

Conclusioni

Gli articoli da noi selezionati fanno emergere l'ampiezza di interpretazioni e di approcci ad un concetto apparentemente semplice da connotare dal punto di vista della medicina convenzionale: il respiro.

L'articolo di Oleg Yarosh offre un percorso di ricostruzione storica sulle pratiche terapeutiche legate al respiro, nel sufismo occidentale. L'articolo di Chiara Teneggi ci conduce nel vivo dell'applicazione delle tecniche di respirazione yogiche in contesto terapeutico. Quello di Simonetta Milani e Massimo Muccioli ci presenta una panoramica descrittiva della collocazione del respiro nel quadro della medicina tradizionale cinese.

A nostro parere, il ruolo della filosofia è quello di ricomporre e far dialogare tali parziali punti di vista, attraverso un approccio epistemologico che si emancipi dall'epistemologia scientifica. Riteniamo tale epistemologia inadeguata a questi ambiti terapeutici, perché fondata su una metafisica dualista.

Il respiro mette in evidenza i dualismi, per noi occidentali concettualmente scontati anche se spesso non consapevolmente conosciuti, tra corpo/mente, materia/spirito, meccanicismo/olismo, oggettivo/soggettivo. Questi dualismi entrano negli ambiti del linguaggio medico nel momento in cui la medicina cerca di affermare la propria scientificità, adottando il linguaggio proprio dell'oggettività scientifica. Tale è l'impostazione della bio-medicina, che tenta il più possibile di ridurre all'oggettività dell'evidenza scientifica l'espressione dell'esperienza vissuta del soggetto. Le tecniche terapeutiche trattate nel presente volume, invece, necessitano per essere comprese di un linguaggio non riduzionista.

Parlare del respiro, elemento comune a tali tecniche, ci costringe ad emanciparci dai dualismi succitati. Ha senso nella MTC, nello yoga e nel sufismo moderno, portare la discussione sul piano dualismo/monismo, meccanicismo/olismo, oggettivo/soggettivo?

In tali discipline, dal nostro punto di vista, questi dualismi non rappresentano un orizzonte concettuale di riferimento e i concetti che ruotano

attorno al respiro consentono di problematizzare la validità della discussione stessa intorno al dualismo. Infatti, il respiro si pone come l'elemento di raccordo tra i poli di tali dualismi.

Nel corpus testuale della MTC il *qi* (o *chi*) è spesso indicato come 'soffio' e rappresenta uno dei pilastri della triade essenza-soffio-spirito (o energia spirituale): *ching-qi-shen*. Il *qi* è spesso impiegato anche con l'accezione di 'unità', in cui si riassumono i tre aspetti parziali di *ching*, *qi* e *shen*. Nei testi medici solitamente ci si riferisce al *qi* come 'energia', mentre in quelli taoisti vi si sovrappone il significato di 'soffio'; negli scritti che trattano dell'alchimia interiore, il movimento del *qi* è infatti descritto come una respirazione, con le fasi congiunte di ispirazione ed espirazione. Nel quadro 'psico-fisiologico' della MTC, gli organi sono associati a stati emotivi che influiscono su diverse tipologie di *qi*, regolandone il livello e il suo flusso. Ne ricordiamo alcuni, a titolo esemplificativo. I polmoni governano il *qi* della respirazione e ospitano la produzione di *qi* di tutto il corpo. Le emozioni associate al polmone sono il dolore e l'ansia. Il fegato regola equilibra il flusso del *qi* ematico, poiché ne governa l'uscita e l'ingresso, l'ascesa e la discesa. L'emozione connessa al fegato è la rabbia. I reni sono deputati all'accumulo di due tipologie di 'essenza *qi*': l'essenza innata (derivata dal patrimonio genetico trasmesso dai genitori ai figli); l'essenza acquisita (prodotta dal cibo metabolizzato e assorbito nel corpo). Ai reni è associata la paura. Nel cuore dimorano non solo le emozioni, ma tutte le istanze psicologiche che influiscono sul flusso del *qi* negli organi.

Nello hatha yoga moderno il respiro è inteso come *prana*, termine che definisce sia la funzione fisica che il soffio vitale e che si rintraccia tra i concetti cardine delle filosofie dell'India antica. Si attestano infatti descrizioni di 'prana' nei *Rigveda*, dove compare associato a funzioni psico-fisiologiche speculari ad entità cosmologiche, indicando la stretta connessione tra macrocosmo e microcosmo. Nelle *Upanishad* ritroviamo il termine *prana* con valore di precursore dell'*Atman*, segnando accanto ad una concezione vitalistica, un'accezione spirituale con valore di 'coscienza pura'. Infatti, nello hatha yoga moderno, si considera 'prana' come energia vitale che permette la connessione tra le caratteristiche psichiche e quelle fisiologiche di un individuo. Le tecniche di manipolazione del *prana* sono considerate, a seconda degli yoga che si praticano, efficaci dal punto di vista terapeutico su mente e corpo; ma anche pericolosi, per la connessione di prana con un macrocosmo la cui comprensione è parte integrante del cammino spirituale.

Nel sufismo moderno, come puntualizzato nell'articolo proposto, il respiro è inteso come *nafas*, cioè sorgente di vita, ma lo stesso termine è usato

anche per indicare l'anima umana. Definendo il respiro anche come 'forza vitale' tale termine assume una connotazione spirituale in quanto la forza vitale esiste in virtù del benessere di Dio. Di conseguenza il respiro produce effetti sia sul piano fisico che spirituale. Essendosi oggi appropriato, tramite l'interconnessione con la cultura New age, delle tecniche yogiche dei *pranayama*, il sufismo moderno presentato dal nostro autore, si orienta verso una prospettiva olistica.

Noi teniamo a sottolineare che, se ci si attiene a questa varietà di definizioni e categorizzazioni del *qi*, *prana*, *nafas*, respiro, non è possibile ricondurre tale polisemia ad un orizzonte concettuale polarizzante. La polisemia dei concetti di respiro, si pone come legame tra un piano spirituale con il piano della nostra realtà ordinariamente esperita, nel quale le tecniche del respiro agiscono terapeuticamente sugli stati di malattia. Tale azione si spiega mediante delle concezioni di salute che non si esauriscono sul piano psico-fisico meccanicista ma affondano le radici nell'esperienza spirituale, ricollocando l'essere umano in una dimensione metafisica.

Tale esperienza spirituale¹, pur partendo da tecniche di auto esplorazione dell'esperienza vissuta – che sono riconducibili ad un punto di partenza soggettivo – è per definizione e per sua natura non duale, in quanto volta alla conoscenza della propria inscindibilità con l'Assoluto. Questa inscindibilità si realizza attraverso l'abbandono della propria identità psico-fisica a cui si viene condotti anche attraverso le tecniche del respiro. Il respiro può avere funzione terapeutica perché la coscienza dell'esperienza del respiro ha la funzione spirituale di mostrare la non coincidenza del Sé con l'identità psico-fisica.

Secondo noi, l'esperienza del respiro ci permette di constatare la non sostanzialità della distinzione tra fisico e psichico, ponendosi come elemento privilegiato di riflessione sulla terapeuticità delle discipline trattate. Affinché sia possibile comprendere il diverso orizzonte terapeutico di tali discipline, la filosofia dovrebbe far emergere gli elementi metafisici sopracitati, piuttosto che forzare l'espressione dei loro concetti fondamentali attraverso l'epistemologia scientifica e il suo linguaggio.

La filosofia ha il dovere di intraprendere questo cammino, senza sottomettersi allo scientismo della bio-medicina attualmente dominante.

Il nostro sforzo in questo volume è stato quello di portare l'attenzione sulla necessità di un primo passo verso l'espansione, piuttosto che la riduzione, del linguaggio filosofico, per permettere ai concetti di essere colti in tutte le loro potenzialità espressive. Questo può avvenire solo accettando

¹ Si rimanda alla bibliografia citata negli articoli.

che le contraddizioni del pensiero riflettano le contraddizioni dell'esperienza, e ammettendo anche l'esperienza vissuta come mezzo di conoscenza. La nostra posizione giova della dell'assenza di conflitti di interesse che caratterizzano dal punto di vista sociale gli ambiti medico, filosofico-academico, e degli operatori olistici. Questi infatti sono gli ambiti in cui si sviluppa la discussione sulle medicine tradizionali, complementari, alternative. Ci auguriamo che la nostra prospettiva abbia offerto nuovi stimoli a tale discussione.