

Giornata mondiale dello Yoga: cresce l'interesse verso le sue pratiche più meditative
di Martina Manfredi



Dalla nuova app di Gwyneth Paltrow per la meditazione a occhi aperti, alla pillola che aiuta a focalizzare l'attenzione, cresce l'interesse verso le pratiche più ascetiche e meditative dello yoga, inteso sempre più come una disciplina mentale (dai benefici fisici)

21 GIUGNO 2024 ALLE 05:23

🕒 2 MINUTI DI LETTURA

In corrispondenza con il solstizio d'estate, **il 21 giugno si celebra la Giornata mondiale dello Yoga**, nata nel 2014 su iniziativa delle Nazioni Unite per sensibilizzare il mondo sui numerosi **benefici della pratica dello yoga, che non è solo una diffusissima attività fisica ma anche e soprattutto una vera e propria disciplina mentale**. La parola *yoga*, nella terminologia delle religioni originarie dell'India, indica le pratiche ascetiche e meditative, un mezzo di realizzazione e salvezza spirituale, variamente interpretato a seconda della scuola. Durante la sua diffusione nel mondo occidentale poi - è arrivato in Europa e in Nord America soprattutto negli ultimi cent'anni - si è affermato, con un boom dalla pandemia in avanti, soprattutto come forma di esercizio fisico, che oggi praticano centinaia di milioni di persone in tutto il mondo, anche se più recentemente **sta crescendo l'interesse anche verso le sue pratiche più meditative**, come veniva inteso in origine.



gisele
22.9M followers

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)



251,461 likes



Add a comment...

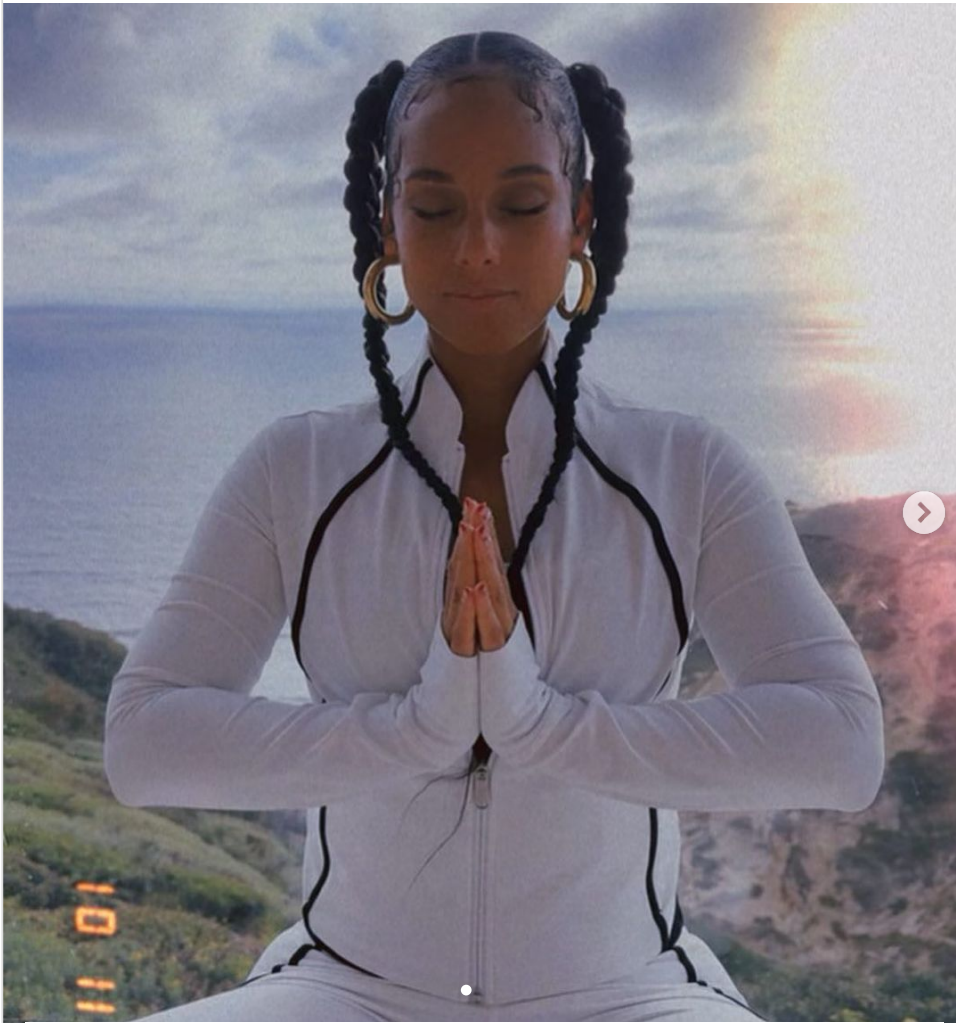


"Oggi dermatologia olistica, medicina funzionale e terapie alternative sono sempre più richieste come conseguenza della maggiore attenzione che riponiamo su salute della pelle, gestione dello stress e benessere generale", ci racconta **Michael Nolte**, SVP Creative Director dell'agenzia di previsione delle tendenze di bellezza Beautystreams. Partendo da questa previsione, per incontrare le esigenze del consumatore del prossimo futuro Nolte consiglia ai marchi di "esplorare i principi della medicina tradizionale cinese, della guarigione ayurvedica, dello sciamanesimo e della **spiritualità** per offrire rituali skincare ispirati a queste tradizioni, enfatizzando la **connessione tra organi, pelle e corpo, mente ed emozioni**". In particolare, secondo l'esperto "i consumatori che cercano esperienze sensoriali e di consapevolezza saranno sempre più attratti dai trattamenti dall'approccio multisensoriale e integrativo, come le **esperienze uditive delle meditazioni guidate**", in costante espansione anche secondo Beautystreams.



aliciakeys 
27.5M followers

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)



122,290 likes



Add a comment...



Meditare con le star

Insieme allo yoga, infatti, più di recente è la meditazione ad aver fatto nuovi proseliti per i suoi innumerevoli benefici, dalla riduzione dello stress al controllo dell'ansia, fino alla possibilità di allenare la consapevolezza di sé. Dalla pandemia di Covid in poi è esploso in particolare **l'uso delle app per meditare**, anche grazie alla complicità delle star: nel 2020 **Harry Styles** ha collaborato con l'app di meditazione Calm narrando con la sua voce una storia del sonno di 30 minuti (mandando l'app in crush per il picco di traffico). Nel 2021, poi, il rapper **Lil Jon** ha pubblicato l'album di 10 tracce *Total Meditation*: "Sono tutto per fare festa e divertirmi, ma sono anche per il relax, il ristoro e la ricerca della pace", spiega nella traccia introduttiva.

Pochi mesi fa è stata invece la guru del benessere **Gwyneth Paltrow**, tra le prime star a decantare i benefici della meditazione, a investire e prestare la sua voce a un'app diventando co-proprietaria e direttrice di Moments of Space, app di meditazione che sfrutta l'intelligenza artificiale e incoraggia i suoi utenti a **meditare con gli occhi aperti**. "La meditazione a occhi aperti ha trasformato la mia vita quotidiana, motivo per cui sono diventata coproprietaria di Moments of Space, un'app di meditazione dedicata al risveglio del mondo attraverso una potente meditazione ad occhi aperti. Puoi farlo in qualsiasi momento, in qualsiasi luogo", ha detto su Instagram.

**gwynethpaltrow and momentsofspace**
Original audio

[View profile](#)



[View more on Instagram](#)



12,578 likes



Consapevolezza e psichedelia

Il boom della meditazione e delle pratiche ascetiche sta aprendo anche nuove strade, come la commistione con la **medicina a base psichedelica**. "I programmi di guarigione e salute mentale che combinano pratiche di consapevolezza come yoga, meditazione e gestione dello stress con la medicina a base psichedelica stanno acquistando interesse per le loro capacità di aumentare il flusso di energia, bilanciare le emozioni ed eliminare i blocchi mentali", conferma Michael Nolte di Beautystreams. In questo senso è interessante segnalare il caso di Hasu, azienda americana che produce delle **pillole che hanno lo scopo di migliorare l'esperienza della meditazione**. Hasu descrive le sue compresse a forma di fiore di loto come "un aiuto alla micromeditazione che coinvolge i sensi". Utilizzando lo zucchero stampato in 3D di Sugar Lab unito ad amido e acqua, la pillola vegana va posizionata sulla lingua: quando inizia gradualmente a dissolversi aiuta a portare l'attenzione sulle sensazioni di profumo, consistenza e gusto, favorendo la transizione verso uno stato di consapevolezza del momento presente.