

Annuncio rimosso. [Dettagli](#)

**NOTIZIE** 12/01/2021 08:58 CET | **Aggiornato** 12/01/2021 09:02 CET

## Lo yoga sul web spopola: un italiano su cinque lo pratica (di M. Calvetti)

Dal primo periodo di lockdown le lezioni online hanno avuto un boom. Il 90% dice che continuerà anche dopo la pandemia

HuffPost



AMAX PHOTO VIA GETTY IMAGES

Woman training at home, watching online videos on laptop, Shiba Inu dog sleeping near her

*(Di Monica Calvetti - presidente Associazione Italiana Iyengar Yoga)*

Tra le nuove abitudini nate in questo anno particolare che abbiamo appena passato, alcune attività svolte a contatto con la natura sono state spesso citate: escursionismo, cicloturismo, passeggiate nel verde. Ma c'è un'altra tendenza in crescita di cui si è parlato meno: lo yoga e la meditazione, a cui moltissimi italiani si sono avvicinati a cominciare dal primo periodo di lockdown.

PUBBLICITÀ

Secondo i dati di una ricerca dell'Osservatorio Reale Mutua, nel 2020 un italiano su cinque ha praticato yoga e più della metà ha deciso di intraprendere questa disciplina proprio per affrontare il difficile periodo della quarantena. Di questi nuovi praticanti, nove su dieci affermano che proseguiranno anche al termine della pandemia perché hanno riconosciuto effetti positivi sul fisico e sulla mente.

L'origine di questo successo va ovviamente all'esplosione dei corsi online che hanno spopolato sul web e che hanno consentito a moltissime persone di seguire le lezioni a distanza. A conferma di questa tendenza c'è anche l'enorme crescita delle vendite online di materiali e supporti per praticare yoga. Secondo l'osservatorio Trusted shop, si è registrato un incremento del +1.630%.

Chi pratica yoga da tanto tempo, tende guardare a tutto questo come a una moda passeggera, una riduttiva trasformazione di questa nobile disciplina in ginnastica e fitness, solo un modo per fare business. Ma con le dovute precauzioni e raccomandazioni – prima fra tutte quella di verificare con molta attenzione la serietà e la preparazione dell'insegnante al quale ci affidiamo – la diffusione della pratica della yoga ritengo possa esser vista con favore come un possibile primo passo verso quella che è la yoga sadhana, la perseveranza della pratica della yoga, un vero e proprio viaggio interiore che ci porta all'unione con la natura.

Perché lo yoga è molto di più di un esercizio fisico. Patanjali, uno yogin e un sapiente vissuto in India verso il V secolo a.C., considerato il padre dello yoga, scrisse gli Yoga Sutra, letteralmente un "filo" di aforismi sulla yoga, sulla coscienza e sulla condizione umana. Patanjali descrive otto petali o stadi dello yoga.

I primi due stadi di questo cammino sono yama e niyama, i principi etici che regolano i comportamenti generali e personali come il rispetto verso se 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 parte per stimolare la nostra relazione con l'ambiente che ci circonda, creando un filo che lega la nostra esistenza al tutto. Lo yoga è un cammino universale per "diventare un microcosmo armonioso nel macrocosmo universale", come scrive il grande maestro B.K.S. Iyengar.

L'attuale diffusione dello yoga non deve eclissare la profondità del suo messaggio. Non è poi un'eccezione osservare che chi pratica costantemente yoga è naturalmente portato a intraprendere stili di vita via via più sostenibili, che si tratti di alimentazione, scelte di mobilità, energetiche, educative o di salute. Perché lo yoga è un atto d'amore verso noi stessi, verso il nostro benessere, ma anche verso la collettività e l'ambiente in cui viviamo.



cc

Yoga

HuffPost

[Suggerisci una correzione](#)

ALTRO:

[speciale terra](#)

[benessere](#)

[Notizie](#)

[yoga](#)

[yoga online](#)

[Commenti](#)

## Cosa sarebbe successo se aveste investito \$1K in Tesla un anno fa?

eToro | Sponsorizzato

## Ecco come difendere la tua casa dai ladri con Verisure. Promo -50% a Maggio

Antifurto Verisure | Sponsorizzato

## Questo gioco di strategia è il miglior allenamento per il tuo cervello. Nessun download.

Forge of Empires | Sponsorizzato

## Videosorveglianza professionale? Scopri Verisure, allarme n.1 in Italia. A Maggio -50%

Antifurto Verisure | Sponsorizzato

## Scopri come difendere la tua casa dai ladri con Verisure. Promo Maggio -50%

Antifurto Verisure | Sponsorizzato

## Dottore italiano: come svuotare interamente l'intestino

Nutravya Integratore | Sponsorizzato