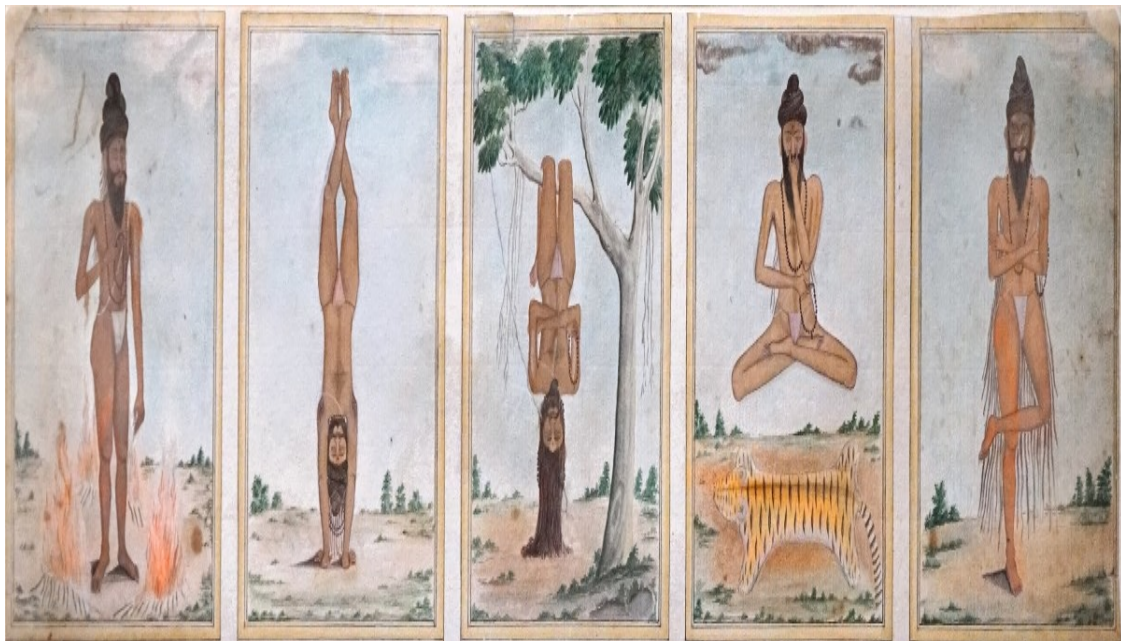


Tra mistica organica e avventura percettiva

Quaderno magnetico. Dimensioni di scoperta nello yoga di Francesca Proia.

di [Giulia Scialla](#) – 11 Gennaio 2026



Da percorso di ricerca spirituale diffuso in Occidente, all'inizio degli anni sessanta, perlopiù all'interno di circoli ristretti, negli ultimi decenni lo yoga è diventato un fenomeno di massa che conta milioni di praticanti in tutto il mondo. La sua diffusione su scala globale ha comportato una trasformazione della disciplina, in direzione di un suo graduale adattamento alle aspettative dei fruitori occidentali. Così, se, da una parte, yoga e meditazione sembrano oggi offrire rare isole di conforto dove sospendere, almeno per qualche ora a settimana, il ritmo frenetico delle nostre vite; dall'altra, queste stesse pratiche finiscono spesso per essere riassorbite all'interno del medesimo ingranaggio produttivo da cui promettono di affrancarsi, alimentando un mercato redditizio che ha fatto propria la retorica del "benessere psico-fisico" e del "self-empowerment".

Questo cortocircuito non deve aver giovato alla già scarsa considerazione riservata allo yoga nel contesto accademico occidentale. Fatta eccezione per studi di carattere

antropologico, utili a fornire un inquadramento storico dello yoga, **la sensazione complessiva è che nel mondo della ricerca, e specialmente in campo filosofico, regni una sostanziale indifferenza – quando non un’esplicita diffidenza – nei confronti di tale disciplina.** Questo silenzio meriterebbe, senza dubbio, una discussione approfondita ma, forse, uno degli aspetti più interessanti su cui dirigere l’attenzione al fine di comprendere, almeno in parte, le ragioni di questo incontro mancato, risiede nel fatto che lo yoga costituisce una forma di filosofia decisamente peculiare, «perché i suoi strumenti, ovvero gli strumenti che innescano la pratica filosofica, sono delle tecniche corporee» (Proia 2025, p. 7).

Da simile constatazione trae impulso il coraggioso itinerario che Francesca Proia – coreografa, danzatrice e docente di yoga – delinea all’interno del suo *Quaderno magnetico. Dimensioni di scoperta dello yoga* (Orthotes, 2025), un [libro](#) consacrato a esplorare i molteplici mondi custoditi da questa tradizione millenaria e a restituirne la complessità e la ricchezza attraverso la tessitura di un dialogo vivo con l’arte, la letteratura e la filosofia. In questo viaggio, l’autrice si affida alla propria esperienza personale e alle sperimentazioni collettive condotte all’interno dei *Campi magnetici*, laboratori di pratica e ricerca da lei ideati nell’ottica, come scrive nell’Introduzione, di «creare assieme un nuovo inizio, mettendo da parte ciò che già si conosce dello yoga, per rivolgersi invece verso quella condizione di disponibilità e incertezza che permette di ritrovare, o di scoprire lo yoga come territorio di rivelazioni, dimensione molto vicina al suo intento originale» (*ivi*, p. 8).

Il libro si articola intorno a una serie di nuclei tematici che agiscono come poli di attrazione per una molteplicità di questioni. **Ogni capitolo approfondisce una dimensione specifica dello yoga, mettendola in risonanza con l’opera di un artista** – dalle sculture organiche di Teresa Murak alle installazioni di Haroon Mirza, passando per Lothar Baumgarten, Joseph Beuys e Chris Burden – **e con voci eminenti della filosofia e della letteratura moderna e contemporanea** (tra cui Antonin Artaud, Gilles Deleuze e Félix Guattari, Georges Didi-Huberman, Anne Carson e Joan-Thomas Tremblay).

Questo modo di procedere trova un fondamento teorico nell’idea – vero e proprio asse portante del volume – che lo yoga non possa ridursi a un sapere dogmatico, né a un corpo di tecniche da acquisire in senso filologico ma costituisca, più autenticamente, una «pratica di *creazione*», «una materia capace di alimentare una specifica dimensione autonoma di scoperta, dagli sviluppi non prevedibili» (*ivi*, p. 9). **Proprio in virtù di questo intrinseco potenziale generativo, lo yoga presenta una naturale affinità con l’arte e la filosofia** – intesa, in continuità con la definizione di Deleuze e Guattari in *Che cos’è la filosofia?* come attività del “creare concetti” – **e si presta a risuonare con**

esse, senza, però, rinunciare alla propria autonomia:

Lo yoga, infatti, ha una sua natura specifica e insostituibile: è una filosofia che – nel suo modo proprio – nutre il pensare a partire dal corpo; ci permette di ritrovare la vita organica, la percezione e il sensoriale quali fermenti vivi alla base del nostro pensiero e ci dona una visione più realistica dei nostri corpi come forme di intelligenza incarnata (ivi, p. 10).

Di conseguenza, secondo l'autrice lo yoga deve essere compreso, anzitutto, come una forma di «conoscenza incarnata» (Varela et al., 2024), fondata sull'incorporazione personale di tecniche che conducono allo sviluppo e al progressivo affinamento di un'arte del *sentire*. Come l'autrice evidenzia nel primo capitolo, evocando la ricerca artistica di Teresa Murak, pioniera polacca della *Land Art*, la coltivazione di questo sentire implica una disponibilità a lasciarsi attraversare da «forze, elementi, stati di trasformazione della materia» che sono alla base tanto della vita umana quanto della vita organica in generale, da cui dipende la possibilità di esperire sul piano percettivo, prima ancora che razionale, una «corrispondenza tra macro-cosmo e microcosmo» (ivi, pp. 16-17).

Il sentimento di ritrovata continuità tra corpo e ambiente che la pratica dello yoga contribuisce a risvegliare schiude la «possibilità di pensare a un'ecologia che parta dal corpo» (ivi, p. 22). Questa prospettiva si oppone alle letture che tendono a considerare lo yoga come un'attività finalizzata esclusivamente al benessere individuale, insistendo invece su un'interpretazione *ecosomatica* (cfr. Marie Bardet et al. 2024), per la quale la cura di sé risulta indissociabile dalla maturazione di un'attitudine vigile e responsabile nei confronti del pianeta e delle altre forme di vita.

L'acquisizione di questa forma di *coscienza estesa* è mediata dalle singolari avventure percettive che le tecniche dello yoga consentono di sperimentare. **Il tema della percezione è il cuore dell'analisi di Proia, al punto che l'intero volume può essere letto come un trattato di estesiologia, volto a indagare gli stati percettivi, sensoriali e affettivi innescati dalla pratica dello yoga.** Ciò che, però, distingue fenomenologicamente l'esperienza dello yoga da altre discipline corporee che, similmente, coltivano forme di attenzione somatica, consiste nel fatto che l'affinamento della dinamica percettiva fornisce, in questo caso, la via d'accesso a una «mistica a partire dall'organico» (Proia 2025, p. 25).

Esemplare, in tal senso, è l'esame delle *mudrā* (in sanscrito: "sigillo" o "impronta"), un sistema di «gesti simbolico-rituali delle mani» (*ibidem*) che costituisce un ramo fondamentale del ricco *corpus* di tecniche tramandato nella tradizione dello *hatha yoga*. **Sottolineando come tali composizioni di gesti implicino un «marcato coinvolgimento sensoriale e propriocettivo»** (*ivi*, p. 26), l'autrice indica la possibilità di interpretarle come «pratiche di rifondazione percettiva», atte a «creare circuiti propriocettivi inediti» (*ivi*, p. 27) e a produrre una «riorganizzazione del sentire» (*ibidem*). In questo contesto, Proia si richiama alla nozione di «somiglianza per contatto» elaborata da Didi-Huberman, al fine di argomentare come ognuna di queste *impronte* costituisca «l'aspetto percettivo di un contatto con una dimensione invisibile» (*ivi*, p. 30). Dunque, accanto alla sua potenza di trasfigurazione percettiva, tale disposizione a captare l'invisibile è un ulteriore elemento di continuità che permette all'autrice di accostare lo yoga alla prassi artistica e che sembra addirittura legittimare una sua possibile inclusione all'interno dello spettro di «strani strumenti» in cui Alva Noë annovera le opere d'arte e la filosofia (2022).

Il cammino di auto-discernimento e «creazione di sé» (Proia 2025, p. 35) veicolato dallo yoga passa anche attraverso un'esplorazione dell'inconscio, che Proia interpreta, nel solco di Deleuze e Guattari, come una «molteplicità dinamica, generatrice, non gerarchica» che supporta la possibilità di reinventare il nostro rapporto con il corpo su basi nuove, svincolate dalla freddezza delle tavole anatomiche e più fedeli a quell'intensità che Artaud chiamava «corpo senza organi» (*ivi*, p. 44). Le forze elementari, l'invisibile, l'inconscio, le viscere, la gravità, la voce, il respiro, il suono, il *prana* (dal sanscrito: "soffio" o "energia vitale"): ciascuna delle dimensioni che vengono esplorate nel corso del testo rappresenta un'espressione differente di un medesimo orizzonte, che l'autrice – in dialogo con l'opera dell'artista tedesco Lothar Baumgarten – definisce «il selvatico» (*ivi*, p. 51), uno stato primordiale della materia vivente la cui sopravvivenza è minacciata dalla rigida separazione che la modernità occidentale ha tracciato tra natura e cultura, finendo per alimentare logiche di appropriazione, sfruttamento ed estrattivismo.

In questo contesto, lo yoga può rappresentare una risorsa per ritrovare e approfondire il nostro *rapporto con il selvatico*, ovvero con ciò che non è ancora stato reso oggetto di domesticazione e che resiste all'asservimento funzionale – un processo, questo, che non riguarda soltanto il rapporto dell'essere umano con il corpo e la natura, ma anche quello dell'Occidente con le culture indigene e con i saperi ancestrali tramandati dai popoli autoctoni (cui, in fin dei conti, appartiene la stessa tradizione yogica). **Oltre a costituire un «antidoto alla generale desensibilizzazione» che caratterizza la società contemporanea, Proia si riferisce in maniera esplicita alla possibilità che l'«interesse**

terapeutico» dello yoga possa declinarsi anche nel senso di un'«azione politica» (*ivi*, p. 71). Emerge, in questo modo, la possibilità di una valenza politica e collettiva dello yoga, specialmente in rapporto al tema della "disaddomesticazione", attualmente alla base di una convergenza produttiva tra questioni di genere, ecologia e critica decoloniale, che ben si presta a esemplificare uno dei diversi modi in cui lo yoga, oggi, «ci tocca» (*ivi*, p. 11).

La sfida del volume consiste, dunque, nel cercare di restituire dignità filosofica e nuova vitalità all'antico patrimonio di insegnamenti e tecniche tramandato dallo yoga, al fine di contrastare la «dispersione di senso» (*ibidem*) cui essa sembra andare incontro all'interno dell'orizzonte contemporaneo attraverso un'originale valorizzazione del suo portato estetico che ne fa, allo stesso tempo, una filosofia della percezione e un'arte di vivere.

Riferimenti bibliografici

M. Bardet et al., *Écosomatiques. Penser l'écologie depuis le geste*, Deuxième Époque, Paris 2019.

G. Deleuze, F. Guattari, *Che cos'è la filosofia?* Einaudi, Torino 2002.

A. Noë, *Strani strumenti. L'arte e la natura umana*, Einaudi, Torino 2022.

F. J. Varela, E. Thompson, E. Rosch, *La mente è nel corpo. Scienze cognitive ed esperienza umana*, Astrolabio Ubaldini, Roma 2024.

Francesca Proia, *Quaderno magnetico. Dimensioni di scoperta nello yoga*, Orthotes, Napoli 2025.