



la Bussola

L'articolo *Tradurre lo Yoga* incluso in questo volume è stato sottoposto a valutazione da parte di due revisori esperti (doppia revisione alla pari). Revisore 1: Francesco Marroni; il revisore 2 ha scelto di non rivelare la propria identità. Entrambe le schede di valutazione si trovano negli archivi dell'editore.

NIRMALJIT KAUR RATHEE, SUDESH BHARDWAJ

# FORMARE ALLO YOGA CONTEMPORANEO

TRASFORMARE IL CORPO,  
LA MENTE E L'ANIMA

UN LIBRO DI RIFERIMENTO  
PER EDUCATORI E PRATICANTI DI YOGA

*Traduzione e prefazione di*

BARBARA **CAPPUZZO**, FRANCA **DANIELE**



la Bussola



la Bussola

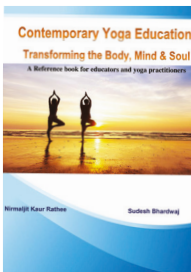
©

ISBN

979-12-5474-169-6

PRIMA EDIZIONE

ROMA 30 SETTEMBRE 2022



Opera originale:  
Nirmaljit K. Rathee, Sudesh Bhardwaj  
*Contemporary Yoga Education: Transforming  
the Body, Mind & Soul. A Reference Book for  
Educators and Yoga Practitioners*  
ISBN 978-608-4642-60-2  
European Scientific Institute, 2017  
ESI [www.euinstitute.net](http://www.euinstitute.net) publishing

## INDICE

- 7     *Prefazione alla versione italiana*
- 11    *Tradurre lo Yoga*
- 43    *Prefazione*
- 47    *Ringraziamenti*
- 49    Capitolo I  
      Tracciando le origini dello Yoga
- 61    Capitolo II  
      La meccanica dello Yoga
- 113   Capitolo III  
      Yoga: un percorso verso una vita sana

- 147 Capitolo IV  
Pratiche Yoga: gli Shatkarma
- 171 Capitolo V  
Yoga, artrite e flessibilità
- 195 Capitolo VI  
Giornata internazionale dello Yoga (21 giugno)
- 201 Capitolo VII  
Yoga *vs.* esercizi moderni
- 225 Capitolo VIII  
Pratiche di ricerca nello Yoga
- 237 *Bibliografia*
- 253 *Profilo traduttrici*

# TRADURRE LO YOGA

*Barbara Cappuzzo*

Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche,  
dell'Esercizio Fisico e della Formazione – Università degli Studi di Palermo

*Franca Daniele*

Dipartimento di Scienze Mediche,  
Orali e Biotecnologiche – Università degli Studi  
“Gabriele d’Annunzio” di Chieti-Pescara

## Riassunto

Il presente articolo descrive in maniera dettagliata il lavoro svolto e le tecniche traduttive utilizzate per tradurre dall'inglese all'italiano il testo *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul*<sup>(1)</sup>. In particolare, è stata applicata la teoria della ‘naturalizzazione’, in cui il processo traduttivo non viene visto come un mero passaggio dalla lingua di partenza alla lingua di arrivo, ma come un meccanismo più ampio in cui la lingua di partenza subisce una trasformazione per adattarsi alla lingua di arrivo, e la lingua di arrivo, a sua volta, va incontro a cambiamenti per accogliere e incorporare, attraverso le proprie risorse, quelle cioè sue *naturali*, la lingua di partenza. La traduzione si configura così come un processo a due vie, in cui le due

---

(1) Le due autrici hanno collaborato in egual misura alla stesura di ogni parte del presente articolo.

componenti (lingua di partenza e lingua di arrivo) si incontrano e si intersecano l'un l'altra ed entrambe concorrono alla realizzazione del risultato finale. Il processo traduttivo si è sviluppato in tre fasi finalizzate al raggiungimento dei seguenti obiettivi: 'precisione', 'trasferimento di senso e riformulazione del messaggio', e 'naturalizzazione'. Poiché non esistono dei corrispettivi né in italiano né in inglese, sia nella versione originale sia in quella tradotta le parole in sanscrito sono state mantenute nella forma di prestiti, accompagnate dai loro significati. Tutti gli elementi lessicali e sintattici sono stati tradotti seguendo rigorosamente le regole dell'italiano. L'obiettivo è stato quello di creare una traduzione scorrevole e comprensibile per i destinatari e che, al contempo, fosse il più possibile fedele ai significati contenuti nell'opera originale.

## **1. Introduzione**

La parola "traduzione" deriva dal latino *trādūcere*, che significa "trasportare", "trasferire". Il processo traduttivo è esattamente questo, ossia trasportare i significati da una lingua a un'altra. Il trasferimento dei significati potrebbe, a prima vista, sembrare un processo altamente meccanico in cui basta trovare un corrispettivo per ogni parola della lingua di partenza nella lingua di arrivo. In realtà, il processo traduttivo non è così automatico, in quanto le parole del testo di arrivo devono non soltanto veicolare i significati contenuti nelle parole del testo di partenza, ma anche gli aspetti culturali (Catford, 1965; Toury, 1995).

La traduzione è da sempre oggetto di studio da parte di linguisti, teorici e studiosi in tutto il mondo. Essa nasce



come disciplina vera e propria intorno al 1976, quando Lefevere, uno dei più autorevoli teorici della traduzione del secolo scorso, chiamò “*Translation Studies*” quell’ambito di studi che si occupava della descrizione e dell’analisi del processo traduttivo, nonché dei problemi e delle questioni da esso derivanti. Si cercherà qui di offrire qualche cenno di alcuni tra i più importanti contributi sulla traduzione, provando a evidenziare la vastità di questo complesso ambito di studio.

Uno dei concetti fondamentali nella teoria della traduzione è quello di equivalenza. Nel suo *Toward a Science of Translating* (1964), il linguista e traduttore statunitense Nida compie una distinzione tra equivalenza formale ed equivalenza dinamica. Pur essendo il fulcro di interesse rappresentato dalle questioni legate alla traduzione delle Sacre Scritture (il sottotitolo del libro è infatti *With Special Reference to Principles and Procedures Involved in Bible Translating*), Nida focalizza il suo interesse sui “Principi di corrispondenza” (titolo del capitolo VIII) e getta “la base di una futura scienza che possa spiegare i principi generali che governano la traduzione e consentire applicazioni didattiche” (Morini, 2007: 66). Partendo dal presupposto empirico che non esistono equivalenze identiche, il compito del traduttore è quello di cercare di trovare il corrispondente più prossimo possibile. Ed è proprio a questo proposito che Nida introduce i concetti di equivalenza formale ed equivalenza dinamica. L’equivalenza formale è fortemente incentrata sul messaggio in sé e orientata alla struttura del testo di partenza, del quale il testo di arrivo rispetta fedelmente forma e contenuto. L’equivalenza dinamica, che si fonda sul concetto di “effetto equivalente” o “risposta simile”, si concentra sul ricevente del testo tradotto e mira

a produrre un'espressione naturale che prenda in considerazione il contesto culturale al quale il lettore del testo appartiene. L'equivalenza dinamica permette al traduttore di alterare idiomi, colloquialismi, *slang* ed espressioni idiomatiche onomatopiche in accordo con la lingua e la cultura del testo di arrivo.

Newmark (1981, 1988, 1991, 2009) preferisce definire non due tipi di equivalenza, ma due forme di traduzione. Nel suo *Approaches to Translation* (1981), lo studioso introduce i concetti di "traduzione semantica" e "traduzione comunicativa". La prima è distintamente letterale e orientata al testo di partenza; la seconda più libera e orientata verso il testo di arrivo. Se la traduzione comunicativa di Newmark ricorda molto da vicino l'equivalenza dinamica di Nida in quanto entrambe si basano sul concetto dell'equivalenza d'effetto, quello che sembra differire è la traduzione semantica di Newmark rispetto all'equivalenza formale di Nida. Newmark (1981: 39) descrive infatti la traduzione semantica come una traduzione che nel tentativo di perseguire "i processi del pensiero (*the thought-processes*)" più che l'intenzione del trasmittente, si configura come persino "più specifica dell'originale" e contenente "più significati nella ricerca di una sfumatura (*nuance*) di significato". Sulla base di questa visione, Newmark vede la traduzione come un processo che conduce a un'inevitabile alterazione del testo originale, in quanto la traduzione comunicativa tenderà alla "ipotraduzione" (*tending to undertranslate*), ossia a usare termini più generici e universali, la traduzione semantica, invece, alla "ipertraduzione" (*it tends to overtranslate*).

Per quanto riguarda più specificatamente la pratica della traduzione, Nida (1964) e Wills (1982) descrivono una

procedura di traduzione che comprende essenzialmente tre fasi: il traduttore inizialmente decifra la lingua del testo di partenza a livello macro e microtestuale; in seguito si impegna a coordinare i singoli elementi del testo nella lingua di partenza con quelli nella lingua di arrivo su una corrispondenza di uno a uno o su una corrispondenza non di uno a uno, ossia decide una strategia di trasferimento interlinguistico; infine, attraverso operazioni di sintesi nella lingua di arrivo, produce il testo nella lingua di destinazione.

Toury (1995) fornisce un importante contributo alla teoria della traduzione. Lo studioso israeliano introduce il principio di “adeguatezza” (“*adequacy*”) e quello di “accettabilità” (“*acceptability*”). La “adeguatezza”, come fa notare Reiss (1983: 301), è un termine che “viene usato dappertutto, a volte persino come sinonimo di equivalenza”, e si ha quando la traduzione si attiene alla lingua e alla cultura del testo di partenza; la “accettabilità” prevede che il traduttore renda il testo fruibile al lettore adeguandolo alla cultura e alle norme linguistiche del testo di arrivo. In questo secondo caso, il traduttore compie una riformulazione del testo di partenza.

L’aspetto culturale nelle ricerche sulla traduzione diventa particolarmente evidente con gli studi di Bassnett e Lefevere, i quali promuovono un approccio interdisciplinare fra gli studi sulla traduzione e quelli su altre discipline di settore, quali gli studi di genere, l’antropologia sociale e gli studi del post-colonialismo, determinando così una svolta importante nella teoria della traduzione. Nel 1990, i due teorici pubblicano *Translation, History, and Culture*, un’opera che raccogliendo una serie di saggi sulle implicazioni culturali della traduzione, segna il cosiddetto *cultural turn*. Il concetto fondamentale di tale svolta è

che la cultura viene vista come un processo dinamico che implica differenze e incompletezze e, pertanto, è necessario un intervento di “negoziiazione” nel processo traduttivo. Inoltre, come fortemente evidenziato nell’opera di Lefevere (1992a, 1992b), la traduzione è considerata una forma di “riscrittura” e, soprattutto, di “manipolazione” dell’originale, non soltanto perché comporta un cambiamento di codice linguistico ed è soggetta a interpretazione, ma anche perché, essendo un fenomeno comunicativo inserito in un determinato contesto socioculturale, non può essere scevra da condizionamenti ideologici e politici. Alla luce di questa visione, il traduttore è un “*image maker*”, colui che riplasma una determinata realtà, e la traduzione è concepita come uno strumento che possiede un potenziale ‘sovversivo’, in quanto risultato di un adattamento alle posizioni ideologiche dominanti. I traduttori “*are image makers, exerting the power of subversion under the guise of objectivity*” (Lefevere, 1992b: 7).

Un altro contributo importante nell’ambito del *cultural turn* è quello offerto da Venuti (1995), che con la sua attività di teorico e traduttore poliglotta demistifica la tendenza, nella cultura angloamericana, a una traduzione “trasparente”, priva cioè “di qualsiasi particolarità linguistica e stilistica” e che dà al lettore “l’impressione che la traduzione non sia in realtà una traduzione, ma l’originale” (Venuti, 1995: 1). Per definire la pratica traduttiva che mira ad “addomesticare” il testo originale per renderlo più “fruibile” (atteggiamento che Venuti attribuisce in gran parte a motivazioni di natura economica e commerciale), lo studioso utilizza il termine “invisibilità”. Di qui la sua proposta di un nuovo modo di tradurre, quello in cui il traduttore appare, invece, “visibile”, mettendo in atto una strategia “estranianti” che

preservi l'integrità dell'opera originale e la sua "alterità".

Per quanto riguarda la questione della qualità della traduzione, assai numerosi sono gli elementi che devono essere presi in considerazione (Vinay e Darbelnet, 1958, 1972). Innanzitutto, il processo di traduzione deve considerare il tipo di testo che sta per essere tradotto, poiché le caratteristiche del testo di partenza influenzano la traduzione che ne deriva. L'altro elemento che deve essere valutato è il fruitore della traduzione, perché questo condiziona il tono e lo stile del testo tradotto. Inoltre, la figura del traduttore appare rilevante. La maggior parte degli studiosi concorda sul fatto che le traduzioni dovrebbero essere effettuate da traduttori la cui lingua madre sia quella di destinazione (Ulrich, 1999; Hatim e Mason, 2005). Allo stesso tempo, è necessario che i traduttori abbiano un'ottima padronanza della lingua da cui stanno traducendo (Hatim and Mason, 2005). I traduttori devono anche possedere una certa dimestichezza con l'argomento oggetto della traduzione. Nel caso della "traduzione specializzata" (Scarpa, 2001, 2008) e quindi del ruolo del traduttore impegnato in testi che fanno riferimento a specifici settori del sapere, il dibattito si fa più complesso (Cappuzzo, 2020). In ambito medico, per esempio, oltre alle abilità or ora menzionate, i traduttori dovrebbero anche acquisire una buona conoscenza della lingua della medicina e dei temi a essa correlati (Robinson, 2012). Purtroppo, i traduttori dotati di tutte e tre le competenze sono rari, e i professionisti medici dedicati all'arte della traduzione sono ancora più rari (O'Neill, 1998). Così, uno sforzo combinato di professionisti medici e traduttori sembra rappresentare un buon accordo tra le conoscenze mediche e la padronanza della lingua (Magris, 1992: 79).

Infine, gli studi sulla traduzione hanno anche prestatato attenzione al ruolo del traduttore (Ulrych, 1999; Robinson, 2012). Toury (1995: 54) attribuisce al traduttore il ruolo di vero e proprio mediatore culturale e afferma che il traduttore “svolge un ruolo sociale, capace di soddisfare un bisogno della comunità”. Ladmiral (1979) afferma che il traduttore è anche co-autore e considera la traduzione come una modalità di scrittura. A questo proposito, già negli anni Venti del secolo scorso Benjamin (1923) concepiva la traduzione come un genere letterario vero e proprio, al punto da considerare il traduttore come un autore (Iasevoli, 2018).

Un altro aspetto ancora è quello relativo alle strategie traduttive che il traduttore può trovarsi a scegliere (Vinay e Darbelnet, 1958, 1995; Newmark, 1988; Baker, 1992; Delisle, 1993; Martin, 2000; Venuti, 2001; Molina e Hurtado, 2002; Sun, 2013). Baker (1992: 26-42) offre una tassonomia che include otto strategie principali. Queste possono essere brevemente sintetizzate nel seguente modo: la traduzione per omissione, la traduzione con l'uso di prestiti/prestiti più spiegazione, la traduzione con l'uso di parole con significato più generale, la traduzione con adattamento culturale, la traduzione con la parafrasi usando parole correlate, la traduzione con la parafrasi usando parole non correlate, la traduzione con parole più neutre/meno espressive, e la traduzione con l'illustrazione.

Recentemente, Daniele (2021) ha introdotto la teoria della ‘naturalizzazione’, in cui il processo traduttivo non viene visto come un mero passaggio dalla lingua di partenza alla lingua di arrivo, ma come un meccanismo più ampio in cui la lingua di partenza subisce una trasformazione per adattarsi alla lingua di arrivo, e la lingua di arrivo,

a sua volta, va incontro a cambiamenti per accogliere e incorporare, attraverso le proprie risorse, quelle cioè sue *naturali*, la lingua di partenza. La traduzione si configura così come un processo a due vie, in cui le due componenti (lingua di partenza e lingua di arrivo) si incontrano e si intersecano l'un l'altra ed entrambe concorrono alla realizzazione del risultato finale. Il processo traduttivo è costituito da tre fasi finalizzate al raggiungimento di: 'precisione', 'trasferimento di senso e riformulazione del messaggio', e 'naturalizzazione'. La precisione si ottiene attraverso la traduzione parola per parola, la riorganizzazione grammaticale/sintattica e l'adeguamento della punteggiatura. Questo garantisce esattezza alla traduzione e porta alla creazione di una lingua 'intermedia' temporanea, ossia di una lingua partenza-arrivo. In questa prima fase, la precisione può non essere sufficiente a garantire il trasferimento dei significati del testo originale. In altre parole, una traduzione precisa in termini di correttezza lessicale, grammaticale e sintattica non necessariamente trasporta il significato della lingua di partenza nella lingua di arrivo. Un testo che trasporti il significato può essere ottenuto con la ricerca di parole, nella lingua di arrivo, che esprimano un significato uguale – o il più prossimo possibile – a quello detenuto dalle parole della lingua di partenza. Subentra così la seconda fase, quella in cui si attua un meccanismo *sense-for-sense* nel quale possono essere necessarie varie riscritture prima di riuscire a trovare le parole che meglio esprimano i significati contenuti nella lingua di partenza. Si dà vita così a una lingua sempre più naturalizzata, in cui la lingua di partenza è progressivamente accolta dalla lingua di arrivo e in essa inglobata. Una traduzione di qualità, però, può necessitare di un'ultima riscrittura – corrispondente alla terza fase – mediante la

quale il processo di naturalizzazione viene completato e si produce un testo la cui lingua è quella parlata dal destinatario, ossia scevra di possibili elementi di artificiosità. Sembra opportuno specificare, però, che la totale naturalizzazione non è sempre possibile, non tanto per via delle differenze culturali tra la lingua di partenza e la lingua di arrivo quanto, piuttosto, di quelle linguistiche (Daniele, 2021: 107).

Questo breve excursus del discorso sulla traduzione si conclude accennando anche alla questione, dibattuta e controversa, della traduzione automatica (Hutchins, 2000; Wilks, 2009; Lopez e Post, 2013; Macken *et al.*, 2020). Se da un lato la tecnologia e la molteplicità di software dalle prestazioni sempre più elevate hanno alleggerito il lavoro del traduttore, dall'altro si è creato un sistema che “ha contribuito a svalutare la percezione della complessità del processo traduttivo” (Brusasco, 2018: 13). Inoltre, la traduzione automatica, scarsamente applicabile ai testi letterari, pone la questione della qualità del testo tradotto, che necessita di un intervento finale, e a volte anche intermedio, da parte del traduttore professionista (Forcada, 2010; Poibeau, 2017; Chan, 2018).

## **2. Metodologia**

### *2.1. Processo traduttivo*

Il processo traduttivo adottato per la realizzazione della traduzione di *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul* è quello descritto da Daniele (2021) e ora ora discusso. Inizialmente, il testo in inglese è stato tradotto letteralmente e le parole tradotte sono state



riorganizzate in conformità alle regole grammaticali e sintattiche dell'italiano. Inoltre, si è proceduto ad adattare anche la punteggiatura. La traduzione parola per parola, la riorganizzazione grammaticale e sintattica, e l'adattamento della punteggiatura hanno garantito precisione, quindi una traduzione esatta. Si è poi proceduto al trasferimento di senso e alla riformulazione del messaggio, ossia alla fase di ricerca delle parole che meglio trasportassero i significati dal testo di partenza al testo di arrivo. L'impresa è stata ardua, in quanto il mondo dello Yoga e la filosofia che lo pervade sono ricchi di concetti che non appartengono alla cultura occidentale. La ricerca linguistica ha rappresentato uno sforzo rivolto a una riformulazione che, da un lato, rendesse la traduzione accessibile al destinatario – pubblico italiano ampio ed eterogeneo, di appassionati dello Yoga, educatori, praticanti, e anche studenti universitari – e, dall'altro, preservasse il senso del testo originale. Un'ultima scrittura, allorché è stato possibile, ha consentito la naturalizzazione completa del testo di partenza nel testo di arrivo. Durante tutto il processo traduttivo, si è ritenuto importante provare a riprodurre lo 'spirito' del testo, portando avanti una traduzione capace non soltanto di trasportare il messaggio dalla lingua di partenza alla lingua di arrivo, ma come direbbe Heidegger (1968: 300) anche di "parlare il linguaggio della cosa in causa", nel rispetto dei significati dell'opera originale. Si è, quindi, cercato di rimanere 'fedeli' al testo provando, allo stesso tempo, a creare un linguaggio comprensibile che, a tratti, ha anche necessitato del ricorso alla parafrasi/spiegazione per rendere i concetti dello Yoga comprensibili al lettore.

Come già accennato, il sistema concettuale alla base dello Yoga non appartiene alla cultura occidentale. Questo

pone non poche difficoltà interpretative. Moro (2003: 4) sottolinea che lo Yoga, a cui fa riferimento come “l’articolato mondo della spiritualità induista”, è una “disciplina che fonda le proprie radici su testi molto antichi, raccolti in un lungo lasso di tempo e scritti a più mani in più luoghi” e che “la cultura indiana si fonda su un politeismo multiforme e ricco di molte ritualità differenti, che complicano ulteriormente una ricerca lineare”.

Nel secondo capitolo di *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul*, intitolato *Mechanics of Yoga*, gli Autori offrono una descrizione dettagliata dei vari tipi di Yoga. Uno di questi è lo *Yoga Laya*, il cui scopo, come esplicitato dagli stessi Autori, è il ‘controllo sulla ‘mente’ (“*the mastery over the “mind”*”) e ‘in particolare sulla ‘forza di volontà’ (“*more particularly over the “will power”*”). Gli Autori del testo originale spiegano passo dopo passo la funzione dello *Yoga Laya* e le diverse fasi a cui il praticante va incontro quando intraprende questo tipo di percorso. Il capitolo, così come tutta l’opera nel suo complesso, è intriso di concetti filosofici che rientrano in una visione metafisico-religiosa dell’essere umano e del cosmo nella quale la persona, attraverso una lunga, profonda e intima esperienza interiore, diventa una sola cosa con l’‘Assoluto’. Il corpo, la mente e l’anima della persona non sono più entità separate ma un’unica entità. È proprio questo stato, in cui l’anima individuale si lega con l’anima universale, a rappresentare la definizione più vera dello Yoga (“*the truest definition of Yoga*”). A questo riguardo, gli Autori dell’opera introducono alcuni concetti fondamentali dello Yoga, primo fra tutti quello di “*Kundalini*”, un potere nascosto (“*hidden power*”) e metaforicamente descritto come un serpente con tre spire e mezza (“*it is like*

*a serpent having three and a half coils*”). Gli Autori spiegano che la *Kundalini*, di cui Avalon (1983) offre un’ampia trattazione, è una sorta di energia divina che risiede in forma quiescente in ogni persona. Se risvegliata, quest’energia permette la liberazione dell’essere umano dai piaceri terreni e il raggiungimento della felicità eterna. Gli Autori poi enunciano altri due concetti, strettamente connessi tra loro e con *Kundalini*, e tanto importanti quanto complessi: ‘assorbimento’ e ‘dissoluzione’. Il primo fa riferimento a un processo di interiorizzazione dei ‘principi cosmici’ (“*cosmic principles*”) che attraverso la meditazione conduce la coscienza della persona alla liberazione da tutto ciò che non è spirituale; il secondo indica uno stato in cui l’assorbimento di quei principi porta l’aspirante a una condizione di trascendenza del sé (“*Laya yoga progressively dismantles the inner universe of the aspirant through intense contemplation until only the transcendental reality of the self remains*”; Rathee e Bhardwaj, 2017: 10). In questo stato trascendentale avviene la dissoluzione dello spirito individuale nello spirito universale, del finito nell’infinito, un’esperienza di piena fusione con il Tutto che fa vivere la ‘beatitudine della coscienza’ (“*consciousness bliss*”). Alla fine del paragrafo in cui viene illustrata la meccanica dello *Yoga Laya* e il modo in cui *Kundalini* opera nella persona, gli Autori del libro scrivono:

*“The practitioners of Laya yoga are gradually and progressively cut off from the external world and are unified with one’s inner environment for subtle absorption. Laya yoga stresses the transcending Karmic patterns within the mind to the point at which inner cosmos becomes dissolved”* (Rathee e Bhardwaj, 2017: 11).

‘I praticanti di Yoga Laya vengono gradualmente e progressivamente isolati dal mondo esterno e uniti con il proprio ambiente interiore allo scopo di raggiungere un impercettibile assorbimento. Lo Yoga Laya sottolinea i modelli karmici trascendentali all’interno della mente, fino al punto in cui il cosmo interiore si dissolve’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 69).

I concetti di ‘assorbimento’, di ‘modelli karmici trascendentali’ e di ‘dissoluzione’ sono soltanto alcune delle basi metafisiche su cui si fonda il complesso sistema teorico della filosofia induista che permea la disciplina dello Yoga. Nel tradurre l’estratto ora riportato, si è deciso di ampliare, seppur minimamente, il concetto espresso da “*for subtle absorption*” per evitare l’insorgere di ambiguità semantiche. Più precisamente, la possibile scelta di “per impercettibile assorbimento” per rendere “*for subtle absorption*” avrebbe potuto creare confusione nei confronti del lettore italiano, facendo intendere il sintagma preposizionale introdotto da “per” nel senso di “attraverso”, “per mezzo di” “impercettibile assorbimento”, e non invece con un valore finale. La preposizione “per”, infatti, in italiano prevede usi che coincidono con quelli del corrispondente inglese “*for*”, tranne quando introduce un complemento di mezzo, espresso in inglese da “*by*”, “*by means of*” o “*through*”. Il valore finale di “*for subtle absorption*” nell’estratto in questione trova del resto sostegno in quello che è lo scopo dello *Yoga Laya*, ossia il raggiungimento del *samadhi*. Definito dall’orientalista e storico delle religioni Eliade (2003: 55, [1984]) “concentrazione suprema” e dall’indologo e traduttore Rigopoulos (2019: 34) “vetta dell’esperienza contemplativa”, il *samadhi* si configura infatti come uno stato di ‘assorbimento’ – traduzione

di “*absorption*”, termine coniato da Chapple e Viraj (*cit. in* Rigopoulos, 2019: 33) –

‘in cui un aspirante, la sua coscienza e l’oggetto della concentrazione si assimilano e diventano un’unica cosa’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 85).

“*where an aspirant, his consciousness and the object of concentration assimilate and become one*” (Rathee e Bhardwaj, 2017: 19).

Si è detto in precedenza che durante tutto il lavoro di traduzione di *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul* si è aderito a una riformulazione linguistica che rispettasse il più possibile i significati contenuti nell’opera originale e al contempo risultasse comprensibile per il lettore italiano. A questo riguardo, ci sono state volte in cui, per esigenze di maggiore chiarezza semantica, si è fatto ricorso alla parafrasi/spiegazione, come nel caso di

“*These exercises are vigorous in nature and are mostly sympathetic, which also put psychological pressure*” (Rathee e Bhardwaj, 2017: 68),

reso come

‘Si tratta di esercizi intensi per natura, che coinvolgono prevalentemente il sistema nervoso simpatico e mettono anche pressione psicologica’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 186).

Qui, si è ritenuto opportuno precisare che il termine ‘*sympathetic*’ in realtà non fa riferimento agli esercizi fisici in sé, ma

a quella parte del sistema nervoso che controlla la loro esecuzione, appunto il *sistema nervoso simpatico*. La riformulazione del messaggio ha comportato una certa estensione della sua forma superficiale, e questo si è verificato un po' in tutto il testo tradotto, dove costante è stata la ricerca di un linguaggio che, oltre a risultare comprensibile e a veicolare i significati, risultasse anche il più possibile non artificioso e 'naturalizzato'. Un semplice esempio è offerto dal titolo di un paragrafo riguardante il rapporto tra Yoga e artrite reumatoide, ossia

“*Yogic thought and life in arthritis*” (Rathee e Bhardwaj, 2017: 65),

reso come

‘Pensiero yogico e qualità della vita delle persone affette da artrite’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 180).

La traduzione di *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul* ha visto anche momenti in cui si è ritenuto che il metodo letterale fosse la scelta traduttiva più adeguata. La traduzione letterale è stata la soluzione prescelta proprio nei casi più dubbi, ponendoci in linea con la visione di altri studiosi, come, ad esempio, quella del sinologo Wiseman (1998), che nel caso di testi della medicina tradizionale cinese privilegia la traduzione parola per parola e rifiuta strategie che possano compromettere il significato del testo originale, risultando fuorvianti o erronee (Cappuzzo, 2022: 33). Si tratta, ancora una volta, di quelle parti del libro in cui vengono enunciati concetti filosofico-religiosi e dove si è deciso di lasciare uno spazio minimo di intervento, specialmente in presenza di linguaggio figurato per non compromettere

la sua funzione espressiva. Un esempio è rappresentato dal seguente estratto, tratto dal terzo capitolo del libro in cui si descrivono i benefici per la salute offerti dallo Yoga. Facendo riferimento a quest'ultimo, si legge:

*“It has different doors that welcome individuals to live immunized in sound health till the end of life and beyond that sustains eternal spiritual health with the yoke of the Supreme”* (Rathee e Bhardwaj, 2017: 35).

‘Esso offre diverse porte che accolgono gli individui in una vita immunizzata e in buona salute fino alla fine e oltre, e questo sostiene la salute spirituale eterna con il giogo del Supremo’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 115).

Nel tradurre il periodo sopra riportato, ci si è soffermati sull'espressione *“yoke of the Supreme”*. Si è voluto tradurre letteralmente *“yoke”* come ‘giogo’, preferendolo a possibili “dominio”, “schiavitù”, “controllo”, “assoggettamento”, “peso”, “fardello”, tutte alternative che avrebbero compromesso l'uso metaforico dell'espressione *“yoke of the Supreme”* e la sua funzione evocativa<sup>(2)</sup>.

Si è fatto ricorso alla traduzione letterale tutte quelle volte, non proprio rare, in cui il testo originale ha posto particolari difficoltà interpretative o ambiguità. Infatti, si è proceduto non nell'ottica di una ricerca ‘forzata’ della comprensibilità del testo, ma di una resa traduttiva che deliberatamente consegnasse al lettore le stesse complessità concettuali e le stesse ambiguità poste dal testo di partenza, *favorendo*, piuttosto, la trasmissione di un sistema

---

(2) L'immagine del giogo è presente anche nell'Antico Testamento (Geremia 28: 2) e nel Vangelo di Matteo (11: 28-30).

concettuale nuovo e mantenendo integra la sua ‘diversità’. Si riporta qui di seguito un esempio:

*“Through Laya yoga, a deep concentrate is achieved, causing the absorption of cosmic principles, stage by stage, into the spiritual aspect of the supreme power-consciousness. It is the process of absorption of cosmic principles in deep concentration, thus freeing the consciousness from all that is not spiritual. This consciousness holds within itself the divine luminous coiled power, termed Kundalini”* (Rathee e Bhardwaj, 2017: 10).

‘Attraverso lo Yoga Laya si ottiene un profondo concentrato che provoca l’assorbimento dei principi cosmici, fase per fase, all’interno dell’aspetto spirituale della suprema, potente coscienza. È il processo di assorbimento dei principi cosmici in una concentrazione profonda, che conduce alla liberazione della coscienza da tutto ciò che non è spirituale. Questa coscienza contiene in sé il potere avvolto a spirale, luminoso e divino, chiamato Kundalini’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 68).

Nonostante lo *Yoga Laya* preveda uno stato di intensa meditazione e concentrazione, nell’estratto ora riportato spicca l’utilizzo del termine “*concentrate*”, unica occorrenza in tutto il testo come sostantivo, e non quello di “*concentration*”, quest’ultimo presente in molte altre parti della trattazione dello *Yoga Laya* e spesso in associazione all’aggettivo “*deep*”. “*Concentrate*” è stato reso letteralmente come ‘concentrato’ per volontà di rispettare la probabile (non certa) intenzione degli Autori di fornire un’immagine concreta, quasi tangibile dello stato di profonda focalizzazione mentale a cui un praticante va incontro nel suo viaggio esperienziale con lo *Yoga Laya*.



Si è scelto di tradurre l'estratto parola per parola, anche in considerazione della complessità dei concetti espressi, particolarmente quello di “*spiritual aspect of the supreme power-consciousness*”, e dello stesso “*power-consciousness*” che, pur sembrando successivamente chiarito in qualche modo da “*This consciousness holds within itself the [...] coiled power*”, riprendendo quindi ancora una volta il *leitmotiv* di Kundalini, fa la sua unica apparizione in tutto il libro, almeno da un punto di vista strettamente terminologico. Tuttavia, pur traducendo parola per parola tutto l'estratto, non è stato possibile adottare questa metodologia per il concetto “*power-consciousness*”, che in italiano sarebbe diventato ‘potenza-coscienza’ o ‘coscienza-potenza’. La lingua italiana generalmente non prevede la strutturazione di stringhe di parole contenenti soltanto sostantivi. Al contrario, la lingua inglese, soprattutto quella usata nel discorso specialistico, come verrà spiegato in seguito più nel dettaglio, predilige la nominalizzazione, con la costruzione di stringhe di parole contenenti solamente sostantivi e che terminano con una parola chiave. I sostantivi che precedono la parola chiave si comportano come aggettivi e quindi sono sempre invariabili. Questi aspetti puramente linguistici, insieme al chiarimento fornito dagli Autori stessi, “*This consciousness holds within itself the [...] coiled power*”, hanno permesso di trasformare il sostantivo “*power*” nell'aggettivo ‘potente’. Infatti, è ben noto che alla lessicalizzazione dell'inglese, l'italiano preferisca l'aggettivazione (Crespo, 2011). Da un punto di vista traduttologico, quello or ora riportato rappresenta un buon esempio di come entrambe le lingue, quella di partenza e quella di arrivo, subiscano modifiche prima che la lingua di partenza possa essere naturalizzata nella lingua di arrivo. Inoltre, proprio questo meccanismo ha permesso la ricerca della parola che

meglio potesse conservare le implicazioni culturali della lingua di partenza (Balyan e Chatterjee, 2015).

## 2.2. Traduzione del lessico, della grammatica e della sintassi

La maggior parte del lessico dello Yoga deriva da una delle lingue più antiche della famiglia delle lingue indoeuropee, ossia il sanscrito. Il testo *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul* è estremamente ricco di parole in sanscrito, e queste danno espressione a molti dei concetti delle filosofie induista, buddista e giainista, il cui sistema concettuale è alla base dello Yoga.

Gli Autori del testo originale hanno mantenuto le parole in sanscrito nella forma di prestiti, spiegandone in diversi modi il significato – o per meglio dire, *i significati* – e lo stesso è stato fatto nel testo tradotto, naturalmente rispettando la grammatica e la sintassi dell'italiano. Alcuni esempi sono:

“*Kundalini Shakti*” – ‘la Shakti Kundalini’,

reso in inglese come

“*the cosmic force*” - ‘la forza cosmica’

“*the Serpent Power*” - ‘il Potere del Serpente’

“*primal potential energy*” - ‘energia potenziale primitiva’;

“Parvati” – ‘Parvati’,

che significa

“*Supreme Knowledge*” - ‘la Conoscenza Suprema’;

*“The word Niyama means: the “injunctions” or “self-observances and “fixed rules strictly to be followed” (Rathee e Bhardwaj, 2017: 16),*

tradotto in

‘La parola ‘Niyama’ significa ‘ingiunzioni’ o ‘autoosservanze’ e ‘regole fisse da seguire rigorosamente’ (Cappuzzo e Daniele, 2022: 78).

Un importante elemento di cui si è dovuto tenere conto è che la lingua italiana richiede l’assegnazione di un genere anche alle cose, e decidere quale articolo attribuire a ogni nome è stata una scelta non facile. Dopo lunghi approfondimenti e riflessioni, si è deciso di conferire il genere seguendo una tecnica mista che tenesse conto o della struttura superficiale del termine, accordando quindi il genere grammaticale secondo le regole dell’italiano, ad esempio:

‘Lo Yoga’,

per via della norma grammaticale che prevede l’uso di ‘lo’/‘gli’ davanti a nomi che iniziano per *gn*, *ps*, *x*, *y*, ecc., oppure della struttura profonda del termine (Halliday, 1989, 2001), quindi del significato nella lingua italiana, e attribuendo così il genere di appartenenza, indipendentemente da quello nella lingua originale. Ne sono esempi:

“Asana(s)”,

reso come

‘posizione/i’,

quindi

‘la Asana’/‘le Asana’ –

in sanscrito “*Asana*” è un termine neutro, convenzionalmente reso al maschile in italiano;

“Upanishad(s)”,

che significa

‘dottrina/e arcana/e’ – ‘segreta/e’,

quindi

‘la Upanishad’/‘le Upanishad’.

Contestualmente all’assegnazione del genere, le regole dell’italiano sono state applicate anche per quanto concerne il numero grammaticale. Il morfema ‘s’ è stato rimosso da tutti i plurali inglesi, dal momento che in italiano il numero viene indicato dall’articolo. Alcuni esempi sono:

“Tantras”/‘i Tantra’; “Vedas”/‘i Veda’; “Chakras”/‘i Chakra’; “Shatkarmas”/‘gli Shatkarma’; “Asanas”/‘le Asana’; “Sutras”/‘i Sutra’, ecc.

Inoltre, è stato imperativo il tentativo di usare, laddove possibile, un linguaggio neutro in termini di genere grammaticale e concettuale; ad esempio, “*man*” è stato reso spesso come ‘essere umano’ o ‘persona’.

Nelle traduzioni e nei testi Yoga italiani non sempre si tiene conto del fatto che l'inglese e l'italiano sono differenti sul piano sintattico e che alla premodificazione dell'inglese corrisponda il più delle volte la postmodificazione dell'italiano. In inglese, l'aggettivo precede sempre il sostantivo, mentre in italiano si verifica quasi sempre l'opposto. Ne deriva che quando si traducono coppie aggettivo-sostantivo bisogna tenere in considerazione la regola della lingua di arrivo. Alcuni dei numerosi nomi che sono presenti nel nostro testo, e la cui coppia aggettivo-sostantivo è stata invertita nel processo di traduzione, sono:

“Hatha Yoga”,

convertito in

‘Yoga Hatha’;

“Mooladhara Chakra”,

in

‘Chakra Mooladhara’;

“Sutra Neti”,

in

‘Neti Sutra’;

“Rig-Veda”,

in

‘Veda-Rig’.

Inoltre, il linguaggio yogico inglese è formato da numerosi *compound*, strutture sintattiche caratterizzate dall’unione di due o più elementi lessicali, semanticamente autonomi, atta a costituire un’unica stringa di termini. I *compound* sono stringhe nominalizzate e hanno la caratteristica di essere privi di parole funzionali come pronomi, preposizioni, articoli, congiunzioni, e contengono soltanto parole contenuto, come sostantivi e aggettivi. Uno dei maggiori problemi che si incontrano quando si traduce un *compound* dall’inglese all’italiano è proprio la comprensione dell’esatta sequenza da rispettare nella traduzione degli elementi lessicali che lo costituiscono. Alcuni esempi tratti da *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul* sono:

“Patanjali Yoga Sutras”/‘I Sutra dello Yoga di Patanjali’;

“Patanjali’s Raja Yoga”/‘Lo Yoga Raja di Patanjali’;

“Ashtanga’s Shatkarma Yoga”/‘Lo Yoga Shatkarma di Ashtanga’.

La tecnica adoperata per la traduzione di questi *compound* è consistita nel seguire le stringhe di parole a ritroso, cioè nell’invertire la sequenza di parole partendo dall’ultima fino ad arrivare alla prima. Contemporaneamente, sono state introdotte le parole funzionali, che in inglese sono superflue, mentre in italiano sono necessarie per veicolare il significato (Daniele, 2019a, 2019b). La traduzione dei *compound* è stata oggetto di numerosi studi e sono

stati proposti diversi metodi (Rackow *et al.*, 1992; Zhang *et al.*, 2000; Koehn e Knight, 2003; Tanaka e Baldwin, 2003; Balyan e Chatterjee, 2015). Tuttavia, risultano ancora pochi gli studi finora pubblicati sulla traduzione dei *compound* (specialmente quelli usati nella letteratura medica) effettuata da traduttori automatici, anche disponibili gratuitamente online, che sembrano mostrare gli stessi limiti della traduzione umana (Daniele, 2019a, 2019b).

### 3. Conclusioni

Tradurre *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul* è stata un'impresa molto impegnativa. Ci siamo confrontate con un lessico difficile e nuovo per noi, rappresentato per massima parte da termini in sanscrito accompagnati dalle rispettive traduzioni in inglese del loro significato. Per noi quindi la difficoltà è stata doppia, operare l'adesione alla lingua italiana sia del sanscrito sia dell'inglese. Da un punto di vista strettamente linguistico, ci siamo attenute fedelmente alle regole della lingua italiana. Abbiamo deciso di conferire il genere ai nomi usando una tecnica mista che tenesse conto o del loro significato, e quindi della loro struttura profonda, o della loro forma lessicale, quindi della struttura superficiale. Abbiamo rimosso il morfema 's' dai plurali inglesi, dal momento che in italiano il numero grammaticale viene indicato dall'articolo. Anche nella traduzione delle coppie aggettivo-sostantivo abbiamo tenuto in considerazione la regola della lingua d'arrivo. Nel tradurre i *compound* abbiamo tradotto le stringhe di parole a ritroso, abbiamo cioè invertito esattamente la sequenza di parole partendo dall'ultima fino ad

arrivare alla prima e introducendo contestualmente le parole funzionali, che in italiano sono necessarie per veicolare il significato. Infine, le parole dello Yoga sono state utilizzate nella forma di prestiti, come d'altra parte anche nella versione originale, poiché non esistono dei corrispettivi né in italiano né in inglese.

Da un punto di vista più strettamente correlato alle tecniche e strategie traduttive, nel complesso abbiamo applicato una procedura articolata in tre fasi per ottenere una traduzione di qualità: la ricerca della precisione, il trasferimento di senso e la riformulazione del messaggio, e la naturalizzazione. Inizialmente abbiamo compiuto una traduzione parola per parola, avendo cura di adattare il testo alle regole sintattico/grammaticali e alla punteggiatura dell'italiano; successivamente abbiamo intrapreso la ricerca di parole che esprimessero un significato uguale o il più prossimo possibile a quello delle parole del testo originale; infine, un'ultima scrittura, laddove possibile, ha conferito al testo la naturalizzazione completa nella lingua italiana.

Ci sono state volte in cui l'esigenza di maggiore chiarezza concettuale ha portato al ricorso alla parafrasi/spiegazione, mediante la quale i concetti contenuti nell'opera originale sono stati resi più precisi ed espliciti. Altre volte, invece, quando il testo ha posto particolari difficoltà interpretative, la soluzione prescelta è stata la traduzione letterale che, pur non risultando del tutto risolutiva sul piano della comprensibilità, è stata preferita a strategie alternative che avrebbero potuto pregiudicare notevolmente i significati intesi nell'opera originale.

Il tentativo di riformulare, spiegare, riscrivere e soprattutto interpretare il complesso sistema concettuale che avvolge lo Yoga è stata un'esperienza difficile ma anche ricca



di soddisfazioni. È stato arduo riprodurre il significato più profondo di questa filosofia usando parole e termini appartenenti alla sfera della tangibilità. Allo stesso tempo, però, è stato gratificante manipolare le parole della materialità per esprimere concetti aulici e intrisi di spiritualità.

## Bibliografia

- AVALON A. (1983), *Il potere del serpente*. Roma, Edizioni Mediterranee.
- BAKER M. (1992), *In Other Words. A Coursebook on Translation*. London, Routledge.
- BALYAN R., CHATTERJEE N. (2015), “Translating Noun Compounds Using Semantic Relations”, *Computer Speech & Language*, vol. 32 (1), pp. 91-108.
- BASSNETT S., LEFEVERE A. (1990), *Translation, History and Culture*. London, St. Martin’s Press.
- BENJAMIN W. (1923), “The Task of the Translator. An Introduction to the Translation of Baudelaire’s *Tableaux Parisiens*”, trad. da Zohn H. In: Venuti L. (1999), *The Translation Studies Reader*. London, Routledge, pp. 15-25.
- BRUSASCO P. (2018), “La traduzione automatica. Un po’ di storia: successi e qualche riflessione”. In: *Tradurre — Pratiche, teorie, strumenti*, pp. 1-18. <https://rivistatradurre.it>
- CAPPUZZO B. (2020), “Medical English Translation into Italian. The Case of Netter’s Work”, *ESP Across Cultures*, vol. 17, pp. 31-48.
- CAPPUZZO B. (2022), “Intercultural Aspects of Specialized Translation. The Language of Traditional Chinese Medicine in a Globalized Context”, *ESJ*, vol. 18 (5), pp. 25-39.

- CATFORD J.C. (1965), *A Linguistic Theory of Translation*. London, Oxford University Press.
- CHAN S. (2018), *The Human Factor in Machine Translation*. London and New York, Routledge.
- CRESPO B. (2011), “Rosewater, Wheel of Fortune: Compounding and Lexicalisation in Seventeenth Century Scientific Texts”. *Nordic Journal of English Studies*, vol. 10 (1), pp. 135-154. <https://njesjournal.com/articles/abstract/10.35360/njes.245/>
- DANIELE F. (2019a), “Can an Online Translator Translate Compounds in Medical Abstracts?”, *Traduttologia*, vol. 10, pp. 5-17.
- DANIELE F. (2019b), “Performance of an Automatic Translator in Translating Medical Abstracts”, *Heliyon*, vol. 5 (10), Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e02687>.
- DANIELE F. (2021), “Quality Translation and Translation Quality”, *Traduttologia*, vol. 12 (23-24), pp. 95-114.
- DELISLE J. (1993), *La traduction raisonnée. Manuel d'initiation à la traduction professionnelle de l'anglais vers le français*. Ottawa, Presses de L'Université d'Ottawa, Collection «Pédagogie de la Traduction».
- ELIADE M. (2003, [1984]), *Tecniche dello Yoga*. Torino, Bollati Boringhieri.
- FORCADA M.L. (2010), “Machine Translation Today”. In: *Handbook of Translation Studies*, a cura di I. Cambier e L.V. Doorslaer. Amsterdam, John Benjamin Publishing Company.
- HALLIDAY M.A.K. (1989), “Some Grammatical Problems in Scientific English”, *Australian Review of Applied Linguistics*, Supplement Series. [https://ebooks.arabou.edu.kw/ebooks/LMS\\_eBooks/OU\\_Amazon\\_drive/AOU\\_E304\\_16J/PDF/e304\\_blk3\\_reading\\_halliday\\_pdf.pdf](https://ebooks.arabou.edu.kw/ebooks/LMS_eBooks/OU_Amazon_drive/AOU_E304_16J/PDF/e304_blk3_reading_halliday_pdf.pdf).
- HALLIDAY M.A.K. (2001), “Towards a Theory of Good Translation”. In: *Exploring Translation and Multilingual Text Production*, a cura di E. Steiner e C. Yallop. Berlin, Boston, De Gruyter Mouton, pp. 13-18.

- HATIM B., MASON I. (2005), *The Translator as Communicator*. London, Routledge.
- HEIDEGGER M. (1968), *Sentieri interrotti*, presentazione e traduzione di Pietro Chiodi. Firenze, La Nuova Italia.
- HUTCHINS J. (2000), *Early Years in Machine Translation*. Amsterdam, John Benjamins Publishing Company.
- IASEVOLI T. (2018), “La traduzione e il ruolo del traduttore. Una breve introduzione”. <https://www.academia.edu/45106510/>
- KOEHN P., KNIGHT K. (2003), “Empirical Methods for Compound Splitting”. In: *Proceedings of the European Chapter of the Association for Computational Linguistics*. Budapest, Hungary.
- LADMIRAL J.R. (1979), *Traduire: théorèmes pour la traduction*. Paris, Payot.
- LEFEVERE A. (1992a), *Translating Literature: Practice and Theory in a Comparative Literature Context*. New York, MLA.
- LEFEVERE A. (1992b), *Translation, Rewriting and the Manipulation of Literary Fame*. London, Routledge.
- LOPEZ A., POST M. (2013), “Beyond Bitext: Five Open Problems in Machine Translation”. In: *Proceedings on the EMNLP Workshop on Twenty Years of Bitext*, pp. 1-3. <https://www.cs.jhu.edu/~post/papers/lopez-post-bitext13.pdf>.
- MACKEN L., PROU D., TEZCAN A. (2020), “Quantifying the Effect of Machine Translation in a High-Quality Human Translation Production Process”, *Informatics*, vol. 7 (2). <https://www.mdpi.com/2227-9709/7/2/12>
- MAGRIS M. (1992), “La traduzione del linguaggio medico: analisi contrastiva di testi in lingua italiana, inglese e tedesca”. In: *Traduzione, società e cultura* (2). Trieste, EUT Edizioni Università di Trieste, pp. 1-82.
- MARTIN R.M. (2000), “Translation Strategies”. In: *Investigating Translation: Selected Papers from the 4<sup>th</sup> International Congress on Translation*, Barcelona (1998), a cura di A. Beeby, D.

- Ensinger, M. Presas. Amsterdam, John Benjamins Publishing, vol. 32, p. 129.
- MOLINA L., HURTADO ALBIR A. (2002), "Translation Techniques Revisited: A Dynamic and Functionalist Approach", *Meta*, vol. 47 (4), pp. 498-512. <https://www.erudit.org/en/journals/meta/2002-v47-n4-meta688/008033ar.pdf>.
- MORINI M. (2007), *La Traduzione. Teorie. Strumenti. Pratiche*. Milano, Sironi Editore.
- MORO F. (2003), *Relazione tra Kundalini-Yoga e psicologia sociale. Il modello "sistema dei Chakra"*. <https://it.scribd.com/document/7468537/Kundalini-Yoga-e-Psicologia-Sociale>
- NEWMARK P. (1981), *Approaches to Translation*. Oxford, Pergamon Press.
- NEWMARK P. (1988), *A Textbook of Translation*. New York, Prentice Hall.
- NEWMARK P. (1991), *About Translation*. Clevedon, Multilingual Matters.
- NEWMARK P. (2009), "The Linguistic and Communicative Stages in Translation Theory". In: *The Routledge Companion to Translation Studies*, a cura di J. Munday. London and New York, Routledge.
- NIDA E.A. (1964), *Toward a Science of Translating. With Special Reference to Principles and Procedures Involved in Bible Translating*. Leiden, E.J. Brill.
- O'NEILL M. (1998), "Who Makes a Better Medical Translator: The Medically Knowledgeable Linguist or the Linguistically Knowledgeable Medical Professional? A Physician's Perspective". In: *Translation and Medicine*, a cura di H. Fischbach. Amsterdam/Philadelphia, John Benjamins Publishing Company.
- POIBEAU T. (2017), *Machine Translation*. Cambridge, MIT Press.
- RACKOW U., DAGAN I., SCHWALL U. (1992), "Automatic Translation of Noun Compounds". In: *Proceedings of*

- COLING, vol. 4, pp. 1249-1253. <https://aclanthology.org/C92-4201.pdf>.
- RATHEE N.K., BHARDWAJ S. (2017), *Contemporary Yoga Education: Transforming the Body, Mind & Soul. A Reference Book for Educators and Yoga Practitioners*. European Scientific Institute, ESI, Portugal, Macedonia and Argentina. <http://euinstitute.net>.
- REISS K. (1983), "Adequacy and Equivalence in Translation". *The Bible Translator*, vol. 34 (3), pp. 301-308.
- RIGOPOULOS A. (2019), "Il samadhi dello Yoga classico e la sua svalutazione nell'Advaita Vedanta di Sankara". In: *Yoga e Advaita. Antiche tradizioni indiane*, a cura di F. Freschi e F. Fabbro. Roma, Carocci, pp. 32-61.
- ROBINSON D. (2012), *Becoming a Translator. An Introduction to the Theory and Practice of Translation*. London, Routledge.
- SCARPA F. (2001), *La traduzione specializzata. Lingue speciali e mediazione linguistica*. Milano, Hoepli.
- SCARPA F. (2008), *La traduzione specializzata. Un approccio didattico professionale*. Milano, Hoepli.
- SUN S. (2013), "Strategies of Translation". In: *The Encyclopedia of Applied Linguistics*, a cura di C.A. Chapelle. Oxford, Blackwell/Wiley, vol. 9, pp. 5408-5412.
- TANAKA T., BALDWIN T. (2003), "Noun-Noun Compound Machine Translation: A Feasibility Study on Shallow Processing". *Proceedings of the ACL-2003 Workshop on Multiword Expressions: Analysis, Acquisition and Treatment*, Sapporo, Japan, Association for Computational Linguistics, pp. 17-24.
- TOURY G. (1995), "The Nature and Role of Norms in Translation". In: *Descriptive Translation Studies and Beyond*. Amsterdam, John Benjamins, pp. 53-69.
- ULRYCH M. (1999), *Focus on the Translator*. Padua, Unipress.
- VENUTI L. (1995), *The Translator's Invisibility: A History of Translation*. London and New York, Routledge.

- VENUTI L. (2001), “Strategies of Translation”. In: *Routledge Encyclopedia of Translation Studies*, a cura di M. Baker e G. Saldanha. London and New York, Routledge, pp. 240-244.
- VINAY J.P., DARBELNET J. (1958, 1972), *Stylistique comparée du français et de l’anglais: méthode de traduction [Comparative Stylistics of French and English. A Methodology for Translation]*. Nouvelle édition revue et corrigée. Paris, Didier.
- WILKS Y. (2009), *Machine Translation: Its Scope and Limits*. Boston, MA, Springer Science & Business Media.
- WILLS W. (1982), *The Science of Translation. Problems and Methods*. Tübingen, Gunter Narr Verlag.
- WISEMAN N., YE F. (1998), *A Practical Dictionary of Chinese Medicine*. Brookline, Massachusetts, Paradigm Publications.
- ZHANG J., GAO J., ZHOU M. (2000), “Extraction of Chinese Compound Words – An Experimental Study on a Very Large Corpus”, *Proceedings of the Second Workshop on Chinese Language Processing*, pp. 132-139. <https://aclanthology.org/W00-1219.pdf>.

## PREFAZIONE

Con la benedizione di Dio Onnipotente, stiamo iniziando questa nobile opera di scrittura del libro “Formare allo Yoga contemporaneo. Trasformare il corpo, la mente e l’anima” perché i lettori si rendano conto che noi esseri umani, le più potenti e belle creature di Dio, abbiamo il desiderio ultimo di condurre una vita piena di armonia, liberazione e auto-realizzazione. Se iniziamo a osservare noi stessi come parte del sé divino, la nostra intera visione della vita cambierà. Di tutte le creazioni dello spirito universale, solo l’uomo è stato benedetto con la magnifica profondità nota e ignota della maestria nascosta e con forze innovative in grado di scoprire le realtà sconosciute della vita. Con l’evoluzione, gli esseri umani hanno continuamente acquisito competenze, che a loro volta, grazie alla globalizzazione, sono diventate patrimonio dell’umanità. Oggi, queste competenze si sono potenziate e diffuse a tal punto da consentire all’uomo di potere approdare anche su altri pianeti. Possiamo senza dubbio affermare che tutto ciò derivi dal contributo della scienza. Tuttavia, è l’uomo che ha esplorato la scienza stessa

e che è in ultima analisi responsabile dei suoi progressi. È un fatto innegabile che l'uomo con la sua indefinibile entità spirituale possa anche raggiungere la rivelazione dello spirito universale.

Nell'era globalizzata di oggi, le tecnologie scientifiche avanzate hanno toccato quasi tutti gli aspetti della vita umana e della società. La ricerca scientifica si è diramata in tutte le direzioni e ha affrontato tutti gli aspetti della vita umana. Le varie invenzioni hanno attirato l'umanità a ogni passo, con un'abbondanza di gadget elettronici, elettrodomestici, macchinari automatizzati e biotecnologie incredibili che hanno la pretesa di potere clonare la vita umana. Come risultato di queste innovazioni scientifiche, le persone stanno indubbiamente godendo di molti comfort e sono in grado di eseguire attività multiple, in meno tempo, con uno sforzo fisico e mentale minimo o nullo. Allo stesso tempo, però, come conseguenza di questa vita frenetica, l'uomo ha sovraccaricato mente, corpo e anima oltre la propria efficienza psicosomatica.

Stiamo facendo un passo avanti qui accettando il fatto che con un uso e una cura adeguati, la vita cresce. Tuttavia, il non vivere la vita per come si dovrebbe e la negligenza portano la vita stessa a perdere la sua preziosa grazia e a farla diventare rozza. Questo è, purtroppo, ciò che affligge gli esseri umani oggi. L'uomo sta vivendo una vita secondo uno schema predeterminato, programmato, come un robot, senza alcuno spazio personale di autorealizzazione e coscienza. La sua vita è diventata così ipersensibile che è come una bolla d'acqua che appare colorata e bellissima superficialmente ma che con una piccola puntura irrompe nel tempo e diventa inesistente. Una personalità così delicata di un essere umano rappresenta lo stato più pericoloso del suo essere, e influisce costantemente



sulla sua salute sotto forma di ipertensione, ipossia, ansia, paura, depressione, e altri disturbi molto importanti. L'uomo ha usato il proprio potere a tal punto che la sua vita personale, familiare e sociale si sta degradando. Tutti questi problemi possono essere evitati promuovendo la consapevolezza e immergendosi nell'infinita profondità della mente attraverso la meditazione, e regolando i processi psicosomatici del corpo e della mente attraverso la pratica yogica, che ripristinerà la salute olistica per un'esistenza armoniosa e di qualità.

Lo Yoga è un'arte e una scienza che risana ogni crepa, internamente ed esternamente, e perfeziona l'anima umana in modo completo, lavorando sul corpo e sulla mente. È la naturale medicina che forma un'aura protettiva intorno all'uomo. Lo Yoga può essere efficacemente utilizzato per unire la vita dispersa dell'uomo ed elevarla all'armonia con il sé, la società, la natura e l'universo. La parola 'Yoga' fa riferimento a un percorso che inizialmente unisce l'essere umano, perso e incompleto, con la sua individualità, e successivamente con l'universo, allo scopo di cercare una beatitudine eterna. Il proposito principale di quest'opera è quello di fornire una fonte di informazioni per aiutare l'uomo ad avere cura di sé e a raggiungere l'integrazione della sua personalità, e, infine, formare una società sana, etica e coerente. L'opera mira anche a illuminare gli studenti di Yoga, impegnati in vari corsi universitari, riguardo alle fonti di letteratura a disposizione sull'argomento, e ad aiutarli fornendo loro le conoscenze di cui hanno bisogno nel percorso di crescita formativa. Sebbene i capitoli di questo libro presentino finalità specifiche proprie, essi si completano gli uni con gli altri.

*Dr. Nirmaljit K Rathee*  
*Dr. Sudesh Bhardwaj*