019).

### **Regimi alimentari e abitudini di consumo**

Un ulteriore, rilevante, aspetto dell'organizzazione sociale della pratica riguarda le abitudini alimentari ad essa associate. Jennifer Musial (2016) ha approfondito il tema dei regimi alimentari costitutivi di un certo immaginario intorno allo yoga e il corpo e di come questi siano invischiati con la rappresentazione della femminilità normativa che li incarna. Inoltre, come ho già accennato sopra<sup>183</sup>, Musial associa l'imperativo all'alimentazione e all'adozione di stili di vita “sani” a processi di gentrificazione degli spazi urbani, organizzati intorno ad attività commerciali che promuovono specifiche abitudini di consumo. Queste configurazioni degli spazi di cui lo yoga diviene parte integrante sono, secondo l'autrice, traiettorie che disegnano confini di accessibilità sulla base di rapporti di genere, razzializzazione e classe sociale.

Nel centro storico di Genova, dove ho concentrato la mia ricerca sul campo, questi processi di creazione di omogeneità sono meno lineari, più complessi poiché,

nessuna zona è chiaramente delimitata e pertanto, come si è visto, i territori liminari non restano “ai margini” di distretti direzionali e di aree riqualificate ma penetrano al loro interno, includendovi tutto ciò che altrove appartiene tout-court alla periferia. Non stupisce, pertanto, che il paesaggio oramai in gran parte gentrificato dei vicoli sia costellato di ethnoscares; al contrario, in un certo senso la loro presenza è di conforto per tutti coloro che ancora credono che l'identità multietnica della città sia uno dei valori culturali e patrimoniali più importanti da preservare (Valenti, 2017, 38).

---

<sup>183</sup> Vedi Capitolo 2, p.107.

Ho potuto però constatare che, all'interno della rete di persone che frequentavano assiduamente gli ambienti di yoga del quartiere, alcune gestivano ed altre (come me) erano clienti più o meno abituali di attività commerciali e/o associative di alimentazione vegana o vegetariana, merci biologiche, a km0 o auto-prodotte. Questo legame tra yoga, stile di vita e abitudini di consumo collegate è emerso nelle interviste come, ancora una volta, intrinsecamente intrecciato con l'etica (autentica) della pratica. Per molta, infatti, l'investimento personale nello yoga assumeva una dimensione che dalla consapevolezza e la cura di sé si estendeva a una coerenza rispetto a principi della tradizione chiamati ad orientare "scelte" e stili di vita.

*Cioè io sono vegana, in teoria è una delle indicazioni. Ma quanti vegani ci sono che praticano? Magari di più in percentuale rispetto alla popolazione, ce n'è di più sicuramente ma non è che tutti quelli che entrano nello yoga lo fanno con convinzione, anzi ci sono insegnanti che sono tranquillamente onnivori. Se non fa questo passaggio un insegnante che dovrebbe essere un po'... [...] (MR, praticante di yoga [35-40]).*

*Noi come alimentazione siamo tra il veganesimo e il vegetarianismo. Cioè, se andiamo a mangiare una pizza ce la mangiamo. Non ci piacciono le scelte — passami il termine — fanatiche. Cioè io ho male ai piedi, ho le scarpe di pelle. Se le trovo di plastica e mi stanno comode me le compro volentieri. Però sono stata operata ai piedi, ho male ai piedi e me le compro di pelle [...]. Di certo scelgo di non mangiare carne e pesce da 20 [anni] (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

*Ci sono un sacco di stereotipi sugli insegnanti di yoga, sul loro stile di vita...Ma qual è il messaggio che va passato agli studenti? Per esempio io sono vegetariana ma ultimamente ho dovuto reintrodurre il pesce per motivi di salute. Ognuno fa il suo percorso (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

Questi brani di interviste, mostrano che la questione dell'alimentazione resta radicata in un più ampio approccio alla dimensione etica dello yoga, nonostante segua traiettorie diverse a seconda del contesto discorsivo in cui si situa l'autenticità: nella coerenza tra dieta e pratica o nell'assenza di radicalità rispetto al legame tra le due. Evidentemente, entrambe le posizioni si soffermano sulla dieta non onnivora in quanto costitutiva dell'immaginario intorno alla pratica. In questo senso, la questione delle abitudini alimentari si collega a un'imperativo al consumo etico che rimanda a sua

volta all'attenzione che alcune praticanti e insegnanti hanno mostrato riguardo ai materiali presenti negli spazi di yoga.

*Se sei consumista che compri una cosa un giorno la usi tre volte e poi la butti certo non è corretto. Io ho vestiti ancora di 20 anni fa. In generale bisogna vedere anche con che criterio. Questa è una cosa molto yogica, quando cominci a fare gli acquisti consapevoli, leggi tutte le scritte da dove viene, certo le prime volte fai un po' fatica al supermercato ma poi ti rendi conto (AS, insegnante di yoga [45-50]).*

La critica alla deformazione tutta occidentale della tradizione che emerge in molte interviste, si traduce in un'aspirazione a incarnare uno yoga autentico integrando lo yoga nelle “scelte” di vita di tutti i giorni. Benché questa prospettiva si articoli più come — appunto — un'aspirazione, un percorso nello yoga, essa informa gli orizzonti di senso in cui si materializza la pratica.

*L'altro giorno senza volerlo andai a yoga con una bellissima giacca che però ha il collo di pelliccia e Francesca non ha detto niente ma io mai più andrò...lei, non poteva dirmi niente ma il suo centro con quello che lei ci dice, quello che lei fa, quello che ci trasmette, insomma era una nota stonata. Ha fatto bene a ricordarmelo. Cioè lo yoga è tante cose non puoi non avere un pensiero pulito, di accoglienza, di pulizia mentale (CL, praticante di yoga [55-60]).*

Il nesso tra yoga e stile di vita diviene così “naturale” laddove la pratica autentica trasforma alla radice chi pratica e il suo rapporto col mondo. L'aspetto dell'autenticità in relazione alla dimensione etica dello yoga consolida quindi l'organizzazione sociale della pratica intorno a principi — più o meno rigorosi — riguardanti le scelte alimentari, le abitudini di consumo, ma anche gli oggetti e i materiali che arredano gli spazi dello yoga. La capacità di spesa si articola quindi come “volontà” a investire in uno stile di vita che risulti coerente coi principi della pratica. In alcuni casi, nonostante l'incontro con lo yoga fosse venuto successivamente all'adozione di determinati comportamenti considerati *yogici*, questi ultimi fungevano da elementi costitutivi della cornice di senso comune in cui si situa la pratica<sup>184</sup>.

---

<sup>184</sup> Si potrebbe argomentare che assemblaggi diversi di tali abitudini e comportamenti, benché costitutivi dell'*habitus* dello yoga, non sono tuttavia ad esso esclusivi poiché si situano in un più ampio contesto di riconoscibilità sociale all'intersezione di rapporti di classe, genere e razzializzazione.

Nell'intreccio delle dimensioni materiali della pratica si producono tuttavia significati ambivalenti riguardanti da un lato riconoscibilità e, dall'altro i confini dello yoga. Ho già avuto modo di accennare nel primo capitolo<sup>185</sup> in che modo il tappetino si configuri come un'estensione del corpo di chi pratica. Questo strumento ha un'importanza centrale nel delineare il corpo dello yoga sia dall'esterno, rendendo il soggetto che lo utilizza riconoscibile come praticante di yoga, sia dall'interno, contribuendo a definire il tipo di praticante in base alla qualità, ai materiali e alla provenienza del tappetino stesso.

*Noi ormai a queste cose passiamo sopra perché il tappetino di questo materiale è più semplice lavarlo....però in certi posti, gli strumenti se li fanno arrivare dall'India (CL, praticante di yoga [55-60]).*

Esso, inoltre, riveste anche una certa importanza nel collegare il corpo con lo spazio della pratica, contribuendo a delimitarne i confini.

*Per praticare yoga non serve nulla...di base, serve un tappetino. Quindi è una cosa approssimabilissima (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

Tuttavia, il tappetino rappresenta anche il limite di quegli stili di pratica che si concentrano solo ed esclusivamente sulle posture.

*Quello che noi facciamo sul tappetino non è yoga sono asana. Yoga è tutta una serie di principi di vita, poi la respirazione, poi la meditazione, poi le asana, poi lavarti in un certo modo. Qui abbiamo semplificato tutto, quindi diventa che se non fai le asana allora non fai yoga...non ha nessun senso (CC, insegnante di yoga [25-30]).*

*La pratica formale quella da tappetino è una pratica tecnica ma tutto nello yoga è fatto per superare la tecnica (DU, praticante di yoga [45-50]).*

Per molte delle persone intervistate, un orizzonte di pratica focalizzato sulle posture è sintomo di una trasposizione "errata" dello yoga, causata dal modo in cui l'Occidente si è appropriato della tradizione. Nonostante questo orizzonte discorsivo tenda a svalutare le posture all'interno di una pratica indirizzata "oltre" la dimensione corporea è, paradossalmente, proprio nei racconti dell'espe-

---

<sup>185</sup> Vedi Capitolo 1, [p.35](#).

rienza corporea mediata dalle posture che si situa il fulcro della pratica e del suo posto nella traiettoria biografica di consapevolezza del — e col — corpo delle praticanti. D'altra parte, la posizione di parte del discorso accademico al riguardo non è poi così distante da questa. Anzi, esso ha contribuito alla riproduzione dei confini di autenticità della pratica sulla base della sua prossimità (o distanza) a determinate fonti — considerate autorevoli — dello yoga. Come già discusso nella prima parte della tesi, gli studi storici sulla trasmissione dello yoga moderno hanno messo in luce come, nel suo configurarsi all'interno dello spazio coloniale (De Michelis, 2005; Singleton, 2010; Foxen, 2020) e nei processi che hanno caratterizzato la sua diffusione come fenomeno transnazionale (Strauss, 2005; Jain, 2020), lo yoga moderno si sia configurato come pratica eminentemente posturale o, comunque, di respiro-movimento, cui si associa un apparato di significazione spirituale legato al passaggio *attraverso* il corpo (Sarbacker, 2014). A questo proposito, Mallison e Singleton (2017) affermano che

insieme all'egemonia virtuale di un piccolo numero di sistemi orientati alla postura nella recente trasmissione globale dello yoga, questo ha rafforzato una visione relativamente ristretta e monocromatica di ciò che lo yoga è e fa, specialmente se visto contro l'ampio spettro di pratiche presentate nei testi pre-moderni (ix [traduzione mia]).

### **Sentire il — e col — corpo**

“Se non conquistate la libertà nel corpo, la libertà della mente è un miraggio lontano” recita una massima attribuita a BKS Iyengar (1918-2014) — guru, fondatore dell'omonimo metodo e figura tra le più autorevoli nel mondo dello yoga moderno. La citazione è piuttosto rappresentativa di una tendenza, comune a diversi insegnanti di yoga, a situare la promessa di trasformazione nella pratica fisica. In modo analogo, la celebre maestra Gabriella Cella (1944 -), scrive che “se il corpo cambia, anche lo spirito cambia e se lo spirito cambia, l'intero universo si trasforma”, suggerendo che i benefici dello yoga, benché radicati nella pratica fisica, si irradiano oltre l'esperienza corporea individuale (2010, 10). In questo senso, attraverso la pratica inscritta nel corpo, lo yoga facilita un'esper-

rienza consapevole del cambiamento e della trasformazione. Così, il corpo agisce ed esperisce tecnologie *yogiche* in un continuum di materia, spirito e un senso incorporato di connessione e unità (Mangiarotti, 2021).

*L'aspetto essenziale non sono le idee sul corpo, le credenze sul corpo ma è l'esperienza diretta, immediata. Ecco quindi, appunto, quello che è importante è il vissuto, no? poi detto questo a mio avviso ovviamente è anche importante riflettere su quali sono i nostri modi di vedere quali sono le nostre credenze perché le nostre idee sul corpo condizionano l'esperienza immediata e viceversa l'esperienza immediata condiziona anche le nostre idee, le nostre credenze sul corpo ecco, quindi certamente, essere esposti a una pratica meditativa che diciamo così utilizza pesantemente il corpo [...] e quindi dove si lavora sull'esperienza immediata, quindi dopo un po' di pratica si comprende o si fa esperienza del corpo come spazio di sensazioni tattili ecco, quindi invece di pensare al corpo e invece di percepire, oppure, invece di non percepire il corpo come normalmente succede e quindi di vivere separati dal proprio corpo e di percepire il corpo solo quando abbiamo fame, abbiamo sete oppure dobbiamo andare al gabinetto oppure quando ci fa male impariamo a percepire la sensorialità del corpo quindi il corpo diventa uno spazio sensibile uno spazio vivo ecco [...]. Il corpo anatomico è un'idea cioè è proprio appunto è anche...molto onestamente penso che lo yoga appunto si basi sul corpo sentito, sul corpo vissuto, sul corpo sensibile non sul corpo anatomico (PT, insegnante di yoga [60-65]).*

L'esperienza corporea e il suo intrecciarsi con i vari aspetti che costituiscono lo spazio sociale dello yoga sono spesso veicolate da espressioni come “sentire” o “ascoltare” il corpo. Nel corpo vissuto — e il vissuto nel corpo — si materializzano la pratica autentica e i suoi effetti. Infatti, sia il tema della tradizione sia quello della dimensione etica dello yoga trovano nella consapevolezza dell'esperienza corporea il necessario punto focale da cui si irradia la pratica.

*Perché se è un concetto filosofico, lo puoi capire con la mente ma poi è molto difficile metterlo in pratica. Invece un'esperienza che hai prima a livello fisico, poi a livello mentale e a livello spirituale e quindi te la ricordi (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

Gli estratti di intervista riportati sembrano in linea con quanto sostiene Bassetti (2020) rispetto alla “riflessività in azione” di pratiche corporee che, attraverso tecniche ripetute e progressive, trasforma la coscienza del sé incorporato e sottende alla relazione tra corpo che *si è*, corpo che (non) *si ha*, corpo che (non) *si fa* e corpo che (non) *fa fare* (175). Queste tecniche del corpo prendono forma

in relazione a materia(li), spazi e discorsi, caratterizzando la pratica come “yoga”. L’attenzione a ciò che si sente, all’aspetto sensoriale della pratica (*sentire col corpo*) si traduce, poi, in un’attenzione alle trasformazioni che questa porta nel corpo (*sentire il corpo*).

*Infatti quando [...] fanno questa cosa della campana tibetana è molto importante perché io sento che ho raggiunto la pace dei sensi e infatti la prima volta mi è capitato che mi sono tirata su da savasana sorridendo, che sembrava che prendessi in giro qualcuno e invece era spontaneo, come se fossi quasi rapita da un qualcosa, quindi ti stai risvegliando pian piano, ti dicono, rilassa i piedi, rilassa le caviglie, rilassa i polpacci e tu vai piano piano a portare l’attenzione e quindi arrivi a un certo punto che sei non in trans però sei proprio...però ci vuole una capacità di abbandonarsi a queste voci e ai movimenti che fai (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*La sensazione a fine lezione per me in una pratica dinamica è più potente, e mi dà un’energia, una lucidità mentale che la pratica più rilassata non mi dà. Mi dà altro perché essendo più lenta dà più spazio all’ascolto, alle percezioni, all’ampliare le sensazioni. [...] Cioè effettivamente nel modello occidentale, siamo questi cervelli sospesi nel nulla e poi la fisicità è, o è un estremo - lavoro e poi si va in palestra a fare dei movimenti ripetuti e si scindono le due parti - lo yoga ha questa unione di mente e corpo ti insegna proprio una modalità diversa. (MR, praticante di yoga [35-40]).*

In un certo senso, le interviste biografiche sembrano indicare nell’esperienza corporea, ciò che distingue lo yoga da altre attività, ovvero l’assenza di obiettivi che non siano l’esperienza corporea stessa.

*Non hai una proiezione nel futuro come ce l’hai in tutte le altre attività, il lavoro, lo studio... fai qualcosa per raggiungere degli obiettivi. [...] (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Il rifiuto della performance e il focus sull’auto-osservazione in relazione con l’ambiente e gli altri corpi si caratterizza così come un elemento che definisce la pratica a partire dall’esperienza vissuta delle praticanti.

*La grossa differenza tra yoga e sport è quello che lo sport ha come obiettivo finale una performance corporea che sia ginnastica, nuoto e quindi è un training anche mentale ma mirato a una performance corporea ottimale, mentre lo yoga è il contrario, non esiste nessun obiettivo di performance corporea ma il corpo diventa uno strumento per lavorare sulla mente ed è uno strumento che è perfetto com’è a priori. È questa la grossa differenza. Perché è un percorso, un percorso di controllo del respiro, di conoscenza delle mente, di connessione con*

*il corpo, di mantenimento di una postura stabile e allora certo alla fine mille benefici arrivano ma l'obiettivo non è la performance ma questo lavoro interiore (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

*Non è una sfida con nessuno, sei lì col tuo corpo, lo riconosci. Fino a un certo punto le tengo piegate le ginocchia, perché mi devo sforzare se lo faccio per me. Sono contenta anche perché è una roba in cui non mi sento giudicata in niente (CR, praticante di yoga [25-30]).*

In questi brani di interviste, l'ascolto del corpo emerge come aspetto centrale e caratterizzante della pratica che trasforma sia la coscienza del sé nel corpo sia la pratica stessa.

*Non finisci mai di scoprire delle alternative, dei cambiamenti che puoi fare tu a seconda di quello che il tuo corpo ti dice (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*Ovviamente camminano tutti molto più dritti e vabbè quella è la parte più esteriore. Poi a me fa piacere quando vedo che imparano ad aprirsi, imparano a respirare che è bellissimo vedere una persona che all'inizio non sanno respirare e col tempo piano piano vedi che cambiano. Io glielo dico sempre voi dovete entrare qui in un modo e uscire in un altro e se questo non succede vuol dire che non ho fatto bene il mio lavoro (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

Questa attenzione al corpo vissuto e al vissuto nel corpo che si allena nei momenti di pratica, si traspone nella vita di tutti i giorni nel momento in cui la consapevolezza del corpo comincia a (o dovrebbe finire per) informare le attività quotidiane.

*Ho notato per esempio che ho meno dolori, che la schiena è un po' più dritta...me lo dicono. L'altra volta una mia amica mi ha detto: "ma che cos'hai ingoiato una scopa"? e io dico: "Perché"? "Perché ti vedo tutta così". Cioè, per me è stato un complimento bellissimo, perché prima ero sempre un po' così e adesso mi sembra come dice Francesca, di aver memorizzato anche alcune cose [...] anche neurologicamente mi sento un po' più pronta, attenta. (GR, praticante di yoga [60-65]).*

Inoltre, questa capacità del corpo di "ricordare" — che molte persone intervistate hanno chiamato "intelligenza del corpo" — determina un cambiamento nella coscienza, del vissuto nel corpo. Riprendendo Bassetti (2020), il corpo si materializza così nella pratica come qualcosa:

#### 1. che si ha

*Ma il corpo è il primo strumento, è dove noi possiamo sentire e prendere consapevolezza di come la vita si deposita, lascia i suoi segni (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

*Ogni corpo nello yoga è perfetto così com'è* (CB, insegnante di yoga [35-40]).

*Ho la consapevolezza che non potrò mai raggiungere i vostri livelli, ci mancherebbe, però mi basta questa cosa. Intanto avevo già paura a fare certe cose adesso...prima non riuscivo ad andare indietro. Ecco, io non riesco ad abbandonarmi, ad andare indietro. È una cosa che mi dà un po' ansia e quindi sia B. che F. piano piano mi tenevano, no? Adesso vedo che piano piano un pochino di più lo riesco a fare. Per me è già un successo. Va già bene così. Magari migliorerò, però insomma...* (GR, praticante di yoga [60-65]).

## 2. che si è

*Questa frattura tra corpo e mente è molto diffusa, qualcuno ne è più consapevole, altri no. Per me appunto aver avuto questa carne scritta che ho dovuto analizzare perché si esprimeva con questa violenza del disturbo alimentare tutta la vita ci ho riflettuto ma penso sia molto diffuso e pochi ne siano consapevoli* (CL, praticante di yoga [55-60]).

## 3. che fa fare

*Ho cominciato a praticare ed ero in un momento, insomma di...depressione, insomma, di grande difficoltà, G. mi ricordo che mi ha aiutata molto indirizzandomi verso una pratica che lavorasse sull'apertura del torace, sull'apertura del diaframma e sulle posizioni in piedi di stabilità. Quindi, ci sono delle sequenze e delle posizioni che sono state studiate ed esplorate che hanno davvero un effetto preciso sul nostro sistema nervoso piuttosto che sul nostro corpo se ci sono dei problemi fisici* (FF, insegnante di yoga [40-45]).

## 4. che si fa

*Però sicuramente ho proprio notato che poi dallo stare bene fisicamente sono passata a mangiare molto meglio. Prima mangiavo male e non me ne curavo. Se io so che queste cose mi fanno male e che invece queste mi fanno bene io devo stare attenta. il mio corpo, è tutto quello che ho, quello che contiene la mia anima, il mio cervello quindi quello che penso, è quello che contiene i miei occhi e quindi quello che vedo, la mia storia* (CR, praticante di yoga [25-30]).

Tuttavia, in alcune interviste, emerge anche una certa insofferenza rispetto ad alcuni degli immaginari diffusi che legano lo yoga a una relazione non sempre chiara tra pratica, corpo e salute, già peraltro analizzata in ricerche sulle terapie alternative e complementari (CAM)<sup>186</sup>.

*Io non credo nella meravigliosa combinazione di asana che ti dà la purificazione fisica e mentale [...] Anche il discorso che devi sudare altrimenti non ti purifichi, che quando fai le torsioni elimini le tossine, cioè mi sembrano delle cagate pazzesche, non mi sembra necessa-*

---

<sup>186</sup> Vedi per esempio Coward (1989); Johnston e Barcan (2006).

*rio aggiungere questi aspetti allo yoga...che se non riesci a fare la spaccata e non ti si apre un'anca...allora se è sul lato destro vuol dire una cosa se è sul lato sinistro ne vuol dire un'altra...sono cose che a me sinceramente fanno rabbrivire. [...] cioè...perché in generale mi sembra che sia una cosa che anziché dare potere lo toglie perché se tu questo atteggiamento lo adotti in altre situazioni può entrare qualunque stronzata (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Questa praticante di yoga prende le distanze da discorsi che finiscono per re-inscrivere in un collegamento tra corpo vissuto e vissuto nel corpo l'origine del benessere e della salute o la loro mancanza. Tali discorsi si pongono in continuità con l'insistenza dell'industria dello yoga su regimi di *self-care* definiti a partire da un corpo individuale universalizzato che cancella il rapporto tra i contesti culturali e socio-economici e di pratica in cui si producono tali immaginari.

## **La politica del *self-care* come attualizzazione della femminilità**

Intorno a questi immaginari, infatti, si articola la rappresentazione dominante dello yoga-per-tutti. Quest'ultima contribuisce a sostenere un investimento delle donne rispetto alla salute e al benessere attraverso la pratica, in funzione di influire su vari aspetti del nesso di “corpo fisiologico” e “corpo mentale” che si snodano nell'arco della vita. Buona parte della promessa dello yoga-per-tutti si fonda sull'idea che lavorare sulla — e coltivare la — dimensione corporea apra la porta a vite più sane, consapevoli e soddisfacenti.

*C'è un sistema di feedback in cui la fisiologia influenza il pensiero, influenza il sentimento, il sentimento influenza il pensiero, influenza la fisiologia. Quindi il messaggio è che ciò che fai con il tuo corpo, come stai in piedi, come ti siedi, come ti porti, avrà un profondo effetto sul tuo corpo mentale (Patricia Walden, YW).*

Il documentario insiste molto sulla sequenza delle “tappe” fisiologico-esistenziali e dei possibili ostacoli o cedimenti al loro susseguirsi armoniosamente, dalle “tempeste ormonali” dell'adolescenza (collegate nella narrazione in modo non chiarissimo con la storia di una giovane donna *latina* incarcerata), alla gravidanza, dalle difficoltà (blocchi) nella sfera sessuale, alla malattia (cancro al seno), fino ad arrivare alla menopausa. Questa rappresentazione, che universalizza la traiettoria del-

l'esistenza femminile, è situata nella particolarità del contesto nordamericano dove lo yoga diviene appunto uno strumento di cura di sé in grado di far sentire le donne pienamente realizzate, in quanto donne.

*Lo yoga per i bambini è divertente. Con la costante crescita delle pressioni sociali e le aspettative sulle ragazze c, gli educatori si stanno rendendo conto dei più ampi benefici dello yoga per tutte le età (YW).*

*Le ragazze adolescenti passano da questo luogo di relativa tranquillità con gli ormoni a questo luogo dove i loro ormoni sono semplicemente erratici ogni giorno. Questo porta a sbalzi d'umore. Provoca una fissazione a volte con l'immagine di sé e come mi paragono alle altre ragazze? Sono abbastanza magra? [...] Penso che lo yoga le aiuti a connettersi di nuovo alla loro vera natura e meno alle influenze esterne che avvengono negli anni dell'adolescenza (Dr. Sara Gottfried, YW).*

Così, mentre per bambine e adolescenti aspettative sociali e ormoni sembrano determinare un cocktail esplosivo, lo yoga si configura come un metodo attraverso cui ritrovare un'armonia interiore. In questo caso, rivelandosi capace di risolvere anche la specificità delle problematiche che riguardano le femmine in quanto tali<sup>187</sup> ed adattandosi così alla dimensione psicofisica femminile, lo yoga dimostra il suo essere intrinsecamente “per tutti”.

Un lato ulteriore della connessione corpo-mente descritta come tipicamente femminile su cui interviene l'aspetto curativo dello yoga è la sessualità.

*La sessualità e il sistema riproduttivo delle donne sono facilmente influenzati dallo stress e dall'ansia della vita quotidiana (YW).*

*La scarsa libido è probabilmente il sintomo numero uno che vedo tra i miei pazienti. Per molte donne è legato al fatto di avere una vita troppo frenetica. Molte delle mie pazienti si distreggiano tra due bambini e un partner che viaggia e lavorano a tempo pieno o parziale [...] e penso che questo sia lo stress del 21° secolo (Dr. Sara Gottfried, YW).*

Il modo in cui il tema della sessualità entra nel discorso su donne e yoga è particolarmente interessante in quanto, se da un lato lo yoga sembra aprire uno spazio in cui parlare del proprio corpo,

---

<sup>187</sup> Ripeto questo assunto perché fondamentale per comprendere la logica eterosessuale dello yoga-per-tutti.

del sesso e del piacere secondo un registro terapeutico ma non medicalizzato, esso resta comunque tarato sulla coppia eterosessuale.

*Numerose donne sono venute da me e mi hanno detto che sentono che le loro relazioni con i loro uomini a livello sessuale si sono letteralmente aperte perché loro si sono aperte (Shiva Rea, YW).*

Dal tema del sesso, infatti, si passa a quello della gravidanza e, da ultimo, alla menopausa, dove le donne sono chiamate a curare, attraverso la pratica, il proprio (potenzialmente precario) equilibrio mentale minato dalla consapevolezza dell'invecchiamento del corpo fisico.

*Lo yoga è importantissimo per le donne che entrano in menopausa. Se non fai nulla per il tuo corpo in menopausa, puoi iniziare a sentirti malinconica o addirittura depressa perché senti che il tuo corpo sta invecchiando (Patricia Walden, YW).*

Questo collegamento tra una nozione di salute olistica femminile e lo yoga, si snoda attraverso la capacità di coltivare il corpo e la volontà di dedicarsi alla pratica in maniera costante e assidua.

*Ciò che può emergere dalla ripetizione di questa semplice attività è che la nostra salute generale diventa di una qualità migliore e penso letteralmente che il processo d'invecchiamento può trasformarsi in accettazione benevola (Sara Powers, YW).*

*Se mi aveste chiesto 30 anni fa se avrei vissuto una vita gioiosa o una vita che avesse molti momenti e molti giorni di soddisfazione e pieni di meraviglia, avrei detto: "questo non ciò che è previsto per me". E devo dire che, il mio impegno nella pratica e il mio amore per la pratica mi ha dato una vita, una vita più gioiosa e meravigliosa di quanto avessi mai potuto immaginare (Patricia Walden, YW).*

La pratica si articola qui lungo una parabola esistenziale tipicamente femminile<sup>188</sup>, disegnando il contesto di un'etica della cura del nesso corpo-mente-(spirito)<sup>189</sup> che normalizza tappe fisiologiche e preoccupazioni per il corpo reiterando meccanismi di controllo e disciplinamento di una femminilità, tacitamente situata in una particolarità storica e sociale e culturale. Passa anche da questa specifica politica della "cura del corpo" l'aspirazione universalistica dello yoga-per-tutti. Queste idee

---

<sup>188</sup> Si parlerà anche della malattia, attraverso la testimonianza di praticanti malate di cancro, e della morte.

<sup>189</sup> Metto spirito tra parentesi perché non sempre il contesto di significazione della pratica rimanda a una dimensione spirituale — per lo meno in maniera esplicita.

riguardo al “coltivare il corpo”, quindi, stanno alla base di vari contesti di produzione culturale dello yoga, offrendo a chi pratica una cornice di senso nella relazione tra corpo individuale e corpo sociale e sorvolando sul genere e la razzializzazione come principi che regolano i rapporti di dominio all’interno e all’esterno dello *yogaland*. In questo senso, mentre lo yoga è sempre più disponibile nel paesaggio del consumo globale, questi immaginari continuano a sostenere e riprodurre i repertori culturali di *milieux* sociali privilegiati.

### **Yoga come cura *dal sé corporeo***

Questi immaginari impregnano il discorso sul corpo e la salute nell’industria dello yoga, informando il linguaggio e le forme della pratica. Infatti, anche nei contesti di pratica, l’esperienza di cambiamento viene veicolata attraverso il nesso di corpo-mente-(spirito).

*[Insegnante guida le ultime fasi del rilassamento profondo in savasana]: senti e osserva i cambiamenti che la pratica ha portato nel tuo corpo oggi. Lascia che questa sensazione ti accompagni durante questa giornata (Diario di campo, 14 marzo 2019).*

La mancanza di armonia in questa convergenza, altrimenti traducibile in corpo fisico-corpo energetico, diviene la radice dei problemi di salute e punto di partenza dei processi di guarigione.

*A volte fai il rilassamento, spieghi gli organi interni e realizzano anche altro oltre alla superficie, a volte non sanno neanche di avere un corpo e lo trascurano così tanto che non sanno che sono permeati di energia [...] Il corpo è la parte più piccola del nostro corpo. Il corpo mentale invece è molto espanso. [...] Per esempio quando fai meditazione stai lavorando sul tuo corpo energetico e poi ne beneficia anche il corpo fisico. (AS, insegnante di yoga, [45-50]).*

A partire da questa relazione, si sviluppa una politica della cura di sé che risuona con la normatività di genere e gli imperativi alla responsabilità individuale attorno ai quali si strutturano gli immaginari dell’industria dello yoga.

Una narrazione emersa in modo piuttosto trasversale alle interviste che ho condotto collocava le cause dello stress, la fatica e i problemi di salute in esperienze di vita negative o in una qualche

forma di instabilità emotiva, mancanza di auto-controllo e incapacità di trovare l'armonia di corpo-mente-(spirito). In quel senso, lo yoga si presentava come uno spazio per affrontare tali ostacoli, coltivando allo stesso tempo forza, benevolenza, consapevolezza e uno stile di vita sano.

*Quindi convivendo con una mente così...mi affido senza risultati, perché è veramente una ricerca continua, una specie di preghiera continua, che non si dispiace, che non si abbatte se non c'è il risultato, perché sa che è il suo essere...aiutarmi a sedare una mente diciamo molto competitiva con me stessa, molto tirannica, un pochino....non contenta di me, cercando di trovare degli spazi di centratura nei quali per un barlume, per un millesimo di secondo mi si possa aprire una conciliazione. [...] E posso dire che c'è un po' più di benevolenza verso queste cose. Ho comunque sempre lo stesso senso di non approvazione di essere così come sono. (CL, praticante di yoga [55-60]).*

*Il miglioramento è una crescita. [...] È sicuramente una ricerca per migliorare un aspetto di me, di non reagire sempre subito troppo impulsivamente e devo imparare ancora tanto. Però mi aiuta tanto. Io ho sempre avuto questo difetto di essere sempre un po' incazzata col mondo, essere sempre un po' arrabbiata. Tante volte mi rendo conto anche con altre persone, o che me ne frega troppo e quindi spesso e volentieri sbaglio nell'imporre questa cosa perché dò per scontato che debba essere così anche per gli altri e la vedo come una mancanza di interesse da parte degli altri [...] ho questa cosa che mi hanno detto in tanti che io mi isolo. Sarà un deficit di attenzione, non lo so, è che penso agli affari miei (CR, praticante di yoga [25-30])<sup>190</sup>.*

Le parole di queste praticanti sono abbastanza rappresentative di diverse storie dell'incontro con lo yoga, che tendono a convergere in una narrazione che collega una tendenza all'auto-colpevolizzazione per la mancanza di consapevolezza o controllo sulla salute, l'alimentazione, il lavoro e le relazioni a esperienze di vita negative. Vi è un senso di vulnerabilità esistenziale, che viene tuttavia astratto dal contesto sociale e socio-economico di vita vissuta in cui prende forma. Lo yoga in que-

---

<sup>190</sup> In questo caso, non posso non citare la critica di Sara Ahmed all'ingiunzione di essere felici e accomodanti che ricade sulle donne e alla rivendicazione di un "killjoy manifesto" in cui rifiuta di fare della felicità la propria causa. "Ti viene chiesto di fare qualcosa per rendere felici gli altri. È più probabile che ti venga chiesto di fare qualcosa per rendere felici gli altri quando sanno che quello che fanno non ti piace". (Ahmed, 2017, 257). L'imperativo ad essere felici, già oggetto del testo della stessa Ahmed *The Promise of Happiness*, si traduce nell'immaginario dello *yogaland* anche in una rappresentazione razzializzata del mondo "altro" in cui lo yoga ha origine — l'India. Mi disse un giorno un'insegnante, "in India per esempio li vedo arrivare piegati da delle giornate di lavoro di merda, in cui in mezzo alla disgrazia, alla povertà e alle difficoltà c'è comunque vita e positività". L'assenza di una critica alla precarietà neoliberale e allo sfruttamento neo-coloniale produce infatti il paradosso per cui, mentre nella società moderna occidentale dobbiamo fare yoga per raggiungere la felicità, in India la felicità è incarnata, nonostante la povertà e la miseria.

sto senso offre un percorso che pare più una cura *dal sé*, un sé corporeo in cui si situa la radice dei problemi che coinvolgono il nesso di corpo-mente-(spirito) e il suo rapporto con la realtà sociale. Tale percorso diviene benefico e liberatorio per coloro che hanno la forza di volontà di coltivare il sé incorporato. In un certo senso, l'auto-colpevolizzazione delle donne diviene centrale in un'industria del *self-care* centrata sulla responsabilità e la volontà personale, mentre promuove i repertori culturali di *milieux* sociali privilegiati — quelli con la capacità di coltivare il corpo secondo gli imperativi definiti dall'industria stessa. Questa ambivalenza informa la posizione delle donne nello *yogaland* che si trovano a incarnare un modo squisitamente femminile di aver cura di se stesse e che offre un po' di sollievo dalla precarietà materiale ed esistenziale, mentre sostiene meccanismi di riproduzione del privilegio<sup>191</sup>. Mentre la *scelta* di occuparsi del corpo diviene centrale in questa promessa di benessere e auto-realizzazione, i confini corporei dello yoga finiscono per convergere coi confini sociali e culturali che contengono/controllano le donne che si prendono cura di sé, mentre cancellano dallo spazio sociale dello yoga i corpi (auto)trascurati (Mangiarotti, 2021).

Sui meccanismi di riproduzione di privilegio relativo dell'etica neoliberista della cura *dal sé* e la sovversione della logica che vi sottende in termini di *politica della cura*, si sono concentrato il pensiero e le pratiche femministe. Esse hanno messo in luce come le oppressioni si depositino sui corpi, materializzandone i confini nell'esperienza quotidiana. Nell'interrogare la separazione tra pubblico e privato e politicizzando il regno delle emozioni, i femminismi hanno teorizzato e praticato la cura di sé come un principio centrale di una politica del personale che si traduce in una “politica dell'interdipendenza” (The care collective, 2021). Un'agenda allo stesso tempo visionaria e pragmatica della cura di sé è contenuta in *A burst of light*, in cui Audre Lorde racconta le sue lotte personali e intrinsecamente politiche come “nera, lesbica, madre, combattente, poeta” malata di cancro al fega-

---

<sup>191</sup> Secondo Phipps (2014), in un contesto sprovvisto di una critica politica al privilegio socio-economico, l'imperativo morale alla cura di sé diviene una politica repressiva della responsabilità, che include e disciplina i soggetti appropriati which includes and disciplines suitable subjects while reproducing the cultural and material foundations of privilege (20).

to. In questa raccolta di scritti, Lorde articola una politica femminista della cura di sé radicata nella consapevolezza incarnata della “distribuzione drasticamente ineguale delle vulnerabilità incorporate” (Ahmed, 2014a). La cura del corpo si situa così in una più ampia lotta politica per poter sopravvivere in un sistema disegnato per sfruttare e cancellare certi corpi. “Non è che sto lottando qui mentre da qualche altra parte, laggiù, la vita vera sta aspettando che io riprenda a vivere veramente” (Lorde, 1988: 132 [traduzione mia]). Menziono il lavoro di Lorde per rifocalizzare la problematica rappresentazione del *self-care* nei repertori culturali dell'industria dello yoga (e altre industrie collegate) come una risposta individuale e sociologicamente neutra alla vita nella precarietà neoliberale. Lorde al contrario storicizza le forme e il campo della cura di sé, la brandisce come atto sovversivo e curativo mentre convive con una malattia attraverso gli effetti di marginalità e discriminazioni intrecciate, situandola nell'agenda del femminismo Nero. Questo approccio interroga la narrazione che universalizza e normalizza una modalità squisitamente *yogica* di coltivare il corpo. Come sostiene Sara Ahmed (2017), infatti, da un certo punto di vista Audre Lorde potrebbe essere vista come un'aspra critica della politica *self-care*.

Dopotutto, ci ha consegnato una critica dura di come le disuguaglianze strutturali sono distorte come responsabilità dell'individuo (le quali, si presume abbiano la capacità di scavalcare le strutture e risultano quindi perdenti quando non le riescono a scavalcare) (329).

Per questo, a fronte di un consenso generalizzato intorno al mantra dello yoga-per-tutti, diviene importante chiedersi chi *fa*, yoga, ne parla, lo diffonde e dove. Nella parte conclusiva di questo capitolo, cerco quindi di proporre una prospettiva sociologica sul tema della “trasformazione” e il suo intreccio con i rapporti di dominio che interrogano il genere e la colonialità dell'industria dello yoga.

## ***Off the mat: yoga e trasformazione***

*Lo yoga è una disciplina psicofisica che può molto per riequilibrare forze sottili e ritmo vitale del respiro. Tuttavia, le due autrici sono convinte che non sia sufficiente, a meno di intrecciare la disciplina yoga con forme di*

*meditazione filosofica che collochino l'impegno per il proprio benessere nell'ampio territorio della sapienza dell'agire politico efficace (Gabriella Cella, Annarosa Buttarelli, La danza della forza).*

*Un aspetto della pratica yogica che schiarisce e purifica sia il cuore che la mente è mettersi al servizio dell'umanità (YW).*

In quest'ultima parte del capitolo rifletto sul tema della trasformazione e sull'importanza che esso riveste come cornice di significazione della pratica nello *yogaland*. Nello specifico, mi soffermo sulla tendenza di questo tipo di rappresentazione a configurare il cambiamento sociale come estensione o derivazione del cambiamento a livello individuale, attribuendo così allo yoga un'implicita capacità di trasformare — in meglio — individui e società. Finora ho discusso come la cornice di significazione della pratica tracci una connessione tra esperienza consapevole del sé corporeo e trasformazione interiore. Questa connessione tra corpo vissuto e vissuto nel corpo, tuttavia, aspira a trascendere i confini anatomici e fisiologici per cui la pratica fisica consapevole diviene un passaggio verso la costruzione e la trasformazione del sé.

Sia che enfatizzi la crescita spirituale o personale, il benessere fisico e mentale, la salute o l'auto-realizzazione — o una combinazione di questø — la pratica si fonda sull'investimento personale a (ri)definire la connessione tra la corporeità esperita, l'esistenza e l'esistente. Per esempio, nel passaggio che ho già citato<sup>192</sup> di Gabriella Cella (2010) (“se il corpo cambia, anche lo spirito cambia e se lo spirito cambia, tutto l'universo si trasforma”), l'autrice suggerisce che la forza e il potere individuale si irradiano oltre i confini dell'esperienza corporea. Questo cambiamento, quindi, si associa a un nuovo modo di esperire il rapporto col mondo.

Il potere trasformativo dello yoga diviene così motore di cambiamento. Lo yoga è, in effetti, sempre più spesso integrato in programmi di formazione e rieducazione, di cura e terapia individuali e collettive, oltre che in progetti filantropia (Koch, 2014), trasformazioni dei conflitti, riconciliazione e sviluppo (Liévano-Karim, 2017; Quiñones et al., 2018; West et al., 2016). Ho denominato

---

<sup>192</sup> Vedi questo Capitolo, p. [183](#).

questa dimensione della pratica *off-the-mat*, riprendendo il nome di un progetto umanitario chiamato appunto *Off the mat, into the world* che guarda allo yoga come uno strumento di cambiamento sociale:

*Radicatè nella compassione e nella connessione, siamo chiamatè ad essere consapevoli della sofferenza e ad agire in conseguenza, creando una comunità globale pacifica, giusta e integrata (<https://www.offthematintotheworld.org>) [traduzione mia].*

Al centro di questa prospettiva di cambiamento attraverso lo yoga c'è l'idea che, con il crescere del numero dei praticanti, lo yoga contribuirà a costruire società più pacifiche e giuste. Questo nesso di trasformazione individuale e cambiamento sociale è pervasivo della rappresentazione dello yoga delle donne. Come ho mostrato sopra, il benessere raggiunto attraverso la pratica rende le donne madri, compagne, lavoratrici migliori. La connessione tra corpo individuale e corpo sociale è implicita ma evidente. Inoltre, attraverso l'investimento delle donne nella pratica, quest'ultima a sua volta si trasforma e diviene più accessibile, accogliente e adattabile alle esigenze di tuttø. Tuttavia, se come ho mostrato finora la rappresentazione dello yoga delle donne tende a riprodurre taciti rapporti di dominio in cui, talvolta, restano imbrigliati i contesti di pratica (Mangiarotti, 2019), che spazio ha nella "rivoluzione" delle donne che *fanno* yoga, l'agire corporeo come agire politico?

### **Yoga, donne e la politica del salvataggio**

Per rispondere a questa domanda ho seguito la traiettoria narrativa del documentario intorno alla missione di un gruppo di praticanti statunitensi, guidate dalla celebre insegnante Seane Corn e impegnate a finanziare la costruzione di un centro nascite per donne positive all'HIV e uno spazio comunitario in un villaggio non specificato dell'Uganda.

*Seane [Corn] utilizza il suo yoga e la sua esperienza di vita per donare. [...] Il suo lavoro umanitario si concentra sul sostegno alle donne nei paesi in via di sviluppo (YW).*

*Non si tratta di aspettare che quella parte del mondo venga da me, si tratta di agire e andare verso i luoghi dove c'è bisogno di me (Seane Corn, YW).*

Sia la voce narrante del documentario che Seane Corn stessa sembrano qui concordare sulla risposta a una delle domande che hanno mosso questa ricerca: chi porta lo yoga a chi? Lo yoga, in questo caso, segue una traiettoria da nord a sud, partendo dal privilegio dello spazio-centro dello yoga, per arrivare alla periferia e tornare, purificato e trasformato, alla posizione di partenza.

*Molte donne avranno un parto sicuro e vivranno di conseguenza una vita più sana... Quello che stiamo facendo qui... è lo yoga (Terri Cooper YW).*

Ritorna qui la narrazione che colloca l'essenza e l'autenticità dello yoga in una dimensione etica (*service*) e "missionaria", di cui le donne sono — ancora una volta — protagoniste. Chiaramente, però, al centro della narrazione si situano soltanto alcune donne, quelle che portano lo yoga e la sua missione salvifica alle donne "altre" del villaggio ugandese. Nella traiettoria narrativa manca quasi completamente la voce di queste ultime che fungono, tuttavia, da cornice gioiosa, filmate mentre cantano e ballano per celebrare l'arrivo delle faultrici del progetto. Nel documentario, questo potenziale filantropico della comunità (occidentale/nordamericana) dello yoga è caratterizzato come "rivoluzionario".

*Ci sono 20 milioni di persone nella comunità dello yoga e la maggior parte di loro sono donne ed è una comunità altruista, è una comunità istruita, è una comunità di buon cuore e mi sono sempre chiesta cosa accadrebbe se iniziassimo a mobilitarci, a unirci, usando la nostra energia, il nostro tempo, i nostri soldi, le nostre preghiere per creare un cambiamento sia a livello locale che a livello globale, potrebbe essere una rivoluzione (Seane Corn, YW).*

La rappresentazione della femminilità bianca arriva a questo punto a una sorta di chiusura, non tanto perché non vengano affrontati altri temi nel documentario, quanto perché i *topoi*, gli elementi che costituiscono questo immaginario di trasformazione *off the mat* determinano il carattere essenzialmente normativo di questa figura. In modo analogo, infatti, si presenta il lavoro delle insegnanti di yoga bianche nelle carceri femminili popolate da giovani donne razzializzate e marginalizzate che, in una situazione di incarceramento, ricevono lo yoga come strumento di crescita personale e di uscita dalla "devianza".

*Il progetto Art of Yoga lavora con ragazze adolescenti nel sistema di giustizia minorile della California. Hanno integrato lo yoga nei programmi carcerari per costruire consapevolezza, rispetto e autocontrollo per le adolescenti a rischio. (YW).*

*Molte delle ragazze soffrono di dipendenze, ansia, depressione, disturbi alimentari. Non vengono rispettate molto in quanto ragazze e donne. Molte di loro si sono prostitute. Il 90 per cento delle ragazze del sistema minorile nazionale ha subito abusi sessuali. E così arrivano qui con un bassissimo livello di consapevolezza di sé. E noi stiamo cercando di insegnare loro a sentirsi di nuovo sicure nei loro corpi (Mary Lynn Fitton, YW).*

Mentre la rappresentazione della femminilità bianca diviene, raggiungendo le donne marginalizzate all'interno e al di fuori delle loro comunità attraverso lo yoga, l'incarnazione universalizzata di un'etica *yogica* ecumenica e civilizzatrice, appaiono evidenti i meccanismi che sottendono all'esclusione e invisibilizzazione delle donne "altre". Questo immaginario risuona con il dibattito decoloniale sulla politica del salvataggio che, secondo Françoise Vergès (2019) "contribuisce alla perpetuazione di una dominazione di classe, di genere e di razza in nome di un'ideologia dei diritti delle donne" (13). Nel pensiero femminista post- e de-coloniale, infatti, il genere è stato riconosciuto come principio costitutivo della "missione civilizzatrice dell'Occidente" che ha mosso il colonialismo e sostenuto l'instaurazione di un regime politico-economico capitalista fondato sulla riproduzione di rapporti di dominio secondo una logica di centri e periferie. In particolare, muovendo una critica ai femminismi occidentali, Chandra Talpade Mohanty (2020) ha messo in luce come "la costruzione delle priorità (implicitamente consensuale) dei problemi rispetto ai quali si ritiene apparentemente che tutte le donne si debbano organizzare" (31) abbia finito per creare una convergenza tra le "rappresentazioni dominanti del femminismo occidentale" e l'imperialismo (34)<sup>193</sup>. Nel caso specifico, la dimensione etica che definisce l'autenticità dello yoga delle donne e che riguarda una

---

<sup>193</sup> Sara Farris (2019) ha, in questo senso, coniato il concetto di femonazionalismo per riferirsi proprio a una confluenza tra i repertori discorsivi di alcune correnti del femminismo occidentale e la retorica neoliberista nel contesto europeo contemporaneo a partire dal consenso intorno ai diritti delle donne. Per questo trovo che questa potenziale convergenza possa riguardare anche l'aspirazione "missionaria" dello yoga delle donne in un momento storico in cui lo yoga è divenuto parte integrante dell'agenda politica del partito della destra nazionalista hindu Bharatya Janata Party (BJP), il cui maggior esponente Narendra Modi è anche Primo Ministro del governo indiano. Benché non sia oggetto di questa ricerca, si tratta di un tema direttamente collegato alla costruzione di un immaginario intorno alla femminilità bianca e che si pone, quindi, in continuità con gli sbocchi futuri di questa ricerca.

trasformazione di sé funzionale a prendersi cura della società (re-inscrivendo così la femminilità bianca in una funzione sostanzialmente riproduttiva all'interno di un ordine eterosessuale e un regime politico-economico neoliberista), si riversa verso quei mondi “altri” in cui è possibile portare il cambiamento attraverso lo yoga. La logica che sottende a questa rappresentazione è in realtà sostanzialmente auto-referenziale, come evidente dallo stile narrativo del documentario che ruota intorno all'emozione e al senso di realizzazione di Seane Corn e il gruppo di praticanti per aver portato a termine il progetto. Questa auto-referenzialità nella rappresentazione della femminilità bianca mossa nel suo aprirsi al mondo dai principi etici dello yoga autentico è successivamente confermata dalle parole finali di Seane Corn:

*Come donne dobbiamo svegliarci e non avere paura della nostra ombra, della nostra passione. Incoraggio sempre le donne a fare un respiro profondo e a correre un rischio e a riconoscere che tutto ciò di cui hai bisogno è già nel tuo cuore e tutto ciò che devi fare è dire sì. E come donne abbiamo bisogno di sostenerci a vicenda, di ricordarci a vicenda quanto siamo incredibilmente favolose (Seane Corn, YW).*

Alla luce delle considerazioni proposte in questa tesi, il sotto-testo della “favolosità” delle donne evocata da Sean Corn diviene la capacità/volontà delle donne bianche di classe media nello spazio-centro dello *yogaland* di raggiungere le donne razzializzate e marginalizzate al di fuori dello *yogaland* e trovare così un'affermazione di se stesse in quanto donne all'interno di un ordine eterosessuale. Il privilegio relativo si produce quindi — riprendendo il filo del discorso illustrato nel Capitolo 2 — nella “complicità con l'ideologia di genere”<sup>194</sup>, nel suo intreccio con i sistemi di disuguaglianza e di sfruttamento prodotti nella colonialità. Parlo di privilegio relativo poiché, come argomenta chiaramente De Lauretis, la posizione designata all'interno del corpo sociale ai modelli di femminilità normativa è subalterna al maschile nell'ambito dei rapporti di dominio definiti dall'eterosessualità.

---

<sup>194</sup> Riprendo qui le parole di Teresa De Lauretis (1987, 2) già citate a p.71.

## ***On-the-mat: dal corpo dello yoga ai corpi nello yoga***

*Non è soltanto...diventare insegnante a tutti i costi, mettersi la gamba dietro la testa, non è questo lo yoga. Lo yoga è un percorso, è una scelta di vita che non è soltanto quell'ora e mezza che pratichiamo sul tappetino con la nostra insegnante o da soli quando capita, ma dovrebbe essere un cammino che riportiamo nella vita quotidiana: il rispetto per gli altri, la compassione nel suo vero senso della parola (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

Nell'ambito della ricerca sul campo, per diverse donne, sia insegnanti, sia praticanti che frequentano con assiduità gli spazi in cui ho svolto la ricerca sul campo, lo yoga si pone in continuità con una più ampia aspirazione a trasformare la propria esistenza quotidiana e le relazioni che in essa prendono forma. La questione riguarda l'esperienza personale ma contiene, ancora una volta, una dimensione etica ispirata a principi fondanti dello yoga autentico.

*Bisogna far capire agli studenti che yoga è anche una pratica che aiuta a svolgere una vita soddisfacente, aperta. [...] Sarà che io faccio un lavoro da educatrice – che non amo – ma che richiede una costante attenzione per l'altro. E questo è fondamentale nello yoga (LM, insegnante di yoga [35-40]).*

*Soltanto che chi va a lezione di yoga molto spesso non glielo dicono che uscito di lì — anche nostre colleghe — le sento dire parolacce improvvisamente, fumare — che non c'è niente di male però vuol dire che non stiamo lavorando su quella dimensione che...lo yoga è anche questo, non dire una malizia, non infangare, non usare parole negative, non ci viene ricordato abbastanza. Secondo me durante una lezione bisognerebbe lavorare anche su quello (CL, praticante di yoga [55-60]).*

Questo aspetto, tuttavia, non è stato espresso in modo univoco nelle interviste, ma ha assunto significati diversi a seconda del contesto che, talvolta, si poneva come esplicitamente politico. Per esempio, parlando del centro che ha contribuito a fondare e in cui si ospitavano eventi di pratica collettiva per finanziare le attività di movimenti sociali attivi in città questa insegnante racconta:

*Abbiamo deciso di renderlo un luogo accogliente che non fosse focalizzato sulla pratica fisica ma in cui la pratica fisica fosse uno strumento per fare anche altro. In cui chiunque si sentisse accolto. Per quanto mi riguarda il femminismo è una pratica politica che sta nello yoga. Fare yoga è fare delle battaglie politiche. Non possiamo parlare di etica se non pensiamo a un mondo fatto in un'altra forma. E quindi Non Una Di Meno perché siamo donne e partiamo dalla nostra oppressione, però può essere il progetto coi migranti, può essere il*

*progetto con gli animali ma per quanto mi riguarda yoga è quella roba lì (CC, insegnante di yoga [25-30]).*

In questo contesto lo yoga diviene uno strumento di partecipazione a una progettualità politica che si radica, tuttavia, in una presa di consapevolezza a partire dal corpo. Vi è in questo senso una sorta di collegamento che si stabilisce tra coscienza del nesso di sé corporeo e sé incorporato e coscienza politica, in cui l'esperienza della pratica collettiva è attraversata da un posizionamento all'interno di una prassi politica che trova il suo radicamento nel territorio. La socia di CC, esprime così la visione dello yoga che muove il loro progetto:

*Quando rallenti il respiro, quando sei in una classe e tutti respirano allo stesso ritmo, hai delle esperienze che poi ti ricordi per sempre. E quando una ti dice, "siamo tutti la stessa cosa", a livello concettuale così non lo puoi capire ma quando sei tutti assieme e respiri allo stesso ritmo proprio ti senti nello stesso stato d'animo. Quando fai delle posizioni hai tutti lo stato d'animo molto simile (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

Per diverse persone, inoltre, il passaggio da trasformazione individuale e cambiamento sociale non è intrinseco alla pratica. Quest'ultima può invece divenire una modalità di veicolare un attivismo, ancora una volta radicato a livello territoriale e definito da politiche e posizionamenti elaborati in modo collettivo.

*Il fatto che lo "yoga solidale" [gruppo informale che propone una pratica gratuita e aperta in vari spazi di comunità della città di Genova] abbia avuto questa idea delle iniziative benefit secondo me è bellissima perché [...] lì entri, ti proponi come qualcosa che è inserito in un contesto sociale e che in questo contesto sociale vuole fare qualche cosa. Quella è secondo me il passaggio che rende effettivamente lo yoga una pratica di cambiamento. E non solo come pratica benefit ma come spazio in cui per esempio in un contesto femminista si può tingere di significati e di sfumature diverse fatte con consapevolezza e intenzione. Se tu mi dici: se fai tutte le sere dell'ashtanga apri le gambe così e sblocchi tutto e diventi una persona migliore io non ci credo a sta cosa. Dove sta scritto, chi me l'ha detto? [...] Quindi non voglio assolutamente dire che non abbia potenzialità in un cambiamento però nel contesto di un cambiamento con dei contenuti decisi, discussi ed elaborati insieme. [...] Quegli aspetti lì si giocano su altri livelli, un livello consapevole di cambiamento culturale coordinamento e messa in atto di pratiche (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Trovo che queste prospettive rappresentino un'interferenza reale con la rappresentazione dominante poiché, mettendo in discussione la relazione diretta tra yoga e cambiamento sociale, aprono alla possibilità di riposizionare la pratica in contraddizione con i repertori culturali dominanti e, in particolare, con la questione dell'autenticità con cui lo yoga delle donne sembra doversi sempre misurare. In particolare, de-centrando lo sguardo sulla pratica e situando quest'ultima nel contesto più ampio, complesso e molteplice in cui prendono forma il corpo vissuto e il vissuto nel corpo, esse *fanno* yoga aprendo alla possibilità di sovvertire il senso comune su che cosa è yoga.

### **Yoga, corpo e autenticità: oltre la critica (mainstream) alla dimensione mainstream degli *asana-based* yoga**

Questa interferenza si produce, non soltanto rispetto agli immaginari mediati dai prodotti culturali commerciali, ma anche a quelli accademici che contribuiscono alla costruzione del sapere sullo yoga. Per esempio, a partire dalla pubblicazione nel 2010 di *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice* di Mark Singleton, in cui l'autore demistifica la narrazione (al tempo ancora molto diffusa) secondo cui gli insegnamenti essenziali dello yoga si tramandano più o meno immutati dalle epoche antiche, parte della ricerca sulla storia dello yoga moderno ha messo in luce le influenze culturali, storiche e tecnologiche che hanno plasmato gli stili di pratica — in particolare quelli basati sulle posture (*asana-based*) — diffusi in Europa e negli Stati Uniti a partire dalla seconda metà del Novecento e che sono proliferati negli ultimi trent'anni. Il testo fu percepito in diversi ambiti di pratica e formazione come una delegittimazione della pratica posturale contemporanea a partire da

una confutazione delle sue origini indiane<sup>195</sup>. Intorno alla pubblicazione prese corpo un dibattito nei contesti non-accademici di produzione di sapere sullo yoga riguardo, non soltanto al significato e all'autenticità dello yoga, ma anche al rapporto tra discorso accademico e contesti di pratica<sup>196</sup>. In sostanza, una parte del mondo degli *asana-based* yoga — in particolare insegnanti formati e informati sul dibattito intellettuale riguardo alla diffusione e alla trasmissione dello yoga — cominciò a riconoscere la *scholar-practitioner* come figura a sua volta impegnata a definire i confini di autenticità della pratica e tendenzialmente critica delle pratiche di yoga posturale.

*Mi interessa questa produzione abbastanza costante di accademici che raccontano il mondo degli asana-based yoga e lo fanno sempre ironicamente, attraverso l'aneddotica, no? Faccio un'analisi storica e socio-economica di questi pazzi che fanno dog-yoga e questa rappresentazione e interpretazione accademica di quelle che poi sono la "strada" dello yoga, la "borgata"... inizialmente mi divertiva tantissimo, perché effettivamente c'è molto di ridicolo. Però poi dopo un po' ho iniziato a vederci la brutta bestia [...] di chi guarda, osservatore esterno, e ride. [...] E allora ecco che gli yoga che sono fortemente delle ginnastiche hanno per quanto mi riguarda un'importanza fortissima, gli yoga che si affrancano da...[...] Lo yoga che è proprio l'ascolto del corpo, del muscolo, del suono, del respiro organico...figurati cosa me ne frega a me del ritiro dei sensi, no? (Benedetta Panisson, insegnante di yoga [35-40]).*

Evocata qui da Benedetta Panisson, la materialità della dimensione corporea dello yoga<sup>197</sup> che si snoda e si conclude nell'esperienza del corpo, è ciò ho riscontrato in modo quasi sistematico nelle storie raccolte e nelle mie esperienze di pratica sul campo. Si tratta, forse, dell'aspetto più evidente

---

<sup>195</sup> Nella prefazione all'edizione serba del testo, Singleton (2015) risponde alle critiche precisando che: "bisogna guardarsi dal trarre false conclusioni. Per esempio, il fatto che lo yoga abbia attinto al linguaggio, alla prassi e ai presupposti della psicologia non significa

- a) che lo yoga sia solo la disciplina inventata di recente dalla psicologia moderna, né
- b) che la psicologia sia solo una forma di yoga; né
- c) che gli insegnamenti tradizionali dello yoga non offrano intuizioni psicologiche o prefigurino alcune delle intuizioni degli psicologi moderni; né
- d) che sulla base di c) che lo studio dello "yoga psicologico moderno" è inutile poiché è tutto già negli insegnamenti tradizionali; né (una variante di (d))
- e) che lo yoga si è sempre comunque modificato, adattato e sviluppato, per cui nulla di questa storia è di alcuna pertinenza o interesse reale" [traduzione mia].

<sup>196</sup> Vedi per esempio qui <https://yogainternational.com/article/view/yoga-body-author-mark-singleton-responds-to-critics-who-didnt-want-to-under>. Ultimo accesso, 24 novembre 2021.

<sup>197</sup> Un'insegnante mi disse "lo yoga è tornare alla materia" (FF, insegnante di yoga [40-45]).

e, allo stesso tempo, di quello che per me è stato più difficile da notare, come ricercatrice-praticante, imbrigliata entro i confini della rappresentazione dominante e alle inquietudini che genera intorno a questioni di autenticità e autorevolezza.

In effetti, la preoccupazione con ciò che è autenticamente yoga e la relativa costruzione di significati intorno alla pratica entro repertori culturali fondati su gerarchie della rappresentazione che, tendenzialmente, sviscerano ciò che yoga non è, è il secondo aspetto evidente — e collaterale al primo — che emerge da questa etnografia. Infatti, mentre le donne che *fanno* yoga sono costantemente chiamate a dimostrare la legittimità della loro pratica, nel farlo non possono che evocare un senso comune rispetto a ciò che è squisitamente femminile nello yoga autentico. E, come ho cercato di argomentare nel corso della tesi, l'autorevolezza come insegnanti e credibilità come praticanti si costruisce intorno a marchi di autenticità e richiami alla tradizione che finiscono per riprodurre rapporti di dominio nell'intreccio di genere e colonialità.

Non è un caso che la presa di parola al riguardo sia avvenuta da parte delle ricercatrici e praticanti femministe nere, migranti, disabili, queer, dalle donne che hanno esposto lo *yogaland* all'evidenza della pervasiva violenza maschile che si perpetua tacitamente al suo interno sulla base della normalizzazione di questi rapporti di dominio. Tali prospettive hanno esplicitamente interrogato le gerarchie implicite su cui si costruisce la “tradizione” dello yoga-per-tutti e i meccanismi attraverso cui questa permette il riprodursi di complesse dinamiche di privilegio all'interno di un paradigma politico-economico della precarietà. La complicità con i rapporti di dominio non si gioca necessariamente su scelte esplicite di campo, ma sull'aderenza a cornici di significazione all'interno delle quali si materializza il senso del nostro vissuto nel corpo.

Vi sono gerarchie, appiccate ai nostri tessuti connettivi, che faticiamo a rilasciare<sup>198</sup>.

---

<sup>198</sup> Panisson, Benedetta. 2019. *Glutei e Spiritualità*. <http://www.impossibleyoga.com/2019/11/29/glutei-e-spiritualita/>. Ultimo accesso 24 novembre 2021.

Tuttavia, gli spunti a ripartire dalla marginalità che emergono nei racconti del vissuto nel corpo, aprono uno spazio per guardare ai meccanismi che confinano la pratica dentro i registri normativi dei rapporti di dominio come le distinzioni tra insegnante (donna) rispetto al maestro (maschio), o tra pratica corporea rispetto a quella spirituale.

*Io pratico perché mi sono resa conto che è un'attività sia fisica e che quindi mi fa bene, che mentale [...] ho notato che facendolo sono migliorate tante cose fisicamente e mentalmente (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*Ho trovato proprio un'attenzione al particolare, al movimento, alla posizione cioè, ho pensato: "ma sarò in grado? Ce la farò"? poi vabbè, piano piano, ancora adesso a distanza di tre mesi, lo vedo quanto son legata, contratta...però ti dico, ho notato fisicamente un cambiamento nella mia vita di tutti i giorni (GR, praticante di yoga [60-65]).*

*Per me lo yoga è uno strumento di cambiamento che puoi solo esperire e che non puoi esprimere. Cioè l'esperienza è veramente fondamentale. Per me attraverso la pratica fisica dello yoga cambia tutto, perché è molto facile in questo modo fare esperienza (MT, insegnante di yoga [25-30]).*

*Quello che fai nella tua pratica quel giorno lì si chiude su se stesso [...] In teoria, la cosa bella è che si chiude nella pratica stessa hai la possibilità di avere l'esperienza di un qualcosa che finisce lì ma in senso positivo, che ti dà tutto quello che ti deve dare senza lasciarti con l'aspettativa di dover fare di più (MR, praticante di yoga [35-40]).*

Questa chiusura della pratica in se stessa, la sfronda dal bisogno di legittimarsi come autentica per concentrarsi su ciò che il corpo vissuto esperisce come vissuto nel corpo. Il senso di benessere — parola tanto abusata quanto sminuita sia dalla sua appropriazione dall'industria della *wellness* sia dalla critica accademica alla stessa — che questa attenzione al — e nel — corpo procura è il terzo aspetto che emerge in modo evidente dalle esperienze di pratica.

Scrive ancora Panisson,

Si impara a tenere i piedi a terra, a valutare gli indici di buona pratica, trasmessa o ricevuta. Se questa a fine lezione, produce piccoli effetti, sensazioni, segnali di rilascio e sgravio, conquiste di piccole forze, deprendimento, volontà di sapere, una piacevole sensazione di leggerezza, sugli arti, schiena, cassa toracica, sul meccanismo sottile della respirazione, il praticante ha il sorriso sulle labbra. E anche l'insegnante. In sintesi, se dopo una lezione ne usciamo contenti, avete praticato una buona pratica e il/la vostro/a insegnate e' bravo/a.

Provocare o provare contentezza e sollievo è un qualcosa di meraviglioso<sup>199</sup>.

Sono diversi i momenti che ho registrato sul diario di campo e che rimandano a questo senso di benessere dopo la lezione di yoga. Li registravo e percepivo quanto l'ambivalenza verso i contesti di pratica che permeava la mia posizione di ricercatrice-praticante costituisse un limite alla mia capacità di riconoscere questo sollievo vissuto nel corpo.

*La mia prima sessione di yoga dopo lo stop della gravidanza e della maternità. Avevo voglia di tirare la schiena, avere del tempo per stare un po' con il mio corpo senza soltanto usarlo per fare cose a casa o tenere i bambini (diario di campo, 16 gennaio 2020).*

*Devo dire che mi piace molto, esco di lì con la sensazione di aver fatto una cosa che mi manca così tanto in questo periodo e che considero fondamentale per non impazzire (diario di campo, 6 febbraio 2020).*

*Scrivo ma non vorrei, perché sto ancora godendo del rilassamento di savasana, alla fine della lezione. Non avevo voglia di andarci perché ho troppo da fare. Ma sono andata lo stesso. Ho sentito tutto il peso del mio corpo, la forza che lo teneva su grazie al peso, tutto quanto, abbandonato a terra. Sentire tutto il corpo, nel suo insieme, non una parte e poi l'altra, ma tutto insieme. Sto bene (diario di campo, ottobre 2018).*

“Provare e procurare sollievo” in un mondo di precarietà incorporate è decisamente un privilegio di chi se lo può permettere, ma è anche un'indicazione a riconoscere dove ci collochiamo in questi rapporti di dominio che l'industria dello yoga è strutturata in modo da rendere invisibili:

Lavoriamo in attesa della retribuzione, pratichiamo in attesa di *siddhi*, ottenimenti, poteri, liberazioni. Fortuna sui nostri scaffali vi è sempre un testo di Karl Marx, a fianco all'*Hatha Yoga Pradipika*, che ci motiva e lascia comprendere con maestria *perché* mai, nelle pause dai nostri lavori, lavoriamo pure su noi stessi<sup>200</sup>.

Ecco quindi che, per chiudere questo percorso in se stesso vorrei provare a riflettere in modo “autoetnografico” sull'esperienza di ricerca.

---

<sup>199</sup> Panisson, Benedetta. 2019. *Glutei e Spiritualità*. <http://www.impossibleyoga.com/2019/11/29/glutei-e-spiritualita/>

<sup>200</sup> Panisson, Benedetta. 2019. *Glutei e Spiritualità*. <http://www.impossibleyoga.com/2019/11/29/glutei-e-spiritualita/>

## Conclusione.

### Dentro-fuori i confini corporei, sociali e culturali

Finita la formazione come insegnante di yoga non so bene cosa farne. Decido di proporre un corso settimanale a offerta libera in una ciclofficina popolare vicino a casa mia, in un quartiere considerato *bobo*<sup>201</sup> di Bruxelles. La sala, adibita a seconda del giorno e del momento della giornata a bar, riparazione biciclette, mercato di produttori locali (ecc.) è la cosa più lontana da uno spazio di pratica che mi sia mai capitato di vedere, ma con l'aiuto di chi si unisce alla sessione di yoga, riusciamo di volta in volta a renderla per lo meno agibile. Le praticanti sono tendenzialmente studente o disoccupate, giovani, in maggioranza donne native e alcune migranti. Su suggerimento della fondatrice della ciclofficina propongo loro un questionario sul perché vengono proprio qui a fare yoga. Lo faccio soltanto una volta perché le risposte mi deludono un po': 1) per la simpatia della prof; 2) perché è gratis [non è vero, è a offerta libera]; 3) perché riesco a capire come fare le posizioni; 4) perché è vicino a casa ed è gratis [!]; 5) perché la prof è brava; 6) perché facciamo rilassamento.

Oggi le rileggo e sorrido.

### Situare il corpo dello yoga: da YogaWoman (2011) a Genova (2021)

*Ho proprio preso consapevolezza di quanto il fisico sia...anche tutto il discorso che fanno sulla memoria per me è un concetto nuovo, "porta intelligenza lì" io mi dico "cosa vuol dire" poi pian piano ho capito che veramente ci sono parti del corpo che non muovi, di cui non hai consapevolezza (GR, praticante di yoga [60-65]).*

YogaWoman è uscito nel 2011. Sono passati 10 anni e il dibattito all'interno dello *yogaland* riguardo alla rappresentazione della femminilità, alle pratiche di inclusione/esclusione, ai rapporti di privilegio e marginalità è nel frattempo divenuto mainstream. Le pubblicazioni e le conversazioni online sono proliferate e con questi si è diffusa una consapevolezza delle contraddizioni insite nel mondo magico che l'industria ha costruito intorno alla promessa dello yoga-per-tutti. Eppure, la scelta di analizzare la rappresentazione che il documentario propone dello yoga delle donne sembra

---

<sup>201</sup> Bourgeois bohémien.

quantomai calata nell'attualità. Ciò che balza agli occhi aprendo una rivista dei giorni nostri o guardando una pubblicità è quanto ancora la rappresentazione confini le donne che *fanno* yoga a un modello di femminilità bianca, impegnata a risistemare i disequilibri inscritti nella sua corporeità per superare i propri limiti.



Fig. 8. Copertina del numero di giugno 2021 di *Yoga Journal* Italia.

Ho mostrato nel Capitolo 3 come nozioni di salute, auto-realizzazione e trasformazione personale e sociale informino la rappresentazione di femminilità normative intorno a una dimensione etica e un richiamo alla tradizione, come marchi di autenticità e di autorevolezza della pratica delle donne. Al centro dello yoga delle donne sarebbe quindi una pratica che, “passando dal corpo”, si prefigge di superarne i limiti, re-inscrivendolo paradossalmente in un'essenza femminile normalizzata entro i confini dello yoga-per-tutti. Come ho discusso nei Capitoli 4, poi, la profusione di positività che questo immaginario veicola circa la capacità dello yoga di alleggerire il peso di una vulnerabilità femminile naturalizzata e universalizzata, finisce per ingabbiare la pratica stessa all'interno di

cornici di senso che producono e riproducono i suddetti confini. Le vulnerabilità femminili si rivelano piuttosto vulnerabilità femminilizzate. In che modo lo yoga dovrebbe allenare le donne ad attraversare esperienze di fragilità e sofferenza radicate nelle norme sociali incorporate, senza mettere in discussione la politica di genere che le regola? In questo senso, l'immaginario sullo yoga delle donne sembra eludere — attraverso una promessa di *empowerment* personale, benessere e pace interiore — una consapevolezza dei rapporti strutturali e istituzionalizzati di privilegio e marginalità. Ecco quindi che la cura di sé come atto consapevole di mettere te stessa al centro in una società che normalizza la tua oppressione e quella dei gruppi e delle comunità con cui ti identifichi risulta incongruo rispetto a una rappresentazione che configura regimi di vita per soggettività privilegiate — e universalizzate — come strade per il superamento di vulnerabilità incorporate (Ahmed, 2014a; Kauer, 2016). Anche per questo, l'idea che la diffusione dello yoga debba necessariamente portare con sé comunità più coese, integrate e compassionevoli è stata ampiamente problematizzata (Scofield, 2012; Blu Wakpa, 2018). Delineando i confini dell'organizzazione sociale della pratica, nel Capitolo 5 discuto di come questa inclinazione a *portare* lo yoga al di fuori degli spazi-centro dell'industria possa finire per riprodurre tacitamente relazioni di super/subordinazione nell'ambito dell'intreccio di genere e colonialità. Infatti, l'analisi della rappresentazione della femminilità bianca nello *yogaland* rivela come questo intreccio sia costitutivo dei rapporti di dominio che legano praticanti, contesti di pratica e la promessa di trasformazione dello yoga-per-tutti. Il corpo dello yoga, come contesto — storicamente situato — di esperienza e riproduzione di pratiche che riguardano la salute, la cura, la spiritualità, il benessere, la crescita personale e la trasformazione sociale, ridefinisce confini di riconoscibilità intrecciati con i rapporti di dominio in cui i corpi sono immersi.

Tuttavia, analizzando le interviste, il diario di campo, ripercorrendo il processo di ricerca, mi ha colpito profondamente il senso di isolamento che molte di noi hanno — quasi sempre implicitamente — espresso. Le varie storie di incontro con lo yoga, imbevute della consapevolezza di doverci

fare carico di noi stesse in un contesto che ci lascia sole e ci affligge, mi hanno portato a considerare la precarietà incorporata come esperienza carnale, che si insinua quotidianamente nel nostro corpo vissuto di fronte alle difficoltà economiche, ai problemi di salute, all'insicurezza nel lavoro e nello studio, ai rapporti di super/subordinazione esperiti direttamente nelle relazioni lavorative e nei contesti educativi, ma anche nelle relazioni affettive, con amici, partner, famigliari. Dai racconti raccolti tra le praticanti, questo senso di precarietà e isolamento diviene riconoscibile nel corpo vissuto attraverso il vissuto della pratica nel corpo.

Lo yoga procura sollievo.

Si può anche partire da — e chiudere con — questa semplice constatazione prima di affrettarsi a superarla con richiami all'autenticità e alla tradizione, per capire che cosa fare di una pratica che ruota dentro a un'industria, la cui storia affonda le radici nei rapporti di dominio che si affermano nella rappresentazione del genere e della colonialità. Come ci ricorda De Lauretis (1978, 10-11), non possiamo collocarci al di fuori di questa rappresentazione. Non possiamo farlo neppure costruendo una “tradizione” dello yoga-per-tutti che cerca di confutare l'accuratezza dell'immaginario rispetto alla realtà, perché si finisce per confermare la normatività di tale immaginario. Possiamo però riconoscerne le matrici eterosessuali e razziste e cercare modi per resistervi. L'irruzione nello spazio pubblico dello *yogaland* di voci “dal margine” (hooks, 1998) hanno portato l'attenzione sui modi molteplici in cui le donne da decenni praticano e trasformano lo yoga, interrogando dinamiche di esclusione e oppressione e creando nicchie di resistenza che hanno finito per contaminare la pratica negli spazi dominanti, collocando lo yoga all'interno di nuove progettualità politiche (Bost, 2016; Blu Wakpa, 2018; Cameron, 2019; Sood, 2020; Velazquez, 2016; Wilcroft, 2020). Deniz Erkmen (2021), per esempio, nel suo studio sulle donne e lo yoga in Turchia — in un contesto, quindi, al di fuori di quello occidentale e in cui le politiche economiche neoliberiste si accompagnano a una specifica forma di autoritarismo politico — mostra che pratiche come lo yoga divengo-

no rilevanti per costituire spazi sicuri in cui costruire nuove soggettività politiche. Se dovessi andare al nocciolo di ciò che mi ha insegnato questa ricerca è che se volessi ricercare il contributo delle donne allo yoga — sempre che questa sia, in se stessa, una prospettiva di partenza accettabile — saprei dove cercare<sup>202</sup>. Tuttavia, credo che nessuna battaglia dal margine abbia bisogno di *vedersi concessa* visibilità da parte di chi può controllare come e quando tale visibilità si manifesta. Le lotte per il riconoscimento non si fanno grazie a chi occupa posizioni di privilegio ma — tutt'al più — attraverso una loro ritirata strategica. Per questo ho deciso di non parlare in questa tesi delle tante esperienze in cui lo yoga si inserisce in percorsi di lotta, ma delle insidie insite nel continuare a rimanere indifferenti ai modi in cui la rappresentazione dominante confina le donne strutturalmente avvantaggiate all'interno di una gabbia che è indubbiamente per certi versi dorata ma che sempre di una gabbia si tratta. Penso che demistificare una rappresentazione che ci condanna a reiterare ruoli subalterni rispetto all'ordine di genere sia difficile ma necessario, perché in fondo tante di noi nelle interviste hanno fatto emergere dei momenti di quel senso di disagio che apre le porte a una nuova coscienza politica. La rappresentazione dominante ci invita a distogliere l'attenzione da queste dissonanze perché, in effetti, non ci fanno stare tanto bene. La promessa di auto-realizzazione si infrangerebbe immediatamente contro le contraddizioni di cui essa stessa si alimenta. E uscire dai confini, accettare gli sconfinamenti è, per chi è posizionata al loro interno — benché decisamente scomoda e spesso precariamente — innanzi tutto fastidioso e, poi, faticoso e rischioso. È però un passaggio necessario perché dove si sta è divenuto impossibile radicarsi, mentre al di fuori si possono trovare alleate. Ci sono compagne (di yoga) con cui vale la pena trovarsi — fuori posto — ma in ottima compagnia.

---

<sup>202</sup> Mi vengono in mente, per esempio, le donne che hanno avuto il coraggio di smascherare che cosa si nascondeva dietro l'aura di magica armonia proiettata dallo *yogaland*, denunciando in concomitanza della campagna *#metoo*, abusi sistematici perpetrati da maestri, guru e insegnanti più o meno noti.

Alla luce delle analisi e delle riflessioni contenute in questa tesi, mi pare quindi interessante sottolineare una certa resistenza di molte di noi, la cui storia si intreccia con lo yoga, a lasciare che le criticità emergano sotto forma di disagio e incongruenze rispetto a quelle cornici di senso comune in cui queste interferenze si generano e che forniscono anche i sistemi di significazione per riassorbirne il potenziale critico, spostandole sul piano del lavoro su di sé. Il sollievo nella pratica può generarsi anche fidandosi del disagio che emerge quando ciò che si esperisce interferisce con la rappresentazione dominante. Sollievo e disagio possono coesistere e, addirittura, prendere forma dalla medesima esperienza.

L'aspirazione a superare il corpo come indice di autenticità e autorevolezza della pratica è un aspetto centrale di immaginari che da sempre relegano la corporeità (vedi, il femminile) a una dimensione materiale svalutata e marginale. Scrive Judith Butler (2013),

ogni riproduzione acritica della distinzione tra mente e corpo dovrebbe essere ripensata proprio a causa dell'implicita gerarchia di genere prodotta, mantenuta e razionalizzata da quella stessa distinzione. (20).

Collocarsi al di fuori di questa dicotomia risulta assai complicato ma fermarsi all'esperienza del corpo vissuto e del vissuto nel corpo piuttosto che semplicemente "passarvi attraverso" in attesa di raggiungere altri "più elevati" livelli dell'esistenza può aiutare a farne esplodere le cornici di senso comune che permettono la sua "riproduzione acritica". Le dissonanze tra rappresentazione ed esperienza che ho rintracciato attraverso la ricerca sul campo costituiscono degli indicatori che nel corpo vissuto e nel vissuto nel corpo si possono configurare forme di ri-posizionamento rispetto alla normatività che si cristallizza attraverso e intorno ai corpi. Trasformazione può "semplicemente" voler dire prestare ascolto a un'esperienza corporea che la rappresentazione dominante confina tacitamente entro cornici di significazione eterosessuali e razziste. Significa riconoscere nel corpo un luogo legittimo di significazione dell'esperienza, in cui si depositano gli effetti combinati di eterosessualità obbligatoria e razzismo, in cui si inscrivono le ricadute materiali della precarietà e da cui si vive il

privilegio. Mentre gli stili di yoga proliferano, concentrarsi sui modi in cui i confini del corpo dello yoga si materializzano può aiutarci a comprendere la misura in cui essi precludono oppure aprono a possibilità di riconfigurazione dei significati che emanano dall'esperienza corporea. In questo senso, se, riprendendo nuovamente De Lauretis ed esemplificando così il nesso di corpo individuale e corpo sociale indagato in questa ricerca, la rappresentazione sociale del genere influisce sulla sua costruzione soggettiva e, vice versa, la rappresentazione soggettiva del genere — auto-rappresentazione — influisce sulla sua costruzione sociale, ecco che gli sconfinamenti e le interferenze emerse rispetto alla rappresentazione dominante del corpo dello yoga possono costituire spazi di costruzione di una micro-politica della pratica.

## **Epilogo: Yoga in pandemia**

La pandemia da COVID-19 ha imposto una riorganizzazione sociale della pratica in termini di spazi, materiali, tecniche del corpo, linguaggi e modalità di trasmissione. La percezione diffusa tra molte delle insegnanti e praticanti con cui mi trovai a portare avanti la ricerca sul campo “a distanza” era che improvvisamente “tuttə” facessero yoga per gestire gli effetti destabilizzanti dell’isolamento imposto dalle misure anti-contagio. Le domande che hanno guidato questa ricerca — chi *fa* yoga, dove e chi porta lo yoga a chi? — hanno così assunto senso nell’ambito di un universo di pratica in cui le circostanze ambientali, materiali e organizzative parevano profondamente mutate. Io stessa, conducendo l’ultima parte della ricerca “a distanza” ho sentito l’esigenza di riformulare nuovamente queste domande nel contesto della pandemia come momento di possibile ri-significazione della pratica per quanto riguarda i confini corporei, sociali e culturali dello yoga-per-tutti. Come cambia il corpo nello yoga a distanza? Questa parte finale della tesi non ha lo scopo di applicare i risultati della mia ricerca sugli immaginari e le pratiche dello yoga e le donne alle trasformazioni della pratica nel periodo della pandemia. Quest’ultima ha in realtà coinciso con la parte finale del lavoro di campo e non ha quindi costituito il contesto specifico in cui la ricerca e le domande attorno a cui si è strutturata hanno preso corpo. Tuttavia, il periodo della pandemia ha avuto un forte impatto sulla mia esperienza di ricercatrice-praticante di yoga e sui contesti che, fino a quel momento, costituivano il focus del mio lavoro. Le riflessioni che propongo qui fungono quindi da epilogo di un processo di ricerca in cui la pandemia è entrata in modo dirompente e da anticipazione di future strade per la ricerca che si aprono a partire dal contributo di questa tesi su corpo e yoga.

## **Isolamento, accessibilità e i nuovi confini dello yoga autentico**

### *1. Lo yoga nella quotidianità*

In un contesto in cui la precarietà incorporata era esacerbata da incertezze circa la salute, il lavoro e le relazioni sociali, lo yoga ha assunto un nuovo significato come risposta alle difficoltà e vulnerabilità incarnate specifiche del periodo pandemico.

*Per molti c'è il bisogno in parte di riempire il tempo, in parte di trovare qualcosa che dia equilibrio perché mancavano tutti i puntelli della vita quotidiana [...] Essendo un periodo molto problematico dal punto di vista psicologico, la pratica è importante (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Però io durante la quarantena — me la son fatta da sola — quindi c'era solo il gatto che mi faceva un po' di compagnia ero ancora più da sola ma proprio in senso positivo nel senso che mi concentravo sulla voce, non avevo nessun tipo di rumore, di distrazione, di interferenza e durante il lockdown è stato molto importante per me (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*Di base siamo diventati tutti un po' yogi. Volenti o nolenti durante questa quarantena. E avere gli strumenti per essere accompagnati in questa esperienza di clausura ecco, sicuramente è un grande valore aggiunto ed è un grande vantaggio. Anche perché per praticare yoga non serve nulla...di base, serve un tappetino. Quindi era una cosa approcciabilissima e questo è stato un altro punto a favore rispetto al workout (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

In un certo senso, la solitudine e l'incertezza delle circostanze costituivano per molte una condizione favorevole all'affermazione di una pratica più accessibile, una pratica “per tutta”.

*Ci sono persone che si sono avvicinate proprio in questo momento perché è diventato più accessibile per loro, per esempio mi viene in mente un mio allievo che abita sopra a Recco, e lui una volta a settimana veniva dai bricchi, era un bello sbattimento venire giù a lezione da me e ora riesce a praticare 2/3 volte a settimana (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

In che modo il paradigma la pratica si configura come contesto di significazione per le vulnerabilità incarnate nel contesto della pandemia?

## 2. Gli spazi della pratica

La questione dell'accessibilità veniva collegata al problema degli spazi della pratica. Mentre le sale dedicate non erano più fruibili dalla "comunità" di praticanti, si ricostituivano spazi e comunità virtuali di pratica a partire dall'intimità dell'ambiente domestico.

*Questi spazi possono essere un palliativo alla mancanza di spazi reali di pratica comune, anche se ognuno nel suo quadratino, nella sua stanza a casa propria si è consapevoli che si è insieme, ci sono i compagni di pratica che stanno facendo le stesse cose a casa loro e poi io che dico: "Graziella fai questo" o "Ema, ruota di più il bacino" (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

In che modo la trasposizione della pratica dalla sala dedicata all'ambiente domestico riconfigura il legame tra organizzazione degli spazi e tradizione?

## 3. Materiali e tecniche del corpo

Inoltre, l'accessibilità si legava alla ristrutturazione della pratica intorno al nesso di materiali e tecniche del corpo. In particolare, l'impossibilità di praticare in presenza rendeva necessario l'utilizzo del computer, o di altri supporti tecnologici per collegarsi alle piattaforme attraverso cui avevano luogo le sessioni di pratica online.

*Davvero non lo faceva nessuno lo yoga in streaming [...] e poi è scoppiato il COVID e hanno iniziato a farlo tutti nel giro di tre giorni. Cioè io lì ho avuto qualche momento in cui ho detto non è possibile. Dall'altro lato ho detto ok, palesemente funziona. La gente ha iniziato a farlo un po' per costrizione però è stata una grande palestra anche di esperimento ecco (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

*A livello mentale ti dico la verità io sono riuscita anche tramite video probabilmente perché le due ragazze che seguo hanno una voce che mi piace molto, che mi è entrata molto nella testa e riesco a seguire molto [...] Io al suono dò tantissima attenzione. L'importanza della voce (CR, praticante di yoga [25-30]).*

*La barriera del digitale si abbatte perché conoscendo chi hai davanti, cioè vedendo gli allievi, utilizzando un approccio molto minimalista nella definizione della pratica a livello proprio tecnico [...] quello che resta è la voce ed è come se fosse una sorta di accompagnamento (CB, insegnante di yoga [35-40]).*

Quale nesso di materiali e tecniche del corpo configurano l'aspetto performativo della pratica online?

#### *4. Pedagogie e implicazioni materiali dell'insegnamento online*

La riorganizzazione sociale della pratica ha investito pienamente scuole di yoga e insegnanti che, talvolta con una certa titubanza, hanno dovuto trasportare la loro attività online per poter sopravvivere economicamente all'impatto della pandemia. Tale trasposizione ha generato un ripensamento di alcuni aspetti dell'insegnamento e della trasmissione dello yoga, della possibilità di preservare l'autenticità a partire dal ruolo dell'insegnante.

*Mi chiedevo se sarei stata in grado di tenere un corso online. Come colmare queste mancanze? La presenza, il contatto, la possibilità di aggiustare una persona nella posizione? [...] Mi sono accorta che riesco comunque a seguire le persone, a intervenire, a capire, a correggere, ovviamente verbalmente e da un certo punto di vista questo può essere scoraggiante per gli allievi perché non hanno la mia presenza e dunque non vengono aggiustati, ma anche responsabilizzante da un certo punto di vista [...]*

*Le persone devono essere molto più presenti e autonome nella pratica, che in teoria dovrebbe essere proprio uno degli scopi dell'insegnamento (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Quando si parla di yoga si parla di una tradizione millenaria. Lo yoga si è sempre fatto con un'insegnante che ti guidava, che ti sceglieva, non eri tu a scegliere il maestro nel supermarket yoga [...] si sono un po' capovolte le cose (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

In che modo l'autorevolezza della pratica è veicolata dalle modalità di trasmissione dello yoga online?

#### *5. Il “corpo a distanza” e i nuovi confini dello yoga-per-tutti*

Se buona parte della ricerca sul campo condotta durante la pandemia ha indicato il riconfigurarsi della pratica a sostegno del paradigma dello yoga-per-tutti, sono emersi allo stesso tempo elementi di discontinuità con lo stesso, in particolare in relazione all'effettiva accessibilità di una pratica i cui nuovi confini si delineavano intorno a un “corpo a distanza”, che si materializza nel momento in cui si accede agli spazi di pratica condivisa attraverso strumenti appositi. Questo concetto, emerso nel corso di vari scambi “online” con Matteo Di Pacido e ancora in fase di elaborazione teorica, è alla

base di nuove riflessioni intorno ai modi in cui si caratterizza sociologicamente, sulla base del riorganizzarsi delle pedagogie, degli spazi degli strumenti e delle tecniche del corpo, la pratica dello yoga online. Ciò che mi sembra di aver colto preliminarmente sulla base delle riflessioni contenute in questa tesi è che i confini del “corpo a distanza” sono anche confini sociali e culturali. Mentre tra chi praticava ci si diceva che improvvisamente “tuttə facevano yoga”, la sensazione che avevo stando nella ricerca era che forse “tuttə quellə che potevano facevano yoga” esacerbando la marginalità di chi già eccedeva i confini dello yoga-per-tutti.

*Alcuni hanno proprio il rigetto del computer; soprattutto le persone più avanti nell'età [...] non hanno proprio preso in considerazione l'utilizzo di questo canale, altri perché a casa non riuscivano a ritagliarsi uno spazio loro. Perché ci sono i figli, o perché avevano da lavorare [...] non c'è quella bolla di tranquillità in cui calarsi per fare la pratica (FF, insegnante di yoga [40-45]).*

*Immagino che le mamme, con figli, per loro sia più difficile proprio collegarsi per mancanza di tempo e spazi da dedicare alla pratica (CR, praticante di yoga [25-30]).*

Ecco che il corpo a distanza dello yoga-per-tutti diviene una questione di possibilità materiali (tempo, spazi, mezzi) e soggettive (genere, età) che rendono la pratica disponibile a chi ha la possibilità di “ritagliarsi” il tempo, “dedicare” spazio e “possedere” i mezzi per accedere alla pratica online nel proprio contesto privato.

*[In che modo] la pandemia ha strappato lo yoga ai centri e di come lo abbia messo nelle case. Possiamo cogliere dal punto di vista dei praticanti che esperienza è, dal punto di vista degli insegnanti che tipo di espropriazione tattile, di calori, sensoriale pazzesca, ci rendiamo conto di quanto è sensoriale essere tutti insieme in una stanza a muoversi e a respirare quando poi ci viene tolta. E però lo yoga nelle case, che sono in qualche modo uno spazio intimo che ci insegna soprattutto la pandemia — sto raccogliendo un po' di testimonianze nell'ambito delle comunità LGBTQ+ sul fatto che siano luoghi per nulla intimi e per niente protettivi [...] senonché case che sono diventate uffici, case che sono diventate classi, bambini, compagne, compagne e un via vai di gestioni [...].*

*Avendo fatto esperienza dello yoga online come insegnante [...] il mio consiglio va nella direzione di portare le persone a fare qualcosa che produca sollievo, o un po' di piacere o che ci fa stare bene [...] ecco, come hai detto tu, questa sorta di desacralizzazione dello yoga dei*

*centri, ecco che un'ulteriore desacralizzazione è quella fuori dal tappetino* (Benedetta Panisson, insegnante di yoga [35-40]).

Allo stesso tempo, come suggerisce Benedetta Panisson, le nuove modalità di organizzazione della pratica contribuiscono a destabilizzare alcune delle cornici di significazione in cui si definiscono i confini di autenticità e autorevolezza dello yoga, per esempio “de-sacralizzando” o interrogando la normalità degli spazi, dei tempi e dei materiali preposti alla pratica. A questo proposito, vorrei (davvero) concludere ponendo le basi di una prospettiva di ricerca che metta in relazione la rappresentazione e la pratica dello yoga online, a partire dagli questi brevi spunti, emersi dalla mia ricerca sul — nel e col — corpo dello yoga.

# Appendici

## 1. Esempio di *cover sheet* delle interviste

### Cover sheet n. 7

<b>ID intervistato</b> LM	<b>Trascrizione n. 7</b>		
<b>Audio n. 7</b>			
<b>Data nascita</b>	<b>Genere F</b>	<b>Età 35-40</b>	<b>Luogo nascita</b>
<b>Residenza principale</b> xxxxxxxx			
<b>Eventi ed esperienze menzionati nell'intervista</b> 20 anni di pratica Inizio a 16 anni Malattia Ricerca meditazione e pratica fisica Esperienze con contraddizioni mondo dello yoga			
<b>Infanzia NO</b>	<b>Gioventù</b>	<b>Età adulta SI</b>	
<b>Lavoro/occupazione</b> Educatrice migranti	<b>Altre attività</b>		
<b>Temi principali, tratti salienti, motivi guida</b> Yoga Insegnamento Lavoro (mondo del) Allievi Cambiamento, trasformazione attraverso lo yoga Comunità Aiuto agli altri Autenticità Uomini/donne yoga Legame tra praticanti Business dello yoga – lavoro Performance India			
<b>Contesto intervista</b> Sceglie un bar vicino al mare che si rivela molto rumoroso soprattutto a causa di un gruppo di bambini che giocano. Io sono incinta ma non lo esplicito, un po' perché ancora non l'ho detto quasi a nessuno, un po' perché condividiamo sguardi infastiditi verso i genitori incuranti del livello di rumore che le bambine producono e la gravidanza mi fa sentire in contraddizione con questa complicità che si è creata tra noi. Mi chiede se ho figli. Rispondo che ne ho una di 6 anni ma evito di entrare nel merito dell'attuale gravidanza e torno ai temi dell'intervista. Parliamo per quasi due ore, in modo molto amichevole. Alla fine mi accompagna alla stazione dove devo prendere un treno per tornare a Genova (siamo in un paese vicino a Genova, dove LM risiede) e ci promettiamo di restare in contatto.			

## 2. Traccia intervista biografica

### Insegnante/Praticante

**Stimolo iniziale:** come hai incontrato lo yoga?

- Origini e significato
  - Che cos'è lo yoga
- Occidente: yoga cultura e società occidentale
  - Popolarità yoga
  - Donne e yoga
- Pratica
  - Che tipo di yoga
  - Storia personale nello yoga
  - Aspetti della pratica
- Corpo: confini (limiti) e pratica dei confini
  - Che cos'è il corpo (nello yoga)
    - Relazione tra corpo e yoga
  - Corpo, pratica, trasformazione
    - Yoga e esperienza corporea
    - Stretching, toning, strengthening, balancing, healing
    - Effetti pratica (sensazioni, stati d'animo, emozioni, capacità etc)
    - Yoga salute benessere
    - Età, sesso, genere, costituzione corporea
  - Yoga vs. altre pratiche corporee consapevoli/di consapevolezza del corpo
- Spazi: come sono strutturati gli spazi di yoga
  - Contesti e spazi di pratica (corsi, stage, seminari, spazi privati)
  - Bisogni e aspettative di chi insegna/pratica
- Accessibilità
  - Caratterizzazioni corporee, sociali, culturali ed economiche di insegnanti/praticanti
- Stile di vita: pratiche, abitudini, idee, immagini del e sul corpo
  - Yoga e stile di vita (alimentazione, abitudini, pratiche complementari)
  - Yoga e ambiti di vita quotidiana
    - Relazioni (lavoro/famiglia/amici)
- Dimensione sociale della pratica corporea
  - Yoga e società
    - Pratica individuale/ sociale
  - Yoga, corpo e relazioni sociali
    - Adattamento/riproduzione, cambiamento/trasformazione?

### 3. Griglia interpretativa delle interviste

	PRATICA	SPAZIO	OFF-THE-MATT
<b>Percorso nello yoga</b> <b>TRASFORMAZIONE</b>	Dolore, chiusura Malattia Gravidanza Ricerca, spiritualità Scoperta, potenziale <b>Lavoro</b>	<b>Insegnante/maestro</b> Stile, scuola <i>Safe space</i> Eventi <b>India - viaggio</b>	Salute <b>Dolore</b> , sofferenza Isolamento Relazioni <b>Lavoro</b> Studio
<b>Che cos'è lo yoga</b> <b>AUTENTICITÀ</b>	Genealogia, lignaggio, tradizione (Patanjali...) Rito Testi	<b>India (luogo, immagine)</b> Pulizia - Natura Accoglienza - accessibilità	Stile di vita Anticonformismo
	Stile Formazione Assiduità	<b>Insegnante/Maestro</b> Autorevolezza Competenza Comunità	Coerenza - <b>Lavoro</b> Radicalità Equilibrio
<b>Perché si fa yoga</b> <b>CURA DI SÉ</b>	Cura di sé Moda Mestruazioni Gravidanza <b>Lavoro</b>	Rito, tana, staccare Cura Ritorno alla materialità (natura)	Cambiamento, consapevolezza Stare bene
<b>Criticità, contraddizioni</b> <b>INAUTENTICITÀ</b>	Immagine, performance Dogmatismo Incompetenza	Luogo, stile, mercato Teacher training Sessismo - maschilismo	Modernità occidentale Conformismo Separazione
<b>Chi fa yoga</b> <b>TUTTI (scelta; ostacoli)</b>	Donne Femminile Scelta Modifiche, accessibilità <b>Lavoro</b>	<b>Insegnante - Lavoro</b> Stile Scelta	Scelta <i>Service</i> Diffondere lo yoga <b>Lavoro</b>
<b>Corporeità</b> <b>ESSERCI, ESPERIRE, SENTIRE, CONSAPEVOLEZZA</b>	Punto di partenza (porta) Ascolto Esperienza Radicamento Unione corpo-mente	Presenza/Distanza - <b>lavoro</b> Individuale/collettivo <b>Insegnante</b> Computer Casa	Unione corpo-mente Sè Società Se trasformi te stesso, trasformi il mondo
	<b>Sentire</b> (dolore, fatica, sensazione, stato d'animo) Centratura, apertura, <b>consapevolezza</b> Equilibrio, forza, flessibilità <i>Props</i> (tappetini, mattoni, cinture, <i>bolster</i> ecc)	<b>Sentire</b> (udire, annusare, gustare, vedere, percepire)	<b>Sentire - consapevolezza</b> Benessere Solievo

#### 4. Lista delle persone intervistate citate nella tesi

Identificativo	Fascia d'età	Praticante di yoga	Insegnante di yoga
Auto-intervista	35 - 40	X	
AB	45 - 50		X
Amico di AB	60 - 65	X	
AS	45 - 50		X
Benedetta Panisson	35 - 40		X
CB	35 - 40		X
CC	25 - 30		X
CL	55 - 60	X	
CR	25 - 30	X	
DA	65 - 70		X
DU	45 - 50	X	
FF	40 - 45		X
GR	60 - 65	X	
LM	35 - 40		X
MR	35 - 40	X	
MT	25 - 30		X
PT	60 - 65		X
SP	45 - 50		X
ST	40 - 45		X

# Bibliografia

- Adami, Angela; Aguiari, Irina; Barone Anastasia; Bonu Giada; Ciccia Rossella; Feo Francesca; Lavizzari Anna. 2020. Scomode. Voci e pratiche femministe in accademia. *DWF - Spaccademia. Pratiche femministe in università* 2(126): 6-14.
- Acquistapace, Alessia;. Busi, Beatrice; Fiorilli, Olivia; Peroni Caterina; Patrick Darren. 2015. Transfeminist Scholars On The Verge Of A Nervous Break Down. *Revista Feminismos* 3/1. [www.feminismos.neim.ufba.br](http://www.feminismos.neim.ufba.br)
- Ahmed, Sara. 2000. *Strange encounters: embodied others in post-coloniality*. London & New York: Psychology Press.
- Ahmed, Sara. 2007. A phenomenology of whiteness. *Feminist Theory* 8(2): 149-68, DOI: 10.1177/1464700107078139, <http://fty.sagepub.com>
- Ahmed, Sara. 2010. Killing joy: feminism and the history of happiness. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 35: 571–594.
- Ahmed, Sara. 2014a. *Selfcare as warfare*. <https://feministkilljoys.com/2014/08/25/selfcare-as-warfare/>.
- Ahmed, Sara. 2014b. *The cultural politics of emotion*. Edimburgh: Edimburgh University Press.
- Ahmed, Sara. 2017. *Living a feminist life*. Durham and London: Duke University Press.
- Alaimo, Stacy; Hekman, Susan. 2008. *Material Feminisms*. Bloomington: Indiana University Press
- Alcoff, Linda. 2006. *Visible identities: race, gender, and the self*. Oxford: Oxford University Press.
- Alter, Joseph S. 2004. *Yoga in modern India: the body between science and philosophy*. Princeton & Oxford: Princeton University Press.
- Alter, Joseph. 2005. Modern Medical Yoga: Struggling With a History of Magic, Alchemy and Sex. *Asian Medicine* 1(1): 119-146.
- Alter, Joseph. 2006. Yoga at the *Fin de Siècle*: Muscular Christianity with a ‘Hindu’ Twist. *International Journal of the History of Sport* 23: 759-776.
- Alter, Joseph. 2020. Pahalwan Baba Ramdev: Wrestling with yoga and middle-class masculinity in India. *Modern Asian Studies* 39: 1-23.

- Altglas, Véronique. 2007. The Global diffusion and Westernization of Neo-Hindu Movements: Siddha Yoga and Sivananda Centres. *Religion of South Asia* 1: 217-237. Doi: 10.1558/rosa.v1i2.217.
- Altglas, Véronique. 2014. *From Yoga to Kabbalah: Religious Exoticism and the Logics of Bricolage*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Altglas, Véronique; Wood, Matthew. 2018. *Bringing Back the Social into the Sociology of Religion*. Leiden: Brill.
- Amit, Vered. 2000. *Constructing the Field: Ethnographic Fieldwork in the Contemporary World*. New York: Routledge.
- Anderson, Leon. 2006. Analytic Autoethnography, *Journal of Contemporary Ethnography* 4: 373-395.
- Ansari, Sophia. 2020. Decolonizing Yoga: Restoring My Seat of Consciousness. *Race and Yoga* 5(1). <https://escholarship.org/uc/item/3v8504zx>
- Anzaldúa, Gloria. 1987. *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*, San Francisco: Aunt Lute Books.
- Antony, Mary Grace. 2014. It's Not Religious, But It's Spiritual: Appropriation and the Universal Spirituality of Yoga. *Journal of Communication & Religion*, 37(4).
- Askegaard, Søren; Eckhardt, Giana M. 2012. Glocal yoga: re-appropriation in the Indian consumptionscape. *Marketing Theory* 12: 45–60.
- Atkinson, Paul. 2006. Rescuing Autoethnography. *Journal of Contemporary Ethnography* 35(4): 400-404.
- Baier, Karl. 2016. *Modern Yoga Research: Insights and Questions*. [https://www.academia.edu/1239028/Modern\\_Yoga\\_Research](https://www.academia.edu/1239028/Modern_Yoga_Research)
- Bar, Neta 2013. *Tightrope walkers: an ethnography of yoga, precariousness, and privilege in California's Silicon Valley*. PhD thesis, Durham: Duke University. <https://dukespace.lib.duke.edu/dspace/handle/10161/7146>
- Barad, Karen. 2003. Posthumanist Performativity: Toward an Understanding of How Matter Comes to Matter. *Signs* 28(3): 801–31.

- Barcan, Ruth. 2011. *Complementary and alternative medicine : bodies, therapies, senses*. Oxford & New York : Berg.
- Bassetti, Chiara. 2021. *Corpo, apprendimento e identità. Sé e intersoggettività nella danza*. Verona: Ombre Corte.
- Baudrillard, Jean. 1998. *The Consumer Society. Myths and Structures*. London: Sage Publications.
- Benasso, Sebastiano; Tursini, Stefania. 2020. Gli approcci biografici tra soggettività e smarrimento. In M. Massari e V. Pellegrino (a cura di) *Emancipatory Social Science: le questioni, il dibattito, le pratiche*. Napoli-Salerno: Orthotes Editrice, 147-157.
- Benasso Sebastiano. 2008. Percorsi paralleli. Interviste allo specchio. In Rauty R. (A cura di), *La ricerca giovane. Percorsi di analisi della condizione giovanile*, Kurumuny: Lecce.
- Berger, Michele Tracy 2018. I do practice yoga! Controlling images and recovering the Black female body in "skinny white girl" yoga culture. *Race and Yoga* 3(1): 31-49.
- Berila, Beth; Klein, Melanie; Roberts, Chelsea Jackson. 2016. *Yoga, the body, and embodied social change: an intersectional feminist analysis*. Boulder, New York, London: Lexington Books.
- Bertolo, Carla; Giordan, Giuseppe. 2016. Spiritualità incorporate e percorsi di soggettività. *Religioni e società* 32(88): 86-95.
- Bevir, Mark. 1994. "The West Turns Eastward: Madame Blavatsky and the Transformation of the Occult Tradition." *Journal of the American Academy of Religion* 62(3): 747–67.
- Bhalla, Nandini; Moscovitz, David. 2020. Yoga and Female Objectification: Commodity and Exclusionary Identity in U.S. Women's Magazines. *Journal of Communication Inquiry* 44(1): 90-108.
- Bichi, Rita. 2007. *L'intervista biografica. Una proposta metodologica*. Milano: V&P Vita e Pensiero.
- Biswas P. 2012. Social Sutra: Yoga, identity, and health in New York's changing neighborhoods. *Health, Culture & Society* 3(1): 96-111.
- Blaine York, Diana. 2016, Mainstream representations of yoga: capitalism, consumerism, and control of the female body, in B. Berila et al. (eds.): *Yoga, the body and embodied social change*. Boulder, London, New York: Lexington Books, 129–140.

- Blei Daniela. 2017. The Promise of Wellness Culture, “*JStor Daily*” 4 Gennaio, <https://daily.jstor.org/the-false-promises-of-wellness-culture/>
- Blu Wakpa, Tapa. 2018. Decolonizing Yoga? and (Un)settling Social Justice. *Race and Yoga* 3(1). <https://escholarship.org/uc/item/8nz498zt>.
- Bobbio, Tommaso. 2015. Lo yoga-manager: ritratto del primo ministro indiano Narendra Modi. *Nuvole per la ragionevolezza dell’utopia*, <http://www.nuvole.it/wp/5-lo-yoga-manager-ritratto-del-primo-ministro-indiano-narendra-modi-2/>.
- Boccali, Giuliano. 2019. Dualità e unificazione nello Yoga di Patañjali, in F. Freschi e F. Fabbro (a cura di) *Yoga e Advaita. Antiche tradizioni indiane*, Roma: Carocci, pp. 15-31.
- Boccio, Frank Jude. 2012. Questioning the “body beautiful”: yoga, commercialism, and discernment, in C.A. Horton, R. Harvey (eds): *21st century yoga. Culture, politics & practice*. Chicago: Kleio Books, pp. 45–56.
- Bonacossa, Cesare. 1956. *Lo sport nasce in Asia*. Milano: La Gazzetta dello Sport.
- Bonfiglioli, Chiara. 2010. Intersezioni di razzismo e sessismo nell’Italia contemporanea. Una cartografia critica dei recenti dibattiti femministi. *DWF – donnawomanfemme*, 3-4(87-88): 64-76.
- Bordo, Susan. 2004. *Unbearable weight: feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Bordo, Susan. 1993. Feminism, Foucault and the politics of the body’ in J. Price & M. Shildrick (eds.) *Feminist theory and the body. A reader*. Edimburgh: Edinburgh University Press, pp.246-257.
- Bordo, Susan; Jaggar, Alison M. 1989. *Gender/body/knowledge: feminist reconstructions of being and knowing*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Borghi, Rachele. 2020. *Colonialità e Privilegio. Pratiche femministe e critica al sistema-mondo*. Milano: Meltemi.
- Borup Jørn; Fibiger Qvortrup Marianne. 2017. *Eastspirit: Transnational Spirituality and Religious Circulation in East and West*, Leiden: Brill.
- Bost, Suzanne. 2016. Practicing yoga / embodying feminism / shape-shifting. *Frontiers: A Journal of Women Studies* 37: 191–210.

- Braidotti, Rosy. 2017 Four Theses on Posthuman Feminism, in R. Grusin (ed.) *Anthropocene Feminism*. Minneapolis: University of Minnesota Press, pp. 21-48.
- Brenton, Joslyn.; Elliott, Sinikka. 2014. Undoing gender? The case of complementary and alternative medicine. *Sociology of Health and Illness*, 36: 91-107. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12043>.
- Buttarelli, Annarosa e Cella Al-Chamali, Gabriella. 2015. *La danza della forza*, Bergamo: Moretti & Vitali.
- Butler, Judith. 2013 [1999]. *Questione di genere. Il femminismo e la sovversione dell'identità*, Roma-Bari, Laterza.
- Butler, Judith. 1993. *Bodies that Matter: on the Discursive Limits of Sex*. New York, London: Routledge.
- Butler, Judith. 2013 [2003]. *Vite precarie. I poteri del lutto e della violenza*, Guardaldo, Postmedia Books (Traduzione a cura di Olivia Guardaldo).
- Butler, Judith. 2013. For White Girls Only?: Postmodernism and the Politics of Inclusion. *Feminist Formations* 25(1): 35–58.
- Butler, Judith. 2017 [2015]. *L'alleanza dei corpi: note per una teoria performativa dell'azione collettiva*, Milano: nottetempo (Traduzione a cura di Federico Zappino).
- Byler Darren; Shaw Jennifer (2016) Precarity in *Cultural Anthropology*, Curated Collection <https://journal.culanth.org/index.php/ca/catalog/category/precarity>
- Cameron, Shanice Jones. 2019. Be still, be present: Black girl yoga and digital counter spaces. *Race and Yoga* 4(1): 17-32. <https://escholarship.org/uc/item/6q3473t2>
- Candotti, Maria Piera. 2017. *Yoga, cultura e storia. Le radici di una disciplina antica*. Milano: RCS MediaGroup S.p.A.
- Casalini, Brunella. 2018. *Il femminismo e le sfide del neoliberismo. Postfemminismo, sessismo, politiche della cura*. Roma: IF PRESS.
- Cella, Gabriella. 2010. *Il grande libro dello yoga: L'equilibrio di corpo e mente attraverso gli insegnamenti dello yoga Ratna*. Milano: Rizzoli.

- Champ, Amy E. 2013. *Feminism from the inside out: women and yoga in the United States*. PhD Dissertation, University of California, Davis.
- Conboy Katie; Medina, Nadia; Stanbury, Sarah. 1997. *Writing on the Body: Female Embodiment and Feminist Theory*, New York: Columbia University Press.
- Conquergood, Dwight. 1991. Rethinking ethnography: Towards a critical cultural politics. *Communication Monographs* 58: 179-194.
- Costantini, Osvaldo. 2021. Incontro etnografico e gerarchie globali. *Indiscipline*, 1(1).
- Coward, Rosalind. 1989. *The whole truth: the myth of alternative health*. London: Faber.
- Crenshaw, Kimberle. 1991. Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color. *Stanford Law Review* 43(6): 1241–99.
- Csordas, Thomas J. 1990. Embodiment as a Paradigm for Anthropology. *Ethos* 18(1): 5-47.
- Daubenmier, Jennifer J. 2005. The Relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to Self-Objectification and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly* 29(2): 207–19. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2005.00183.x>.
- Dawson, Andrew. 2006. East is East, except when it's West: the easternisation thesis and the Western habitus. *Journal of Religion and Society* 8(1). <https://dspace2.creighton.edu/xmlui/bitstream/handle/10504/64547/2006-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Delamont, Sara. 2007. Arguments against Auto-ethnography, Paper presented at the British Educational Research Association Annual Conference, Institute of Education, University of London, 5-8 settembre 2007. <https://www.scribd.com/document/269394350/Arguments-Against-Autoethnography>
- De Lauretis, Teresa. 1987. *Technologies of Gender. Essays on Theory, Film, and Fiction*, Bloomington e Indianapolis: Indiana University Press.
- De Lauretis, Teresa. 1999. *Soggetti eccentrici*. Milano: Feltrinelli.
- De Michelis, Elizabeth. 2005. *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*. London: Continuum.

- De Michelis, Elizabeth. 2008. Modern Yoga. History and Form. In M. Singleton e J. Byrne (eds) *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*. London e New York: Routledge, pp.17-35.
- Di Placido, Matteo 2018. Serving, contemplating and praying: Non-postural yoga(s), embodiment and spiritual capital. *Societies* 8(78): 1–21.
- Di Placido, Matteo. 2021. The Yoga Studies Dispositif, *Method & Theory in the Study of Religion*, 33(5): 505-529.
- Di Placido, Matteo (2021). Modern yoga research as a discursive formation. *Bulletin for the Sociology of Religion* 50(2): 60-72.
- Dolphijn Rick; Van der Tuin, Iris. 2012. *New Materialism: Interviews & Cartographies*. Ann Arbor: Open Humanities Press [http://openhumanitiespress.org/books/download/Dolphijn-van-der-Tuin\\_2013\\_New-Materialism.pdf](http://openhumanitiespress.org/books/download/Dolphijn-van-der-Tuin_2013_New-Materialism.pdf)
- Domaneschi, Lorenzo. 2016. Boards don't hit back. Etnografia della pratica del wushu kung fu, *Etnografia e ricerca qualitativa* 3: 473-496.
- Domaneschi, Lorenzo. 2019. Dressed to fight. A comparative ethnography of material culture in two Eastern traditional fighting practices, *Etnografia e ricerca qualitativa* 3: 385-405.
- Druckman, Charlotte. 2010. Why are there no great women chefs?, *Gastronomica*, 10(1): 24-31.
- Dutta MJ. 2018. Autoethnography as Decolonization, Decolonizing Autoethnography: Resisting to Build Our Homes. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies* 18(1):94-96. doi:10.1177/1532708617735637.
- Dworkin, Andrea. 1974. *Woman hating*. New York: Plume.
- Eliade, Mircea. 1999[1933]. *Lo yoga. Immortalità e libertà*. Milano: BUR, Biblioteca universale Rizzoli.
- Ellingson L.L., Ellis C. 2008. Autoethnography as Constructionist Project, in J.A. Holstein e J.F. Gubrium (eds.) *Handbook of Constructionist Research*, New York: Guilford Press, pp. 450-459.
- Ellis C., Adams T. E., Bochner A.P. 2011a. Autoethnography: An Overview. *Forum: Qualitative Social Research* 12(1).

- Erkmen, T Deniz. 2021. "Flexible Selves in Flexible Times? Yoga and Neoliberal Subjectivities in Istanbul." *Sociology* 55(5): 1035–52.
- Etherington K. 2004. *Becoming a Reflexive Researcher: Using Our Selves in Research*, London: Jessica Kingsley Publishers.
- Ferrero Camoletto, Raffaella. 2005. *Oltre il limite: il corpo tra sport estremi e fitness*. Bologna: Il Mulino.
- Ferrero Camoletto, Raffaella. 2015. La dimensione socio-culturale del corpo. In E. Larghero, G. Zeppegno (eds), *Dalla parte della vita. Fondamenti e percorsi bioetici*, Effatà, Cantalupa, pp.551-567.
- Ferdinand R. 2018. Remember, Me: An Interlocking Narrative of Black Women's Past and Present. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies* 18(1):52-60.
- Feuerstein G., Frawley G., Kak S. 1999. *In search of the cradle of civilisation. New light on ancient India*. New Delhi: Motilal Banarsidass Publ.
- Fisher, Mark. 2017 [2009]. *Realismo Capitalista*. Roma: Nero.
- Flynn, Elizabeth A.; Shweickart, Patrocino P. 1986. *Gender and Reading: Essays on Readers, Texts and Contexts*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Foxen, Anya P. 2017. *Biography of a Yogi. Paramahansa Yogananda and the Origins of Modern Yoga*. Oxford: Oxford University Press.
- Foxen, Anya P. 2020. *Inhaling Spirit: Harmonialism, Orientalism, and the Western Roots of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press.
- Fusaschi, Michela. 2021. Genealogie femministe ed etnografia critica di genere. *Etnografia e ricerca qualitativa* 1: 121-130.
- Galimberti Umberto. 1998. *Il corpo*, Milano: Feltrinelli.
- Gautam, Aavrit; Droogan, Julian. 2018. 'Yoga Soft Power: How Flexible is the Posture?'. *The Journal of International Communication* 24: 18–36.
- Georgen, Eleanor. 1893. *The Delsarte system of physical culture*, New York: The Butterick Publishing Company.

- Gariglio, Luigi. 2017. L'autoetnografia nel campo etnografico. *Etnografia e ricerca qualitativa* 10(3): 487-504.
- Garland-Thomson, Rosemarie. 2002. Integrating disability, transforming feminist theory. *NWSA Journal* 14: 1–32.
- Genz, S. .2015. My job is me. *Feminist Media Studies* 15(4): 545–561.
- Ghabra Haneen. 2015. Disrupting Privileged and Oppressed Spaces: Reflecting Ethically on my Arabness through Feminist Autoethnography. *Kaleidoscope: A Graduate Journal of Qualitative Communication Research*, 14 (articolo 2).
- Giuliani, Gaia. 2013. La Sottile Linea Bianca, Intersezioni di Razza, Genere e Classe nell'Italia Postcoloniale. *Studi Culturali*, 10(2): 253-267.
- Godrej, Farah. 2016. The Neoliberal Yogi and the Politics of Yoga. *Political Theory* 45(6): 772-800.
- Goffman, Erving. 1979. *Gender Advertisement*. London: The Macmillan Press.
- Goldberg, Elliott. 2018. *The Path of Modern Yoga. The History of an Embodied Spiritual Practice*. Rochester, Vermont and Toronto, Canada: Inner Traditions.
- Goldberg, Michelle. 2015. *The Goddess Pose: The Audacious Life of Indra Devi, the Woman Who Helped Bring Yoga to the West*. New York: Alfred A. Knopf.
- Grosfoguel, Ramón. 2011. Decolonizing Post-Colonial Studies and Paradigms of Political-Economy: Transmodernity, Decolonial Thinking, and Global Coloniality. *TRANSMODERNITY: Journal of Peripheral Cultural Production of the Luso-Hispanic World*, 1(1). <https://escholarship.org/uc/item/21k6t3fq>
- Grosz, Elizabeth. 1994. *Volatile Bodies: Toward a Corporeal Feminism*. Bloomington: Indiana University Press.
- Guillaumin, Colette. 1981.«Je sais bien mais quand même» ou les avatars de la notion de race. *Le Seuil. Le Genre Humain*. 1(1): 55-64.
- Guillaumin, Colette. 2006 [1992]. Il corpo costruito. A cura di Renate Siebert, con una postfazione di Roberta Sassatelli. *Studi Culturali*, 3(2): 307-341.

- Haddix, Marcelle M. 2016. In a field of the color purple: inviting yoga spaces for Black women's bodies. In B. Berila et al. (eds.): *Yoga, the body and embodied social change*. Boulder, London, New York: Lexington Books.
- Hagan, Cara. 2021. *Practicing Yoga as Resistance. Voices of Color in Search of Freedom*. Routledge.
- Haraway, Donna. 1995 [1991]. *Manifesto Cyborg. Donne, tecnologie e biopolitiche del corpo* Milano: Feltrinelli.
- Harding, Sarah. 1987. Introduction: Is there a feminist method? in S. Harding (ed.) *Feminism and methodology: social science issues*. Bloomington: Indiana University Press, pp. 1-14.
- Hassan, Narin. 2020. Travelers, Translators, and Spiritual Mothers: Yoga, Gender, and Colonial Histories. *Race and Yoga* 5(1). <https://escholarship.org/uc/item/93n9s2xg>
- Hauser, Beatrix. 2013a. *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Heidelberg: Springer.
- Hauser, Beatrix. 2018. Following the Transcultural Circulation of Bodily Practices: Modern Yoga and the Corporeality of Mantras. In: K. Baier, P.A. Maas and K. Preisendanz (eds.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspectives*. Vienna: Vienna University Press, pp. 505-528
- Hauser, Beatrix. 2020. Asanas, aspirations and agency. attracting women to yoga — Vignettes from Post-War Germany and their impact for critical yoga studies. Invited lecture delivered at the Symposium: “Gender and Diversity in Contemporary Yoga”, University of Ghent, Belgium (Online Conference).
- Heelas, Paul. Woodhead Linda. 2005. *The spiritual revolution: Why religion is giving way to spirituality*. Oxford , UK , Malden, MA: Blackwell.
- Heelas, Paul. 2008. *Spiritualities of Life: Romantic Themes and Consumptive Capitalism*. Aldershot: Ashgate.
- hooks, bell. 1998. *Elogio del margine*, Feltrinelli, Milano.
- Horton, Carol; Harvey, Roseanne. 2012. *21st century yoga: culture, politics, and practice*. Chicago: Kleio Books.
- Irwin, John. 1997. *Scenes*. California: Sage Publications.

- Islam, Nazrul. 2012. New age orientalism: Ayurvedic “wellness and spa culture”. *Health Sociology Review* 21: 220–231.
- Iwamura, Jane Naomi. 2011. Hyperreal Samadhi: Maharishi Mahesh Yogi. In *Virtual Orientalism: Asian Religions and American Popular Culture*. Oxford University Press.
- Jain, Andrea. 2012. Branding Yoga: The Cases of Iyengar Yoga, Siddha Yoga, and Anusara Yoga. *Approaching Religion* 2: 3-17.
- Jain, Andrea. 2014. Who Is to Say Modern Yoga Practitioners Have It All Wrong? On Hindu Origins and Yogaphobia. *Journal of the American Academy of Religion* 82(2): 427–471.
- Jain, Andrea. 2015. *Selling yoga: from counterculture to pop culture*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Jain, Andrea. 2016. “Modern Yoga.” In *Oxford Research Encyclopedia of Religion*. <https://oxfordre.com/religion/view/10.1093/acrefore/9780199340378.001.0001/acrefore-9780199340378-e-163>
- Jain, Andrea. 2020. *Peace Love Yoga: The Politics of Global Spirituality*. New York: Oxford University Press.
- Jain, Andrea. 2021. Neoliberal Yoga. In S. Newcombe e K. O’Brien-Kop (eds.) *Routledge Handbook of Yoga and Meditation*. London and New York: Routledge, pp. 75-90.
- Johnston, Jay; Barcan, Ruth. 2006. ‘Subtle transformations: Imagining the body in alternative health practices’. *International Journal of Cultural Studies* 9(1): 25–44.
- Katrak, Ketu H. 2006. *Politics of the female body: postcolonial women writers of the third world*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Kauer, Kerrie. 2016. Yoga, culture and neoliberal embodiment of health, in B. Berila et al. (eds.), *Yoga, the body, and embodied social change*. Boulder, London, New York: Lexington Books, pp. 91–108.
- Kaul, Nitasha. 2017. ‘Rise of the Political Right in India: Hindutva-Development Mix, Modi Myth, and Dualities’. *Journal of Labor and Society* 20: 523–548
- Kern Leslie. 2012. Connecting embodiment, emotion and gentrification: An exploration through the practice of yoga in Toronto. *Emotion, Space and Society* 5(1): 27-35.

- Kern, Leslie. 2015. From toxic reck to crunchy chic: environmental gentrification through the body. *Environment and Planning D: Society and Space* 33: 67-83.
- Keul István. 2013. *'Yogini' in South Asia Interdisciplinary Approaches*. London: Routledge.
- Kirby, Kathleen M. 1993. Thinking through the Boundary: The Politics of Location, Subjects, and Space. *boundary 2* 20(2): 173-189.
- Kjellgren, Anette; Andersson, Martin. 2015. Relaxation and wellness through yoga practice. *Journal of Yoga & Physical therapy* 5(4). <https://www.longdom.org/open-access/relaxation-and-wellness-through-yoga-practice-2157-7595-1000219.pdf>
- Klein, Melanie C. 2012. 'How Yoga Makes You Pretty: The Beauty Myth, Yoga and Me'. In C.A. Horton, R. Harvey (eds.) *21st Century Yoga. Culture, Politics & Practice*. Chigaco: Kleio Books, pp. 27-43.
- Klein, Melanie C.; Guest-Jelley, Anna. 2014. *Yoga and body image: 25 personal stories about beauty, bravery & loving your body*. Woodbury: Llewellyn Worldwide.
- Koch, Anne. 2014. Competitive Charity: A Neoliberal Culture of 'Giving Back' in Global Yoga. *Journal of Contemporary Religion* 30(1): 73-88.
- Kristen, Julia. 1982. *Powers of Horror: An Essay on Abjection*. New York: Columbia.
- Larios Borayin; Singleton Mark. 2021. The Scholar-Practitioner of Yoga in the Western Academy., in S. Newcombe; K. O'Brien-Kop (eds.) *Routledge Handbook of Yoga and Meditation Studies*, pp. 37-50.
- Lea, Jennifer. 2007. Ltd Retreating to nature: rethinking 'therapeutic landscapes'. *Area* 40(1): 90-98.
- Le Impostore. 2020. Una stanza tutta per noi. *DWF - Spaccademia. Pratiche femministe in università*. 2(126): 52-58.
- Liévano-Karim, L. 2017. Working towards peace through yoga: qualitative assessment of yoga program in a social housing complex in Santa Marta, Colombia. *Documentos de Trabajo* 40, Escuela de Gobierno Alberto Lleras Camargo.
- Lodi, Gianni. 1998. *Il tempo dello yoga. Passato e futuro di una filosofia del corpo*. Milano: Franco Angeli.

- Lokot Michelle. 2021. Whose Voices? Whose Knowledge? A Feminist Analysis of the Value of Key Informant Interviews. *International Journal of Qualitative Methods*.
- Longman, Chia. 2018. Women's Circles and the Rise of the New Feminine : Reclaiming Sisterhood, Spirituality, and Wellbeing. *RELIGIONS* 9 (1).
- Longman, Chia. 2020. Healers, missionaries and entrepreneurs of the feminine : the secularization of contemporary women's spirituality. In A. Fedele e K. Knibbe (eds.), *Secular societies, spiritual selves? The gendered triangle of religion, secularity and spirituality*. London, New York: Routledge, pp. 68–89.
- Lorde, Audre. 1984. Age, Race, Class and Sex: Women Redefining Difference in *Sister Outsider* California: Crossing Press, pp. 114-124.
- Lorde, Audre. 2017[1984]. *A burst of light: and other essays*. Mineola, New York: Ixia Press.
- Lucia, Amanda. 2014. *Reflections of Amma: Devotees in a Global Embrace*. Berkeley: University of California Press.
- Lucia, Amanda. 2018 Guru Sex: Charisma, Proxemic Desire, and the Haptic Logics of the Guru-Disciple Relationship. *Journal of the American Academy of Religion* 86(4) 953–988, <https://doi.org/10.1093/jaarel/lfy025>.
- Lucia, Amanda. 2020. *White Utopias. The religious exoticism of transformational festivals*. Berkeley: University of California Press.
- Lugones, Maria. 2010. Toward a Decolonial Feminism. *Hypatia* 25(4): 742-759.
- Lugones Maria 2016. The Coloniality of Gender. In: W. Harcourt. (ed.) *The Palgrave Handbook of Gender and Development*. Palgrave Macmillan, London.
- Madison, Soyini. 2012. *Critical Ethnography: Methods, ethics, and performance* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Malinar, Angelika. 2013. "Western-born but in spirit Eastern ..." – Annie Besant between colonial and spiritual realms. *Asiatische Studien / Études Asiatiques* 67(4):1115-1154.
- Mallison James; Singleton Mark. 2017. *Roots of Modern Yoga*. New York: Penguin Classics.
- Mangiarotti, Emanuela. 2019. The body of yoga: a feminist perspective on corporeal boundaries in contemporary yoga practice. *AM Journal of Art and Media Studies* 18: 79-88.

- Mangiarotti, Emanuela. 2021. Embodiment Transformations: Feminism, the Yoga Body and Social Change. *Routledge Handbook of Feminist Peace Research*. London and New York: Routledge, pp. 284-293.
- Manigault-Bryant, James Arthur (2016). Yoga and the Metaphysics of Racial Capital. *Race and Yoga*, 1(1). <https://escholarship.org/uc/item/9n70536b>.
- Markula, Pirkko. 2014. Reading Yoga: Changing Discourses of Postural Yoga on the Yoga Journal Covers. *Communication & Sport* 2(2): 143-171.
- Marzano Marco. 2011. L'etnografo allo specchio: racconti dal campo e forme di riflessività. *Rassegna Italiana di Sociologia* 2: 257-282.
- Mauss, Marcel. 1965[1936]) *Le tecniche del corpo*, in *Teoria generale della magia e altri saggi*, Torino: Einaudi, pp. 383-409.
- McCartney, Patrick. 2019a. Spiritual bypass and entanglement in Yogaland: How neoliberalism, soft Hindutva and Banal nationalism facilitate yoga fundamentalism. *The Politics and Religion Journal* 13(1):137-175.
- McCartney, Patrick. 2019b. Stretching into the Shadows: Unlikely Alliances, Strategic Syncretism, and De-Post-Colonizing Yogaland's "Yogatopia(s)". *Asian Ethnology* 78(2): 373-402. doi:10.2307/26845332
- McCartney, Patrick; Wittich, Agi. 2020. Changing Face of the Yoga Industry, Its Dharmic Roots and Its Message to Women: an Analysis of Yoga Journal Magazine Covers, 1975–2020. *Journal of Dharma Studies* 3(1): 31-44.
- McClintock, Anne. 1995. *Imperial Leather. Race, Gender and Sexuality in the Colonial Contest*. New York: Routledge.
- McIver, Shane, McGartland, Michael, & O'Halloran, Paul. 2009. Overeating is Not About the Food": Women Describe Their Experience of a Yoga Treatment Program for Binge Eating. *Qualitative Health Research*, 19(9): 1234–1245.
- Mignolo, Walter. 1991. Canons A(nd)Cross-Cultural Boundaries (Or, Whose Canon are We Talking about?). *Poetics Today* 12(1), 1-28.
- Mignolo, Walter. 2000. *Local Histories/Global Designs: Essays on the Coloniality of Power, Subaltern Knowledges and Border Thinking*. Princeton: Princeton University Press.

- Miller, Amara Lindsay. Eating the Other Yogi: Kathryn Budig, the Yoga Industrial Complex, and the Appropriation of Body Positivity. *Race and Yoga* 1, 1 (2016), <https://escholarship.org/uc/item/2t4362b9>.
- Miller, JoAnn; and Chamberlin Marilyn. 2000. Women Are Teachers, Men Are Professors: A Study of Student Perceptions. *Teaching Sociology* 28(4): 283–98
- Mintz, Judith. 2021. 'It was such good medicine for me': Contesting the Body Project of Yoga, Health and Ideal Femininity. in Valerie Zawilski (ed) *Body Studies in Canada. Critical Approaches to Embodied Experiences*, Toronto: Canadian Scholars, pp. 114-129.
- Missana Eleonora. 2014. *Donne si diventa. Antologia del pensiero femminista*. Milano: Feltrinelli.
- Mohanty, Chandra Thelpade. (2020 [2003]) Sotto gli occhi dell'Occidente. Ricerca Femminista e discorsi coloniali. In *Femminismo senza frontiere. Teoria, differenze, conflitti*. Verona: ombre corte.
- Mori, Luca; Squarcini, Federico. 2007. *Yoga: fra storia, salute e mercato*. Roma: Carocci.
- Mori Luca; Squarcini Federico. 2019. *Nel nome dello yoga: filosofia, disciplina, stile di vita*. Milano: Solferino.
- Murgia, Annalisa (2010) Dalla Precarietà Lavorativa alla Precarietà Sociale: Biografie in Transito tra Lavoro e non Lavoro. Bologna, I Libri di Emil.
- Murphy, Rosalie. 2014. Why your yoga class is so White. *The Atlantic*. <http://www.theatlantic.com/national/archive/2014/07/why-your-yoga-class-is-so-white/374002/> Ultimo accesso 16 Giugno 2021.
- Musial, Jennifer. 2016. "'Work off that holiday meal ladies!': Body vigilance and orthorexia in yoga spaces', in B. Berila et al. (eds.): *Yoga, the body, and embodied social change*. Boulder, London, New York: Lexington Books, pp. 141–154.
- Nair, Lakshmi. 2019. When Even Spirit Has No Place to Call Home: Cultural Appropriation, Microaggressions, and Structural Racism in the Yoga Workplace. *Race and Yoga* 4(1). <https://escholarship.org/uc/item/8mn5k1m1>
- Nair, Lakshmi; Singh, Arushi. 2020. Introduction: South Asian Voices on Yoga. *Race and Yoga* 5(1). <https://escholarship.org/uc/item/6gx774b6>

- Nevrin, Klas. 2008. Empowerment and using the body in modern postural yoga, in B. Diken, C. B. Laustsen (eds.) *Yoga in the modern world: contemporary perspectives*. London: Routledge, pp.119–139.
- Newcombe, Suzanne. 2005. Spirituality and 'Mystical Religion' in Contemporary Society: A Case Study of British Practitioners of the Iyengar Method of Yoga. *Journal of Contemporary Religion* 20(3): 305-321.
- Newcombe, Suzanne. 2007. Stretching for health and well-being: yoga and women in Britain, 1960–1980. *Asian Medicine: Tradition and Modernity* 3: 37–63.
- Newcombe, Suzanne. 2009. The Development of Modern Yoga: A Survey of the Field. *Religion Compass* 3(6): 986-1002.
- Newcombe, Suzanne. 2013. Magic and Yoga: The Role of Subcultures in Transcultural Exchange. In B. Hauser (ed.) *Yoga Traveling: Bodily Practice in Transcultural Perspective*. Heidelberg: Springer, pp.57-79.
- Newcombe, Suzanne. 2014. The Institutionalization of the Yoga Tradition –“Gurus” B.K.S. Iyengar and Yogini Sunita in Britain. In M Singleton and E. Goldberg (eds.), *Gurus of Modern Yoga*. New York: Oxford University Press, pp.147-167.
- Newcombe, Suzanne. 2018. Spaces of Yoga – Towards a Non-Essentialist Understanding of Yoga. In K. Baier, P.A. Maas, and K. Preisendanz (eds.), *Yoga in Transformation: Historical and Contemporary Perspective*. Göttingen, DE: Vienna University Press, pp.551–573
- Newcombe, Suzanne. 2019. *Yoga in Britain: Stretching Spirituality and Educating Yogis*. Sheffield: Equinox.
- Newcombe, Suzanne; O’Brien Kop, Karin. 2021. *Routledge Handbook of Yoga and Meditation*. London & New York: Routledge.
- Non Pervenuta. 2019. L’eterosessualità come regime politico. Qualche nota sul materialismo di Monique Wittig, in M. Wittig, *Il pensiero straight e altri saggi* Collettivo della Lacuna, pp. 87-93. <https://pensierostraighthome.files.wordpress.com/2019/04/il-pensiero-straight-e-altri-saggi.pdf>.
- Norman, Mark. 2019. Transforming Space? Spatial Implications of Yoga in Prisons and Other Carceral Sites. *Race and Yoga* 4(1). <https://escholarship.org/uc/item/967104x2>.

- Norwood, Carolee R. 2018. Decolonizing my hair, unshackling my curls: an autoethnography on what makes my natural hair journey a Black feminist statement. *International Feminist Journal of Politics* 20(1): 69-84.
- Ostermann, Thomas; Vogel, Hannah; Starke, Christina; Cramer, Holger. 2019. Effectiveness of yoga in eating disorders – A case report. *Complementary Therapies in Medicine*, 42: 145-148.
- Panisson, Benedetta. 2019. Glutei e Spiritualità. *Impossible Yoga*, <http://www.impossibleyoga.com/2019/11/29/glutei-e-spiritualita/>.
- Page, Enoch. 2016. The gender, race and class barriers: enclosing yoga as white public space' in B. Berila et al. (eds.): *Yoga, the body and embodied social change*. Boulder, London, New York: Lexington Books, 41–66.
- Palmisano, Stefania. 2012. *La sindone, lo yoga e il tofu. Analisi sociologica di un nuovo movimento cattolico*. Roma: Aracne.
- Park, Crystal L.; Braun, Tosca; Siegel, Tamar. 2015. Who practices yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal of Behavioural Medicine* 38(3): 460–471.
- Penman, Stephen; Cohen, Mark; Stevens, Philip; Jackson, Sue. 2012. Yoga in Australia: results of a national survey. *International Journal of Yoga* 5(2): 92–101.
- Perocco Fabio. 1999. Il New Age come paradigma sociale. *Quaderni di Sociologia* [Online]. URL: <http://journals.openedition.org/qds/1450>; DOI: <https://doi.org/10.4000/qds.1450>.
- Philo, Chris; Cadman, Luisa; Jennifer Lea. 2015. New energy geographies: a case study of yoga, meditation and healthfulness. *The Journal of medical humanities* 36(1) 35-46.
- Phipps, Alison. 2014. *The politics of the body: gender in a neoliberal and neoconservative age*. Cambridge: Polity Press.
- Piano, Stefano. 1996. *Enciclopedia dello yoga*, Torino: Magnanelli (I ed).
- Piano, Stefano. 2016. *Lo yoga nei testi antichi dell'India*. Torino: Magnanelli.
- Piano, Stefano. 2019. *Cultura dell'India e filosofia dello yoga*. Torino: Magnanelli.
- Policardi, Chiara. 2020. *Divino, femminile, animale. Yoginī teriantropiche nell'India antica e medioevale*, Alessandria: Edizioni dell'Orso.

- Price, Janet; Shildrick, Margrit. 1998. *Vital Signs: Feminist Reconfigurations of the Bio/Logical Body* Edinburg: Edinburgh University Press.
- Pussetti, Chiara. 2020. La Gazzella e la Pantera. La gestione dell'apparenza razziale nella industria della moda. *Officina della Storia Magazine*. <https://www.officinadellastoria.eu/it/2020/06/29/la-gazzella-e-la-pantera-la-gestione-dellapparenza-razziale-nella-industria-della-moda/>.
- Quiñones, Natalia; Adelaida López, Maria; Lefurgey, Mayme. 2018. Yoga, social justice, and healing the wounds of violence in Colombia. *Race and Yoga* 3(1): 21-30. <https://escholarship.org/uc/item/3c14s15j>
- Reddy, Maureen T. 1998. Invisibility/Hypervisibility: The Paradox of Normative Whiteness. *Transformations. The Journal of Inclusive Scholarship and Pedagogy* 9(2): 55-64.
- Reich, Jennifer. 2003. Pregnant with Possibility: Reflections on Embodiment, Access, and Inclusion in Field Research. *Qualitative Sociology* 26(3): 351-367.
- Ribeiro Corossacz Valeria. 2015. Whiteness, Maleness, and Power: A study in Rio de Janeiro, *Latin American and Caribbean Ethnic Studies* 10(2): 157-179.
- Rice, Carla; Pendleton Jiménez, Karleen; Harrison, Elisabeth; Robinson, Margaret; Rinaldi, Jen; LaMarre, Andrea; Andrew, Jill. 2020. Bodies at the Intersections: Refiguring Intersectionality through Queer Women's Complex Embodiments. *Signs: Journal of Women in Culture and Society* 46(1): 177-200.
- Rich, Adrienne. 1985[1980] Eterosessualità obbligatoria ed esistenza lesbica. *DWF*. 23-24: 5-40. Traduzione a cura di Maria Luisa Moretti, trascrizione di Nerina Milletti.
- Rich, Adrienne. 1986. Notes toward a Politics of Location, in *Blood, Bread, and Poetry*, New York: W. W. Norton, pp. 210-231.
- Riley, David. 2004. Hatha yoga and the treatment of illness. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 10(2): 20–1.
- Rosen, Alessandra. 2019. Balance, Yoga, Neoliberalism. *Sings and Society* 7(3): 289-313.
- Said, Edward. 1995[1978]. *Orientalismo. L'immagine europea dell'Oriente*. Milano: Feltrinelli.
- Samuel, Geoffrey. 2008. *The Origins of Yoga and Tantra*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Sarbacker, Stuart Ray. 2005. *Samadhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Sarbacker, Stuart Ray. 2014. Reclaiming the Spirit through the Body: The Nascent Spirituality of Modern Postural Yoga. *Entangled Religions. Interdisciplinary Journal for the Study of Religious Contact and Transfer*. 1: 95-114.
- Sassatelli, Roberta. 1998, Il corpo femminile tra tecnologie di trasformazione e cultura di consumo. *Rassegna italiana di sociologia*, 3: 413-426.
- Sassatelli, Roberta. 2002. Corpi in pratica: ‘habitus’, interazione, disciplina. *Rassegna italiana di sociologia*, 43(3): 429-457.
- Savage, Mike. 2015. *Social Class in the 21st Century*. United Kingdom: Penguin Books Limited,
- Scofield, Barbara. 2012. Yoga for war: the politics of the divine, in C. Horton C. A., R. Harvey (eds.), *21st century yoga. culture, politics & practice*. Chicago: Kleio Books, pp.133–150.
- Sengupta, Pallav. 2012 “Health impacts of yoga and pranayama: a state-of-the-art review. *International Journal of Preventive Medicine* 3(7): 444–458.
- Serbaeva, Olga. 2015. Yoga from the Yoginīs’ point of view. *The Journal of Hindu Studies*, 8(2): 245–262.
- Shilling, Chris. 1994. *The Body and Social Theory*, London: Sage Publications.
- Shilling, Chris. 2020. Embodiment. In Peter Kivisto (ed) *The Cambridge Handbook of Social Theory*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 249 - 271.
- Shome, Raka. 2011. ‘Global Motherhood’: The Transnational Intimacies of White Femininity. *Critical Studies in Media Communication* 28(5): 368-406.
- Shome, Raka. 2014. *Diana and beyond: White femininity, national identity, and contemporary media culture*. Urbana, IL: University of Illinois Press.
- Siebert, Renate. 2006. Presentazione. Colette Guillaumin: un breve ritratto. *Studi Culturali* 3(2): 307-315.
- Singleton, Mark. 2007. Suggestive Therapeutics: New Thought's Relationship to Modern Yoga. *Asian Medicine: Tradition and Modernity* 3 (1): 64-84.

- Singleton, Mark. 2010. *Yoga body: The origin of modern posture practice*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Singleton, Mark. 2015. Preface to the 2016 Serbian edition of “Yoga Body, The Origins of Modern Posture Practice”. Translated by Nikola Pešić. Belgrade: Neopress Publishing.
- Singleton, Mark, Byrne, Jean. 2008. *Yoga in the modern world: contemporary perspectives*. London: Routledge.
- Sjoman, N. E. 1996. *The Yoga Tradition of the Mysore Palace*. New Delhi: Abhinav Publications.
- Smailes Sophie. 2014. Negotiating and Navigating my Fat Body. *Feminist Autoethnographic Encounters*. *Athenea Digital* (14(4): 49-61.
- Smith, Benjamin, R. 2007. Body, mind and spirit? Towards an analysis of the practice of yoga. *Body & Society* 13(2): 25–46.
- Sood, Sheena. 2018. Cultivating a yogic theology of collective healing: a yogini’s journey disrupting white supremacy, Hindu fundamentalism, and casteism. *Race and Yoga* 3(1): 12-20.
- Sood, Sheena. 2020. Towards a Critical Embodiment of Decolonizing Yoga. *Race and Yoga* 5(1). <https://escholarship.org/uc/item/9bx1x7wc>
- Spry, Tami. 2001. Performing autoethnography: An embodied methodological praxis. *Qualitative Inquiry* 7(6): 706-732
- Squarcini, Federico. 2007. *Ex Oriente lux, luxus, luxuria. Storia e sociologia delle tradizioni religiose sudasiatiche in Occidente*. Firenze: Società Editrice Fiorentina
- Squarcini, Federico. 2008. *Tradens, Traditum, Recipiens. Studi storici e sociali sull'Istituto della tradizione nell'antichità sudasiatica*. Firenze, Società Editrice Fiorentina.
- Squarcini, Federico. 2015. *Patañjali Yogasūtra*. Torino: Einaudi.
- Benasso, Sebastiano; Stagi, Luisa. 2018. *Ma una madre lo sa? La responsabilità della corretta alimentazione nella società neoliberale*. Genova: Genova University Press.
- Strauss, Sarah. 2000. Locating yoga: Ethnography and Transnational Practice, in V. Amit (ed) *Constructing the Field*, London: Routledge, pp.162-94.
- Strauss, Sarah. 2005. *Positioning yoga*. Oxford, New York: Bloomsbury Academic.

- Strauss, Sarah. 2008. "Adapt, Adjust, Accommodate": The Production of Yoga in a Transnational World, in J. Byrne e M. Singleton (eds) *Yoga in the Modern World. Contemporary Perspectives*, London, New York: Routledge, pp.49-74.
- Straw, William. 1991. Systems of articulation, logics of change: Communities and scenes in popular music. *Cultural Studies*, 5(3): 368-388.
- Strings, Sabrina. 2015. Top Yoga Studios Unite to Racially Profile Black 'Yoga Thief.' *The Feminist Wire*. <https://thefeministwire.com/2015/02/top-yoga-studios-unite-racially-profile-black-yoga-thief/>
- Strings, Sabrina; Blu Wakpa, Tria. 2016. Rethinking Yoga: Meditations on the Work We Do. *Race and Yoga*, 1(1) <http://dx.doi.org/10.5070/R311033432>.
- Strings, Sabrina. 2017. Black Women Are Undeniable. *Race and Yoga* 2(1). <http://dx.doi.org/10.5070/R321037400>.
- Tedlock, Barbara. 1991. From Participant Observation to the Observation of Participation: The Emergence of Narrative Ethnography. *Journal of Anthropological Research*, 47(1): 69-94.
- The Care Collective. 2021[2020] *Manifesto della Cura. Per una politica dell'interdipendenza*. Roma: Alegre.
- Thornton, Sarah. 1998. *Dai club ai rave. Musica, media e capitale delle sottoculture*. Milano: Feltrinelli.
- Threadcraft, Scatena. 2016. Embodiment. In Lisa Disch e Mary Hawkesworth (eds.) *The Oxford Handbook of Feminist Theory*, New York: Oxford University Press. pp.207-226.
- Torella, Raffaele. 2008. *Il pensiero dell'India. Un'introduzione*. Roma: Carocci.
- Toti, Anna Maria Paola. 2016. Per una sociologia del documentario: teoria e pratiche cognitive. *Società Mutamento Politica* 7(14): 199-216
- Toyosaki Satoshi. 2018. Toward De/Postcolonial Autoethnography: Critical Relationality With the Academic Second Persona. *Cultural Studies ↔ Critical Methodologies* (1):32-42. doi:10.1177/1532708617735133
- Tsing, Anna L. 2015. *The mushroom at the end of the world. On the possibility of life in capitalist ruins*. Princeton: Princeton University Press.

- Valenti, Paola. 2017. Periferie al centro: gli spazi luminari della città di Genova tra crisi dell'architettura, identità dei luoghi e interventi di rigenerazione urbana e culturale. *On the w@terfront*. 54: 15-40.
- Van der Veer, Peter. 2007. Global Breathing: Religious utopias in India and China. *Anthropological Theory* 7(3): 315-328.
- VanHester, Teiga Mae. 2021. The Tale of the Fat, Beautiful, Black Butterfly: My COVID-19 Chrysalis and the Disruptive Potential of Cultivating Yoga Practices Emerging from Black Feminist Thought. *Race and Yoga*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.5070/R36152538> Retrieved from <https://escholarship.org/uc/item/481837x5>
- Van Ness, Peter H. 1999. Yoga as spiritual but not religious: a pragmatic perspective. *American Journal of Theology & Philosophy* 20(1): 15-30.
- Vergès Françoise. 2020[2019]. *Un femminismo decoloniale*. Verona: Ombre Corte.
- Wacquant, Loic. 2002 [2000]. *Anima e corpo. La fabbrica dei pugili nel ghetto nero americano*. DeriveApprodi, Roma.
- Webb, Jennifer B; Vinoski, Erin R.; Warren-Findlow, Jan; Padro, Megan P. Burris, Elizabeth N; Suddreth, Elizabeth M. 2017a. Is the yoga Bod' the new skinny?: a comparative content analysis of mainstream yoga lifestyle magazine covers. *Body Image* 20: 87–98.
- Webb, Jennifer B; Vinoski, Erin R.; Warren-Findlow, Jan; Burrell, Marlene I.; Putz, Davian Y. 2017b. Downward dog becomes fit body, inc.: a content analysis of 40 years of female cover images of yoga. *Body Image* 22: 129–135.
- Weiss, Gail. 2015. The normal, the natural, and the normative: A Merleau-Pontian legacy to feminist theory, critical race theory, and disability studies. *Continental Philosophy Review* 48: 77–93.
- West, Jennifer; Duffy, Nicole; Liang, Belle. 2016. Creating SPACE through Africa Yoga Project: A qualitative study. *International Journal of Yoga Therapy* 26(1): 73–82.
- Westoby, Ruth. 2019. Yoga and Gender Study Group: SOAS Centre of Yoga Studies–Chair Notes. *The Luminescent*: <https://www.theluminescent.org/2019/08/yoga-and-gender-study-group.html>.
- White, David G. 2011. *Yoga in practice*. Princeton: Princeton University Press.
- Wilkes, Karen. 2015. “Colluding with Neo-liberalism: Post-feminist Subjectivities, Whiteness and Expressions of Entitlement.” *Feminist Review* 110:18–33.

- Wilkes, Karen. 2021. Eating, looking, and living clean: Techniques of white femininity in contemporary neoliberal food culture. *Gender Work & Organization*.
- Wittich Agi. 2021. *Accommodating Women and Reinforcing Womanhood*, Talk delivered at the Soas Centre of Yoga Studies: <https://www.youtube.com/watch?v=Lrs9-6z1fU4>
- Wittig Monique. 1972. *Le corps lesbien*. Paris: Minuit.
- Wittig Monique. 1982. The category of sex. In *Feminist Issues*, 2(2): 63-68.
- Wittig Monique. 2019 [1991] *Il pensiero straight e altri saggi* (traduzione a cura di: Collettivo della Lacuna): <https://pensierostraighthome.files.wordpress.com/2019/04/il-pensiero-straight-e-altri-saggi.pdf>  
 Testo originale: *The straight mind and other essays*, Boston: Beacon Press.
- Wortham, Jenna. 2016. Black health matters, *New York Times*: <https://www.nytimes.com/2016/08/28/fashion/black-lives-matter-wellness-health-self-care.html>.
- Young Marion I. 2005. *On Female Body Experience: 'Throwing Like a Girl' and Other Essays*. Oxford: Oxford University Press.
- Zappino, Federico. 2019. *Comunismo Queer: note per una sovversione dell'eterosessualità*. Milano: Meltemi.
- Zappino, Federico; Ardilli Deborah. 2019. La rappresentazione dei normali rapporti di dominio. Per una critica della lotta agli stereotipi e ai pregiudizi di genere in F. Zappino, *Comunismo queer. Nota per una sovversione dell'eterosessualità*. Milano: Meltemi, pp. 185-201.
- Zylinska Joanna. 2018. *The End of Man. A Feminist Counterapocalypse*. Minneapolis: University of Minnesota Press.