



BNL sponsor della mostra "Il Terzo Giorno" sulla sostenibilità

#Salvalagocchia. Così i Comuni Virtuosi con Green Cross ...

Abbattute 400 querce nel parco del Gargano

Social Innovation in ambito energetico: un'opportunità da 1,5 ...

Climate change: imprese ancora impreparate

Cosa c'entra lo yoga con la sostenibilità?

Per esplorare il legame tra lo yoga e il rispetto dell'ambiente La Stampa-Tuttogreen insieme all'Associazione Italiana Iyengar Yoga dà inizio ad un viaggio a puntate nel mondo dello yoga



Con 1 anno di TorinoSette Digitale

TO TORINOSETTE

avrà anche 2 biglietti

FIAT TORINO AUXILIUM

LA STAMPA CON TE DOVE E QUANDO VUOI



E-mail

Password

ABBONATI



ACCEDI



+ Recupera password



FRANCESCA BIFFI

Pubblicato il 23/03/2018

Di sicuro la prima cosa che viene in mente sentendo pronunciare la parola yoga è l'immagine di una persona annodata in qualche complicata posizione, oppure con le mani giunte al petto e l'aria placida. Se questa è l'apparenza, è anche vero che lo yoga è anche - e soprattutto - molto di più. È una filosofia, una scienza, un'arte, una disciplina che nasce in India più di tremila anni fa e che solo a partire dal secolo scorso è iniziata a entrare nella vita degli Occidentali. Lo yoga per come è stato divulgato in occidente è soprattutto legato all'aspetto fisico della pratica, agli asana o posizioni. Tuttavia negli Yoga Sutra scritti intorno al terzo secolo D.C. da Patanjali, una figura a metà fra il mito e la realtà, lo yoga viene spiegato invece come un complesso cammino di crescita attraverso otto stadi.

La pratica degli asana sono solo il terzo stadio, mentre i primi due sono yama e niyama, i principi etici che regolano i comportamenti generali e personali come il rispetto verso sé stessi, gli altri esseri umani e l'ambiente in cui sperimentiamo la nostra esistenza. Sono proprio queste due fasi quelle che collegano l'agire individuale, la nostra vita, a quello che accade nel mondo in cui viviamo. È da qui che la pratica dello yoga influisce e stimola la nostra relazione con l'ambiente che ci circonda, non un concetto astratto ma una vera e propria pratica che

VIDEO CONSIGLIATI

Casa sicura dalle intrusioni - Antifurto Verisure. Solo a Marzo -400€!

Verisure

Torna in tv "Una poltrona per due": cinque cose che non sapete sul film

Suv Peugeot 2008. Da 159 € al mese, Tan 4,49% Taeg 6,17%

Peugeot

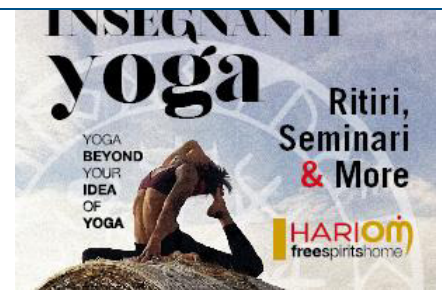
Il lancio di coltelli finisce male a Lituania's got talent

Promosso da Taboola

La pratica dello yoga porta dunque una propensione a un approccio più ecologico della propria vita? “Non si può certamente generalizzare”, spiega Carlo Sobrero, Presidente della LOY, l'Associazione Italiana Iyengar Yoga, “ma non è un caso che le persone che praticano regolarmente yoga, adottino nel corso degli anni stili di vita via via più sostenibili. Spesso si tratta di cambiamenti che avvengono in modo graduale e talvolta inconsapevole: mentre lo yoga ci insegna a prenderci cura del nostro corpo, allo stesso tempo sviluppa la consapevolezza per quello che mangiamo, beviamo, per come ci muoviamo, per come cresciamo i nostri figli o anche semplicemente per come arrediamo la nostra casa.”

È per esplorare questo legame tra lo yoga e il rispetto dell'ambiente che La Stampa Tuttogreen insieme all'Associazione Italiana Iyengar Yoga dà inizio ad un viaggio a puntate nel mondo dello yoga, inteso come elemento propulsore di quel green life style che sempre più persone in Italia e nel mondo stanno mettendo in pratica nell'ottica di una esperienza di vita più sostenibile.

In collaborazione con www.iyengaryoga.it



Alcuni diritti riservati.

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

Promosso da Taboola

[Antifurto casa. Scegli l'Impianto Senza Fili Leader in Europa](#)

Verisure

[Libera un cavallo dalle catene, lui lo ringrazia da lasciar senza parole](#)

[DS 7 CROSSBACK. Dall'audacia nasce l'eccellenza.](#)

DS Automobiles

[Baby prostitute in un night club di Collegno](#)

[Scopri smart cabrio suitegrey, con sedili riscaldabili.](#)

smart un marchio Daimler

[Un opossum ruba il cibo al gatto, la sua reazione fa morire dal ridere](#)

[CONTAORE MOTORE MULTIFUNZIONE BETA AFRIKA 125 1989-1989](#)

€ 57,10 - wrs.sm

[Il leone si struscia sull'auto, ma il finale è tutt'altro che dolce](#)

[Gratis? No, grazie! Ecco i motivi per cui la app di Babel si paga \(poco\)](#)

Babel