

## Yoga day, il mondo si ferma per un asana



Il premier indiano Narendra Modi celebra la Giornata mondiale dello Yoga (afp)

*Più di 200 milioni di praticanti a testa in giù per celebrare la Giornata mondiale*

di IRENE MARIA SCALISE

21 giugno 2018

SONO tantissimi, tutti uniti da un comune mantra, gli yogini di tutto il mondo che oggi srotolano il loro tappetino per festeggiare la “Giornata internazionale dello yoga”. Fortemente voluta dal premier indiano, Narendra Modi, la festa è arrivata alla sua quarta edizione. “Lo yoga è un viaggio da “me stesso” a “noi” - ha twittato modi nei giorni scorsi Modi - assicura equilibrio e calma, favorisce la concentrazione e dona una forza immensa. All'approssimarsi della quarta edizione dello Yoga Day, incoraggio tutti nel mondo a far entrare lo yoga nella propria vita”.

### Giornata mondiale dello Yoga, la disciplina diventata globale



Slideshow

1 di 31

La scelta della data non è casuale: il 21 giugno è infatti chiamato Dakshinayana, cioè il passaggio alla seconda parte dell'anno, e coincide con il solstizio d'estate. Sono cinque mila gli eventi con cui l'India celebra un avvenimento che colora le piazze principali. Ma non solo India. Aderiscono all'iniziativa più di 190 paesi tra cui Stati Uniti, Cina, Canada. E sono più di 200 milioni gli appassionati nel mondo, 36 milioni in America (quasi 2 milioni sono bambini), 3 milioni in Gran Bretagna e più di 2 milioni in Italia. E proprio da noi YogaFestival ha organizzato un evento Yoga Day all'Arena Civica di Milano, oggi pomeriggio alle 17. Mentre a Roma, in ricordo del maestro indiano B.K.S. Iyengar, i praticanti si incontreranno a piazza del Campidoglio, dalle 18, per eseguire collettivamente la posizione sulla testa, “Sirsasana” attorno a una gigantografia del loro maestro. Indecisi sul programma da seguire? L'ayush ha messo a disposizione “yoga locator”, un'applicazione per smartphone e tablet,

scaricabile gratuitamente. Secondo il Financial Times, dopo la crisi del 2008, lo yoga è diventata la disciplina più praticata nelle città di tutto il mondo coinvolgendo anche manager stressati e uomini d'affari. A quanto pare sono sufficienti solo 25 minuti al giorno, tra yoga e meditazione, per attivare il cervello e l'energia, grazie a rilascio endorfine e l'aumento del flusso sanguigno. Numeri a parte l'importante è, comunque, iniziare. Come diceva infatti Sri Pattabhi, fondatore dell'Ashtanga Yoga: "Lo yoga è 99% pratica e 1% teoria".

## Ashtanga, lo yoga del respiro che piace agli occidentali



Slideshow

1 di 14

Divisione Stampa Nazionale — GEDI Gruppo Editoriale S.p.A. - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA