

Il vuoto nello yoga

LO SPAZIO CHE DIVENTA PIENO

Lidia Voto | insegnante di yoga - 300h | maggio 2026

INTRODUZIONE. IL VUOTO FA PAURA?

Nella società contemporanea, la parola "vuoto" evoca spesso un senso di paura, mancanza, solitudine o perdita.

Siamo spinti a riempire ogni istante di stimoli, pensieri, oggetti e movimento continuo.

La mia stessa pratica, inizialmente, era una continua ricerca di movimento, sentivo il bisogno costante di una pratica veloce. La mente (velocissima) si poteva, così, aggrappare alla dinamicità del corpo per continuare a muoversi senza osservare davvero in profondità.

lo yoga ha iniziato a mostrarmi qualcosa di più profondo :

- lo spazio tra un respiro e l'altro
- lo spazio fisico nel corpo
- lo spazio di espansione, resa e abbandono

Così ho iniziato a comprendere come la pratica ribalta completamente questa prospettiva: il vuoto non è un'assenza sterile, ma uno **spazio fertile e creativo da cui tutto emerge e a cui tutto ritorna.**

Solo svuotandoci da ciò che è superfluo possiamo permettere alla nostra vera essenza di manifestarsi.

Questa tesina nasce proprio da questo spazio vuoto che ho imparato (e sto imparando), a sentire, osservare, cercare e, soprattutto, non riempire subito. Nella pratica personale, mentre insegno, nella vita.

Attraverso l'analisi filosofica e la pratica sul tappetino, vedremo come il vuoto (*Śūnya*) si riveli in verità come la massima pienezza (*Pūrṇa*).

1. L'unione degli opposti apparenti: ŚŪNYA E PŪRṆA

Nella filosofia dello yoga il concetto di vuoto non è assenza. Ma il campo in cui tutto accade. È lo spazio in cui siamo consapevoli, pieni e presenti.

Il vuoto e il pieno non sono opposti ma l'uno la condizione dell'altro:

- **Śūnya (Il Vuoto):** Rappresenta lo spazio privo di contenuti egoici, strutture mentali rigide e identificazioni limitanti. Non è il nulla nichilista, ma la "vacuità fertile": uno stato di neutralità e potenziale assoluto in cui la mente si resetta.

Una pratica che smette di essere un accumulo di Asana ma si trasforma nella capacità di contenere ciò che c'è .

- **Pūrṇa (Il Pieno/L'Assoluto):** Rappresenta l'infinito, la totalità, la pienezza spirituale. Un celebre mantra delle Upanishad recita: «*Om Purnamadah Purnamidam Purnat Purnamudachyate*» (Da quella pienezza deriva questa pienezza. Se togli la pienezza dalla pienezza, resta solo la pienezza).

Mantra completo:

Om Purnamadah Purnamidam
Purnat Purnamudachyate
Purnasya Purnamadaya
Purnamevavasishyate
Om Santih Santih Santih!

Una pratica che rivela la pienezza dell'essere.

L'Unione: Nello yoga, *Śūnya* e *Pūṇa* sono le due facce della stessa medaglia. Solo quando facciamo spazio (vuoto) possiamo essere colmati dall'energia cosmica (pieno).

Solo quando lasciamo spazio al respiro (Prana) di espandersi nel corpo possiamo liberare la mente dalle fluttuazioni.

Solo quando il pensiero condizionante e divisivo smetterà di riempire il vuoto del cuore potremo sperimentare la pienezza dell'essere.

Dal testo Yoga Sutra:

LO YOGA è LA SOPPRESSIONE (NIRODHA) DELLE MODIFICAZIONI (VRITTI) DELLA COSCIENZA (CITTA)

(1,2 yoga sutra - Patanjali)

ALLORA IL TESTIMONE (DRASTR) SI STABILISCE NELLA SUA PROPRIA FORMA

(1,3 Yoga sutra - Patanjali)

ALTRIMENTI EGLI S'IDENTIFICA CON LE VRTTI

(1,4 Yoga Sutra - Patanjali)

Emerge un grande insegnamento:

Svuotare la mente dai pensieri (*citta vṛtti*) è l'unico modo per sperimentare la pienezza del sé.

2. L'ELEMENTO AKĀŚA: LO SPAZIO ACCOGLIENTE

Tra i cinque grandi elementi (*Mahābhūta*), **Akāśa** è lo spazio o etere.

- È il primo elemento a manifestarsi nella creazione cosmica, fornendo la matrice e il contenitore entro cui gli altri quattro elementi (aria, fuoco, acqua, terra) possono esistere e muoversi.
- Akāśa non ha confini, è indistruttibile e onnipervasivo. Nello yoga, connettersi ad Akāśa significa coltivare l'attitudine all'ascolto profondo e all'accoglienza incondizionata di tutto ciò che emerge durante la pratica.
- Uno spazio creativo e di piena potenzialità da cui tutto emerge.

3. LA GEOMETRIA SACRA DEL VUOTO: SUNDARI E BHUVANĒSHVARĪ

Nel contesto del Tantrismo e delle *Mahāvidyā* (le dieci dee della saggezza), il mistero dello spazio e della forma trova espressione in due figure divine:

- **Bhuvanēśvarī (La Dea dello Spazio Infinito):** Il suo nome significa "Signora dell'Universo". Essa rappresenta lo spazio vuoto incommensurabile, il grembo cosmico indifferenziato privo di confini. È lo sfondo infinito su cui si proietta il film della creazione.
- **Tripura Sundari (La Dea della Bellezza e della Forma):** Rappresenta la manifestazione pura, l'energia che si condensa in forme armoniose, geometriche e splendide.

La relazione: Bhuvanēśhvarī è il vuoto infinito; Tripura Sundari è il pieno splendente che lo abita. Senza lo spazio di Bhuvanēśhvarī, la bellezza di Sundari non potrebbe manifestarsi. Praticare con questa consapevolezza significa vedere

il nostro corpo come la forma sacra (Sundari) che si muove e danza nello spazio infinito della coscienza (Bhuvanēśhvarī).

4. APPLICAZIONE PRATICA: IL VUOTO NEL CORPO

Nella pratica fisica, il vuoto si sperimenta attraverso tecniche precise che agiscono sul corpo anatomico ed energetico:

A. Bahya Kumbhaka (La ritenzione a polmoni vuoti)

Nel *Prāṇāyāma*, il momento successivo a un'espirazione completa prende il nome di *Bahya Kumbhaka* (trattenimento a vuoto).

- **L'esperienza:** In questa sospensione del respiro, il corpo sperimenta un istante di totale immobilità e silenzio. I pensieri si placano. È il momento in cui si passa dal "fare" all' "essere".

B. Uddiyana Bandha (Il grande vuoto addominale)

Eseguito rigorosamente a polmoni vuoti, comporta il rientrare e il sollevare il diaframma e l'addome verso la gabbia toracica.

- **L'esperienza:** Crea letteralmente un vuoto fisico nella cavità addominale. Questo vuoto pressorio richiama l'energia (*prāṇa*) verso l'alto lungo il canale centrale (*Suṣumṇā*), trasformando il vuoto fisico in una potente risalita di energia e pienezza spirituale.

C. Asana e lo spazio articolare

Durante l'esecuzione delle posizioni, l'attenzione non deve andare alla rigidità muscolare, ma alla creazione di spazio all'interno delle articolazioni e tra le vertebre.

- **Esempio pratico in Paschimottanasana (Piegamento in avanti):** Prima di flettere il busto, si sperimenta l'allungamento verso l'alto, creando spazio tra i dischi vertebrali. Nell'espiazione profonda, l'addome si svuota, permettendo al corpo di flettersi senza compressioni. Il vuoto dell'espiazione crea lo spazio per la massima estensione.

Questo si può sperimentare durante una pratica di YIN YOGA, il sistema nervoso parasimpatico (responsabile della digestione e del riposo) si attiva nel vuoto, nello spazio che si crea nel corpo tenendo un'Asana per qualche minuto.

D. Śavāsana (Il vuoto finale)

La posizione del cadavere rappresenta lo svuotamento finale da ogni sforzo, intenzione e controllo. Abbandonando il peso del corpo alla terra, la mente sperimenta la dissoluzione dei confini fisici, sfociando nella percezione di essere un tutt'uno con lo spazio circostante: il vuoto del corpo fisico rivela la pienezza della coscienza cosmica.

È una pratica di *Śūnya*: ti sdrai e togli tutto

Stai e resti nel vuoto

Ti accorgi della pienezza

Li emerge *Pūṇa*: il corpo che si autoregola, il respiro che trova il suo ritmo, la mente che smette di cercare, la pienezza dell'essere che si manifesta.

CONCLUSIONE

La ricerca del vuoto nello yoga non è un cammino di privazione, ma un atto di profonda fiducia e liberazione.

Imparare a non temere il vuoto sul tappetino – che sia la pausa tra un respiro e l'altro o lo spazio immobile di una meditazione – ci insegna ad abitare i vuoti della vita quotidiana.

Quando impariamo a fare spazio e a comprendere che il vuoto (*Śūnya*) coincide con la fonte originaria di ogni cosa (*Pūṇa*), la nostra intera esistenza cessa di essere una lotta per riempire mancanze e diventa la celebrazione di uno spazio che è, da sempre, intrinsecamente pieno, completo e perfetto così com'è.

Lo spazio vuoto è il punto dal quale possiamo sentire davvero, arrivare all'intuizione che risiede nel cuore, liberandoci da condizionamenti interni ed esterni.

Non è sempre comodo, è un vuoto (pieno) che spesso fa rumore, ma è lì che risiede la VERITA' di ciò che siamo, è da lì che inizia il risveglio.

In questo vuoto mi sono accorta di trovare risposte piene: il respiro, il corpo, il silenzio, la scelta, l'azione, la presenza, l'amore, l'unione, la bellezza...tutto ciò che risiede nella luce più pura nel cuore.

In questo spazio è cambiato anche il mio modo di insegnare, ho iniziato a sentire sempre di più l'importanza del togliere (input, informazioni, suoni, giudizi) per aggiungere presenza.

GRAZIE

alla mia maestra Catia, che mi guida, accompagna e riporta sempre in questo spazio.

Grazie alle persone che hanno fatto parte di questo percorso di crescita e apprendimento, saremo sempre connessi dalla luce della pratica che abbiamo condiviso.

Grazie alla pratica che mi mostra quando mi sto allontanando da questo spazio ed è il momento di tornare.

Ve ne sarò per sempre grata,

questa gratitudine riempie lo spazio del mio cuore creando uno spazio di espansione infinito.

BIBLIOGRAFIA E FONTI

1. Catia La Mendola, *Le Dieci Mahavidya. E la pratica, tutta*.
2. Gore, M.M. (1984). *Anatomia e fisiologia delle tecniche yoga*. Magnanelli.
3. Krishnamurti, J. (2025). *Pace, vivere in tempi difficili*. Ubaldini Editore.
4. Patanjali (nuova edizione 2020). *Yoga Sutra. Il più antico testo di yoga con i commenti della tradizione. (a cura di Scarabelli e Vinti)*. Mimesis pensieri d'oriente.
5. Hesse, H. (1973). *Siddhartha*. Adelphi