

Lo Yoga fa bene? Sì, ma solo se è quello vero

In Italia oltre due milioni e mezzo praticano l'antica disciplina indiana, che ora va molto di moda. Forse troppo

Yoga non solo come disciplina spirituale o pratica ascetica della meditazione. Esiste un altro yoga ben più commerciale e svuotato di ogni significato di cui si è impadronita l'industria della bellezza fiutando il business. E così la parola yoga è diventata un brand, un appuntamento alla spa, un saluto al sole in leggings firmati, una moda che moltiplica creme antiage, maschere purificanti, sieri dell'eterna giovinezza. "vado in palestra a fare yoga" equivale ormai a dire "Vado in palestra a fare pilates", come ben sa Meghan Markle, la più nota testimonial dello yoga inteso come fitness per tenersi in forma, che pare abbia trasmesso al suo augusto consorte questa stessa passione. Va forte anche il Face Yoga, tendenza beauty del momento, praticato da due star rughe-esenti come Jennifer Aniston e Gwyneth Paltrow.. negli Stati Uniti lo hanno ribattezzato Yotox, una crasi fra yoga e botox, indispensabile per tenere esercitati i nostri 57 principali muscoli facciali scopo rassodamento.

Ma davvero lo yoga si riduce a questo? No: fortunatamente per chi lo pratica sul serio è qualcosa di diverso e soprattutto qualcosa di più. I numeri ci dicono che in Italia la passione per questa disciplina è in crescita, scelta da oltre due milioni e mezzo di persone e studiata anche dal mondo scientifico grazie ai benefici che promette non solo per il benessere degli adulti, ma anche per uno sviluppo sano ed equilibrato dei piccoli. Negli Usa, a fronte dei 35,2 milioni di praticanti adulti, sono 4,9 milioni gli adepti tra bambini e adolescenti. A fotografare il fenomeno è YogaFestival, network di eventi che si sono svolti in tutto il mondo in occasione dell'International Yoga Day, celebratosi il giorno del solstizio d'estate. Fa riflettere il fatto che meditazioni urbane di massa, cui hanno partecipato – ognuno sul suo tappetino – sia grandi che piccini, sia impiegati che turisti, abbiano avuto luogo anche in posto inusuali come per esempio la Disneyland di Orlando e quelle di Parigi e di Shanghai.

Laura Laurenzi, per Venerdì di Repubblica