



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.828

Pagina 1/3

Autostima, potenza, concentrazione. Gli italiani "pazzi" per lo yoga

mariagrazia, domenica 11 agosto 2013 - 12:10:00

A che cosa pensano gli italiani e le italiane oggi quando si parla di yoga? È veramente la disciplina o il fitness secret dell'anno, come da più parte si sente dire? L'obiettivo di questa analisi di web opinion, effettuata da Reputation Manager nota società italiana di ingegneria reputazionale - è stato quello di analizzare le conversazioni online sullo yoga nell'ultimo anno, per capire quali sono i principali trend di discussione in Italia in materia, e capire quali sono gli aspetti che gli italiani legano a questa antichissima disciplina orientale, a metà tra fitness e meditazione filosofica.

Tra giugno e luglio sono state rilevate e analizzate 23.000 conversazioni (tra pagine web, social media, forum ecc) nell'ultimo anno, su 340 domini diversi, a partire da un modello concettuale, che descrive i concetti principali legati allo yoga e che con l'aiuto di un esperto della disciplina orientale sono stati associati simbolicamente (ma piuttosto agevolmente) alle 4 modalità d'uso del prodotto "Yoga" di Lenovo.

Si possono così evidenziare gli aspetti più importanti per l'utente, e dunque la o le modalità d'uso preferite.

La modalità laptop che riprende come asana la posizione a elle (in inglese detta staff pose, in sanscrito dandasana) favorisce potenza, prestazione, resistenza, concentrazione, riflessione e meditazione.

La modalità tent (a tenda) è la trasposizione esatta dell'asana della ruota o dell'arco in su (Urdhva Dhanurasana) e garantisce flessibilità, elasticità, condizioni fisiche tipiche delle persone giovani o.. giovanili.

La modalità stand richiama decisamente la postura del cane con la testa in su e/o o del cobra: gli esperti sono concordi che aiuta a migliorare la postura, l'equilibrio sia fisico e che mentale, e di conseguenza anche la fiducia in se stessi, l'autostima, e a fare da anti-stress.

La modalità tablet, avvicinata alla bow pose, ovvero la posizione dell'arco (Dhanurasana), richiama invece i concetti di mobilità, velocità, dinamismo, praticità, produttività.

YOGA, NON UNO SPORT MA UN MODO DI ESSERE, ACCESSIBILE A TUTTI

Anzitutto, va rilevato che la grande maggioranza, il 67%, dei contenuti online sullo yoga è positivo, anzi molto positivo specie nei primi 3 domini per rilevanza: youtube, femminile, Yahoo! answers o al massimo neutro (30%), e diffuso trasversalmente nel web, specie nella parte video (39% delle conversazioni; 23% nei blog, 15% nei forum). In particolare, oltre ai primi tre domini già detti, il



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.828

Pagina 2/3

16% dei contenuti si trova in portali tematici, forum e blog specifici dedicati allo yoga, e ben il 6% anche in quelli dedicati a gravidanza e bambini.

Abbondano le lezioni video e i consigli per acquisire particolari capacità, che sono poi quasi sempre quelle enumerate sopra, in collegamento con le modalità d'uso del Lenovo Yoga: il 34% delle conversazioni è infatti collegato alle caratteristiche della modalità laptop (potenza, prestazione, resistenza, concentrazione, riflessione); il 29% a quelle dello stand mode (autostima, anti-stress) mentre il rimanente 36% si divide quasi equamente tra tablet (19%) e tent (17.5%): ovvero flessibilità ed elasticità, ma anche mobilità, velocità, dinamismo, praticità, produttività.

Solo in una minima parte delle conversazioni su web (meno del 3%), di solito da parte di persone che si professano molto religiose, la pratica dello yoga proprio perché è legata alla crescita dell'autostima (stand mode) - è percepita come una disciplina che mette al centro l'uomo e la sua arroganza.

Lo yoga non è considerato un semplice sport - anzi è amato spesso proprio dagli anti-sportivi, ma un vero e proprio universo di abilità ed esperienze. Se ne parla soprattutto in relazione alle persone, la pratica e l'insegnamento, il pensiero. Ed è anche molto democratico, per così dire: Tutti possono fare Yoga dichiarano alcuni esperti sul web - perché lo Yoga non discrimina nemmeno i disabili che possono quindi cercare pian piano di raggiungere quella flessibilità che loro manca.

I SOCIAL MEDIA CELEBRANO LO YOGA E LE CELEBRITY CHE LO PRATICANO

Conta oltre 8 milioni di fan su Facebook, di cui circa il 70% è donna del resto, con il Pilates (derivato in parte dallo Yoga, e molto praticato per la postura della danza) e lo Zumba (un tipo di allenamento relativamente nuovo, che spopola nelle palestre, a metà tra danze caraibiche e aerobica) è tra le discipline più praticate anche dalle star del mondo dello spettacolo e della moda, che ultimamente amano farsi fotografare negli asana più vari e difficili - per poi diffonderli, ad esempio, con Instagram su Twitter: nelle foto sotto (condivise da loro stesse) ecco Gisele Buendchen e Naomi Campbell, tra le tante VIP che si mantengono giovani e in forma con lo yoga.

E proprio su Twitter si scopre che a parte la parola palestra in generale lo Yoga vanta molte più frasi da 140 caratteri di Zumba e Pilates: 36% contro rispettivamente 15% e 7%. Gli hashtag più associati a Yoga sono benessere, Pilates, meditazione, sport e musica - piuttosto prevedibilmente. Anche le ricerche su Google confermano il trend, lento ma in costante ascesa, dello Yoga rispetto ad altre discipline più stagionali o che conoscono momenti di gloria momentanea ma fugace.

Declinato ormai in tante maniere multimodale e flessibile per antonomasia - lo yoga, messo a paragone con il nuoto, viene preferito dalla maggior parte delle persone, perché fa bene sia fisicamente che mentalmente; ed è già nata una nuova pratica che unisce lo yoga all'acqua: lo Woga (water-yoga). Esiste anche il hot yoga o yoga nella stanza calda per sudare e detossinare il corpo mentre si pratica, e persino lo yoga della risata per fugare i malumori e il Cycle-Yoga, una sorta di Yoga che unisce la tecnica della respirazione al dinamismo della bicicletta.

In definitiva, la pratica dello yoga è associata a molteplici fattori, tutti positivi: effetti benefici sulla salute come la resistenza alle malattie (alcuni studi sostengono l'efficacia anche nei confronti delle allergie), e persino sulla vita sessuale e l'eroticismo, specie nella sua versione del tantra yoga; il miglioramento della postura e del self-control raccomandato ad esempio come utile



www.dacuoreacuore.it

I shin den shin

http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.828

Pagina 3/3

complemento per la formazione dei Marines, in USA. Ma anche ai bambini lo yoga sembra dare gli stimoli necessari per un equilibrio mentale e una creatività maggiore, così come se praticato regolarmente - previene e aiuta a superare i tic nervosi e dona equilibrio mentale.

IL PARERE DEGLI ESPERTI: YOGA IS HERE TO STAY (ANCHE IN ITALIA)

La nostra ricerca di web opinion conferma che lo Yoga conosce un trend positivo costante, e che non è, a differenza di altre discipline, una moda passeggera o stagionale. Le caratteristiche dello yoga sembrano contrastare con l'odierna vita frenetica, in realtà si rivelano molto efficaci per combattere lo stress quotidiano. ha commentato Andrea Barchiesi, Amministratore Delegato e ricercatore senior di Reputation Manager. Del resto, non è un caso che ci sia una nuova tendenza nelle aziende statunitensi ed europee di promuovere la pratica di meditazione e yoga per mantenere alti la produttività e l'umore dei dipendenti. Oltreoceano poi lo yoga è diventato un fenomeno di massa: alla mattina prima di andare al lavoro da Toronto, Vancouver, Seattle o New York, l'impiegato di banca, la top manager, lo studente o la casalinga, si ritrovano in un centro yoga, per praticare questa antica disciplina. E anche da noi l'ultima moda dell'estate 2013 sul web è costituita da pacchetti turistici con attività di Yoga e meditazione, segno ulteriore della necessità di bilanciare lo stress con attività più rilassanti e rigeneranti, a tutto vantaggio anche della vita lavorativa. Bene dunque sembra aver fatto Lenovo a lanciare proprio in questo periodo un prodotto tanto flessibile e multimodale/multitask come lo Yoga: anch'io ne sono rimasto colpito, per l'innovatività delle sue modalità di utilizzo e anche per l'estetica del concept.

In Italia in particolare, continua Sylvain Querné, Direttore Marketing Sud-Europa di Lenovo. L'analisi sembra darci ragione sul profilo di estrema positività, collegata con gli effetti benefici della disciplina, che anche lo Yoga come prodotto può evocare. E ci fa piacere, data la campagna pubblicitaria in corso sui maggiori quotidiani nazionali. Si può a buon diritto dire che si tratti del convertibile multi-modalità più flessibile al mondo, perfetto sia per il lavoro che l'intrattenimento e per la sua flessibilità estrema, da cui il nome più che appropriato. Il Lenovo Yoga mira a non dover far scegliere all'utente tra notebook e tablet, perché è tutti e due, col suo schermo multi-touch che ruota a 360°, grazie alle cerniere brevettate da Lenovo, frutto dell'eredità del ThinkPad - la nostra linea professionale - e alla sua grande versatilità, anche grazie a Windows 8. Lenovo Yoga è utilizzabile in quattro modalità: laptop, tablet, stand o tent (a tenda), ed è disponibile in due dimensioni: Yoga 11S (con spessore mm 15,9 e 1,25 kg di peso) è un vero peso-piuma e Yoga 13 (spessore 16,9 e peso 1,54kg) con schermo più ampio, e in due colori accattivanti: Silver e l'esclusivo Lenovo Clementine, un arancione metallizzato, apprezzato anche dalle fashion blogger italiane che l'hanno provato. Anche la durata della sua batteria non delude: 8 ore o più per lo Yoga 11S.

Fonte