

Uno sguardo multidisciplinare sull'embodied experience nelle pratiche dello yoga

Dana Svorova

ABSTRACT:

Recently we witness a cultural debate centered on the concept of *embodiment*. Indeed, nowadays many fields of study, e. g. cognitive neurosciences, social psychology, PNEI, posturology, somaesthetics, agree that body and mind are a functional unit. This relatively new concept of *embodiment* manifests the full extension of the cognitive dimension to include the body, mind, emotions and environment in a dynamic process characterized by their reciprocal interaction. Similar view on a complexity of the human being we can find also in an ancient theoretical-experiential system of *yoga*. This paper highlights a possible link between modern scientific research and ancient oriental philosophy finding some interesting contact points based on so-called *embodied experience*. This last constitutes a substrate of well-being and personal growth confirming that *yoga practice* is an affective tool to oppose the negativity brought by everyday routine and its lasting marks on people's health.

KEYWORDS:

embodiment, popularization of yoga, body-mind, health, yoga practice

Siamo esseri incarnati in cui menti, corpi, ambiente
e cultura sono connessi tra loro a livelli differenti.

Harry F. Mallgrave

1. *Introduzione*

“Il corpo plasma la mente, la mente il comportamento e il comportamento il futuro” (Cuddy 2019, pp. 208-209), scrive la psicologa statunitense Amy Cuddy in uno dei suoi libri più conosciuti nell'interrogarsi sull'importanza della corporeità nella vita di ogni singolo individuo. Ne emerge inevitabilmente il discorso legato al concetto che accompagna lo stimolante dibattito culturale degli ultimi trent'anni, definito *embodiment*, che consiste sostanzialmente nel concepire la mente e il corpo come una dimensione unica, inestricabile e strettamente correlata con l'ambiente circostante. Alla luce delle più recenti ricerche scientifiche, svolte in ambiti differen-

ti, l'affermazione che la mente e il corpo siano due entità distinte e separate suonerebbe nel migliore dei casi come anacronistico. Ciò significherebbe arretrare di alcuni secoli per riabbracciare la posizione cartesiana che sosteneva che il corpo non è altro che una mera macchina meccanica finalizzata alla glorificazione della supremazia della mente, tanto elogiata nel famoso detto *cogito ergo sum*. La loro secolare separazione è derivata soprattutto dalle difficoltà nella comprensione dello stato immateriale dei processi mentali. La cosiddetta *Embodiment Theory*, fornita *in primis* dalle neuroscienze cognitive, ampliata di recente con i programmi di ricerca delle 4E Cognition (Fenici 2021, pp. 185-195), è stata ulteriormente avvalorata anche grazie alle ricerche supportate dall'utilizzo di sofisticati strumenti diagnostici medicali. I risultati hanno confermato la veridicità della concezione dell'*embodied mind* (Guidi 2015) restituendo al corpo la sua meritata dignità.

In tale contesto il corpo diventa anche centro di riflessione filosofica, dando vita a una nuova proposta disciplinare, fornita da Richard Shusterman, intitolata *somaestetica*. In essa, lungi dal concetto di corpo-oggetto, l'indagine si rivolge al corpo percipiente e senziente che attraverso un percorso esperienziale giunge alla comprensione del Sè e del mondo circostante. Il corpo dunque, una volta liberato dalle maglie restrittive del pregiudizio culturale e religioso, viene visto nella sua complessità funzionale come corpo *vivo* che va al di là della sua forma esteriore. Percepire il proprio corpo nel suo dinamismo vitale vuol dire possedere capacità *introspettive* e *propriocettive* che consentono di 'afferrare' in piena consapevolezza quei sottili processi fisiologici che accompagnano il divenire umano. Vi emerge attraverso l'*esperienza* stessa la consapevolezza della propria condizione "*incarnata*"¹ che induce, a sua volta, a "esperire la bellezza nella vita mediante le proprie pratiche di vita" (Marino 2019). Shusterman parla di *living beauty* (*Ibid*), che si concretizza nell'assumere intenzionalmente la propria vita come un progetto estetico. In tale percorso migliorativo e di crescita personale, favorito e potenziato dalle pratiche corporee di tipo *esperienziale*, come ad esempio la bioenergetica, la *mindfulness*, lo yoga, si assiste a una compenetrazione del conoscere, del sentire e del percepire, del benessere e del piacere, degli aspetti etici ed estetici (Shusterman 2013, pp. 16-17) nell'ambizioso tentativo di ritrovare non soltanto l'armonia e il tanto bramato equilibrio psico-fisico ma anche la volontà di dare una svolta significativa alla propria esistenza migliorando la qualità della vita stessa. Si parla di

¹ Il termine inglese *embodied* verrà tradotto in questa sede con il termine italiano *incarnato*.

una vera e propria *arte di vivere*, ben nota alle culture orientali, che trova adesso un luogo d'applicazione anche nel pensiero occidentale contemporaneo.

Inoltre, uno stile di vita che rispecchia fedelmente i principi di questa *arte della vita* risulta particolarmente idoneo alla gestione delle problematiche psico-sociali riscontrate nelle società contemporanee. L'uomo moderno nella sua inarrestabile corsa verso il successo, così come imposto dai *pseudo* valori della dimensione dell'avere e dell'apparire, si allontana sempre di più dalla sua dimensione biologicamente determinata (Lowen 1983). Lo stile di vita frenetico, la produzione di modelli irraggiungibili (Barthes 1999, p. 105), le dinamiche interpersonali di tipo "usa-getta" (Galimberti 2005, p. 73), l'iperconnessione digitale globalizzante (Floriani 2015), la precarietà dilagante insieme ad altri fattori alienanti² scardinano i secolari valori culturali e morali portando con sé un senso d'adeguatezza, crisi d'identità, un senso di solitudine e un perenne disagio. Lo slogan baumaniano "l'incertezza è l'unica forma di certezza" (Bauman 2000) suggella quel tipico "mal di vivere" (Lorenz 1974, p. 41) che accompagna l'uomo contemporaneo nel suo divenire alienante (Russo 2020, p. 211), compromettendone seriamente il suo stato di benessere e di salute generale.³

In tale contesto destabilizzante l'uomo fugge istintivamente verso "culti esotici che promettono un nuovo mondo di salvezza" (Langer 1962, p. 141), o per meglio dire verso una 'dimensione' pacifica e confortante per ritrovare il sé autentico. Non sorprende quindi che una pratica 'quasi' dimenticata come lo yoga,⁴ negli ultimi decenni sia diventata un vero e proprio *must* da coltivare. In altre parole praticare lo yoga è diventato *cool* (Korpelainen 2019, p. 46). Questa antica pratica corporea, spogliata della sua veste religiosa, si è diffusa rapidamente in ogni parte del mondo promettendo all'uomo contemporaneo un rimedio efficace per alleviare i suoi più svariati disagi. I diversi stili di yoga moderno, adattati alle esigenze dell'uomo contemporaneo, hanno perduto quel fascino dei tempi lontani

² Cf. Russo M., *Il futuro di una tradizione: l'Umanesimo come sfida del terzo millennio*, in *Etica & Politica*, XXII, 2020, pp. 197-198: "La tecnica, la globalizzazione, l'accelerazione vorticoso dell'industria, del commercio, dell'innovazione, gli sconvolgimenti che tutto ciò apporta sul piano fisico, mentale, ambientale: è questo che riapre con forza il tema della condizione umana".

³ Ciò si manifesta con diverse forme di disturbi psico-fisici come ad esempio paure infondate, ansia, agitazione, irritabilità, depressione, dolori cronici, stanchezza cronica, disturbi del sonno, ecc.

⁴ Dopo il suo grande *boom* avvenuto nel primo Novecento, lo yoga cedette progressivamente il suo posto a discipline ginniche 'innovative' e venne confinato per lo più nell'ambito della psicologia clinica come supporto ai metodi tradizionali della riabilitazione.

e si concentrano prevalentemente sullo studio ed esecuzione delle posture yogiche, dette *asana*. Sfruttando a proprio favore il suo riconosciuto potenziale ‘trasformativo’, sembra che partecipando a una sessione di yoga, quasi per magia, si recuperi *ipso facto* il tanto ambito benessere psico-fisico. In realtà, tale pratica che si basa su un percorso di tipo *esperienziale*, va ben oltre la mera esecuzione degli *asana*. Lo yoga, se gestito da un insegnante esperto, invita il praticante a intraprendere quell’affascinante ‘viaggio’ volto a esplorare la propria interiorità dove la cosiddetta *esperienza incarnata* gioca un ruolo preponderante.

L’obiettivo di questo lavoro è quello di mettere in luce la straordinaria sapienza insita nella millenaria pratica dello yoga e rintracciare, in chiave *embodiment*,⁵ i punti di contatto tra esso e la ricerca scientifica. La stessa comprensione del rapporto inscindibile *mente-corpo*, sotto vari profili conoscitivi che si compenetrano e integrano a vicenda, fornirà gli strumenti per una visione olistica dell’essere umano, anche sotto il profilo legato al benessere e alla salute. La complessità dell’argomento non consente in questa sede di elaborare una disamina esaustiva, ma unicamente di abbozzare per grandi linee un possibile ‘dialogo’ multidisciplinare degno di un futuro approfondimento.

2. Tra l’antica tradizione orientale e la scienza occidentale

Lo yoga rappresenta un *sistema teorico-esperienziale* che ancor oggi sorprende e affascina per la sua rivoluzionaria portata. Esso, come anticipa il termine stesso, significa in sanscrito *unione* riferendosi alla interrelazione degli elementi interni ed esterni intesi su più livelli d’integrazione. Per semplificare il discorso, il sistema yoga concepisce la mente e il corpo esclusivamente nel loro rapporto reciproco e indivisibile. Ciò significa che il sistema yoga non impiega una prospettiva gerarchica, come avveniva ancora pochi decenni fa nella cultura occidentale, bensì una prospettiva unitaria e circolare. Nel sistema yoga, quindi, la dimensione *mente-corpo-emozioni* costituisce un *unicum* funzionale caratterizzato da un rapporto bidirezionale. Tra l’altro, l’aspetto esperienziale nella pratica yogica

⁵ Oggi il concetto di *embodiment* si ritrova in numerose discipline come ad esempio le neuroscienze, la PNEI, la mindfulness, ecc.; esso porta con sé numerosi significati specifici, ma tutti concordano sul fatto che il benessere mentale è strettamente connesso al benessere fisico. L’associazione Psicologi Lombardia (APL) ha organizzato nel mese di giugno 2024 il primo *Embodiment Summit* presso la sede di Roma, per consentire un confronto su vari piani della conoscenza sull’inscindibilità mente-corpo. URL = <https://www.stateofmind.it/2023/11/embodiment-summit/>

svolge un ruolo di fondamentale importanza, poiché proprio la stessa *esperienza corporea* consente al praticante non soltanto di acquisire la piena consapevolezza di sé ma anche d'influire in maniera costruttiva sul "comfort" generale (Lane Rossi 2018, p. 22), grazie alla sottile regolazione dei processi fisiologici legati alla gestione delle emozioni e degli stati mentali, allo sviluppo e all'accrescimento cognitivo, alla modulazione della postura, alla regolazione dei processi vitali e dell'omeostasi. D'altro canto, lo yoga è una disciplina onnicomprensiva che si basa sull'autoesplorazione e sull'autoascolto e che tiene in considerazione gli otto rami (Desikachar 1997, pp. 124-147) dell'autoperfezionamento e della crescita personale conducendo verso un'esperienza totale, o per meglio dire verso la cosiddetta *esperienza incarnata* (*embodied experience*).

Tenendo in considerazione che il sistema yoga è nato circa 5000 anni addietro,⁶ è inevitabile che esso si appalesi con un linguaggio, una metodologia e un percorso concettuale coerente con il *corpus* culturale di quell'epoca. Nonostante tale precisazione, peraltro ovvia, possiamo ritrovarvi alcune connessioni concettuali con alcune recenti ricerche scientifiche. Ciò ovviamente non vuol dire che le due 'prospettive' siano analoghe o sovrapponibili ma che vi si possono rintracciare alcuni interessanti punti di contatto, aprendo verso nuovi orizzonti. Il concetto di *embodiment* come chiave di lettura comune può essere d'aiuto per descrivere sotto vari profili quell'interrelazione dinamica tra mente, corpo e ambiente che accompagna l'*esperienza incarnata*.

Nella cultura occidentale fu William James, padre della psicologia moderna, che demolì per primo "la secolare convinzione di stampo cartesiano che consisteva nella netta separazione tra mente e corpo, sottolineando al tempo stesso l'importanza del corpo nella comprensione degli stati mentali e delle emozioni" (Svorova 2021, pp. 187-188). Egli, infatti, sosteneva che sono le reazioni fisiche che danno origine alle emozioni e non viceversa, per meglio dire "la nostra vita mentale sia saldata alla nostra struttura corporea" (LeDoux 2003, p. 47). Ciò fa sì che William James può essere a pieno titolo considerato il precursore dell'attuale concetto di *embodiment*. Tale posizione venne ulteriormente corroborata dal successivo incontro con il filosofo indiano Swami Vivekananda (Shanker *et al.* 1986, pp. 117-124), che ne rafforzò le sue convinzioni. James, infatti, grazie al loro rapporto fondato su una reciproca stima, ap-

⁶ Gli scavi archeologici svolti nella valle dell'Indo, presso la civiltà contadina di Quetta, nelle cittadine di Harappa e Mohenjo-daro hanno rinvenuto le statuette e le raffigurazioni sedute in posizioni yogiche che risalgono tra il 3000 e il 1800 a.C. Ciò che dimostra che lo yoga fosse già allora conosciuto e praticato. Cfr. Encyclopaedia Britannica, Inc., "The Indus civilization". Available at: <https://www.britannica.com/place/India/Harappa>

profondi le conoscenze legate alla tradizione filosofica hindu; in particolare, il suo interesse venne catturato dal sistema filosofico indiano delle *Upanishad*, testi filosofico-religiosi che suscitavano nella prima metà del Novecento un grande interesse, non soltanto in James, ma anche in altri studiosi di spicco, tra cui solo per citarne alcuni Carl G. Jung, Wilhem Reich, Niels Bohr, Erwin Schrödinger, Albert Einstein, Werner Heisenberg e furono una preziosa fonte d'ispirazione per l'elaborazione di metodi *esperienziali* come la bioenergetica di Wilhem Reich e Alexander Lowen, la tecnica Alexander, il metodo Feldenkrais, etc.

I tempi per concepire la mente e il corpo come un'unità funzionale non erano comunque ancora maturi e si dovette attendere ancora alcuni decenni per i primi studi concreti in tale ambito. Tra i primi teorici che hanno individuato tale nesso vanno citati Mark Johnson, George Lakoff e Alva Noë, seguiti dai modelli teorici forniti dalle neuroscienze cognitive, che hanno scardinato definitivamente le teorie dualistiche della separazione tra mente e corpo. Tale cambio di rotta non è avvenuto solo grazie al fatto che le teorie delle scienze cognitive classiche risultavano insufficienti nell'ambito della ricerca avanzata, ma anche grazie all'utilizzo delle moderne tecnologie diagnostiche nel campo della medicina, come ad esempio quella del *brain-imaging* (Da Vivo, Lumerà 2015, p. 67), che hanno fornito inequivocabili conferme a questa teoria.

La legittimazione scientifica del cambio di rotta nell'approccio allo studio *mente-corpo* ha avviato una ricca produzione scientifica riguardante l'unità funzionale *mente-corpo*, con la conseguente nascita del vasto ambito definito *Embodied Cognitive Science* (Svorova 2021, pp. 190-192). Gli studiosi Francisco Varela, Eleanor Rosch ed Evan Thompson, coniando il concetto *Embodied Cognition*, hanno messo in luce che la mente umana non è riducibile esclusivamente alle strutture cerebrali, bensì essa è in un certo qual senso *incarnata* (Gallese, Guerra 2015, p. 34) nell'intero organismo e allo stesso tempo *situata* nel mondo. Tale modello teorico circolare evidenzia il fatto che il *significato*, in quanto nozione mentale riconducibile a un determinato oggetto, e l'*esperienza* derivano dalle relazioni reciproche tra cervello, corpo e mondo.⁷ Varela, Rosch e Thompson, nella concezione dell'*Embodied Cognition*, traggono oltre che dalle fonti occidentali, anche dalla dottrina della tradizione buddhista, che risulta particolarmente adatta a una valida indagine alternativa.⁸ Infatti, la fi-

⁷ Sull'argomento cfr. anche Colombetti G., Thompson E., 'The feeling body: Towards an enactive approach to emotion', 2008, URL = <https://www.philpaper.org/archive/COLTFB.pdf>.

⁸ Le pratiche meditative e contemplative della dottrina buddhista a cui si riferisce Varela sono riscontrabili, con le dovute differenze, anche nella pratica dello yoga. Cf.

losofia buddhista consiste sostanzialmente nel focalizzare l'attenzione sull'aspetto pragmatico della vita elargendo concetti come l'*esperienza incarnata* della vita quotidiana, il vivere nel momento presente e varie tecniche di gestione della mente (Varela *et al.* 1991, p. 21). Varela intravede in tale posizione di pensiero una forte analogia in quanto la mente è un processo, un evento fenomenologico che si dispiega nel tempo e nello spazio e che tiene ben presente il momento dell'*esperienza vissuta*. Il possibile 'dialogo' prospettato da Varela, Rosch e Thompson nel libro *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience* mette in luce che la millenaria sapienza orientale può fornire agli studi moderni intuizioni preziose per una maggiore comprensione della complessità della natura umana.

In tale contesto è interessante menzionare lo studio comparativo, che risale al 2018, svolto dalla psicologa e neuropsicoterapeuta Kathryn Lane Rossi. La studiosa statunitense rintraccia nella pratica dello yoga e nella scienza moderna alcune similitudini ben precise. Infatti, ella elabora tabelle esplicative nelle quali giustappone i parallelismi concettuali espressi con linguaggi differenti tra neuroscienze e sistema teorico-esperienziale dello yoga. Nelle tabelle vengono quindi messi a confronto non solo i cosiddetti *ottonari* dello yoga (Desikachar 1997, pp. 124-147) e i concetti propri delle neuroscienze come l'attivazione neurale, i neuroni specchio, l'espressione genica, l'accrescimento neurale, la neuroplasticità,⁹ ma anche gli aspetti creativi dello yoga e la loro controparte processuale espressa con linguaggio scientifico (Lane Rossi 2018, p. 32). Dalla sua ricerca si evince che è spesso la divergenza del linguaggio a ostacolare una corretta comprensione dei nessi tra le scienze moderne e il sistema dello yoga.

Anche sul piano socio-culturale sono emersi alcuni interessanti risultati durante la misurazione qualitativa della dimensione dell'*esperienza incarnata*, in relazione alla pratica dello yoga e della *Developmental Theory of Embodiment* (DTE). Tali studi comparativi sono stati svolti dalla psicologa canadese Niva Piran e hanno messo in luce numerosi parallelismi tra i due ambiti sopracitati. Secondo la Piran, la pratica dello yoga porta a una serie di esperienze 'facilitanti' che trovano la loro identificazione nei cosiddetti 'fattori protettivi' della DTE (Piran, Neumark-Sztainer 2020, pp. 330-348). La DTE, come spiega Piran, "è una teoria basata sulla ricerca di esperienze sia facilitanti che avverse nell'ambiente sociale che mo-

Benvenuto S., 'La coscienza nelle neuroscienze. Intervista a Francisco Varela', in *POL. IT - Psychiatry on line Italia*, 2017, URL = <http://www.psychiatryonline.it/node/6701>.

⁹ Cfr Lane Rossi K., 'The Yoga of Creative Consciousness and Cognition in Neuropsychotherapy', *cit.*

dellano l'esperienza incarnata" (*Ivi*, pp. 227-245). Piran trae le basi per la sua teoria dal pensiero di teorici della corporeità, come Michel Foucault e Maurice Merleau-Ponty, elaborando un costrutto teorico che consente di analizzare la qualità delle esperienze vissute che modificano a loro volta la qualità stessa della vita di un individuo. Tali studi polarizzano quindi l'attenzione verso l'analisi di alcuni parametri specifici che influiscono significativamente sulla qualità delle esperienze corporee, come ad esempio la connessione del corpo e il comfort, la rappresentazione e la funzionalità, la cura di sé sintonizzante, abitare il corpo come luogo soggettivo, esperienza ed espressione dei desideri (*Ivi*, pp. 330-348). Dagli studi di Piran si evince che proprio attraverso la pratica dello yoga il praticante è in grado di gestire in modo costruttivo e migliorativo il proprio vissuto corporeo, quindi dell'intera esistenza, ponendo infine i presupposti per una società migliore.

Questi sono solo alcuni esempi che mettono in luce le affinità tra l'antico sistema teorico-esperienziale e le moderne ricerche scientifiche in diversi ambiti del sapere umano. Tra l'altro, negli ultimi vent'anni si è registrato, come riporta il diagramma tracciato dallo studioso Schmalzl e i suoi collaboratori, un incremento esponenziale delle pubblicazioni scientifiche (PubMed) relative proprio a questa affascinante disciplina olistica (Schmalzl *et al.* 2015, p. 3), che conferma il riconoscimento della sua validità nell'affrontare alcune problematiche legate alla salute e al benessere generale dell'uomo.

3. *Le emozioni incarnate e la postura*

Nel quadro complessivo dell'*Embodiment Theory* si inserisce a pieno titolo anche la proposta teorica fornita dal neuroscienziato portoghese Antonio Damasio. Egli, riprendendo in parte la teoria di retroazione di William James (Svorova 2021, pp. 187-188), sostiene che le emozioni sono interamente *incarnate* (Damasio 1994, p. 158), poiché l'esperienza emotiva non si lega esclusivamente alle rappresentazioni del corpo nel cervello (schemi sensomotori) ma anche alla relativa attività biochimica. Ciò significherebbe che, grazie al flusso sanguigno, gli ormoni e altri peptidi responsabili dell'esperienza emotiva sono in grado di raggiungere ogni regione corporea. Di tale complesso meccanismo biochimico si è occupata anche la neuroscienziata Candance B. Pert. Ella sostiene che esiste un sottile sistema di comunicazione tra la mente e il corpo che costituisce il substrato fisiologico riconducibile alle emozioni. Questo tipo di

sistema si caratterizza per un'interazione complessa tra molecole messaggere e cellule-recettori. Secondo la studiosa americana esso è la vera chiave per la comprensione dell'*unità funzionale mente-corpo*. Dalla fisiologia delle emozioni riportata da Pert, risulta ben chiaro che la mente e il corpo interagiscono sul piano biochimico in via bidirezionale.¹⁰ Infatti, i recettori dei relativi neuropeptidi sono stati individuati non soltanto nel cervello ma in tutto il corpo, coinvolgendo anche il sistema endocrino e immunitario. Tale rete di scambio bidirezionale tra la mente e tutti i sistemi organici del corpo mette in luce la sottile complessità funzionale di un'unità fitamente interconnessa. Il mantenimento delle condizioni fisiologiche in reciproca armonia sta alla base del benessere psico-fisico generale di un individuo. La conoscenza della fisiologia delle emozioni in chiave *embodiment* aiuta a comprendere non solo la comparsa di alcuni disturbi legati allo stress ma anche a capire meglio, come sottolinea Pert, con quali modalità le pratiche meditative e le pratiche yogiche agiscano sull'organismo.¹¹

Per comprendere tale affermazione bisogna introdurre il concetto di *postura*. Quest'ultima non si riduce soltanto al suo aspetto biomeccanico, ma include la sua componente neurofisiologica e psico-emotiva.¹² La postura rappresenta dunque un sistema estremamente complesso, spesso erroneamente ridotto alla posizione ortostatica nello spazio. In realtà, come osserva Wilhem Reich e successivamente il suo allievo Alexander Lowen, la postura racconta la nostra biografia, il nostro vissuto (Lowen 1983). Le emozioni, lungi dal rifiuto neopositivista, svolgono un ruolo fondamentale nella vita di ogni individuo poiché esse accompagnano l'intero divenire organico. Esse, quindi, plasmano anche la postura influenzando sul tono muscolare del soggetto. Come si evince dagli studi di Mark Coulson ogni emozione viene accompagnata da una postura specifica fornendo informazioni importanti sul piano relazionale (Coulson 2004, pp. 117-139). Si parla di un linguaggio della comunicazione non verbale, o per meglio dire del linguaggio del corpo. Quest'ultimo rappresenta uno degli argomenti centrali della psicologia sociale. Un

¹⁰ Cf. Pert C.B., *Molecules of Emotion. The Science Behind Mind-Body Medicine*, Scribner, New York 1997.

¹¹ Pert C.B., 'Il perché delle emozioni che proviamo', Centro Studi Eva Reich, 2019, p. 11: "E' noto che esistono maestri di yoga in grado di allenarsi e percepire o meno il dolore, a seconda del modo in cui strutturano la propria esperienza". URL = <https://www.evareichmilano.it/wp-content/uploads/2019/01/Il-perché-delle-emozioni-che-proviamo-Candance-Pert.pdf>; https://www.enzasansone.it/download/emozioni_perche.pdf.

¹² Cf. Scoppa F., 'Posturologia: il modello neurofisiologico, il modello biomeccanico, il modello psicosomatico', in *Otoneurologia* 2000, n. 9, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli 2002, pp. 3-13, URL = https://lnx.chinesis.org/images/Libri%20pubbl/Posturologia_modelli_neuro-bio-psico.pdf.

interessante studio in tale contesto è stato svolto da Amy Cuddy. La psicologa statunitense sostiene che le modificazioni posturali influiscono in maniera significativa sui livelli bioumoralì.¹³ Infatti, si è visto che un cambiamento della postura porta con sé anche un cambiamento dello stato emotivo (Cuddy, 2016). La studiosa americana, per rafforzare la propria tesi volta a evidenziare l'inscindibile nesso tra emozioni e corpo, testimoniato da variazioni ormonali, riporta i risultati della ricerca di un *team* di studiosi russi incentrata sull'analisi delle posture assunte abitualmente durante una sessione di yoga. Cuddy scrive:

Un piccolo studio pubblicato nel 2004 su *Human Physiology*¹⁴ forniva dati che supportavano direttamente le nostre predizioni. Gli autori avevano misurato gli effetti fisici di una posizione hatha yoga alquanto espansiva (la cosiddetta posizione del cobra), mantenuta per circa tre minuti. [...] La posizione comporta una leggera torsione all'indietro del dorso e non è esattamente comoda, se non si è abituati. I ricercatori miravano ad accertare l'effetto della posizione sugli ormoni in circolo, compresi quelli di nostro interesse: testosterone e cortisolo. [...] Ed ecco le loro rilevazioni: tutti i soggetti mostravano un aumento dei livelli sierici di testosterone e una diminuzione di quelli del cortisolo. In media, il primo aumentava del 16%, il secondo calava dell'11%: mutamenti statisticamente rilevanti per entrambi gli ormoni (Cuddy 2019, p. 175).

D'altro canto, le posture rappresentano il terzo ramo degli *otto rami dello yoga* riportati da Patanjali nel suo celebre scritto *Yoga Sutra*, che oggi giorno costituiscono circa l'ottanta per cento dell'intera pratica dello yoga moderno. Oggi parliamo, dunque, del cosiddetto *modern postural yoga*, che designa tutte le pratiche dello yoga svolte negli ultimi decenni che si caratterizzano per l'esecuzione di sequenze posturali specifiche e che esitano sostanzialmente in una nuova forma di disciplina ginnica. Infatti, accanto allo *Hatha yoga*, lo stile tradizionale, sono nati tanti altri nuovi stili, sconosciuti alla tradizione orientale, come ad esempio *Ashtanga yoga*, *Vinyasa yoga*, *Yin yoga*, *Power yoga*, ecc.. Questi nuovi stili, pur privi di alcuni elementi fondamentali dello yoga

¹³ Cf. anche Riskind J.H., Gottar C.C., *Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?*, in *Motivation and Emotion*, Springer, vol. 6, pp. 273-298. URL = <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00992249>; cf. anche Van Cappellen P., 'Religion as an Embodied Practice: Documenting the Various Forms, Meanings, and Associated Experience of Christian Prayer Postures', in *Psychology of Religion and Spirituality*, n. 15, Issue 2, pp. 8-9, URL = https://www.researchgate.net/publication/350568787_Religion_as_an_embodied_practice_Documenting_the_various_forms_meanings_and_associated_experience_of_Christian_prayer_postures.

¹⁴ Cf. Minvaleev R.S., Nazdrachev A.D., Kiryanova V.V., et al., 'Postural Influences on the Hormone Level in Healthy Subjects: I. The Cobra Posture and Steroid Hormones', in *Human Physiology*, n. 30, 2004, pp. 452-456, URL = https://www.researchgate.net/publication/227203482_Postural_Influences_on_the_Hormone_Level_in_Healthy_Subjects_I_The_Cobra_Posture_and_Steroid_Hormones.

tradizionale, apportano comunque un beneficio alla salute e al benessere poiché inducono, grazie alla sapiente applicazione delle sequenze posturali, delle tecniche del *pranayama*, dell'autoascolto e del rilassamento profondo, un miglioramento complessivo del funzionamento dell'intero organismo.

4. *La somaestetica e il corpo dello yoga*

Analogamente alla psicologa Niva Piran, che incentra la sua ricerca sulla corporeità e sull'esperienza migliorativa e incarnata, anche Richard Shusterman, nella sua ricerca, polarizza l'attenzione allo studio del corpo *vivo* nella sua veste costruttiva e creativa sia sotto il profilo *rappresentazionale* che *esperienziale*. Parafrasando Shusterman: “la conoscenza della propria dimensione corporea non deve essere ignorata. Interessata non solo alla forma esterna, o *rappresentazione*, del corpo, ma anche alla sua viva *esperienza*, la somaestetica è finalizzata a migliorare la coscienza dei nostri stati e sentimenti corporei, portando così a una maggiore capacità di penetrazione tanto nei nostri stati d'animo passeggeri quanto nei nostri atteggiamenti duraturi” (Shusterman 2013, p. 221). Il filosofo statunitense, traendo dai classici del pensiero continentale che hanno dato importanza alla corporeità, come Michel Foucault, Pierre Bourdieu, Maurice Merleau-Ponty, Wilhem Reich, e dalle filosofie orientali professate da teorici del calibro di Yuasa Yusuo, elabora una sua originale proposta disciplinare, meglio conosciuta come *somaestetica*, che gli consente di interrogarsi sulla dimensione corporea recentemente rivalutata, divenendo argomento stimolante del dibattito culturale.

La dimensione corporea, dunque, occupa un posto centrale nella comprensione della natura umana. Per comprendere meglio la posizione di Shusterman bisogna attingere al suo saggio pubblicato nel 1999, intitolato *Somaesthetics: A Disciplinary Proposal*. In esso si evidenzia la differenza sostanziale tra il pensiero occidentale e quello orientale. Mentre la filosofia occidentale identificava, ancora pochi decenni addietro, il corpo come sede di peccato e di errore, per gli orientali esso rappresentava da sempre un luogo degno di cura e di rispetto (Iyengar 2021, p. 27). Shusterman, nell'indagare la corporeità sul piano *esperienziale*, si sofferma non soltanto sulle pratiche corporee e meditative della tradizione orientale, come lo yoga, le arti marziali, la meditazione *zazen*, ma pone la sua attenzione anche sulle discipline ispiratesi a tali pratiche antiche come ad esempio la tecnica Alexander, il metodo Feldenkrais e la bioenergetica di

Alexander Lowen.¹⁵ Vi rintraccia il concetto legato all'*embodied experience* che secondo Shusterman, rappresenta il tratto distintivo della vita umana. Per dirla con Shusterman “la coscienza del corpo, come io la comprendo, non è solo la coscienza che una mente può avere del corpo come di un oggetto, ma comprende anche la coscienza *embodied* che un corpo vivente e senziente indirizza al mondo ed esperisce in sé. Attraverso tale coscienza il corpo può effettivamente sperimentare se stesso” (Shusterman 2013, p. 17).

Non sorprende quindi che anche Shusterman, analogamente ai terapeuti Alexander, Feldenkrais e Lowen, rintraccia nelle antiche pratiche corporee orientali, ma anche in altre discipline che impiegano fisicamente il corpo, i parallelismi con il suo pensiero, tra cui il fatto stesso che “l’addestramento somatico costituisce il fulcro della cura etica del sé, un prerequisito per il benessere mentale e l’autodominio psicologico” (Shusterman 2010, p. 224). Inoltre, possedere la piena consapevolezza delle funzioni vitali e delle condizioni fisiche possono aiutare a prevenire la futura comparsa di disturbi più gravi influenzando notevolmente sulla qualità di vita di un individuo (Shusterman 1999, pp. 302-303).

Bisogna evidenziare che proprio nelle pratiche corporee come lo yoga e la meditazione, il corpo rappresentava e rappresenta ancora oggi un vero e proprio ‘laboratorio’ dove sperimentare attraverso varie peculiari tecniche le più svariate sensazioni corporee, fino ad acquisire una profonda consapevolezza di sé (Ramacharaka 1904, p. 9). Per gli orientali, lo yoga è sempre stata una disciplina onnicomprensiva che abbraccia l’essere umano nella sua totalità; essa è al tempo stesso la filosofia, la scienza e l’arte (Iyengar 2021, pp. 12-23). Le tecniche basate sull’auto-ascolto, sulla respirazione consapevole e su una raffinata abilità propriocettiva coinvolgono il praticante sia sul piano fisico che su quello psichico e spirituale culminando infine nello stato di equilibrio psico-fisico. Ciò aiuta a ottenere una mente più stabile e lucida, libera da condizionamenti e dall’influenza dei traumi delle esperienze pregresse o da ansie future, aumentando la concentrazione, la memoria, la capacità decisionale e del *problem solving*. Il praticante acquisisce in tal modo la capacità di gestire costruttivamente l’alternanza degli stati emotivi e di vivere all’insegna dell’espressione autentica dei propri potenziali. Tra l’altro la ricerca conferma che durante la pratica meditativa inserita in una sessione di yoga, avviene una significativa stimolazione della corteccia insulare (Tang *et al.* 2015), responsabile di molteplici processi regolatori come quello dell’omeostasi o dell’esperienza

¹⁵ Cf. Shusterman *Estetica pragmatista*, Aesthetica, Palermo 2010, p. 224.

emotiva, oltre a svolgere un ruolo importante nell'acquisizione della consapevolezza di Sè. La capacità di avvertire la condizione di sottofondo legata al benessere o al malessere consente di attingere al cosiddetto "background feeling" (Damasio 1994, p. 150), ossia alla percezione *primaria* che scaturisce da un determinato *status* fisiologico da cui emergono a loro volta le *proto-emozioni*, le quali forniscono informazioni sulle condizioni vitali e sullo stato di salute dell'individuo (Damasio 1999, p. 52). La pratica dello yoga si caratterizza proprio per la sottile capacità di entrare in sintonia con il proprio corpo e cogliere questo impercettibile fluire dell'energia vitale nel suo stato qualitativo.

Nel vasto panorama del *modern yoga* possiamo rintracciare anche approcci che incentrano la pratica specificatamente sull'*esperienza*, come ad esempio lo *Yoganubhava*, ossia lo *Yoga esperienziale*. Quest'ultimo è stato concepito dal medico e ricercatore indiano Mukund V. Bhole come un vero e proprio strumento terapeutico. Bhole, dopo aver concluso gli studi in medicina presso l'Università di Nuova Delhi, accompagnati da una specializzazione in fisiologia, negli anni '70 venne invitato da alcuni prestigiosi istituti di fisiologia europei per indagare quale sia il rapporto tra l'*esperienza diretta* e la regolazione fisiologica. I suoi studi hanno confermato che l'*esperienza diretta* basata sull'autoascolto, sulla respirazione consapevole e su altre peculiari tecniche yogiche, è in grado d'influire sui processi fisiologici apportando modificazioni sul funzionamento del sistema nervoso, dell'apparato endocrino e immunitario. Ne emerge il cosiddetto *metodo Bhole*,¹⁶ che attribuisce una grande importanza all'aspetto *esperienziale* nell'intero processo di regolazione fisiologica che conduce in ultima analisi a un netto miglioramento del benessere psico-fisico di un individuo.

4. Conclusione

La millenaria disciplina dello yoga ha superato nel corso del tempo i confini geografici e culturali dell'India, integrandosi con filosofie e culture diverse. Si sono sviluppate tradizioni come lo yoga tibetano, taoista, buddhista fino a giungere sul finire dell'Ottocento nell'Occidente avanguardista, dando vita a nuovi numerosi stili del cosiddetto *modern yoga*. Esso da alcuni decenni celebra una sorta di *revival* attraendo un sempre maggior numero di seguaci. L'uomo contemporaneo, infatti, grazie a uno stile di vita poco consono alla

¹⁶ Cf. Bhole M.V., *L'esperienza dello yoga. Il metodo Bhole*, 2017.

sua natura, avverte la forte necessità di riconnettersi con la parte più autentica di sé nel tentativo di ritrovare equilibrio e pace interiore. Lo yoga e le pratiche meditative (Kabat-Zinn 2019) si pongono come uno strumento adeguato per intraprendere tale ‘viaggio’ verso l’interiorità. La dimensione corporea, a cui rinvia l’*embodiment approach*, aiuta a cogliere il fluire vitale sino a raggiungere il profondo, originario *sentimento di vita* (Langer 1967). Un dialogo reciproco *mente-corpo* basato sull’ascolto delle sensazioni somatiche ed emotive, del succedersi dei pensieri e delle immagini mentali, conduce all’acquisizione di una piena consapevolezza di sé, *conditio sine qua non* per la crescita personale e il perfezionamento di sé. Tali aspetti sono i tratti essenziali e caratterizzanti di una filosofia della vita che oltrepassa i confini accademici culminando in una vera e propria *arte di vivere*.

La prospettiva multidisciplinare apre non soltanto verso una maggiore comprensione dell’inscindibile nesso *mente-corpo*, ma anche verso l’incentivazione di nuove metodologie e approcci terapeutici.¹⁷ La ricca documentazione scientifica degli ultimi decenni (Schmalzl *et al.* 2015, pp. 1-3) ha confermato l’efficacia di tali discipline nella prevenzione e nel trattamento di supporto di alcune patologie di natura psicosomatica e neurodegenerativa. Si è visto, infatti, che la cosiddetta *yoga therapy* applicata in sinergia con altri modelli di intervento finalizzati al recupero del benessere psico-fisico, produce positivi cambiamenti fisiologici e psicologici (Van Der Kolk 2015, pp. 301-315). Inoltre le tecniche yogiche e meditative sono molto efficaci nel contrastare lo stress, fattore aggravante se non addirittura scatenante di molti disturbi di natura psichica e di altre patologie. Quindi, le pratiche menzionate potrebbero essere prese in seria considerazione nella riabilitazione dell’essere umano inteso nella sua totalità.

Al di là dei benefici riconosciuti, resta il fatto che lo Yoga ancora oggi continua a esercitare un forte magnetismo. Oltre trecento milioni di persone in tutto il mondo praticano il *modern yoga*. Esso in un certo qual senso rimane avvolto da un alone di mistero che scaturisce sia dalla difficoltà nella comprensione della complessità della natura umana che dal *simbolismo* ancestrale¹⁸ che accompagna ogni *asana*. La definitiva conferma della sua popolarità trova la sua massima espressione in concomitanza del solstizio d’estate

¹⁷ Cf. Cardona J.F., ‘Embodied Cognition: A Challenging Road for Clinical Neuropsychology’, in *Frontiers in Aging Neuroscience*, vol. 9, 2017, URL = <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2017.00388/full>. Cf. anche Lissoni, P., *Il Romanzo della PNEI*, Verdechiaro Ed., Baiso 2019.

¹⁸ Cf. Van Cappellen P., ‘Religion as an Embodied Practice: Documenting the Various Forms, Meanings, and Associated Experience of Christian Prayer Postures’, *cit.*

che coincide con la Giornata Internazionale dello Yoga, quando migliaia di ‘yogi’ provenienti da tutto il mondo riempiono con i loro tappetini colorati la più caotica piazza di New York, quella di Times Square.¹⁹ Da questo evento newyorkese emerge un messaggio profondo che da millenni sta alla base dello yoga stesso, quello dell’*unione* tra il corpo e la mente, tra gli individui, tra le nazioni, tra le culture e tra le religioni, come professava Swami Vivekananda al primo *Parlamento mondiale delle religioni* a Chicago nel 1893. Nel 2016 lo Yoga è stato dichiarato dall’Unesco come *Patrimonio orale e immateriale dell’umanità*.

In ultima analisi questa breve indagine, che coinvolge diversi campi del sapere nell’interrogarsi sulla complessità della natura umana per il tramite della sapienza insita nella millenaria pratica dello yoga, riesce a identificare alcune correlazioni significative nella comprensione del concetto di *embodied experience*, lasciando ampio spazio a un’ulteriore riflessione e approfondimento.

Riferimenti bibliografici

- Barthes R., *Le plaisir du texte* (1973); transl. *Il piacere del testo*, Einaudi, Torino 1999.
- Bauman Z., *Liquid Modernity*, Polity Press, Cambridge 2000.
- Benvenuto S., ‘La coscienza nelle neuroscienze. Intervista a Francisco Varela’, in *POL.IT – Psychiatry on line Italia*, 2017, URL = <http://www.psychiatryonline.it/node/6701>.
- Bhole M.V., *L’esperienza dello yoga. Il metodo Bhole*, Unbranded, 2017. Available at: <https://www.yoganubhava.com/prodotto/le-sperienza-dello-yoga-metodo-bhole/>.
- Brown R.P., Gerbarg P.L., *La respirazione yogica Sudarshan Kriya nel trattamento di stress, ansia e depressione*, in “Jaltern Complement Med”, 11 (4), 2005, pp. 711-717.
- Cardona J.F., ‘Embodied Cognition: A Challenging Road for Clinical Neuropsychology’, in *Frontiers in Aging Neuroscience*, vol. 9, 2017, URL = <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2017.00388/full>.
- Cibin M., Faggian S., ‘Cosa avviene nel nostro cervello quando meditiamo con la Mindfulness’, in *Psicologia Contemporanea*, #273, aprile 2019, URL = <https://www.psicologiacontemporanea.it/blog/cosa-avviene-nel-nostro-cervello-quando-meditiamo-con-la-mindfulness/>.

¹⁹ Times Square. The Official Website, “Solstice in Times Square”. Available at: <https://www.timessquarenyc.org/seasonal-events/solstice-in-times-square>

- Colombetti G., Thompson E., *The feeling body: Towards an enactive approach to emotion*, 2008. Available at: <https://philarchive.org/rec/COLTFB>.
- Coulson M., 'Attributing Emotion to Static Body Postures: Recognition Accuracy, Confusions, and Viewpoint Dependence', in *Journal of Nonverbal Behavior*, n. 28, 2004, URL = https://www.researchgate.net/publication/226206444_Attributing_Emotion_to_Static_Body_Postures_Recognition_Accuracy_Confusions_and_Viewpoint_Dependence.
- Cuddy A., *Presence* ((2016); transl. *Il potere emotivo dei gesti*, Mondadori, Milano 2019).
- Cuddy A., *Your body language may shape who you are*, TED, 2016. Available at: https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en&lng=it&geo=it.
- Damasio A., *Descartes' Error. Emotion, Reason and the Human Brain*, Penguin Books, New York 1994.
- Damasio A., *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Harcourt, New York 1999.
- Desikachar T.K.V., *The Heart of Yoga. Developing a personal practice* (1995); transl. *Il cuore dello yoga. Come sviluppare una pratica personalizzata*, Ubaldini Ed., Roma 1997.
- De Vivo I., Lumera D., *Biologia della gentilezza*, Mondadori, Milano 2020.
- Encyclopaedia Britannica, Inc., "The Indus civilization". Available at: <https://www.britannica.com/place/India/Harappa>.
- Fenici, M., '4E Cognition e Mindreading', in *Sistemi intelligenti*, n. 1, 2021, pp. 185-195, URL = <https://www.rivisteweb.it/doi/10.1422/100384>.
- Floriani A., 'New addictions: le dipendenze tecnologiche', in *Normalarea. Informazione e Intervento bio-psico-sociale*, 2015. URL = <https://www.normalarea.com/new-addictions-le-dipendenze-tecnologiche/>.
- Galimberti U., *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Feltrinelli, Milano 2005.
- Gallese V., Guerra M., *Lo schermo ematico. Cinema e neuroscienze*, Raffaello Cortina Ed., Milano 2015.
- Guidi Ch., 'Embedded mind, embodied mind, enacted mind, extended mind: nuovi approcci allo studio della mente nelle scienze cognitive', in *Testo e Senso*, Neuroscienze cognitive e scienze umanistiche, n. 16, 2015, URL = <https://testoesenso.it/index.php/testoesenso/article/view/326>.
- Iyengar B.K.S., *Arogya Yoga* (2019); transl. *Arogya Yoga per la salute e il benessere*, Ed. Mediterranee, Roma 2021.
- Jung C.G., *The Psychology of Kundalini Yoga. Notes of the Seminar given in 1932*, Princeton University Press, Princeton 2012.

- Kabat-Zinn J., *Full Catastrophe Living* (1990); transl. *Vivere momento per momento*, TEA, Milano 2019.
- Kan F.P., Raoofi S., Rafiel S., et. al., 'A systematic review of the prevalence of anxiety among the general population during the COVID-19 pandemic', in *Journal of Affective Disorders*, vol. 293, October 2021, URL = <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032721006595>.
- Korpelainen N.H., 'Sparks of Yoga: Reconsidering the Aesthetics in Modern Postural Yoga', in *The Journal of Somaesthetics*, vol. 5, *Body First: Somaesthetics and Popular Culture*, 2019, URL = <https://journals.aau.dk/index.php/JOS/article/view/3320>.
- Lane Rossi K., 'The Yoga of Creative Consciousness and Cognition in Neuropsychotherapy', in *The Psychotherapist*, vol. 6, Issue 10, 2018, URL = <https://kathrynrossi.com/wp-content/uploads/2022/03/Creative-Consciousness-of-Yoga-Part-1.pdf>.
- Langer S.K., *Mind: An Essay on Human Feeling*, vol. I, The Hopkins University Press, Baltimore 1967.
- Langer S.K., *Philosophical Sketches*, Johns Hopkins Press, Baltimore 1962.
- LeDoux J., *The Emotional Brain. The Mysterious Underpinning of Emotional Life*, (1996); transl. *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*, Baldini Castoldi Dalai ed., Milano 2003, p. 47.
- Lissoni P., *Il Romanzo della PNEI*, Verdechiaro Edizioni, Baiso 2019.
- Lorenz K., *Civilized Man's Eight Deadly Sins* (1974); transl. *Gli otto peccati capitali della nostra civiltà*, Adelphi, Milano 1974.
- Lowen A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano 1983.
- Marino S., 'La Bellezza in una prospettiva pragmatica e somaestetica. Intervista a Richard Shusterman', in *Scenari*, Mimesis Ed., 2019, URL = <https://www.mimesis-scenari.it/2019/04/28/la-bellezza-in-una-prospettiva-pragmatista-e-somaestetica-intervista-a-richard-shusterman/>.
- Pert C.B., *Molecules of Emotion. The Science Behind Mind-Body Medicine*, Scribner, New York 1997.
- Pert C.B., "Il perché delle emozioni che proviamo", Centro Studi Eva Reich, 2019. Available at: <https://www.evareichmilano.it/wp-content/uploads/2019/01/Il-perché-delle-emozioni-che-proviamo-Candance-Pert.pdf>.
- Piran N., Counsell A., Teall T., et al., 'The developmental theory of embodiment: Quantitative measurement of facilitative and adverse experiences in the social environment', in *Body Image*, vol. 44, 2023, pp. 227-245, URL = <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S174014452200208X>.

- Piran N., Neumark-Sztainer D., ‘Yoga and the Experience of Embodiment: a Discussion of possible links’, in *Eating Disorder*, vol. 28, Issue 4, 2020, pp. 330-348, URL = <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7347427/>.
- Ramacharaka, *Hatha Yoga or The Yogi Philosophy of Physical Well-Being, with numerous exercises*, Yogi Publication Society, Masonic Temple, Chicago 1904.
- Russo M., *Il futuro di una tradizione: l’Umanesimo come sfida del terzo millennio*, in “Etica & Politica”, XXII, (2020), pp. 197-213.
- Scoppa F., ‘Posturologia: il modello neurofisiologico, il modello biomeccanico, il modello psicosomatico’, in *Otoneurologia 2000*, n. 9, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli 2002, pp. 3-13, URL = https://lnx.chinesis.org/images/Libri%20pubbl/Posturologia_modelli_neuro-bio-psico.pdf.
- Schmalzl L., Powers Ch., Blom E.H., ‘Neurophysiological and neurocognitive mechanisms underlying the effects of yoga-based practices: towards a comprehensive theoretical framework’, in *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 9, Article 235, May 2015, URL = <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4424840/>.
- Shanker P., Parameswaran, M., ‘Swami Vivekananda and William James in the History of Transpersonal Psychology’, in *Annals of the Dhandakbar Oriental Research Institute*, vol. 67, No. 1/4, 1986, pp. 117-124, URL = https://www.jstor.org/stable/41693239?read-now=1&seq=1#page_scan_tab_contents.
- Shusterman R., *Body Consciousness. A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics* (2008); transl. *Coscienza del corpo*, Marinotti Ed., Milano 2013.
- Shusterman R., *Estetica pragmatista*, Aesthetica, Palermo 2010.
- Shusterman R., ‘Etica ed estetica: somaestetica e l’arte di vivere’, in *Lebenswelt*, n. 3, 2013, URL = <https://riviste.unimi.it/index.php/Lebenswelt/article/view/3472>.
- Shusterman R., ‘Somaesthetics: A Disciplinary Proposal’, in *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, vol. 57, n. 3, 1999, URL = <https://www.fau.edu/artsandletters/humanitieschair/pdf/somaesthetics-a-disciplinary-proposal.pdf>.
- Stephens M., *Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques*, North Atlantic Books, California 2010.
- Svorova D., *Emodied Emotions. Le mappe corporee delle emozioni*, in “Aesthetica Preprint”, 117, (2021), pp. 187-200.
- Tang, Y.Y., et. al., ‘Short-term meditation increases blood flow in anterior cingulate cortex and insula’, in *Frontiers in Psychology*, 26 February 2015, URL = <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00212>.

- Times Square. The Official Website, “Solstice in Times Square”. Available at: <https://www.timessquarenyc.org/seasonal-events/soltice-in-times-square>.
- Van Cappellen, P., ‘Religion as an Embodied Practice: Documenting the Various Forms, Meanings, and Associated Experience of Christian Prayer Postures’, in *Psychology of Religion and Spirituality*, n. 15, Issue 2, 2021, URL = https://www.researchgate.net/publication/350568787_Religion_as_an_embodied_practice_Documenting_the_various_forms_meanings_and_associated_experience_of_Christian_prayer_postures.
- Van Der Kolk B., *The Body Keeps the Score* (2014); transl. *Il corpo accusa il colpo*, Raffaello Cortina Ed., Milano 2015.
- Varela F., Thompson, E. Rosch, E., *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience*, MIT Press, Massachusetts 1991.