

Setu Bandhasana – Il ponte come esercizio yoga e immagine spirituale

Pubblicato il 12 luglio 2026 da Heinz Grill

Il ponte è un fenomeno affascinante nella creazione del mondo.¹⁾



Osservando il ponte della Göltzschtal in Sassonia si rivela uno splendido capolavoro dell'arte architettonica umana. Pensiero, tecnica e design si coniugano in un'architettura che si inserisce armoniosamente nel paesaggio e, al tempo stesso, eleva lo sguardo a una sensazione profonda del cuore, cosicché l'uomo, osservando quest'opera, non può fare a meno di provare un senso di ammirazione per un'opera così ben riuscita.
Dipinto: Melissa Winter

In un pensiero natalizio ²⁾ Rudolf Steiner descrive l'uomo come un ponte tra passato e futuro e definisce altresì l'istante del presente come un ponte. Nell'attività spirituale consapevole, il pensiero diventa realtà: l'uomo collega ciò che è stato con ciò che sta per diventare e con entrambi plasma il futuro.



L'esercizio yoga Setu Bandhasana³⁾ ("Il ponte") nasce dalla coordinazione delle gambe con la parte inferiore della colonna vertebrale e da un sollevamento attivo e al tempo stesso delicato della colonna toracica. Quando l'uomo fa uso delle proprie capacità spirituali, diventa egli stesso un ponte. Egli collega le polarità e crea una statua che si integra nella dimensione orizzontale unendo forza, creazione e simbolo del ponte.

È interessante l'etimologia della parola «Brücke» in tedesco. Il termine deriva, tra l'altro, dal proto-indoeuropeo *bhrū* e in realtà non indica un ponte classico e ben costruito, bensì una trave che segna un passaggio primitivo. Al contrario, la radice latina *pons*, da cui deriva il termine italiano «il ponte», non indica solo il percorso odierno, ma la dimensione sacra dell'uomo, che rende possibile un percorso e un passaggio. Il cosiddetto «Pontifice», o in tedesco «Pontifex», è un funzionario al servizio della sacralità. Egli doveva rappresentare il ponte tra lo spirito e il mondo. Da questa dimensione sacra è infine nata la denominazione del ponte. L'universalità della parola possiede quindi una tradizione che affonda le sue radici in una dimensione spirituale.

Nelle Lettere di meditazione⁴⁾ il ponte attualmente costituisce l'oggetto della contemplazione. L'analogia tra il ponte esterno e il ponte creato dall'uomo può sbocciare nel bellissimo senso di un ideale umano.

Note

↑1 Con «creazione del mondo» si intende l'intera realtà, che secondo questa concezione è composta da una dimensione fisica, animica e spirituale. Il ponte appare quindi non solo come opera architettonica del mondo esterno, ma anche come espressione di un principio creativo spirituale.

↑2 Rudolf Steiner: «L'uomo è un ponte / tra il passato / e l'essere del futuro; il presente è l'istante; l'istante come ponte.» – Natale, 24 dicembre 1920, in: oo 40, Parole di verità

↑3 *setu bandhāsana* – dal sanscrito: *setu* = ponte; *bandha* = connessione, legame; *āsana* = posizione

↑4 Le lettere di meditazione vengono pubblicate settimanalmente e contengono spunti ed esercizi dell'autore per una pratica meditativa concreta. Possono essere ricevute gratuitamente via e-mail.