



Università
Ca'Foscari
Venezia

Corso di Laurea magistrale in
Sviluppo Interculturale dei Sistemi Turistici
Tesi di Laurea

**YOGA TURISMO: Analisi, evoluzione e potenzialità dello
yoga turismo**

Relatore

Prof. Stefano Campostrini

Laureanda

Shirin Alaei

Matricola 882957

Anno Accademico

2021 / 2022

Ringraziamenti

Ringrazio la mia famiglia che mi ha sempre supportata durante i miei studi e mi ha permesso di intraprendere questo percorso.

Un ringraziamento speciale va a mia sorella, Bahareh per tutto il suo affetto e supporto che mi dà ogni giorno e mi è stata sempre vicino.

Ringrazio il Professore Stefano Campostrini, il mio relatore, che mi ha aiutata nella stesura del mio elaborato.

**“Lo yoga ci insegna a modificare
ciò che non può essere accettato
o accettare ciò che non può essere modificato.”**

B.K.S. Iyengar

INDICE

INTRODUZIONE.....	Pag.7
CAPITOLO 1: LO YOGA TOURISM E ALCUNI CONCETTI DI BASE	
1.1. IL CONCETTO DEL TURISMO	Pag.9
1.2. IL CONCETTO DELLO YOGA.....	Pag.10
1.3. IL CONCETTO DI PRATICHE DELLO YOGA.....	Pag.12
1.3.1. TIPI DI PRATICHE YOGICHE	Pag. 13
1.4. IMPORTANZA DELLO YOGA	Pag.16
1.5. BENEFICI GENERALI DELLE PRATICHE DI YOGA	Pag. 17
1.6. METODI TRADIZIONALI DI YOGA	Pag. 19
1.7. IL CONCETTO DI YOGA TURISMO (YOGA TOURISM).....	Pag. 21
1.8. YOGA TURISTA.....	Pag. 23
CAPITOLO 2: LO YOGA: TRA TURISMO, BENESSERE E SALUTE	
2.1.WELLNESS, BENESSERE.....	Pag. 25
2.2. HEALTH TOURISM, TURISMO DELLA SALUTE.....	Pag. 27
2.3. WELLNESS TOURISM, TURISMO DI BENESSERE	Pag. 28
2.4.SALUTE E BENESSERE: STRUTTURA E TIPOLOGIE DI TURISMO....	Pag. 29
2.5.TURISMO OLISTICO	Pag.31
2.6.TURISMO DELLO YOGA E DELLA MEDITAZIONE	Pag. 31
2.7.TURISMO SPIRITUALE	Pag. 32
2.7.TURISMO DELLO YOGA E DELLA MEDITAZIONE	Pag. 32

CAPITOLO 3: SVILUPPO STORICO DEI CONCETTI E DELLE PRATICHE DELLO YOGA.....	Pag. 36
3.1. IL PERIODO PRE-STORICO.....	Pag. 37
3.2. LA TRADIZIONE SCRITTA.....	Pag.39
3.3. LO YOGA NEL PERIODO MODERNO.....	Pag. 52
3.4. QUANDO LO YOGA E TURISMO SI INCONTRANO.....	Pag. 59
CAPITOLO 4: IL MERCATO DELLO YOGA TURISMO	
4.1. YOGA TURISMO IN CIFRE.....	Pag. 64
4.2. YOGA TURISMO IN INDIA.....	Pag. 69
4.3. YOGA TURISMO IN EUROPA.....	Pag. 73
CAPITOLO 5: YOGA TURISMO E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE....	Pag75
5.1. TURISMO E SOSTENIBILITÀ.....	Pag.75
5.2. YOGA TURISMO E SOSTENIBILITÀ.....	Pag. 81
CONCLUSIONE	Pag.84
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	Pag. 85

INTRODUZIONE

Lo yoga è una disciplina, il cui obiettivo è aiutare l'essere umano vivere in salute. Le pratiche e gli esercizi dello yoga possono coinvolgere ogni aspetto materiale e spirituale della vita umana. È infatti così che lo yoga può impattare profondamente tutti gli aspetti della vita quotidiana della persona che lo pratica: l'aspetto fisico, mentale, emotivo, sociale e spirituale.

Lo Yoga Tourism è definito come un viaggio con lo scopo di praticare una delle diverse forme dello yoga. Durante una vacanza yoga concentra sul proprio benessere, sulla meditazione e sulla cura del proprio corpo. Mentre l'India è il luogo di nascita dello yoga e una delle principali destinazioni del turismo yoga, ritiri di yoga e vacanze sono forniti in molti paesi.

Il presente elaborato, articolato in 5 capitoli, ha l'obiettivo di presentare il fenomeno dello yoga turismo, una pratica antichissima le cui origini derivano dall'India. Innanzitutto, si vanno a vedere i concetti di base riguardanti lo yoga turismo e come questa tipologia del turismo è arrivata al mondo occidentale e come negli ultimi anni sta diventando una pratica sempre più popolare. Poi, si analizzerà e descriverà l'evoluzione del fenomeno dello yoga tourism a livello mondiale per promuovere tale tipologia di turismo. Successivamente si procede all'analisi di marketing dello yoga turismo proponendo una mappatura delle aree geografiche nei quali si realizzano lo yoga turismo in Europa. Inoltre, si va a presentare il mercato attuale e potenziale dello yoga turismo in Italia facendo un'analisi SWOT (Strengths, weaknesses, Opportunities, Threats).

Nel primo capitolo saranno presentati alcuni concetti di base riguardanti lo yoga, come la definizione dello yoga, i suoi benefici e la sua importanza, le diverse forme di yoga. Inoltre saranno analizzati il fenomeno dello yoga turismo e lo yoga turista per avere un'idea chiara delle analisi che si faranno nei prossimi capitoli.

Nel secondo capitolo vengono presentate le diverse tipologie del turismo in relazione al yoga turismo per vedere come yoga turismo si posiziona tra il turismo della salute, il turismo di benessere e il turismo spirituale. Nel terzo capitolo viene analizzato la storia di yoga e yoga turismo, per comprendere in particolare l'evoluzione che ha portato alla nascita

del concetto di yoga turismo. L'attenzione è puntata particolarmente verso il periodo in cui lo yoga viene introdotto all'Occidente. Nel quarto capitolo vengono analizzati i dati statistici riguardanti il mercato di yoga turismo a livello globale usufruendo le ricerche statunitensi più recenti del settore.

Alla fine si discute il modello di yoga turismo come un turismo sostenibile e responsabile e il motivo per cui bisognerebbe mantenere ed applicare i principi originali della pratica yogica.

CAPITOLO 1:

LO YOGA TOURISM E ALCUNI CONCETTI DI BASE

1.1.IL TURISMO

Con il termine turismo, secondo WTO, si fa riferimento ad un complesso delle attività o delle organizzazioni relative a viaggi e soggiorni cioè il trasferimento temporaneo di persone dalla località di abituale residenza ad altra località per fini di svago, riposo, cultura, curiosità, cura, sport ecc. Esso è sinonimo di viaggio poiché fare turismo vuol dire viaggiare, incontrare persone e conoscere luoghi e culture diverse. Il turismo, come un fenomeno complesso e vario, ha origini piuttosto lontane che nel corso del tempo ha assunto le caratteristiche variegata.

Il turismo ha origini abbastanza lontane nella storia, non solo nella storia occidentale ma anche in quella orientale che ha acquistato un ruolo sempre più importante anche in termini di poter cambiare le normali abitudini di vita delle persone.

Il turismo ha origini piuttosto lontane e, nel corso dei secoli, ha assunto diverse caratteristiche. In questo contesto, una tipologia del turismo che sta acquisitando un ruolo sempre più rilevante fino a cambiare le normali abitudini di vita degli individui nell'era moderna, è lo yoga turismo (yoga tourism in inglese). In ambito turistico, infatti, sono rilevanti le ripercussioni che esso ha comportato poiché, sempre più spesso, maggiori soggetti hanno iniziato a spostarsi non più unicamente per fare turismo in senso stretto, ma per associarlo anche ad una pratica yogica o sportiva, dando vita, così, al concetto di yoga turismo.

1.2.IL CONCETTO DELLO YOGA

Lo yoga è una disciplina, il cui obiettivo è aiutare l'essere umano di vivere correttamente e in salute ed è destinato ad essere incorporato nella vita quotidiana ed è infatti è così che lo yoga può impattare tutti gli aspetti della vita della persona che lo pratica: l'aspetto fisico, mentale, emotivo, sociale e spirituale.

Il termine Sanscrito "Yoga" che deriva dalla parola "Yuj" significa unire. Secondo molti studiosi la radice del termine "Yoga" potrebbe essere uguale alla parola latina "iungere" (in italiano unire).

Deriva dalla parola sanscrita YUJ che, in termini spirituali, significa l'unione della coscienza individuale con la coscienza universale. A livello pratico, lo yoga è un mezzo per bilanciare e armonizzare il corpo, la mente e le emozioni.

In Yoga Sutra, Maharishi Patanjali¹ risponde alla domanda "Che cos'è lo yoga?" così: "Atha yoga anushasanam" - Lo yoga è una forma di disciplina.

La parola disciplina in sanscrito è anushasanam e il termine "Anu" significa "atomo" che è il componente più piccolo di un elemento. Sappiamo che la natura di un atomo è invisibile ma assai potente. "Shasanam" significa "governare". Il concetto di disciplina nello Yoga è dunque un processo attraverso il quale impariamo a governare tutti gli aspetti più piccoli ed invisibili del nostro corpo ed anche gli aspetti sconosciuti di noi stessi.

Il Maharishi Patanjali cita il risultato di questa disciplina come,

"Yogaha chitta vritti nirodhaha".

Attraverso questa disciplina otterremo il controllo sulle diverse modificazioni di Chitta.

Chitta è infatti quell'aspetto dell'uomo che osserva consapevolmente il mondo. L'obiettivo della disciplina dello yoga è quello di convertire i Vrittis (i vizi) in virtù.

¹ Patañjali (sanskrito: पतञ्जलि), chiamato anche Gonardiya o Gonikaputra, era un saggio dell'India antica. Si ritiene che sia stato l'autore di numerose opere sanscrite tra i quali si può accennare ai testi dello yoga Sutra, uno dei testi più importanti dello yoga classico.

Swami Gitananda, un grande yogi e uno fra i più eminenti Maestri di yoga del secolo scorso, ritiene lo yoga non come una pratica ma come uno stile di vita. Ci dà anche la quadruplica/cinquesima consapevolezza:

- Consapevolezza del corpo
- Consapevolezza della mente
- Consapevolezza delle emozioni
- Consapevolezza della consapevolezza stessa

Ed ovviamente la consapevolezza più importante sarebbe la consapevolezza di quanto siamo inconsapevoli.

Le pratiche yogiche ci aiutano quindi a sviluppare la consapevolezza cinestesica e a condurre una vita yogica.

1.3.IL CONCETTO DI PRATICHE DELLO YOGA

Il termine Yoga ha diversi significati tecnici. Uno dei suoi significati principali è "Yukti" che significa tecnica, trucco o abilità per raggiungere un determinato obiettivo indirettamente quando non è possibile raggiungerlo direttamente. Yukti può anche essere definito come una giunzione per sentire il divino dentro di noi.

Lo yoga come Yukti implica molti processi diversi che richiedono dunque una formazione adeguata. Le tecniche o le pratiche (cioè le yukti) raccomandate nella letteratura yogica vanno quindi sotto il nome di Yoga. Quando queste tecniche o pratiche vengono sistematizzate e formulate, sono note come scuole di yoga tra i quali si può accennare al Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Hatha Yoga, Laya Yoga, Raja Yoga ecc.

Le quattro scuole principali dello Yoga sono:



Grafico 1. Le quattro scuole principali dello yoga

Solo quelle pratiche dello yoga che sono prevalentemente di natura fisica o fisiologica possono essere definite quasi come esercizi.

La natura di tutte le pratiche yogiche è psico-fisiologica. Anche se quasi tutti gli esercizi dello yoga sono di natura psico-fisiologiche, ci sono anche quei tipi degli esercizi puramente psicologici che enfatizzano maggiormente sul controllo diretto dei processi mentali. In Hatha Yoga ad esempio gli esercizi sono maggiormente focalizzati sugli aspetti fisici o fisiologici che psicologici.

Alcuni degli esercizi yogici sono Surya Namaskar, Asana, Pranayama, Mudra, Bandha e Shat kriya.

1.3.1.TIPI DI PRATICHE YOGICHE

Le pratiche yogiche iniziano a lavorare sull'aspetto più esterno della personalità cioè il corpo fisico, il che è il punto di partenza pratico per la maggior parte delle persone. Quando lo squilibrio viene sperimentato a questo livello, gli organi, i muscoli e i nervi non funzionano più in armonia, ma agiscono in opposizione l'uno all'altro.

Pratiche yogiche aiuta a superare questi squilibri e creare un' armonia nel corpo e nella mente.

In Bhagavad Gita Yogeshwar Krishna definisce lo yoga come "Samatvam yoga ucchyate" cioè l'Equanimità della mente. Le pratiche yogiche aiutano a raggiungere l'atteggiamento di perfezione nella mente.

I vari tipi di pratiche yogiche da cui tutti possono trarre beneficio sono:

- Yama e Niyama (Attitude Training Practices)
- Asana (posizioni fisse)
- Pranayama (controllo del processo respiratorio)
- Mudra e Bandhas (sigillo e blocco dell'energia)

- Shat Kriya (Consiste di sei tecniche di purificazione)
- Dhyana (Meditazione)

Yama e Niyama (Pratiche di addestramento attitudinale)

Yama e Niyama sono le pratiche fondamentali dello yoga. Senza di loro, altre pratiche yogiche non riescono a dare i risultati desiderati. Yama e Niyama sono restrizioni autoimposte per governare il nostro comportamento e quindi sviluppare un atteggiamento sano verso la vita, gli oggetti e le circostanze.

La coltivazione di atteggiamenti psicologici corretti attraverso Yama e Niyama porta alla tranquillizzazione della mente. È un tentativo di coltivare e mantenere la pace mentale. Secondo lo Yoga, l'influenza della mente sul corpo è molto più di quella del corpo sulla mente. Quindi questo pone un'enfasi speciale su Yama e Niyama e dà la massima priorità tra le varie pratiche yogiche. I Pancha Yama sono le cinque limitazioni morali e i Pancha Niyama sono le cinque osservanze evoluzionarie.

Asana (postura costante)

Il termine Asana deriva dal termine sanscrito Asi - 'essere' o 'sedersi'. Asana sono alcuni modelli speciali di posture che stabilizzano il corpo e la mente. Essi mirano a stabilire un ritmo adeguato negli impulsi tonici neuromuscolari e migliorare il tono muscolare generale. Asana aiuta nel sano funzionamento dell'organismo e porta anche alla morbidezza e facilità di movimento. Asana beneficia il corpo fisico e porta stabilità emotiva nell'essere umano.

Pranayama (Controllo del processo respiratorio)

Il termine Pranayama deriva da due parole radice 'Prana' che significa energia vitale o forza vitale e 'Ayama' che significa estensione o espansione. Così la parola Pranayama significa estensione della forza vitale (i.e. dimensione del Prana) Pranayamas sono pratiche che sono progettate per portare il controllo volontario sulla respirazione. Lo scopo principale di

Pranayama è quello di ottenere il controllo sul sistema nervoso autonomo attraverso il controllo del respiro e da esso influenzare la funzione mentale. È utile nelle pratiche yogiche superiori come la Meditazione.

Mudra e Bandhas (sigillo e blocco per l'energia)

Mudra e Bandhas sono alcuni blocchi specifici e detiene dei muscoli semi-volontari e involontari nel corpo. Portando questi muscoli sempre più sotto la volontà, si potrebbe influenzare l'attività del sistema nervoso autonomo nel suo complesso. Essi comportano anche la manipolazione della pressione interna sul lato negativo o positivo del corpo. Questo tonifica gli organi interni, aiuta a decongestionarli e stimola il loro sano funzionamento. Alcune Asana sono anche chiamati Mudra a causa dei loro effetti specifici e canali attraverso i quali gli effetti sono realizzati.

Mudra che vengono utilizzati nella pratica del Pranayama sono chiamati Bandhas. Questi Bandha possono anche essere praticati come altri Mudra senza dover ricorrere al Pranayama e ricavare gli stessi risultati ottenuti dai vari Mudra. I bandhas legano e canalizzano le attività nervose in un particolare luogo o direzione nel corpo.

Shat Kriya (sei tecniche di purificazione)

'Karma' o 'Kriya' significa Azione. Le Shat Kriya sono le sei tecniche di purificazione che aiutano a purificare l'intero corpo che agisce come una pratica complementare per Pranayama. Shat Kriya sono anche chiamati come Shat Karmas. Questi sono vari processi di pulizia utilizzando acqua, aria, corde di cotone, stoffa, manipolazione della muscolatura addominale e pratiche respiratorie, di solito sono classificati in sei tipi:

- Neti (cleaning of nasal passages with water or frictional movement of rubber catheter or cotton rope.)
- Dhauti (Stomach wash using water, rubber tube or plantain stalks and cloth.)
- Basti (colon flushing.)

- Nauli (manipulation of abdominal muscles.)
- Trataka (steady gazing to cleanse the eyes.)
- Kapalabhati (Forceful breathing to ventilate and cleanse air passages.)

Dhyana (Meditation)

La meditazione è una pratica che comporta il controllo delle funzioni mentali. Inizia con il ritiro iniziale dei sensi dagli oggetti esterni e culmina con il completo oblio dell'ambiente esterno. Esistono molti tipi e tecniche di meditazione. È un processo in cui la persona che medita si sofferma su un singolo oggetto, suono, concetto o esperienza.

La meditazione è un grande tranquillante della mente. Nella gerarchia delle pratiche yogiche, ci si deve preparare adeguatamente alla meditazione attraverso Asana e Pranayama. La meditazione occupa una posizione più elevata. Il principio di base della meditazione è lo sviluppo della consapevolezza interna.

1.4.IMPORTANZA DELLO YOGA

Lo yoga è un rimedio fantastico per superare i problemi che l'uomo moderno deve affrontare nella sua vita quotidiana.

I benefici e gli effetti dello yoga su un individuo vanno oltre al miglioramento della flessibilità, il cambiamento del fisico e muscoli più tonici.

Lo yoga aiuta a rafforzare il sistema autoimmunitario, ad aumentare l'energia vitale e a promuovere l'efficienza mentale. Questo aiuterà a ridurre al minimo l'atteggiamento mentale dell'uomo.

Lo yoga è una preziosa scienza pragmatica evolutasi nel corso di migliaia di anni che si occupa del benessere fisico, morale, mentale e spirituale dell'uomo. Il termine Yoga deriva dal sanscrito e significa legare, unire, attaccare e aggiorare. Aumenta la concentrazione e l'attenzione.

Il sistema dello Yoga insegna all'anima individuale (Jivatma) che può essere unita alla comunione con il Cosmo (Paramatma) e aiuterà a raggiungere Moksha. Lo yogi troverà la grazia dentro di sé attraverso la sua pratica e troverà la realizzazione nella sua vita. Lo yoga aiuterà a raggiungere la saggezza nel lavoro o nel vivere abilmente e questo porterà armonia nella nostra vita.

La pratica dello yoga non è un corso o un esame che può essere completato in un periodo di tempo stabilito. Ma può basarsi sulla dedizione alla pratica. Non ci si può aspettare risultati favorevoli in un periodo di tempo preciso. Lo yoga si basa sulla relazione tra Guru e Shishya, che è davvero speciale se paragonata ad altre relazioni come quella tra marito e moglie o tra amici. Un guru dovrebbe essere libero dagli affari del mondo e dovrebbe essere un modello per lo Shishya. Ma lo Shishya deve avere una realizzazione e uno sviluppo più elevati, deve avere più responsabilità e deve avere più amore e devozione verso il suo Guru.

1.5.BENEFICI GENERALI DELLE PRATICHE DI YOGA

- Benefici fisici:
 - Crea un corpo tonico, flessibile e forte.
 - Migliora la respirazione, l'energia e la vitalità.
 - Aiuta a mantenere un metabolismo equilibrato.
 - Promuove la salute cardio e circolatoria.
 - Allevia il dolore.
 - Ti aiuta a sembrare più giovane della tua età.
 - Migliora le tue prestazioni atletiche.

- Benefici mentali:

- Aiuta a rilassarsi e gestire le situazioni stressanti più facilmente.
- Ti insegna come calmare la mente in modo da poter concentrare la tua energia dove vuoi che vada - in una difficile posa yoga, sul campo da tennis o sul campo da golf, o in ufficio ecc...
- Incoraggia pensieri positivi e auto-accettazione.

- Benefici spirituali:

- Costruisce la consapevolezza del tuo corpo, dei tuoi sentimenti, del mondo intorno a te, dei bisogni degli altri.
- Promuove un'interdipendenza tra mente, corpo e spirito.
- Ti aiuta a vivere e intraprendere il concetto di "unità." (B. K. S. Iyengar, 1966)



Figura 1. <https://semyogaartestorie.com/>

1.6. METODI TRADIZIONALI DI YOGA

Abbiamo poche informazioni sui modi e sui metodi utilizzati dagli insegnanti nell'antichità per insegnare le varie materie. Tuttavia, secondo la Bhagawad Gita, i metodi di apprendimento consistevano nel fare domande insistenti, nel mostrare riverenza e nel fare lavoro fisico per l'insegnante. Non c'erano orari fissi di insegnamento. Non c'erano esami né certificati. Stare con l'insegnante era il modo migliore per imparare. I rapporti tra l'insegnante e gli studenti erano liberi e franchi. Spesso c'erano discussioni tra l'insegnante e lo studente, ma questo non portava mai ad alcuna acrimonia. Prima di iniziare una lezione, l'insegnante e lo studente pregavano insieme per ottenere i migliori risultati. L'idea era quella di studiare insieme, non di competere l'uno con l'altro. L'insegnante sapeva sempre più dello studente, ma non pretendeva di sapere tutto. Un buon insegnante si aspettava sempre che il suo studente dimostrasse la sua superiorità. Tutto l'apprendimento avveniva in una situazione residenziale. L'istruzione era completamente gratuita. La maggior parte dell'insegnamento era orale, quindi richiedeva la recitazione e la coltivazione di una buona memoria. Lo studente non imparava solo dal contenuto delle lezioni, ma anche dalla condotta personale, che doveva essere irreprensibile.

L'insegnamento di una materia pratica comportava l'osservazione, la dimostrazione e la pratica da parte dello studente e la correzione degli errori, dando suggerimenti positivi da parte dell'insegnante. Si ricorreva anche al metodo della prova e dell'errore da parte dello studente.

L'insegnamento non era una professione, ma una missione per illuminare i bambini innocenti affidati alle cure degli insegnanti.

La maggior parte dell'insegnamento era individualizzato, utilizzando un metodo didattico individuale o al massimo in un piccolo gruppo.

Oggi i tempi sono cambiati. Come altre professioni, anche l'insegnamento è diventato un mestiere. Tuttavia, l'insegnamento dello yoga si differenzia da altre forme di insegnamento. Per la prima volta nella storia, lo yoga ha attirato l'attenzione di un numero enorme di persone in tutto il mondo e per soddisfare le esigenze di così tanti studenti interessati è

necessario ideare diversi metodi di insegnamento per il lavoro in classe. Per questo motivo abbiamo sviluppato, sulla base della nostra esperienza, alcuni metodi di insegnamento delle pratiche yogiche per formare il maggior numero di persone con il minimo dispendio di tempo e fatica.

IDEE SBAGLIATE SULLO YOGA

- Lo yoga è una pratica non destinata alla gente comune, ma è solo per gli élite.
- Lo yoga è associato all'idea di soprannaturale o ai miracoli.
- Lo yoga è associato al misticismo, alla magia nera o a vari tipi di mortificazione.
- Lo yoga è un sistema terapeutico in grado di curare tutte le malattie.
- Lo yoga è un sistema di filosofia che si occupa di teorie metafisiche dell'universo.
- Lo yoga è solo un sistema di esercizi.

Tutte queste idee sbagliate indicano che la maggior parte delle persone non è in grado di vedere lo yoga come un concetto completo che abbraccia diversi aspetti ma è consapevole solo di un frammento del suo potenziale. (B. K. S. Iyengar, 1966)

1.7. IL CONCETTO DI YOGA TURISMO (YOGA TOURISM)

Lo yoga turismo è definito come un viaggio con lo scopo di praticare una delle diverse forme dello yoga. Durante i viaggi yoga si concentra sul proprio benessere, sulla meditazione e sulla cura del proprio corpo.

I turisti di yoga spesso visitano gli “*Ashram*” in india per studiare, praticare e immergersi nello yoga. Con il termini Ashram, nelle religioni indiane, si va ad indicare i monasteri o i rifugi spirituali dove si fa la meditazione. Vacanze Yoga e Ritiri incentrati sul benessere, sulla meditazione e sulla cura del corpo. Lo yoga, però non si deve praticare solo ed esclusivamente negli *Ashram* in India, il luogo di nascita dello yoga ma si può farlo anche in altre destinazioni dello yoga, che variano da semplici soggiorni in pensioni e ashram a 5 stelle comfort in resort di lusso dove sono forniti i corsi di yoga.²

Mentre l'India è il luogo di nascita dello yoga e una delle principali destinazioni del turismo yoga, ritiri di yoga e vacanze sono forniti in molti paesi, che variano da semplici soggiorni in pensioni e ashram a 5 stelle comfort in resort di lusso.

Bisogna qui indicare che anche i turisti, consapevolmente o inconsapevolmente sono portatori di valori personali e culturali il che influenza la loro scelta di una destinazione e un'esperienza turistica specifica (Madrigal e Kahle, 1994). I yoga turisti spesso viaggiano per cercare spiritualità e benessere mentale. La pratica dello yoga riguarda l'aumento della consapevolezza di sé quindi è fondamentale trovarsi in un ambiente che consenta una mentalità favorevole al cambiamento.

I turisti che sono invogliati a svolgere lo yoga turismo cercano le destinazioni che gli permettano di vivere esperienze che li consentono di rilassarsi, incontrando inconsapevolmente livelli più elevati di coscienza su sé stesso.

Nonostante la rapida crescita del turismo yoga, la ricerca in questo settore è ancora agli inizi soprattutto nei paesi occidentali. A parte uno studio che esplora le caratteristiche

² Il termine sanscrito Āśrama (devanagari आश्रम; adattato in lingua inglese anche come *Ashram*) indica, nella tradizione indiana un luogo di meditazione. È un romitaggio dove i saggi vivono in pace e tranquillità in mezzo alla natura. I residenti vi eseguono varie forme di pratiche spirituali, di meditazione e di yoga. Molti ashram servono altresì da scuole residenziali. (Fonte: wikipedia)

socio-demografiche e motivazionali dei turisti dello yoga (Lehto et al. 2006), il turismo dello yoga rimane ancora oggi un fenomeno poco studiato. Le ricerche esistenti in lingua inglese e italiano sembrano di fornire una comprensione molto limitata dell'esperienza del turista yoga, soprattutto in relazione alle esperienze trasformative e al benessere psicologico positivo.



Figura 2. Fonte: www.martinasergi.com

1.8. YOGA TURISTA

Un turista in senso generale è colui che si sposta dal luogo in cui risiede per visitare posti diversi dalla propria abitazione, per fare cose differenti da quelle che normalmente svolge nel proprio luogo di abitazione.

Uno yoga turista pratica yoga durante il suo viaggio o ha come scopo del suo viaggio la pratica dello yoga. Come già spiegato, la parola sanscrita “yoga” significa unione; ciò vuol dire che un praticante cerca di connettersi non solo con sé stesso ma anche con gli altri, con l’ambiente, la natura, gli animali ecc. Lo yoga, storicamente ha le sue radici nella cultura indiana ed è stato praticato per millenni. Dal 2000 lo yoga è cresciuto anche nelle culture occidentali. Secondo una ricerca fatta negli Stati Uniti d’America nel 2012 il numero dei praticanti dello yoga è di circa 20,4 milioni (Ali-Knight 2009). Uno studio sullo yoga turismo propone quattro motivazioni per cui i turisti decidono di svolgere questa attività:

1. La ricerca della spiritualità,
2. Il miglioramento del benessere mentale,
3. Il miglioramento della condizione fisica
4. Il controllo delle emozioni negative (Lehto, Brown, Chen and Morrison 2006).



Grafico 2. (Elaborazione propria)

Lo yoga turismo ha la capacità di trasformare il nostro aspetto fisico, psicologico, spirituale e sociale.

Questa trasformazione si ottiene attraverso gli otto aspetti dello yoga noti anche come Ashtanga (otto arti): Yama (astinenze), Nyama (osservanze), Asana (posture), Pranayama (controllo dell'energia attraverso il respiro), Pratyahara (ritiro dei sensi), Dharana (concentrazione), Dhyana (meditazione) e Samadhi (contemplazione).

In questo ottuplice percorso si cerca di ottenere un equilibrio tra forza e compassione attraverso la pratica di questi 6 elementi: Raja (meditazione), karma (servizio), bhakti (devozione), jnana (intelletto), Tantra (divinità) e hatha (posture).

Lo yoga turismo potrebbe rientrare nella categoria del turismo di benessere (Smith e Kelly 2006). Avendo uno sguardo sulle ricerche statunitensi, i turisti di yoga hanno alti livelli di istruzione e redditi familiari e hanno dei carrieri di alto livello di professionalità (Lehto, Brown, Chen e Morrison 2006). Visto che lo yoga turismo ha un mercato sempre più crescente, le aziende stanno investendo sulla ricerca per conoscere di più i propri clienti, per conoscere i loro gusti e i loro stili di vita particolari. Questo modello trasformativo dello yoga turismo prevede che "... man mano che l'influenza dello yoga turismo prende piede all'interno di una comunità, si realizzerà una massa critica di cambiamenti sociali positivi" (Ponder and Holladay 2013:105).

Le ricerche turismo yoga si sono focalizzate sulle motivazioni dei turisti, sui suoi benefici immensi, e sui suoi impatti sulla nostra salute e benessere.

CAPITOLO 2

LO YOGA: TRA TURISMO, BENESSERE E SALUTE

2.1.WELLNESS, BENESSERE

Il termine “Wellness” è un termine abbastanza moderno però con radici abbastanza antiche. Per la prima volta un medico americano chiamato Halbert Dunn ha sviluppato il termine come una combinazione di fitness e wellbeing nel 1961. In una delle sue opere, High-Level Wellness, dottor. Dunn parla per la prima volta di uno speciale stato di salute cioè una complessiva sensazione di star bene che vede l’uomo come un essere composto non solo di corpo ma anche di mente e spirito ed anche indipendente dall’ambiente in cui si trova (Dunn H. (1961)).

Secondo Mueller e Kaufmann invece, il wellness è appunto uno stato di salute che caratterizza l’armonia e il bilancio nel corpo, nella mente e nello spirito con cura della dieta e alimentazione sana, della forma fisica e il percentuale della massa muscolare, relax e meditazione, sensibilità rispetto all’ambiente e contatti sociali come elementi fondamentali ed educazione. (Mueller H.2000)

Bisogna quindi individuare i quattro principi fondamentali del wellness:

- il wellness è un concetto multi-dimensionale;
- la pratica e la ricerca del wellness dovrebbero essere orientate verso l’individuazione e l’identificazione delle cause dello stesso benessere piuttosto che verso le cause della malattia;
- il wellness è connesso all’equilibrio;
- il wellness è concetto relativo, soggettivo e relativo alla percezione. (Adams, T.B. (2003)

È necessario indicare il fatto che in tutte le definizioni principali di wellness sono compresi modelli che abbracciano molteplici dimensioni, includendo sempre quella fisica, mentale,

spirituale e sociale. Sembra infatti ovvio, inoltre, che il wellness sia considerato come uno stato psicologico più che fisico.

Si può quindi recepire che il wellness è un approccio riguardante la cura della salute e le scelte sullo stile di vita basato fundamentalmente sull'attiva prevenzione della malattia e l'attiva promozione di una sensazione di felicità e di uno stato di benessere. Ecco perché, come vedremo in seguito, attrae tanti clienti e supporta anche lo sviluppo di determinate tipologie di turismo. Infatti, negli ultimi decenni, sin da quando il concetto di wellness ha cominciato a acquistare popolarità, l'uso del termine si è evoluto e aumentato; da un lato il termine wellness si è allontanato tanto dall'approccio olistico³ che era inizialmente suggerito da Dunn, concentrandosi particolarmente sull'aspetto fisico del wellness; in senso opposto, il termine ha cominciato ad essere associato alla famosa New Age⁴ e ad alcune altre delle relative filosofie spirituali.

È necessario anche sottolineare che l'uso e la comprensione del termine varia in diverse parti geografiche e si basa sulle molte diverse culture e tradizioni storiche. Il termine wellness è ancor oggi un termine un po' vago e che in molte lingue non esiste nemmeno una buona traduzione e in molte lingue hanno semplicemente deciso di adottare il vocabolo inglese 'wellness'. Quindi il termine wellness è così usato e riconosciuto a livello internazionale.

Come già menzionato, la soddisfazione del desiderio di esperienze uno stile di vita sana è un fattore di grande importanza nel turismo ed anche per porre le strategie di marketing; quindi questo fattore è diventato un'attrattiva di grande importanza anche per l'industria del turismo grazie alla promozione del turismo di benessere e della salute.

³ L'olismo (dal greco ὅλος, "totalità") Principio filosofico e metodologico di alcune scienze per il quale i sistemi complessi sono irriducibili alla mera somma delle loro parti, in modo tale che le leggi che regolano la totalità non possano mai essere riducibili alla semplice composizione delle leggi che regolano le parti costituenti. L'approccio olistico si riferisce all'allontanamento dalle convenzioni mediche a favore dell'uso esclusivo di trattamenti alternativi, a volte anche controversi. Fonte: www.treccani.it

⁴ "New Age" (letteralmente: Nuova Era) è un'espressione utilizzata appunto per indicare un gran movimento subculturale che comprende tante correnti psicologiche, sociali e spirituali alternative risalite nel tardo XX secolo nei paesi occidentali. Sotto questa definizione rientrano realtà di diversa natura - stili di vita, filosofie, religioni, terapie, organizzazioni, aziende e via dicendo, caratterizzate da un approccio eclettico e individuale all'esplorazione della spiritualità. Inizia a essere diffusa dai mass media statunitensi nei tardi anni ottanta, descrivendo principalmente forme di controcultura spirituale interessate a pratiche e concetti come la meditazione, la reincarnazione, la cristalloterapia, la medicina olistica e numerosi "misteri" di difficile interpretazione, come gli UFO o i cerchi nel grano. Fonte: www.wikipedia.it

2.2. HEALTH TOURISM, TURISMO DELLA SALUTE

L'associazione e addirittura la relazione tra termini e concetti come turismo e medicina o turismo e salute potrebbe sembrare strano o, addirittura paradossale. Comunque, secondo le definizioni introdotte in alcuni documenti dell'UNWTO, tutti i viaggi che possiedono alla base motivazioni riguardanti la salute sono da identificarsi come turistic trips; anche chi si viaggia per usufruire di trattamenti o la pratica dello yoga in un centro yoga retreat a questo tipo di turismo.

Infatti, il concetto di turismo della salute non è stato molto ben chiaro definito. La IUTO (International Union of Tourism Organizations) ha definito, nel 1973, l' Health Tourism o turismo della salute come

“la fornitura di servizi per la salute tramite l'utilizzo di risorse naturali del paese, in particolare clima e acque minerali.⁵”

Due altri autori, Goodrich e Goodrich, lo definiscono il turismo della salute come il tentativo da parte di delle strutture turistiche (ad esempio un resort o un hotel) o di una destinazione (ad esempio India,, Svizzera) di poter attrarre turisti promuovendo deliberatamente i suoi servizi e le sue strutture per il miglioramento o per la cura della salute insieme agli altri suoi servizi regolari come alloggio, cibo ecc. Questo tipo di servizi, quindi che servono per la cura della salute, fisica o mentale, possono includere in sé anche esami medici da parte di dottori e infermieri qualificati in un resort o in un hotel. In quanto un maestro di yoga deve aver superato anche degli esami riguardanti la medicina, l'anatomia insieme agli altri certificati per gli allenatori di qualsivoglia attività fisica, deve conoscere bene le diete, agopuntura, assunzione di complessi vitaminici, speciali trattamenti medici per varie malattie non tanto grave. Ecco perché lo yoga turismo può essere considerato come un sotto gruppo del turismo della salute. Inoltre tanti praticanti dello yoga, viaggiano proprio per curare o migliorare un loro problema fisico o mentale.

⁵ IUTO (1973), Health tourism, “[...] the provision of health facilities utilizing the natural resources of the country, in particular mineral water and climate”, cit. in: Koncul N. (2012), Wellness: a new mode of tourism, Economic Research, Vol. 25 No.2, pag. 526.

Così combinando un viaggio con la pratica dello yoga possono beneficiare dei vantaggi di entrambi.

In questa definizione fornita dagli autori Goodrich e Goodrich, si può notare che questa definizione non comprende l'approccio "corpo-mente-spirito", un fattore esistente anche nello yoga turismo. L'importante è che vedremo più avanti anche il concetto del turismo di wellness o turismo di benessere.

In un certo senso la tendenza principale è quella di usare il termine health tourism come un concetto che comprende al suo interno sia quello di turismo medicale e quello del turismo di benessere.

2.3. WELLNESS TOURISM, TURISMO DI BENESSERE

L'istituto di ricerca per Leisure e turismo dell'università di Berne ha definito il turismo del benessere come

un insieme delle relazioni e dei fenomeni risultanti dal viaggio e soggiorno di persone il cui scopo principale è migliorare e promuovere la propria salute, sia fisica che mentale; esse soggiornano in alberghi specializzati che forniscono cure e servizi su misura e personalizzati e un appropriato saper fare professionale e richiedono un pacchetto di servizi riguardanti le cure di bellezza e forma fisica, dieta e corretta alimentazione, relax, meditazione e attività mentale.

In più, il turismo del benessere o wellness viene definito qualche volta anche come uno stile di vita destinato verso la salute e lo 'star bene', in cui corpo, mente e spirito sono tutti insieme integrati dall'individuo per vivere più completamente nella comunità umana e naturale,⁶

⁶ "[...] a way of life oriented toward optimal health and well-being in which the body, mind and spirit are integrated by the individual to live more fully within the human and natural community". Myers J.E. (2005), A Holistic Model of Wellness, cit. in: Erfurt-Cooper P., Cooper M. (2009), Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs, Channel View Publications, Bristol, pag. 8.

In generale, il turismo del benessere è considerato come una sottocategoria della più ampia categoria del turismo della salute. Sono soprattutto Mueller e Kaufmann a rendere chiara questa categorizzazione, così come focalizzare sulla demarcazione dei concetti e sulla differenza tra cure e wellness: dal lato della domanda, il wellness è perseguito da persone sane il cui scopo principale non è di solito la cura ma è la prevenzione, sia dal punto di vista di benessere generale sia dal punto di vista di specifica prevenzione o cura di una malattia, più difficile è la differenza dal lato dell'offerta, in quanto lo stesso supplier può essere in grado di accogliere ambedue di categorie di clienti.

2.4.SALUTE E BENESSERE: STRUTTURA E TIPOLOGIE DI TURISMO

Il termine di benessere assume effettivamente diversi significati a seconda del contesto e del paese di riferimento; l'antica tradizione europea di immergersi nelle acque termali oppure passare la vacanza in spiaggia è molto distante dalle tradizioni spirituali asiatiche e nel nostro caso specifico lo yoga turismo in India, a loro volta diverse dalle più moderne forme di benessere, come le terapie occupazionali. Si può affermare, che esiste una crescente globalizzazione e ibridazione dei prodotti e dei servizi di benessere: vedremo quindi filosofie, pratiche e tradizioni orientali infiltrarsi nei contesti occidentali, terme tradizionali espandersi per includere tanto attività emozionali e spirituali quanto attività fisiche e spirituali come lo yoga con le sue pratiche esotiche.

Nella figura seguente, si nota come lo yoga turismo rientra nella sottocategoria del wellness tourism. Inoltre, si notano le variegate prodotti, servizi e strutture relative al turismo della salute e del del wellness.

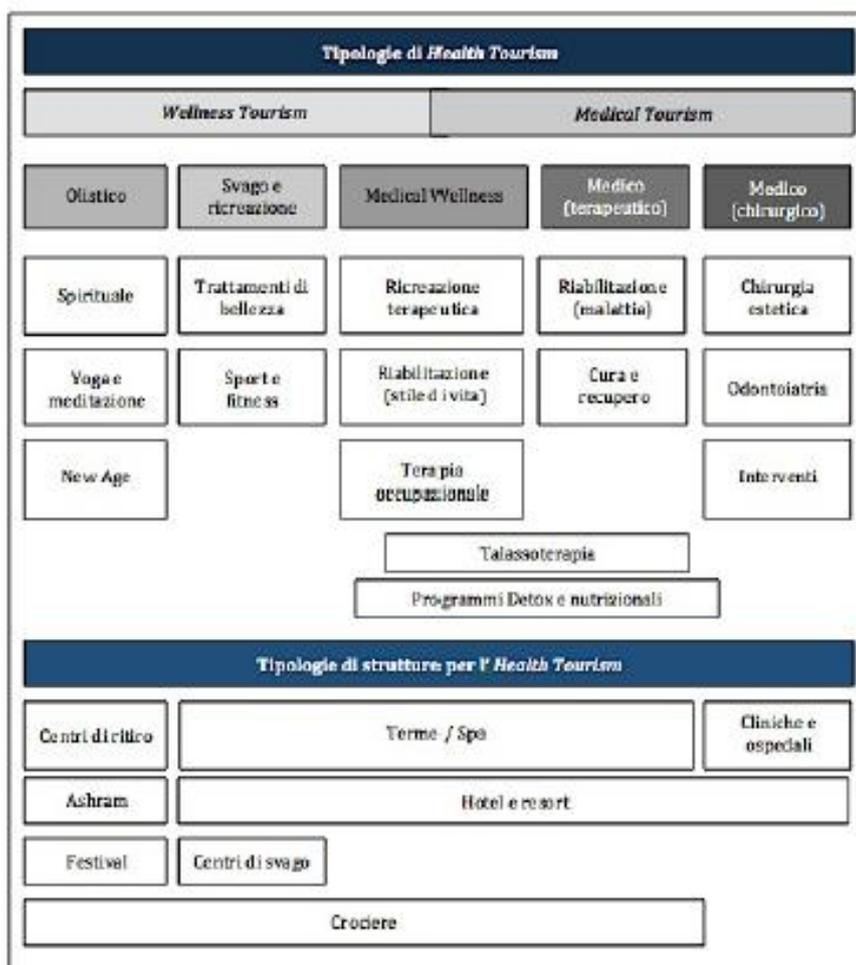


Grafico 3. Fonte: adattamento da Smith M., Puczko L., Health and Wellness Tourism

Quasi in tutti i paesi sviluppati del mondo si è sviluppata l'industria del wellness in modo sorprendente a partire dalla fine del secolo scorso.

Questo trend che sta assumendo popolarità in tutti gli aspetti dell'industria turistica. Secondo lo European Travel Monitor (ETM), i viaggi orientati alla salute costituiscono oltre il 15% del mercato delle vacanze europeo internazionale.⁷

Secondo un'altra ricerca quasi recente è risultato che nel 2012 il 25% delle vacanze di almeno 4 giorni consecutive sono state fatte per il motivo di benessere.

⁷ Flash Eurobarometer 370 (Marzo 2013), Attitudes of Europeans towards Tourism, Conducted by TNS Political & Social at the request of the European Commission, Directorate-General for Enterprise and Industry, pag. 6.

I dati sono leggermente diversi a causa delle diverse metodologie condotte nelle indagini e del fatto che entra in gioco una certa soggettività nello stabilire che cosa si può includere nei segmenti di riferimento, che mostrano in tutti e due dei come questo nuovo segmento si stia facendo spazio nell'industria turistica.

2.5.TURISMO OLISTICO

Il turismo olistico è la tipologia di turismo che offre ai viaggiatori una vasta gamma di attività, compresa la pratica di yoga oppure pilates, e/o trattamenti che tendono ad equilibrare corpo-mente-spirito. È spesso fornito un programma di corsi con attività di gruppo o di singole persone in strutture (holistic retreat) che si occupano esclusivamente di questo segmento di viaggiatori, che hanno come obiettivo principale il raggiungimento di un benessere olistico, il relax, bilancio mentale e fisico e addirittura la socializzazione. Il settore è soprattutto sviluppato in certi paesi come Spagna, India, Regno Unito, Italia e Grecia , però è sempre in crescita anche nel resto del mondo.

2.6.TURISMO DELLO YOGA E DELLA MEDITAZIONE

Tanti ricercatori del settore ritengono che questo segmento può essere classificato e ritenuto come sottocategoria del turismo olistico ma anche di quello spirituale. Prima abbiamo visto però che la maggior parte dei ricercatori oggi lo considerano come una sottocategoria del turismo di benessere e non focalizzano tanto sul versante spirituale od olistico di questo genere turistico.

Secondo B.K.S. Iyengar (1989), uno dei mastri più noti dell'età contemporanea, lo Yoga non è una religione ma è significativo che serve non solo per la crescita individuale ma anche per l'equilibrio fisico, emotivo, intellettuale e spirituale. Ci sono diverse forme e diverse tipologie di Yoga, alcune delle quali stanno diventando sempre più popolari, Nei paesi orientali si dà ancora l'importanza all'aspetto olistico dello yoga mentre nei paesi occidentali la tendenza più comune è appunto quello di fusione dello yoga con altre attività fisiche come Pilates, danza e Tai chi.

È vero però che generalmente è ritenuto anche una forma di meditazione; spesso risulta difficile individuare la distinzione tra un ritiro olistico e spirituale e una vacanza di Yoga. Se lo Yoga interessa ad alcuni, altri sono più desiderosi di attività di diverso tipo per purificare e controllare le loro menti. Si spiega così il motivo per cui tante strutture o tanti pacchetti turistici che includono lo yoga nella loro offerta non includono esclusivamente lo yoga ma una fusione di esso con altri tipi di attività così sarà possibile anche imparare la meditazione durante una vacanza, anche se generalmente si consiglia ai principianti di imparare in anticipo almeno le tecniche di base.

2.7.TURISMO SPIRITUALE

Il turismo spirituale è una tipologia del turismo che si fa con lo scopo di esplorare non solo sé stesso ma anche l'ambiente e avvicinarsi all'illuminazione e generalmente include rituali, cerimonie e tradizioni derivate da diverse religioni.

Il turismo spirituale, che può essere religioso o meno. Uno dei segmenti in questo mercato di cui si è fatta tanta ricerca rilevante è proprio quello del pellegrinaggio: originariamente si fa con motivazioni religiose dell'individuo, oggi attrae anche un mercato turistico invogliato maggiormente sulla spiritualità (come ad esempio il caso di Santiago de Compostela). Interessante è la stretta relazione che molto spesso s'incontra tra spiritualità e immersione in alcune attività come lo yoga ed anche l'inclusione di certe attività come bagnarsi in acqua termali, come modo per purificare il corpo, lavandolo dai peccati, che si fa per esempio in certi laghi in India ma anche per rilassare e purificare la mente, e raggiungere equilibrio e benessere.

2.8.TURISMO, SALUTE E BENESSERE: IL RUOLO DELLE YOGA

Dopo aver fatto l'analisi e della trattazione effettuata finora riguardo alla grande categoria di turismo del benessere e della salute, è necessario la comprensione del ruolo che occupa lo yoga all'interno dell'industria turistica e in particolare in quella della salute e del

wellness. A tal proposito, in seguito, andiamo a vedere un po' più in profondità la relazione tra questi concetti.



Grafico 4. Fonte: <http://www.icyer.com/>

Gli storici hanno scoperto impronte di pose yoga iscritte che risalgono al 3.000 a.C. Tuttavia, lo yoga è stato introdotto nei Paesi occidentali solo nel XIX secolo. Più precisamente, lo yoga è diventato popolare negli Stati Uniti negli anni Sessanta, in quanto offriva una prospettiva di vita unica e diversa che incorporava principi dell'induismo e del buddismo (De Michelis, 2005). Oggi lo yoga è un fenomeno globale, che sta crescendo in popolarità in tutto il mondo.

Come già accennato, lo yoga si compone di tre elementi principali: pranayama, asana e mediazione. La pratica crea uno spazio per il ringiovanimento emotivo e sociale dalle nostre vite impegnate e, pertanto, può essere classificata come un'attività di svago. In effetti, sulla base delle sue caratteristiche, si può sostenere che lo yoga potrebbe essere classificato come "tempo libero serio", un concetto originariamente sviluppato da Stebbins (1982, 1992, 2001). Stebbins suggerisce che il tempo libero serio è l'impronta di pose yoga iscritte che sono state scoperte dagli storici a partire dal 3.000 a.C.

Stebbins ritiene che il tempo libero serio è: "Il perseguimento sistematico di un'attività amatoriale, hobbistica o volontaria di base che è altamente sostanziale, interessante e

appagante e in cui, nel caso tipico, i partecipanti trovano una carriera nell'acquisizione e nell'espressione di una combinazione di abilità, conoscenze ed esperienze speciali (Stebbins 1992, 3).”

D'altra parte, il tempo libero occasionale si riferisce ad attività di natura più edonica, immediatamente e intrinsecamente gratificanti. I piaceri ottenuti dall'attività sono di solito di breve durata. Inoltre, il tempo libero serio può essere differenziato dal tempo libero occasionale grazie alle seguenti sei caratteristiche

- necessità di perseverare nell'attività,
- disponibilità di una carriera nel tempo libero,
- necessità di impegnarsi per acquisire abilità e conoscenze,
- realizzazione di vari benefici speciali,
- etica e mondo sociale unici
- un'identità personale e sociale attraente. Viaggiare per partecipare allo yoga richiede un individuo che si rende conto in primo luogo dei benefici profondi della pratica e in secondo luogo cerca di approfondire la conoscenza della pratica attraverso le circostanze uniche che un ritiro di yoga offre.

Analogamente alla relazione tra turismo yoga e tempo libero serio, i continui sviluppi nel campo della psicologia positiva sono in linea con il crescente interesse e la domanda di turismo yoga. La psicologia positiva è lo studio della felicità. È lo studio scientifico di ciò che rende la vita degna di essere vissuta e di come gli esseri umani prosperano di fronte alle avversità. L'obiettivo della psicologia positiva è quello di comprendere la complessità della forza e delle virtù umane, determinando ciò che può portare a livelli più elevati di soddisfazione e felicità complessiva.

Dal punto di vista del turismo, Filep (2012) ha suggerito che un maggior numero di ricercatori dovrebbe prendere in considerazione le esperienze psicologiche positive dei turisti e, più specificamente, il modello di benessere “Perma” recentemente introdotto da Seligman (Seligman 2011). Ad oggi, sono state condotte pochissime ricerche in quest'area. Due studi da segnalare sono quelli di Filep et al. (2013) e uno studio più recente condotto da Laing e Frost (2017). Nel 2013, Filep et al. hanno utilizzato il modello Perma nel tentativo di rispondere alla domanda "Quale valore psico-logico traggono i turisti dalle

esperienze di vacanza avventura"? Da questo studio qualitativo condotto su 14 turisti d'avventura in visita alla Repubblica di Vanatu, i ricercatori attraverso questa ricerca hanno scoperto che l'impegno e le relazioni erano i fattori dominanti di benessere nell'esperienza di turismo d'avventura dei partecipanti. In particolare, questo studio ha rivelato che l'identità è un costrutto di benessere, suggerendo che la nostra capacità di scoprire il nostro vero io e di trovare radici nella nostra storia, patrimonio e cultura può essere sperimentata come risultato di esperienze di turismo oscuro. In contrapposizione alla critica di Nawijn (2016) sul lavoro psicologico positivo nel turismo, questo modello di benessere integra perfettamente i domini edonici ed eudemonici, tra cui le emozioni positive, l'impegno, le relazioni, il significato e la realizzazione. Le emozioni positive si riferiscono ai sentimenti edonici di felicità, mentre l'impegno si riferisce alla connessione psicologica con le diverse aree della vita (ad esempio, lavoro, organizzazioni e attività). Le relazioni positive si riferiscono alla sensazione di essere socialmente assimilati nel proprio ambiente, di sentire il sostegno di una comunità e di altri legami sociali. Il significato si riferisce al concetto astratto di convinzione del valore della propria vita e di connessione con l'universo più grande. La realizzazione comprende il progresso verso gli obiettivi, che porta a un senso di realizzazione nella vita. Il modello di Seligman indica che queste cinque dimensioni contribuiscono singolarmente al benessere generale, alla soddisfazione della vita e alla felicità.

Un'altra critica alla ricerca psicologica positiva che è importante notare è stata fatta da Nawijn (2016), il quale sostiene che i potenziali effetti delle vacanze sul benessere soggettivo sono proprio sopravvalutati.



Figura 3. Fonte: <https://semyogaartestorie.com/>

CAPITOLO 3

SVILUPPO STORICO DEI CONCETTI E DELLE PRATICHE DELLO YOGA

Per analizzare lo sviluppo della tradizione di yoga, si deve dividere il suo svolgimento in tre macro-periodi:

1. **Il periodo pre-storico:** insegnamenti trasmessi oralmente dal guru al discepolo negli eremi della foresta senza nessuna forma scritta.
2. **Il periodo storico:** insegnamenti trasmessi dal guru al discepolo negli eremi della foresta, utilizzando sia la tradizione orale che quella scritta.
3. **Il periodo moderno:** insegnamenti spirituali raccolti da molte fonti, spesso solo attraverso la parola scritta e senza la guida del Guru.

Sviluppo storico dello yoga



Grafico 5. (Elaborazione propria)

3.1. IL PERIODO PRE-STORICO

La civiltà degli Indici, la cultura che si sviluppò intorno alla Valle dell'Indo, è comunemente ritenuta, in epoca moderna, più vecchia di novemila anni. I primi segni di civiltà nella città di Mehrgarh si svilupparono al 6500a.C.

I Veda erano antichi inni cantati nelle foreste dai Rishi che vivevano una vita ascetica negli eremi la cui origine si perde nell'antichità. Tuttavia, erano anche pieni di gioie e dolori, guadagni e perdite, paure e desideri della vita mondana. In origine, queste canzoni erano meramente cantate e non venivano messe per iscritto. Non si sa esattamente per quanti secoli o millenni questi canti sacri sono stati trasmessi dai guru ai discepoli. La tradizione indù fa risalire i Veda a 10.000 anni fa. In questo periodo vedico, la parola "Yoga" veniva usata occasionalmente, spesso in riferimento agli Homas ovvero le cerimonie del fuoco. Gli "aspetti pratici" dello Yoga non erano formalizzati, ma erano parte integrante della vita del veggente vedico. Per eseguire gli Homa, i saggi dovevano rimanere immobili per giorni, settimane o addirittura mesi in "Asana" cioè le posizioni del corpo dritte e ferme. I Mantra cantati richiedevano un enorme controllo del respiro (in sanscrito Pranayama). L'accuratezza e la purezza rituale richiedevano un'intensa concentrazione (in sanscrito Dharana). Nella pratica dello yoga, tutti i sensi, i bisogni e i pensieri devono essere controllati e gestiti, poiché anche il digiuno insieme agli esercizi fisici dello yoga facevano parte del rituale. Quindi, il culto rituale dei veggenti vedici implicava una pratica molto intensa di Yoga Sadhana, anche senza che la parola "Yoga" fosse usata.



Figura 4.L'epoca vedica

Fonte: <https://www.eltonyoga.com/blog/yoga-history-and-philosophy-the-vedic-age/>

Tuttavia, la parola "Yoga" compare nei Veda. Secondo il Dott. K.H. Kumar Kaul, autore del libro "*Yoga in the Hindu Scriptures*", nelle preghiere del *Rig Veda* a Indra, i Rishis consigliano all'aspirante di seguire il sentiero dello Yoga per ottenere energia dalla "Persona Divina". Nel *Rigveda*, (V, 81.1) il Mantra ripete la parola "Yoga" e implica diversi tipi di Yoga legati a tutti i tipi di esistenza umana. Secondo il dott. Kaul, nello *Yajurveda* si trovano alcuni riferimenti diretti o indiretti ai sistemi yogici. Lo stesso riferimento "Yujate man..." del *Rigveda* si trova nello *Yajurveda* per porre l'accento sullo Yoga mentale. Il Dr. Kaul afferma che l' *Atharvaveda* è il più importante per lo studio delle pratiche yoga. Nell'*Atharvaveda* si fa riferimento al Prana, ovvero l'energia vitale dell'Universo, e anche ai Chakra (otto Chakra nel corpo pranico e nove aperture (porte) nel corpo).

Nell'*Atharvaveda* si parla di Pranavidya o Scienza del Prana, il cui significato è che il Prana è l'essenza dell'Universo. Secondo l'*Atharvaveda*, tutti i sensi e gli organi motori possono smettere di funzionare quando sono stanchi, ma solo il Prana è sempre in funzione e attivo finché il corpo vive. L'*Atharvaveda*, inoltre, riportava in larga misura riferimenti simili a quelli del *Rig Veda*, in cui lo "Yoga" non aveva ancora acquisito il suo vero e proprio significato tecnico. Tuttavia, *Atharvaveda* dà importanza alla pratica dello Yoga. Il dottor Kumar Kaul osserva che:

"Tutte le quattro Samhita vediche fanno riferimento, direttamente o indirettamente, al sistema e alle tradizioni dello Yoga. Nei primi tre Samhita ci sono riferimenti diretti e indiretti allo Yoga. Ma l' *Atharvaveda* dà una chiara definizione dello Yoga, descrivendo gli otto cerchi mistici (Chakra) e le nove porte del corpo umano, la guaina d'oro e la ruota mistica dai mille raggi. Si può quindi ritenere che i veggenti e i saggi vedici fossero consapevoli della natura, dell'importanza e delle implicazioni degli aspetti pratici dello Yoga. La loro conoscenza soprannaturale ci dice anche che erano yogi pratici. Seguendo il sentiero dello Yoga, erano riusciti a rivelare la conoscenza divina all'interno della loro mentalità. Si suggerisce anche che persino gli dei non avrebbero potuto raggiungere la loro divinità senza la conoscenza dello Yoga.

I Veda furono messi per iscritto e passarono dalla tradizione orale a quella scritta. Furono organizzati e sistematizzati da Ved Vyasa, l'autore del Mahabharatha, uno dei testi più importanti nella religione dell' induismo.

3.2. LA TRADIZIONE SCRITTA

Secondo i libri storici indù, Il Signor Rama, uno dei maestri più noti dello yoga ha scritto uno dei libri più importanti della storia dello yoga chiamato il “Ramayana” circa 7.000 anni fa. Il Ramayana è anche un'allegoria dei principi dello stile di vita yogica. Il Signore Rama fu lo Yogi supremo: saldamente fedele al Dharma, o vita retta cioè una vita ispirata dall'amore e guidata dalla conoscenza. Lui fu anche un sostenitore di Satya, o Verità ad ogni costo. Un asceta supremo, o Tapasin, doveva essere assolutamente in grado di controllare tutti i suoi sensi, emozioni e desideri. Il Signore Rama è considerato il modello di tutte le qualità yogiche. Il “Ramayana” è un manuale pratico di Yoga che mostra all'umanità come vivere una vita spirituale. Nel suo libro gli atteggiamenti corretti da assumere nei confronti di tutte le sfide della vita terrena sono elaborati e discussi in dettaglio. Il Mahabharatha è la seconda grande "allegoria yogica" della letteratura indù, scritta da un saggio e yogi chiamato Ved Vyasa. Il libro Mahabharatha racconta la storia della lotta di ogni anima umana per superare le passioni animalesche (in sanscrito *Kaurava*).



Figura 5. Fonte: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mahabharata>

All'interno del Mahabharatha si trova la *Bhagavad Gita*, la scrittura più famosa dell'induismo, che è uno dei testi più importanti sullo yoga. Il libro è composto da diciotto capitoli in cui viene spiegato l'etica yogica e tutto il percorso che un yogi deve trascorrere per imparare lo stile di vita yogica. La parola "Yoga" ricorre spesso nella *Bhagavad Gita*. I famosi concetti yogici della Gita includono: "Yoga Karmasu Kaushaam" (Yoga è abilità nell'azione) e "Yoga Uchayati Samatva" (Yoga è uguaglianza mentale in ogni circostanza). Concetti che facevano parte della cultura indù fin dai tempi vedici, come ad esempio *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga*, *Jnana Yoga* e *Dhyana Yoga* furono raccolti ed elaborati in modo sistematico per la prima volta nella *Bhagavad Gita*. In quel libro non viene spiegato tanto sulle istruzioni pratiche dello yoga anche se la parola "Asana" è usata, ma principalmente in riferimento al "sedile" su cui lo Yogi deve sedersi per perfezionare la sua "meditazione".

Il concetto di "Yoga" come atteggiamento verso la vita che può abbracciare l'intero spettro dell'esistenza dell'uomo è stato formulato per la prima volta in modo ben chiaro e completo dal Maharishi Ved Vyasa. In questi diciotto capitoli, ognuno dei quali è intitolato "Yoga", il Signore Krishna istruisce i suoi discepoli sul fatto che lo Yoga consiste nel coltivare il "giusto atteggiamento" della mente in tutte le circostanze della vita. Lo Yoga non è solo un "ritiro dal mondo e la pratica di un ascetismo estremo", ma uno Yogi è colui che è "moderato sia nel mangiare che nel digiunare, nel dormire e nel vegliare". "Lo yoga non è possibile per chi mangia troppo o per chi si astiene troppo dal mangiare. Non lo è nemmeno per colui, che dorme troppo o troppo poco". Anche lo "sconforto e la disperazione" possono essere uno "Yoga", nel senso che spesso la disperazione è il punto di partenza della vita spirituale. Per questo l'autore del libro di *Bhagavadgita* ha intitolato il suo primo capitolo "Lo yoga della Vishada di Arjuna", ovvero lo "Yoga della Disperazione di Arjuna".

È interessante notare che nell'altra grande opera spirituale sullo Yoga, lo *Yoga Vashishtha* scritto migliaia di anni fa dal Maharishi Valmiki, è detto che anche il Signore Rama iniziò la sua ricerca spirituale quando la sua mente era in uno stato di totale sconforto per la futilità della vita mondana.

Un altro testo importante per capire la filosofia e la storia dello yoga è senza dubbio il testo della *Bhagavad Gita*. L'insegnamento spirituale della Gita sullo Yoga si concentra principalmente sull'acquisizione di un atteggiamento corretto verso se stessi e verso il mondo. Il Signore Krishna definisce lo Yoga come "una mente equilibrata". "Compi

l'azione, o *Dhananjaya*, essendo fisso nello Yoga, rinunciando agli attaccamenti e avendo una mente equilibrata nel successo e nel fallimento. L'equilibrio è in verità lo Yoga". (Capitolo 2, V. 48).

Lo yoga è abilità nell'azione "Chi è fissato nell'equanimità della mente si libera in questa vita sia dal vizio che dalla virtù. Dedicatevi dunque allo yoga. Il lavoro svolto alla perfezione è veramente Yoga". (Capitolo 2, 50).

Lo Yogi è colui che ha controllato i propri sensi. "Lo Yogi, dopo averli controllati (i sensi), siede concentrato su di Me, come Meta Suprema. La sua saggezza è costante quando i sensi sono soggiogati". (Capitolo 2 61).

Uno Yogi è una persona che si eleva al di sopra della dualità di azione e non-azione: "Colui che vede l'azione nell'inazione e l'inazione nell'azione, è colui che è conosciuto per la sua saggezza tra gli altri". (Capitolo 4, 18).

Lo Yogi non è attaccato all' esito della sua azione "Abbandonando l'esito dell'azione, lo Yogi raggiunge la pace che nasce dalla fermezza; il non-Yogi al contrario dello yogi è legato ai suoi desideri ed è attaccato sempre all'esito delle sue azioni". (Capitolo 5-12).

Le *Upanishad*, o *Vedanta* (ovvero la parte finale dei Veda") sono altrettanto antiche. Le varie *Upanishad* sono state elaborate in tempi diversi. Alcune possono risalire a 3.000-5.000 anni fa, mentre altre sono stati elaborati nei tempi più recenti. Le *Upanishad* erano spiegazioni dei concetti mistici dei Veda in forma più concreta e meno astratta. Oltre ai Veda, le *Upanishad* sono i più importanti depositi dell'antico pensiero mistico yogico indù e sono infatti le realizzazioni spirituali basate sull'esperienza individuale che veniva trasmessa dal guru allo studente che letteralmente "si sedeva ai piedi del guru". Secondo la *Kathopanishad* il Creatore dell'Universo ha aperto la porta dei sensi all'esterno, quindi i sensi esterni percepiscono i fenomeni esterni e non l'Atman interno. I saggi yogi rivolgono il viso all'interno con il desiderio dell'immortalità. (Kathopanishad (II, I.I.).

Nel Prasna Upanishad, il guru Pippalada, rispondendo alle domande di sei discepoli, propone il concetto di Prana come "madre-padre di tutte le cose create" e il concetto di polarità, o movimento tra Creatore e Creato. Egli chiarisce anche in dettaglio l'idea del Prana, come suprema forza motrice della creazione, nel famoso verso: "E quando l'ape regina si alza, tutte le api con lei si alzano, e quando si riposa, di nuovo, tutte si riposano".

La stessa cosa si vede nei nostri sensi e nelle nostre emozioni; in quanto quando il cervello è il supremo nella nostra esistenza e gli altri sensi ne fanno l'obbedienza. (Prasna Upanishad). Il Guru descrive inoltre, la relazione tra mente e Prana e parla anche dell'importanza della meditazione sul sacro Pranava *AUM*.

Nella Chandogya *Upanishad* viene sottolineato l'importanza di cantare e meditare sulla sillaba sanscrita *AUM*, la "parola sacra che viene cantata di solito durante una sessione di meditazione. Questa Upanishad descrive anche la grandezza del Prana. Descrive inoltre in modo completo il concetto di Dhyana, o meditazione, e dice che "qualsiasi cosa grande sia conosciuta dagli uomini è conosciuta attraverso la meditazione... l'intera terra, lo spazio intermedio, il cielo, le acque e persino le montagne sono impegnati in Dhyana".

Nella Brihadaranyaka Upanishad. il saggio Yajnavalkya afferma che esistono tre mezzi di liberazione: lo studio (Sravana in sanscrito), il pensiero razionale e la meditazione (Nididhyasan in sanscrito).

Il concetto di Yoga nelle Upanishad è che la vita spirituale inizia con la purezza mentale cioè il controllo e la devozione allo Spirito Divino. Un senso di sacralità e di riverenza per il Sé superiore è essenziale. Le Upanishad sostengono effettivamente le virtù come la devozione, la dedizione, il servizio, l'austerità, la veridicità, la continenza, l'autocontrollo, la fede, la generosità, ecc. anche se non in ordine corretto, ma che sono sicuramente incluse nel sistema dello Yoga. Nel Kathopanishad, la parola "Yoga" è stata usata nel suo senso tecnico ed è stata definita come "controllo e stabilizzazione dei sensi".

In questo libro antichissimo, viene accennato che lo Yoga è il controllo costante dei sensi e quindi nessuno non ci si distrae, perché lo Yoga va e viene. (Tr. S. Radhakrishnan). Questa Upanishad pone inoltre l'accento sull' *Adhyatma Yoga* che porta alla realizzazione del Sé.

Nel Kenopanisad è stata spiegata la natura trans-psichica della Realizzazione del Sé, che dà suggerimenti indiretti a tale Karmayoga. Lo *Svetasyataropanisad* prepara un lungo elenco di pratiche yogiche. Si raccomanda la realizzazione del potere mistico di Dio attraverso lo Yoga della meditazione (in sanscrito Dhyanyoga) Il potere divino, noto come *Kundalini* nella cultura yogica, è il frutto della meditazione. Per la prima volta, la postura e il luogo per il Pranayama e la meditazione sono descritti in dettaglio in questa Upanishad.

Per spiegare l'essenza dello yoga, la Kathopanisad fa riferimento alla metafora dell'auriga. Qui si dice che il Sé è il conducente del carro; la mente, le redini; i sensi, i cavalli; gli oggetti sensoriali i sentieri su cui il carro va avanti. Il carro raggiunge la sua meta se i cavalli sono controllati correttamente dall'auriga (la Coscienza Superiore, Manas) che mantiene il pieno controllo sulle redini. Si dice che la meta sia la più alta dimora del Signore Vishnu. Questa similitudine utilizzata per esporre lo Yoga è considerata uno dei migliori esempi trovati nelle Upanishad della natura della vita spirituale.

La *Mundakopanisad* rappresenta un ulteriore sviluppo delle tecniche dello Yoga, narrando dell'"OM" come oggetto principale della meditazione. A questo scopo, si raccomandano come pratiche preliminari la verità, la penitenza, lo studio delle Scritture e la continenza.

Un'altra scrittura yogica che bisogna nominare che si considera uno dei testi più importanti è "Lo yoga Vashishta". Molti tradizionalisti ritengono che sia opera di Valmiki, autore anche del Ramayana. Se così fosse, dovrebbe risalire a 7.000 anni fa. L'ambientazione dello Yoga Vashista, tuttavia, è l'insegnamento del giovane principe Rama da parte del Raja Guru Vashishta. Un altro testo in cui sono compresi dei concetti originali dello yoga è "Lo Yoga Vashishta". Questa bellissima scrittura deve precedere di millenni il Mahabharatha e la Bhagavad Gita. Se è stata effettivamente composta da Valmiki, perché Valmiki ha preceduto Ved Vyasa. Tuttavia, la sua data effettiva è molto discussa, alcuni la collocano solo 1000 anni fa! Vengono fornite poche tecniche o suggerimenti pratici per lo yoga. L'accento è posto principalmente sull'atteggiamento corretto nei confronti del corpo, della mente, delle emozioni e dei sensi; bisogna specificare che senza menzionare estesamente la parola "Yoga", si trovano comunque gli atteggiamenti yogici e i suggerimenti per la Sadhana.

I Veda, le Upanishad, lo Yoga Vashishta e la Bhagavad Gita pongono tutti l'accento sulla convinzione dell'irrealtà del mondo materiale, sul non attaccamento alle cose mondiali, sul controllo dei sensi, sull'uguaglianza di vedute, sulla natura transitoria degli oggetti fenomenici, sulla concentrazione della mente, sulla solitudine come necessaria per il progresso spirituale e sulla trascendenza delle dualità. Essi propongono anche le qualità morali ed etiche come fondamento di tutta la Sadhana. È interessante notare che nello Yoga Vashishta, l'istruzione data dal saggio Vashishta al Signore Rama, lo Yuvraj, come scritto dal saggio Valmiki, e nella Bhagavad Gita, l'ascetismo estremo è disapprovato, deriso,

persino ridicolizzato. Al contrario, sia il saggio Vashishta (come riportato dal Rishi Valmiki) che il Signore Krishna (come riportato dal Rishi Ved Vyasa) sottolineano il "sentiero della moderazione" invece dell'ascetismo estremo. Entrambi sottolineano anche che, se è necessario ritirarsi in un luogo solitario per praticare Dhyana (meditazione), è altrettanto importante stabilire se stessi nello "Yoga" (equilibrio) e poi svolgere i propri doveri nel mondo. Le storie di re e regine illuminati abbondano nei racconti del saggio Vashishta e Raja Janaka è considerato un modello di saggio illuminato e regale. Quindi, anche in quei tempi antichi, che dovevano essere tra i cinquemila e i settemila anni fa, il potente insegnamento era: "vivi nel mondo ma non essere del mondo".

La prima presentazione completa, dettagliata, ben organizzata e tecnica dello Yoga pratico come una vera e propria "Scienza della Spiritualità" è stata fatta dal Maharishi Patanjali nella sua famosa opera "I Sutra dello Yoga". I devoti ritengono che quest'opera risalga ad almeno 2500 anni fa, scritta all'incirca tra il 600 a.C. e l'800 a.C. I tradizionalisti ritengono che gli Yoga Sutra siano anteriori al Buddha, ma gli studiosi occidentali li collocano spesso dopo il Buddha. Negli scritti di Patanjali c'è poca traccia di influenza buddista. Ci sarebbe stata sicuramente una riflessione se fosse venuto dopo il Signore Buddha. Il tentativo di confutare il pensiero buddista è presente negli scritti indù successivi al tempo di Buddha.

I Sutra dello Yoga di Maharishi Patanjali sono diventati le scritture più autentiche che descrivono i principi dell'Ashtanga Yoga. In 196 Sutra, o brevi versi concisi, il grande saggio fornisce un quadro completo dei principi dello Yoga che dovevano essere in voga ai suoi tempi. Molti chiamano Patanjali "il fondatore dello Yoga", ma questo è palesemente falso. Egli fu invece il primo codificatore di principi che dovevano essere parte integrante della vita spirituale del suo tempo. Questo trattato di 196 Sutra copre l'intera gamma della vita spirituale yogica passo dopo passo, in modo logico e razionale. Gli Yoga Sutra forniscono una brillante analisi dei problemi inerenti alla "condizione umana" e mostrano come l'uomo possa elevarsi al di sopra delle contraddizioni della sua natura. L'Ashtanga Yoga elaborato da Patanjali inizia con il codice di condotta che ci si aspetta da un aspirante spirituale (Yama e Niyama) e poi delinea i passi che portano all'emancipazione finale o Mukti. Il primo capitolo o Samadhi Pada è pieno di religiosità della vita e coltiva nel ricercatore il desiderio del Samadhi. Mostra i mezzi per stabilire saldamente il Sadhak sul sentiero della rettitudine, o Dharma. Inoltre, dà un'idea della natura della meta più alta dello yoga, il samadhi, ovvero l'incontro con la Divinità faccia a faccia. Il secondo capitolo è

Sadhana Pada. Spiega i modi e i mezzi per salire gli otto gradini della scala dello Yoga. Yama, Niyama Asana, Poranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi. Il terzo capitolo o Vibhuthi Pada spiega i poteri soprannaturali che derivano dalla pratica dello Yoga. Il quarto capitolo, o Kaivalaya Pada, descrive la beatitudine e la felicità spirituale che derivano dal raggiungimento degli obiettivi yogici.

Il saggio Patanjali non dava molta importanza alle Asana, o posture fisiche. Ai suoi tempi "Asana" significava comunemente "un sedile" o una "posizione seduta" ed era considerata soprattutto come un mezzo per tenere il corpo dritto e fermo per lunghi periodi di tempo per la contemplazione e la meditazione. Negli Yoga Sutra, la parola "Asana" è menzionata solo quattro volte in 196 versi. Nel secondo capitolo, SADHANA PADA, v. 29, è nominato come il terzo degli otto arti dello Yoga. Nel Sutra 46, capitolo secondo, Asana è definita semplicemente come "una posizione seduta" che è "stabile e confortevole". Nel versetto 47, capitolo secondo, si dice che "lasciando andare lo sforzo nell'Asana ("sottintendendo che un'Asana dovrebbe essere tenuta con disinvoltura) si dovrebbe "meditare sull'Infinito e raggiungere la fermezza della postura". Nel versetto 48 dello stesso capitolo, il saggio Patanjali afferma che "perfezionando l'Asana, lo Yogi non è influenzato dalle coppie di opposti". A parte questi quattro versi, il concetto di Asana non è trattato negli yoga sutras, la più antica e autorevole scrittura sullo yoga. Al contrario, viene data molta enfasi all'acquisizione di atteggiamenti mentali corretti e, in particolare, al radicamento negli Yamas e Niyamas dello Yoga, ovvero la moralità e l'etica. Maharishi Patanjali dedica 15 Sutra, dal V. 30 al V. 45 del Capitolo Secondo, a una discussione approfondita di ciascuno dei cinque Yamas e dei cinque Niyamas, e descrive la ricompensa spirituale che deriva dal raggiungimento della perfezione in ciascuno di essi. Nello Yoga classico e tradizionale, inteso attraverso lo studio dei Veda, delle Upanishad, dello Yoga Vashistha, della Bhagavad Gita e degli Yoga Sutra, l'enfasi sulle pratiche fisiche era minima. I tradizionalisti ritengono che gli Yoga Sutra siano stati scritti tra il 600 e l'800 a.C., anche se gli studiosi occidentali spesso li collocano molto più tardi, nel 300 a.C. o addirittura nel 100 d.C.!

È necessario menzionare il ruolo importante di Adi Sankara, il grande revivalista della tradizione indù, in qualsiasi storia dello yoga. La datazione di Sankara, nato nel Kerala, è generalmente collocata intorno all'800 d.C. Sankara è universalmente accettato come il massimo esponente dell'Advaita Vedanta, la filosofia non dualistica ispirata alle

Upanishad, che costituiscono la parte conclusiva della rivalutazione vedica. Sankara ha scritto commenti al Brahma Sutra, alle Upanishad e alla Bhagavad Gita. Il punto di vista di Adi Sankara sullo Yoga si trova in gran parte in una delle sue opere più note, il Viveka Chudamani (Il gioiello di cresta della discriminazione). Quest' opera antica e particolare sanscrita è composta di 580 versi. È interessante riflettere sui versi del Viveka Chudamani che espongono il punto di vista di Sankara sullo yoga.

L'idea di Sankara sullo Yoga Sadhana era che il Sadhak, sotto la guida di un Guru, potesse raggiungere il più alto stato di coscienza attraverso il Vichara, cioè il processo intellettuale di ragionamento, discriminazione, riflessione, contemplazione.

La descrizione di Sankara del processo che porta alla realizzazione finale è triplice, proprio come il Samyama di Patanjali (Dharana, Dhyana e Samadhi), con la differenza che Sankara sostituisce Dharana (concentrazione) con manana (riflessione, contemplazione).

Sankara e Patanjali erano separati nel tempo da circa 1000 anni. La parola "samadhi" non è usata da Sankara per indicare uno stato specifico ma indica un'ampia gamma di stati supercoscienti che culminano in Kaivalya (per Patanjali) e Jivana Mukit (per Sankara). La parola "Prajna", coscienza superiore o illuminazione, è associata agli stati di samadhi sia secondo Sankara sia secondo Patanjali. Questo stato di coscienza superiore è descritto magnificamente, anche se in modo diverso, sia da Sankara che da Patanjali.

Patanjali, nello Yoga Sutra, Capitolo III, Vibhuti Pada, V.55 dice:

“La conoscenza più elevata (in kaivalya), nata dalla Consapevolezza della Realtà, è veramente liberatoria, include la conoscenza di tutti gli oggetti simultaneamente, riguarda tutti gli oggetti e i processi (nel passato, nel presente e nel futuro) e abbraccia anche il processo del mondo.”

Intorno al 500 d.C. l'enfasi della spiritualità e dello yoga iniziò a spostarsi sempre più verso pratiche e tecniche fisiche, in linea con la natura materialista, sensuale e orientata al corpo dell'umanità nel Kali Yuga. Vennero sviluppate alcune "pratiche yogiche" che si insegnava la capacità di raggiungere stati mistici. Sebbene queste "tecniche" venissero messe per iscritto, erano scritte in un "linguaggio codificato", rendendo impossibile la loro comprensione ai non iniziati. Dal 500 d.C. al 1500 d.C. circa, sono state registrate diverse scritture che sono comunemente note come "Scritture dell'Hatha Yoga". Queste includono

il Goraksasatakam, il Gheranda, la Samhita e l'Hatha Yoga Pradipika. Questi tre sono i più importanti:

1. **Goraksasatakam:** Questa scrittura è stata composta in 100 versi dal Rishi Goraksa, vissuto forse circa 1500 anni fa. Il Rishi Goraksa era uno Yogi molto viaggiatore con una personalità imponente che influenzò notevolmente le masse del suo tempo. Viaggiava per il Paese sfidando i suoi compaesani a "respirare, respirare e vivere". Egli è un rappresentante della scuola Natha e nel suo Nell'opera, ci sono molte tecniche pratiche di Yoga scritte a beneficio dei cercatori. Egli predicava l'ideale del "Samaradhya", ovvero l'aggiustamento e l'armonia più dolci e perfetti nella propria esperienza di vita". Il versetto 4 definisce la materia dello Yoga: "Asanam pranasamyamah pratyaharoath dharana dhyanam samadhiretani yoganjgani bhavanti sat". "Le sei membra dello Yoga sono Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyanam e Samadhi". L'intero testo descrive come si possono raggiungere questi arti. Goraksha si avvicina all'ideale vedico enfatizzando il completo controllo dell'organismo fisico e la stabilità del metallo come preludio all'esperienza della non-dualità sul più alto piano spirituale. Dice che ci sono 84 lakhs di Asana. Il saggio Goraksha dice che di queste, due Asana sono importanti: Siddhasana e Kamalāsana, che sono entrambe pose meditative sedute. Rishi Goraksha fornisce informazioni dettagliate sui Chakra, o vortici di energia spirituale situati nel campo energetico umano. Insegna anche che ci sono migliaia di nadi, che servono come percorsi per il Prana. Di questi percorsi, secondo lui, 72 sono importanti. Le tre nadi più importanti sono Ida (lato sinistro e divinità lunare), Pingala (lato destro con divinità solare) e Sushumna (centro con divinità Agni o fuoco). Descrive anche i tipi di Prana che circolano nelle varie parti del campo di forza umano. Rishi Goraksa insegna anche la Kundalini: "Si trova sopra il Kanda, piegata otto volte, chiudendo sempre con la bocca l'ingresso del Brahmarandhra". "Kandordhava kundalisaktirsatadha kundalikrita brahmdrarmukham nityam mukhenavrtya tishtati". Rishi Goraksa descrive anche le pratiche di Pranayama, sottolineando Purvakha, Rechaka e Kumbhaka. Questo aspetto è trattato anche nel sistema di concentrazione o Dharana insegnato da Rishi Goraksha, che include la contemplazione dei vari Mandala per i Pancha Maha Bhuta di terra, acqua, fuoco, aria ed etere. Il saggio si occupa anche del samadhi o coscienza cosmica. Egli

definisce questo stato spirituale più elevato come: "Quando il Prana si calma e la mente è assorbita, si verifica l'identificazione di Jivatma e Paramatma, che è chiamata Samadi". "Yada sanksiyate prano mausam ca vitiyate, tada a samarsaikatvam samadhirbhidhiyate. Vengono anche fornite in dettaglio le misure del tempo necessario affinché lo stato di Dharana scivoli nel Samadhi.

- 2. La Samhita di Gheranda:** La base della spiritualità indiana è la negazione dell'Ahamkara, l'ego, il senso del sé, dell'io e del mio. È per questo che per molte delle nostre più grandi opere d'arte nei templi, nelle sculture e nelle scritture, il nome dell'autore o del creatore è sconosciuto. La stessa vale per La Samhita di Gheranda. Questa abnegazione della mentalità spirituale indiana ha reso molto difficile per gli storici individuare con precisione il tempo e il luogo delle varie scritture e della vita dei Maestri. Questa scrittura si presenta come un dialogo tra Gheranda, il precettore, e Chandakapali, il discepolo. Pur essendo un trattato di Hatha Yoga, non usa la parola "Hatha" ma la chiama "Ghatthaayoga". Questo termine non si trova in nessun altro testo sullo Yoga. "Ghata" in questo senso si riferisce al "corpo", e il suo significato letterale in sanscrito è anche "un vaso". Ciò riferisce al fatto che l'argilla del corpo può assumere diverse forme mediante le pratiche dello yoga e una volta cotta, diventa un contenitore perfetto per contenere l'acqua della liberazione. Una bella affermazione di questo Rishi si trova in G.S.1.4: "Non ci sono catene come quelle dell'illusione (Maya); non c'è forza come quella che viene dalla disciplina (Yoga); non c'è amico più alto della conoscenza (Jnana) e non c'è nemico più grande dell'egoismo (Ahamkara)". Mentre lo Yogamaharishi Patanjali chiama lo Yoga "Ashtanga" (Otto Arti) e il Rishi Goraksa "Shatanga" (Sei Arti), il Rishi Gheranda enuncia il "Saptayoga" o "Sette Arti" dello Yoga. Secondo Rishi, i sette esercizi per rendere il corpo adatto alla Saggezza Divina includono: purificazione, rafforzamento, stabilizzazione, moderazione e quelli che portano alla leggerezza, alla percezione e all'isolamento. (Sudhanain dradhata caiva sthairyam dhairyam cal lagharam, pratyaksam ca nirilipatm ca ghatasya sapta sadhnam. G.S.1:9). Rishi Gheranda classifica le pratiche yoga come 1. Kriya: Dhautis, Bastis, Neti, Trataka, Nauli, Kapalbhatis 2. Asanas 3. Mudras 4. Pratyahara 5. Pranayama Pranayama 6. Dhyana 7. Samadhi. Grande enfasi è data alle pratiche di purificazione, che sono piuttosto elaborate. Le asana sono descritte in modo molto

dettagliato in quest'opera. Ancora una volta troviamo il concetto di 84 lakhs di Asanas descritte dal Signore Shiva. Ci sono tante Asana quante sono le creature sulla terra. "Asanani samasthani yavante jivajantavah, caturasiti laksaru sivena kathithanica" (G.S.2.1). Tra queste, dice il Rishi, ottantaquattro sono le migliori e di queste ottantaquattro, trentadue sono state ritenute utili per l'umanità. Vengono discussi venticinque Mudra e, in seguito, il Signore Shiva dice a Devi: "O Devi. Ti ho detto tutti i Mudra. La loro conoscenza porta all'adeptismo. Dovrebbe essere tenuta segreta con grande attenzione e non dovrebbe essere insegnata indiscriminatamente a tutti. Questo dà felicità agli yogi". Ancora una volta vediamo l'idea che la conoscenza dello yoga debba essere tenuta segreta. Questo grande Rishi parla anche delle tecniche di Pratyahara e Pranayama ponendo l'accento prima di tutto sulla purificazione delle nadi, chiedendo: "Vayu non può entrare nelle nadi finché sono piene di impurità. Come si può quindi realizzare il Pranayama? Per prima cosa, le nadi devono essere purificate". Il saggio Gheranda parla anche di Dhyana e Samadhi in dettaglio. Egli divide Dhyana in tre tipi: "Il Dhyana o meditazione è di tre tipi: grossolano, sottile e luminoso. Quando si contempla una figura particolare, come il proprio Guru o la Divinità, è Sthula o grossolana; quando si contempla Brahman o Prakriti come una massa di luce si chiama meditazione Jyothi; quando si contempla Brahman come Bindu (punto) e forza Kundali, è Sukshma o meditazione sottile".

3. Hatha Yoga Pradipika: L'Hatha Yoga Pradipika è di autore successivo, forse scritto circa 500-700 anni fa. Ancora oggi, l'Hatha Yoga Pradapika, scritto da Yogi Swatmarama Suri, è considerato da molti insegnanti di yoga il libro fonte di insegnamento dello yoga. Il libro è diviso in quattro capitoli. Il primo capitolo è dedicato alle Asana, il secondo al Pranayama, il terzo ai Mudra e il quarto al Samadhi. Il saggio Svatmarama Suri, nella sua seconda strofa, proclama che "Svatmarama Yogin, dopo aver salutato il suo Signore e il suo Guru, insegna l'Hatha Vidya solo per il raggiungimento del Raja Yoga. (Capitolo I, V.2)". In 389 versi il saggio fornisce istruzioni piuttosto dettagliate su Asana, Pranayama, Mudra e mezzi per raggiungere il Samadhi. Il saggio Swatmarama Suri descrive solo quindici Asana, di cui alcune assomigliano a quelle comuni nell'attuale Hatha Yoga. Descrive quattro di queste Asana come le "migliori tra le posture". Esse sono:

Siddha Asana; Padma Asana; Simha Asana e Bhadra Asana (Versetto 33, Capitolo 1).

Gli Asana descritti da Swatmarama Suri nei versi da 19 a 32 del primo capitolo sono i seguenti: Swastika Asana, Gomukhasana, Vira Asana, Kurma Asana, Kukkut Asana, Uttana Kurma, Dhanur Asana, Matsyendra Asana, Paschimotana Asana, Mayura Asana e Shava Asana. Nel versetto 33 del primo capitolo dice: "Le Asana proposte dal Signore Shiva sono in numero di otto-quattro. Di queste ne descriverò quattro che sono la quintessenza". Nel versetto 34 continua: "Queste quattro Asana, Siddha, Padma, Simha e Bhadra, sono le più eccellenti. Di queste quattro, la più comoda, Siddha Asana, può essere sempre assunta. "Nei restanti versi del primo capitolo, il Guru parla anche dei cibi da mangiare. Egli raccomanda di "riempire metà dello stomaco con il cibo, un quarto con l'acqua e lasciare un quarto dello stomaco libero come offerta al Signore Shiva". (H.Y.P. Cap. I, V.58). Nel secondo capitolo, intitolato Pranayama, vengono descritti gli Shat Karma, o "Sei atti purificatori". Essi comprendono Dhauti, Vasti, Neti, Trataka, Nauli e Kapalabhati. Tuttavia, il Guru dice nel versetto 21. Capitolo II "... Chi è flaccido e flemmatico dovrebbe innanzitutto praticare questi sei atti. Gli altri che non hanno questi difetti non dovrebbero praticarli". Nel versetto 44 del secondo capitolo, elenca otto tipi di Kumbhaka (Pranayama). "Ora vengono descritti i diversi Kumbhaka: Ci sono otto Kumbhaka, cioè Surya Bhedana, Ujjayi, Sitkari, Sitkali, Bhastrika, Bhramari, Murcha e Plavini".

Nel versetto 76 del Capitolo II, dice: "Non si può ottenere la perfezione nel Raja Yoga senza l'Hatha Yoga, né la perfezione nell'Hatha Yoga senza il Raja Yoga, quindi entrambi dovrebbero essere praticati finché non si ottiene la perfezione (nel Raja Yoga)". Nel terzo capitolo, il saggio Swatmarama Suri descrive i Mudra nei versi 6 e 7. "Maha Mudra, Maha Bandha, Maha Vedha, Khecari, Uddiyana, Mula Bandha, Jalandhara Bandha, Viparitakarana, Vajroli e Shaktichalana, questi sono i dieci Mudra. Distruggono la vecchiaia e la morte". Fornisce anche istruzioni per il risveglio della Kundalini. Il quarto capitolo è dedicato alle istruzioni per ottenere il samadhi. Nel quinto verso del quarto capitolo, dice: "Il samadhi è spiegato: Come il sale nell'acqua si unisce e si dissolve con essa, allo stesso modo la fusione della mente e del sé è il samadhi". Versetto 6. "Quando il Prana è senza alcun movimento

nel Kumbhaka e la mente è assorbita nel Sé, lo stato di armonia è chiamato Samadhi".

Swatmarama Suri cita anche 72.000 nadi e sostiene che solo Sushumna Nadi è importante. Descrive molti metodi per raggiungere lo stato di samadhi. Egli pone l'accento soprattutto sull'uso di Nada, o suono interiore. Nella strofa 66 del quarto capitolo dice: "Il primordiale Signore Shiva ha esposto un crore e un quarto di modi efficaci per il raggiungimento di Laya (assorbimento), ma noi pensiamo che una cosa sola, la devozione a Nada, sia la più importante di tutti questi modi".

Ancora nel versetto 94 del quarto capitolo dice: "Nada è come la rete che intrappola il cervo (la mente) ed è anche il cacciatore che uccide il cervo all'interno (la mente)". Descrive molti aspetti del Nada Yoga e anche del Samadhi. Swatmarama Suri conclude la sua opera con il versetto 114 del quarto capitolo: "Finché il Prana non scorre nella via centrale (attraverso Sushumna) e finché il seme non diventa stabile grazie al controllo del respiro, finché la mente non riflette nella meditazione lo stato naturale (dell'oggetto contemplato, cioè Brahman), finché coloro che parlano di conoscenza spirituale indulgono solo in chiacchiere vanagloriose e false" (non c'è successo nello Yoga). Nell' Hatha Yoga Pradipika, a differenza di altri testi discussi finora, vengono date molte istruzioni pratiche sull' Asana, Pranayama, Mudra e persino sui metodi per raggiungere il Samadhi. Tuttavia, le istruzioni fornite sono spiegate in un linguaggio difficile e addirittura oscuro. Non è un libro di testo sullo yoga e le pratiche yoga non possono essere intraprese solo sulla base dello studio del testo. Il Guru stesso fa molti riferimenti, nel corso dell'opera, alla necessità di mantenere segrete le pratiche. Se avesse voluto che la sua opera fosse usata come guida pratica alle pratiche, non le avrebbe mai scritte, violando le sue stesse avvertenze. Come tutti gli antichi guru, l'aspetto scritto dell'insegnamento era solo la punta dell'iceberg, una "scossa" per la memoria dello studente, un promemoria del tutto e non il tutto in sé.

Nel primo capitolo, V.11, per esempio, dice: "Lo yogico desideroso di ottenere Siddhi dovrebbe mantenere lo Hatha Yoga molto segreto perché è potente se tenuto segreto e inefficace se rivelato ingiustamente". Nel Capitolo III, V.9, dice: "Questo dovrebbe essere tenuto segreto come uno scrigno di gemme preziose. Non bisogna

parlarne con nessuno, come nel caso di un rapporto sessuale con una donna ben nata". Questo tema della segretezza si ripete in tutta la sua opera. Inoltre, sottolinea più volte la necessità della guida diretta del Guru. Versetto 78 del terzo capitolo: "C'è un eccellente Karana con cui il sole viene ingannato. Questo dovrebbe essere appreso dal Guru e non attraverso lo studio degli Shastra". Nel quarto capitolo, V.8, dice: "Chi conosce veramente la grandezza del Raja Yoga? Jnana, Mukti, Sthiti e Siddhi si ottengono attraverso l'insegnamento del Guru". Quindi, anche se questo testo sembra dare istruzioni abbastanza dettagliate su Asana, Pranayama, Mudra e mezzi per praticare Dhyana, in realtà i riferimenti sono molto oscuri e volutamente mantenuti ambigui, costringendo l'aspirante sincero a non affidarsi solo al testo, ma a cercare la guida di un Maestro qualificato.

3.3. LO YOGA NEL PERIODO MODERNO

Il periodo dello Yoga moderno, che coincide con il movimento dei concetti yogici in Occidente, viene fatto risalire all'11 settembre 1893, quando Swami Vivekananda pronunciò il suo storico discorso al Parlamento Mondiale dei Religiosi a Chicago, negli Stati Uniti. In una panoramica molto breve della storia dello Yoga nell'epoca moderna, si può dividere il periodo in tre cicli e nominare alcuni importanti insegnanti mondiali che hanno insegnato attivamente in ciascun periodo.

La natura ciclica della storia è stata riconosciuta sia in Oriente che in Occidente. Il concetto di *Yugas* è ben radicato nell'Induismo, ma anche i filosofi occidentali riconoscono queste "ondate di eventi e personalità" che sembrano raggiungere l'apice in certi momenti e si infrangono sulle rive del tempo, si disperdono e si rialzano di nuovo. Nel corso della storia dello yoga moderno, possiamo riconoscere le principali "onde" che si sono formate dopo la comparsa di Swami Vivekananda sulla scena mondiale.

1. Il periodo dal 1893 al 1920

Una delle giuste cause dell'arrivo della scienza dello Yoga dall'Oriente all'Occidente è che molti dei primi adepti erano prodotti del sistema educativo britannico di Lord Macaulay in India. I yogi indiani in Inghilterra vendendo una buona conoscenza non solo della lingua inglese ma anche dello stile di vita e la cultura britannica, rendevano la filosofia e la pratica dello yoga più attraente e più interessante per il pubblico inglese e in generale per gli occidentali.

I Maestri del primo periodo dello Yoga moderno, Sri Ramakrishna, il suo discepolo Swami Vivekananda e Ramana Maharishi erano tanto fedeli alla tradizione vedantica e advaitica di Adi Sankara. Non ponevano molta enfasi su Asana, Pranayama o altre pratiche yogiche.

Swami Yogananda, uno scrittore e yogi famoso, si recò negli Stati Uniti e fondò la società della Realizzazione del Sé. Fu una delle forze principali che portarono la consapevolezza a un livello ampiamente popolare. Il suo libro classico, "Autobiografia di uno yogi", ha probabilmente introdotto ai concetti dello yoga più persone di lingua inglese di qualsiasi altro libro del XX secolo, tanto era ampio il suo fascino. Swami Yuktishwar non era così conosciuto e la sua fama è dovuta principalmente al fatto di essere il guru di Swami Yogananda. Swami Kanananda era il custode di un grande corpo di insegnamenti tantrici bengalesi. Il suo incontro con Swami Yogananda è descritto nel libro "Autobiografia di uno yogi". Benché sia molto conosciuto per i suoi Siddhis (Vak Siddhi) e per la capacità di non dormire, che gli valse l'appellativo di "Santo senza sonno". Swami Kanananda, come Swami Yuktishwar, divenne in seguito noto in tutto il mondo come guru del suo famoso discepolo Dr. Swami Gitananda. Swami Kanananda era anche un maestro di un intricato sistema di Hatha Yoga Asanas, Kriyas, Mudras, Pranayamas e di un elaborato sistema di concentrazione - meditazione Chakric. Era anche un esperto di Yantra, la scienza del numero, del nome e della forma.

Anche la seconda ondata di maestri di yoga moderni è stata fortemente dominata da indiani di lingua inglese e di formazione occidentale, prevalentemente vedantici e adaitici, nella tradizione di Adi Sankara. Swami Sivananda di Rishikesh fu la forza dinamica che scatenò decine di giovani sanayasi in tutto il mondo, che fondarono centri di Yoga Vedanta in quasi tutti i Paesi. Swami Sivananda, medico, era soprattutto un vedantista nella tradizione di Adi Sankara. Uomo gentile e amorevole, sosteneva uno stile di vita semplice o lo stile di vita

minimalistica, una vita pura, il Bhakti e il Karma Yoga, il Japa e lo studio delle Scritture. Quando gli adepti dell'Hatha Yoga venivano nella sua sede della Divine Life Society a Rishikesh, li faceva insegnare ai suoi giovani discepoli l'arte delle Asana e del Pranayama, ma lui stesso praticava pochissimo queste tecniche. Il percorso intellettuale del Vichara e dello Jnana Yoga era l'essenza degli insegnamenti di Sri Aurobindo e Jiddhu Krishnamurthi. Sri Aurobindo era un grande studioso e le sue analisi e i suoi commenti agli antichi testi sanscriti contengono intuizioni inestimabili. Era un visionario che ha tracciato un proprio sentiero chiamato Yoga Integrale, nel quale ha cercato di "spiritualizzare la materia". Egli stesso rimase recluso per gli ultimi 25 anni della sua vita, ma la sua visione si manifestò attraverso l'opera di Mira Alfanso, in seguito chiamata semplicemente "la Madre". Era una donna francese che era la sua Shakti a Pondicherry. L'approccio classico indù allo yoga, che comprendeva Asana, Pranayama, Mantra e pratiche spirituali tradizionali, non era importante nella sua visione del mondo. Il lavoro era un culto e il Karma Yoga serviva a portare la coscienza nel mondo materiale. Swami Kuvalayananda di Lonavla e Sri Yogendra di Bombay, anche se Swami Malsaraj, hanno tracciato traiettorie molto diverse nel campo dello yoga. Il famoso Kaivalyadhama di Lonavla, fondato da Kuvalayananda, enfatizzava la moderna convalida scientifica delle antiche pratiche yogiche di Asana, Pranayama, Kriya e Shat Karma. Anche l'analisi accademica dell'antica letteratura sanscrita fu un contributo di Swami Kuvalayananda. Le tecniche yogiche pratiche, presentate in modo medico e scientifico, insieme allo studio accademico dei testi antichi, costituivano la sadhana di Kaivalyadhama, che assunse l'atmosfera di un college. Sri Yogendra era conosciuto come lo "Yogi casalingo", poiché sposò una studentessa, Sita Devi, e creò una famiglia. Il suo obiettivo era quello di rendere i concetti, le pratiche e le tecniche dello Yoga accessibili a tutti, specialmente alle persone comuni che vivono in famiglia. Riteneva che lo Yoga potesse essere utilizzato per creare uno stile di vita migliore. Gli atteggiamenti yogici, le semplici Asana, il Pranayama, il rilassamento e le tecniche orientate alla salute furono sistematicamente ideati per aiutare le persone a risolvere i problemi della vita quotidiana. A partire dagli anni '30, il dottor Ananda Bhavanani, che si era recato in Inghilterra per studiare medicina all'età di 16 anni, diffuse anche gli insegnamenti del suo guru Swami Kakananda come sistema completo di pratiche fisiche, mentali ed emotive che portano alla realizzazione spirituale. Grazie al suo background medico-scientifico e alla sua esperienza multiculturale, il dottor Bhavanani (che in seguito divenne noto come Swami Gitananda) fece molto per tradurre l'antico concetto di Yoga in

un linguaggio moderno e facilmente accettabile per la mente occidentale. Indra Devi, di origine russa, studiò in India con Patabhi Jois, divenne poi una devota di Sai Baba e fondò molti centri Yoga negli Stati Uniti, in Messico e in Sud America. Come personalità carismatica, attirò molti verso i concetti di base e la pratica dello Yoga.

Krishnamacharya era uno studioso di sanscrito e insegnante di Yoga nel palazzo del Maharaj di Mysore. Sviluppò un approccio unico allo Yoga Asana, basato su un antico manoscritto chiamato Yoga Korunta. Il suo approccio molto vigoroso, atletico e acrobatico alle Yoga Asana era attraente, soprattutto per gli occidentali e per coloro che amavano le sfide fisiche.

I maestri di yoga più recenti hanno focalizzano più sulle pratiche di Asana e Pranayama, talvolta trascurando gli obiettivi spirituali e morali più elevati dell'antica scienza. Naturalmente, il Maestro di Yoga più famoso al mondo è BKS Iyengar, il cui "Luce sullo Yoga" rimane la definizione e la categorizzazione classica delle Asana dello Yoga. Iyengar e K. Pattabhi Jois (che nell'ultimo decennio ha iniziato a eguagliare Iyengar in popolarità globale) erano entrambi discepoli di Krishnamacharya. Entrambi seguono un sistema vigoroso e rigoroso di forte disciplina corporea. I discepoli di Swami Sivananda si sono sparpagliati in tutto il mondo, costruendo enormi ashram e reti globali di yoga, insegnando una miscela di Vedanta, Asana yogiche e Pranayama. I più famosi tra loro sono stati Swami Vishnudevananda (Canada); Swami Satchitananda e Swami Jyothirmayananda (Stati Uniti) e Swami Satyananda (India). Ecco come si sviluppa lo yoga turismo in questa maniera.

Anche il figlio di Krishnamacharya, Desikachar, è diventato un guru globale. Il suo stile di insegnamento è molto diverso da quello degli altri due famosi discepoli del padre, BKS Iyengar e Pattabhi Jois. Swami Rama, che rivendicava un maestro himalayano come suo guru, fondò l'Himalayan Institute negli Stati Uniti e insegnò le asana, il pranayama e il vedanda dello yoga di base.

Swami Gitananda, precedentemente noto come Dr. Ananda Bhavanani, propagò il suo sistema Guru is di Tantra bengalese con un elaborato sistema di Asana, Kriya, Mudra, Pranayama e tecniche di concentrazione e meditazione. Questo sistema era inserito nella struttura dei concetti dell'Ashtanga Yoga di Patanjali. Inoltre, Swami Gitananda insisteva affinché i suoi studenti comprendessero l'etica della cultura dei Rishi vedici, i vincoli e le

osservanze che fanno parte di una vita spirituale culturale. Per questo il Paramparai da lui rappresentato fu definito "Rishicultura Ashtanga Yoga".

Molte altre personalità carismatiche ed energiche sono emerse negli ultimi decenni, propagando diverse forme di "Yoga". Quale sarà il loro contributo al grande flusso della coscienza yogica, lo si potrà verificare solo negli anni a venire. Il tempo è la prova finale del valore degli insegnamenti. Quelli che resisteranno alla "prova del tempo" entreranno sicuramente nei portali della "Storia dello Yoga".

L'intero concetto, la struttura e le basi dello yoga hanno subito enormi cambiamenti nei tempi moderni. Molti fattori hanno influenzato l'evoluzione dello yoga. I viaggi sono diventati molto più facili rispetto al passato. L'appetito degli occidentali per l'"Oriente esotico" era stato stuzzicato; i "movimenti hippy" degli anni Sessanta si ribellavano ai valori religiosi e sociali tradizionali; i crescenti problemi moderni legati alla salute fisica, emotiva e mentale; l'enorme aumento del tempo libero e la rete di comunicazione globale hanno coltivato un giardino fertile per le migliaia di "guru della New Age", desiderosi di portare il "messaggio spirituale dell'Oriente" al "decadente" Occidente. Non rientra negli scopi di questo saggio fare la cronaca dell'immenso numero di guru indiani, yogici e non, che si sono recati in pellegrinaggio alla "Mecca del materialismo sulle coste occidentali", durante questo periodo. Migliaia di ciarlatani hanno approfittato della credulità dei giovani disillusi. Altre centinaia riuscirono a farsi "grandi nomi", costruendo organizzazioni gigantesche che assomigliavano a grandi società commerciali, accumulando fortune e raccogliendo centinaia di migliaia di "seguaci" in nome del misticismo orientale o dello yoga. Nacque il nuovo "guru dell'era del jet". Era sparita l'etica ascetica. Sono scomparsi la vita semplice e i modi umili. Sparirono la padronanza dei desideri e la disciplina del corpo, della mente e delle emozioni. Sparirono i vincoli morali ed etici. "Pace ad ogni costo" era il mantra moderno. Si è fatto un grande appello al "vaccino emotivo", l'"angoscia" che è così prevalente nella società industriale e urbanizzata. In Occidente si costruirono enormi fortune e imperi spirituali". I nuovi Guru vivevano in hotel a cinque stelle, possedevano jet privati, occupavano castelli e ville, giravano in Rolls Royce. Assumevano agenzie pubblicitarie per presentare un'"immagine commerciabile" e utilizzavano tutti gli espedienti promozionali dell'Occidente commerciale per attirare discepoli e seguaci. Inevitabili furono anche i problemi e gli scandali: molti dei principali "guru indiani" furono coinvolti in enormi scandali sessuali e finanziari, accusati dalle loro

discepoli di seduzione sessuale. Molti altri guru furono coinvolti in truffe finanziarie. Alcune organizzazioni si sono addirittura scisse usando metodi violenti l'una contro l'altra. Lo "yoga" divenne una merce da "vendere" e le tariffe per le "istruzioni yoga" erano elevate. Negli anni '70, i mantra venivano venduti dalla TM di Mahesh Yogi a 300 dollari USA "per mantra". Vennero istituite delle comuni in cui i seguaci istruiti e intelligenti prestavano gratuitamente i loro servizi professionali alle istituzioni, permettendo ai loro guru e leader di vivere in un lusso senza pari. I corsi di Yoga e di altre "terapie New Age" erano strutturati e confezionati in modo attraente e week-end come "Alla ricerca del tuo vero sé" potevano costare fino a 1000 dollari (con bagno annesso). I guru coltivavano con cura la loro immagine e si tenevano appartati e isolati dai loro seguaci, permettendo solo a pochi eletti di entrare nella cerchia ristretta. Lo yoga e la spiritualità indù assunsero l'aura di un "culto". Il vecchio pregiudizio cristiano occidentale contro le cose dell'Oriente ha reso facile per la mente moderna "accettare l'emotività".

Nel tentativo di corteggiare i seguaci ovvero i praticanti dello yoga, la maggior parte dei guru non interferiva affatto nella vita personale dei propri studenti. Gli studenti erano "clienti" e i "clienti hanno sempre ragione". I "ciechi" guidavano i "ciechi", fino alla banca. Alcuni guru indiani non si resero conto della decadenza della cultura e dello stile di vita occidentali e insegnarono le pratiche yoga a persone che non erano pronte. L'atteggiamento cristiano verso la spiritualità contiene una dicotomia tra corpo e mente. Pertanto, si può fumare, bere alcolici, persino essere sessualmente promiscui e comunque "essere un buon cristiano", soprattutto se si esprime contrizione per i propri "peccati". Valori come uno stile di vita regolamentato, il karma, la Moksha, la reincarnazione, la devozione al guru, la fedeltà a un unico percorso spirituale, che costituiscono il fondamento spirituale della cultura indù, erano estranei alla mente occidentale. I guru indiani, desiderosi di creare un grande seguito, incoraggiarono un approccio eclettico agli aspetti dell'induismo. Molti ashram divennero noti come "chiese" e gli insegnanti vennero chiamati "padri reverendi". Anche la struttura di molte cerimonie assunse un sapore cristiano. Da un lato, altri Swamiji concedevano il "Diksha" a tutti e a chiunque, e il titolo di "Swami" a chiunque fosse disposto a pagare un'ingente Dakshina. Così si potevano vedere un uomo e una donna, che indossavano il Gurva arancione, camminare per strada tenendosi per mano e fumando sigarette. Anche le droghe si intrecciarono con lo Yoga nella mente occidentale. Gli hippy giustificavano il loro uso di hashish con l'idea che "Shiva fumava un chillum". Le

esperienze di droga che espandono la mente, gli sballi chimici, furono confusi con il samadhi. La mente superficiale e materialista saltava di qua e di là, sempre alla ricerca di "nuovi sballi" e "nuove esperienze", operando a partire dal condizionamento giudaico-cristiano. Cercavano un "nuovo salvatore" che sostituisse Gesù Cristo, che avevano crocifisso sulla croce, un "guru dello Yoga" che li "salvasse", che "desse loro l'illuminazione" con un colpo d'occhio, con il tocco di una piuma di pavone. Un altro sviluppo fu l'associazione primaria dello Yoga con le Asana. In precedenza è stato dimostrato che le Asana in quanto tali non sono mai state una parte troppo importante dello Yoga classico. In epoca moderna il ruolo delle Asana ha assunto un ruolo predominante nell'Occidente attento al corpo e alla mentalità materialista. I nuovi guru avevano un fascino da "star del cinema" e sfoggiavano le loro credenziali in pubblicità spettacolari sulle riviste di moda. Mantenersi in forma con le Asana e curare i problemi del corpo con le Asana divenne la motivazione principale per la maggior parte dei praticanti dello yoga in Occidente. Sebbene il saggio Patanjali elenchi le "Asana" solo quattro volte nei suoi 196 Sutra, la scena moderna dello Yoga dimostra la pratica delle "Asana" il fine ultimo dello Yoga, chi è più flessibile, è un miglio yogi assumendo che il valore di una persona viene valutato in base alla sua flessibilità fisica. Il terribile scontro tra la tradizione materialistica e intellettuale giudaico-cristiana e lo Yoga ascetico e intuitivo dell'Oriente ha prodotto un'immensa quantità di disinformazione, confusione e distorsione che si possa immaginare. In verità, gli antichi Rishis si rivolterebbero nella tomba se potessero vedere le pubblicità delle moderne riviste di Yoga, che promettono "potere sugli altri", "personalità magnetiche", "sessualità potenziata" ecc. attraverso lo "Yoga" in cambio di pochi dollari. Il Guru moderno non si fa scrupoli a promuovere se stesso e i volti sereni, solitamente barbuti, di centinaia di "Guru" di ogni tipo possono essere visti sorridere da pubblicità a pagamento ovunque.



Figura 6 .Fonte: <https://www.yogapedia.com/the-10-most-fascinating-women-in-yoga/2/10109>

Così, si può notare che nel XX secolo l'antica parola "Yoga" ha assunto migliaia di nuove associazioni, alcune delle quali illuminate e altre alla ricerca di se stessi e persino edonistiche! L'incontro tra l'Occidente materialista e l'Oriente spirituale ha creato un gran numero di correnti incrociate nei confronti di questa scienza assai antica, scuotendo e mescolando concetti, stili di vita e pratiche. Una cosa è certa. "Yoga" è una parola familiare a livello internazionale in questa fine del XX secolo, ma il significato di questa parola per tanti dei praticanti dello yoga è ancor ben ambiguo oscuro.

3.4. QUANDO LO YOGA E TURISMO SI INCONTRANO

Il concetto che conosciamo oggi come il turismo moderno secondo nasce nell'Ottocento ma se tenessimo in considerazione anche la storia orientale e non solo quella occidentale vedremo varie tracce che ci mostrano delle radici molto più antichi del turismo. In questa parte dell'elaborato cercherei di accennare ad alcune manifestazioni che ci dimostrano l'origine del turismo anche nel mondo orientale.

Come spiegato nella parte precedente, i primi segni dello yoga turismo viene fatta risalire tra il 500 d.C. e il 1500 d.C. circa il periodo in cui sono state registrate diverse scritture

note come "Scritture dell'Hatha Yoga" nelle quali viene parlato dei viaggi che sia i maestri dello yoga che i loro seguaci hanno dovuto fare per imparare e praticare lo stile di vita yogica insieme agli altri praticanti.

Una pratica yoga può iniziare con una lezione, qualcosa che il curioso frequenta e lascia, ma spesso cresce il desiderio di capire di più. Un viaggiatore è qualcuno che desidera "andare" , forse cercando e trovando "di più" (Schmidt e Little, 2007). Queste variabili combinate creano lo yogi viaggiatore, l'individuo che si impegna nel turismo yoga.

La ricerca di auto-appagamento fa parte della fenomenologia dell'esperienza turistica. Dewey (1938) vedeva l'esperienza come un processo basato sulle interazioni di un individuo con l'ambiente, dove l'apprendimento dalle esperienze era il processo che portava allo sviluppo umano. Le esperienze turistiche sono state descritte in quattro categorie: sentire, imparare, fare ed essere (Stamboulis e Skayanis, 2003). Le esperienze turistiche possono avere un potenziale trasformativo per coloro che visitano una destinazione (Cohen, 1979), influenzando il viaggiatore in modo inconsapevole e dando luogo a un'accumulazione di conoscenza che crea un'esperienza di vita nuova e ampliata (Gelter, 2006).

Esaminando le esperienze trasformative dei viaggiatori yogi, si può delineare un modello concettuale del potere trans-formativo del turismo yoga. Al centro del ciclo ci sono i capitali psicologici, emotivi e spirituali legati allo sviluppo degli yogi in una comunità individuale e alla trasformazione delle comunità attraverso lo yoga. Gli yogi che si sviluppano nelle loro comunità individuali viaggiano in comunità diverse per sperimentare altre pratiche, stili, insegnanti e ambienti di yoga. Durante il viaggio nella comunità di destinazione, gli yogi sviluppano una maggiore consapevolezza, esperienza e conoscenza. La consapevolezza e la comprensione ampliate vengono riportate alla comunità di origine e trasferite ad altre comunità. In questo modo, il potere trasformativo del turismo yoga costruisce comunità attraverso la rete di yogi viaggiatori che si impegnano attivamente con l'ambiente di origine e di destinazione. Di conseguenza, il guadagno ciclico, la redistribuzione e lo sviluppo dei capitali comunitari sono in costante crescita.



Grafico 6. (Elaborazione propria)

Il potere di trasformazione del turismo yoga si manifesta nel desiderio dei viaggiatori yogi di impegnarsi attivamente nella costruzione di capitali cioè valori aggiunti positivi (Bourdieu, 1986). In particolare, questi capitali sono: il capitale psicologico o lo sviluppo psicologico positivo di un individuo caratterizzato da autoefficacia, ottimismo, speranza e resilienza; il capitale emozionale o l'insieme di competenze emotive utili per lo sviluppo personale, professionale e organizzativo; e il capitale spirituale o una risorsa culturale basata su credenze etiche e morali individuali e di rete. Questi capitali influenzano l'azione degli yogi orientata alla trasformazione della comunità.

C'è un numero crescente di persone interessate alla pratica dello yoga (Ali-Knight, 2009). Il tipico principiante di yoga ha un'ampia visione della vita, un'istruzione e un'influenza, ed è disposto a provare cose nuove. Gli yogi tendono a far parte della "classe creativa" (Davidson, 2003), come indicano la loro affluenza e le loro posizioni professionali.

Nel suo libro *The Rise of the Creative Class*, Florida (2002) ha descritto lo stile di vita della classe creativa come una ricerca appassionata di esperienze, con l'ideale di "vivere la vita". La classe creativa è un segmento della popolazione composto da individui altamente

istruiti: sono gli studiosi, gli ingegneri, gli uomini d'affari, i medici e gli avvocati. Questa coorte è alla ricerca di ambienti che creino esperienze intense, di alta qualità e multidimensionali e di tipi di attività che possano rafforzare l'identità e i valori della classe creativa. Preferiscono la ricreazione attiva e partecipativa agli sport da spettatori passivi. Preferiscono la cultura indigena e di strada, dove è difficile tracciare la linea di demarcazione tra partecipante e osservatore o tra creatività e creatori (Currid, 2006).

La classe creativa partecipa spesso allo yoga, scoprendo che la pratica è più di un esercizio fisico. Lo yoga costruisce la coscienza, l'apertura e le connessioni spirituali e consente un'esperienza che favorisce una maggiore consapevolezza, conoscenza e attivismo. A un certo punto della pratica, gli yogi sviluppano il desiderio di sperimentare altri ambienti yoga. Gli yogi vogliono impegnarsi in comunità creative dove trovano persone che la pensano come loro (Florida, 2003).

Il desiderio di viaggiare è influenzato dalle scelte delle opportunità di yoga nella destinazione, così come da fattori esterni alla comunità, come il cibo, la cultura e l'arte (Florida, 2002b). Questa incorporazione della coscienza nelle comunità è concettualizzata come una moltitudine di "scene", come una scena musicale, una scena artistica, una scena cinematografica, una scena ricreativa all'aperto, una scena di vita notturna e così via - tutte rafforzate l'una dall'altra per costruire un elemento di coscienza spostata (Florida, 2002a; Silver e Clark, 2010). Una volta che gli yogi arrivano nella comunità, iniziano gli scambi reciproci tra lo yogi in visita e gli yogi incontrati nei ritiri yoga, negli studi o nei centri di formazione. Gli yogi acquisiscono esperienze e conoscenze dalla comunità che creano maggiore consapevolezza e stimolano la riflessione sulla qualità della vita.

Questo sostiene una teoria dello sviluppo umano nota come "Dinamica a spirale". La teoria postula che gli individui e le comunità salgano attraverso otto livelli di crescita e realizzazione mentre incontrano ed elaborano nuove complessità di vita (Beck e Cowan, 1996). Questi livelli, originariamente etichettati come "stati" (Graves, 1966), comprendono sistemi bio-psico-sociali, processi cognitivi ed esperienze spirituali che hanno un impatto sui sistemi di valori profondi degli individui (Cowan e Todorovic, 2000). I livelli o le zone della dinamica a spirale (codificati a colori per facilitare l'interpretazione) (cfr. Tabella 8.3) "salgono a spirale" verso l'alto, mentre l'individuo risolve i problemi, acquisisce conoscenze ed esperienze e sale su una scala psicologica, emotiva e spirituale. Il

viaggiatore creativo della classe yogica impiega le complessità delle dinamiche a spirale permettendo alla coscienza collettiva di raggiungere modelli di vita egualitari, integrativi e olistici mentre i membri della comunità raggiungono l'autorealizzazione (Maslow, 1943).

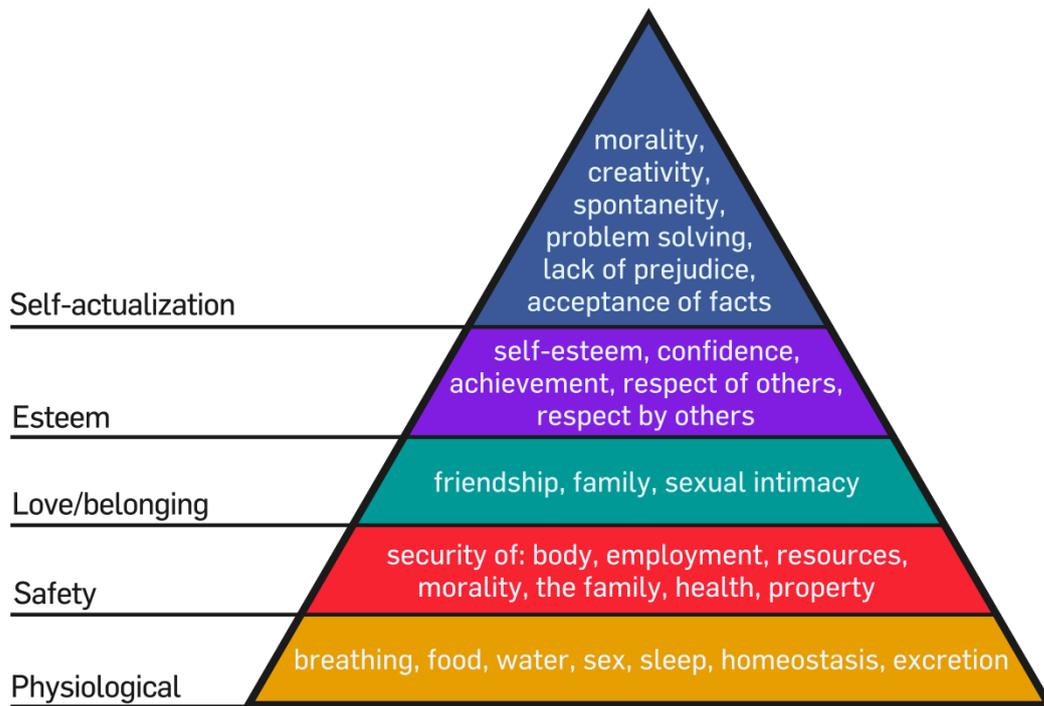


Grafico7. La piramide di Maslow

Nessuna persona o comunità è "bloccata" a uno specifico livello o stadio della spirale (Dinan, 1999). Piuttosto, abbondano numerose visioni del mondo; man mano che si sale nella spirale e si diventa più dinamici, si raggiunge l'illuminazione e si è in grado di creare un ponte tra le visioni del mondo e di consentire a coloro che si trovano più in basso nella spirale di adattarsi e migliorare le condizioni di vita; questi creatori di ponti sono noti come "maghi della spirale" (Beck e Cowan, 1996). I viaggiatori yogi della classe creativa hanno probabilmente risalito la spirale e operano nei livelli arancione e turchese. Sono attivamente impegnati in esercizi energetici e contemplativi che promuovono ideali come il senso di comunità, la libertà, l'uguaglianza sociale e la consapevolezza.

CAPITOLO 4

IL MERCATO DELLO YOGA TURISMO

4.1. YOGA TURISMO IN CIFRE

Le ricerche statistiche sullo yoga e in particolare sullo yoga turismo sono limitatissime. Le uniche ricerche disponibili in questo settore sono state fatte negli Stati Uniti che lo vedremo più avanti per vedere come il mercato dello yoga e yoga turismo è considerato un fenomeno sempre più in crescita. Portare i dati statistici e le ricerche già fatte in questo ambito, ci daranno inoltre un'idea su come organizzarci per le future ricerche e ci fanno inoltre capire la posizione attuale e potenziale del mercato dello yoga turismo.

Secondo una ricerca condotta dall'agenzia “ Grand New Research”, la dimensione del mercato globale del turismo yoga è stata valutata a 154,11 miliardi di dollari nel 2021 e si prevede un tasso di crescita annuale composto (CAGR)⁸ del 5,8% dal 2022 al 2030. L'aumento della popolarità dei corsi di yoga all'aperto durante il fine settimana, le vacanze durante i festival e le opzioni stagionali sono i principali fattori determinanti del mercato. Negli ultimi anni, l'industria dello yoga è davvero decollata. Ha beneficiato di una serie tendenze complementari, tra cui l'aumento del tempo libero e la crescita delle boutique del fitness e la popolarità di svolgere le attività di benessere come lo yoga.

Il mercato europeo degli studi di Pilates e Yoga ha avuto un valore di 15384,9 milioni nel 2020 e si prevede che raggiungerà 71156,6 milioni entro il 2030. Gli studi di pilates e yoga offrono sessioni di allenamento con istruttori che forniscono le istruzioni e la motivazione che sono necessari per raggiungere una forma fisica migliore.

L'aumento della consapevolezza della salute e la crescita della necessità di uno stile di vita attivo e sano in Europa sono i principali fattori trainanti del mercato del pilates e dello yoga. Lo stile di vita sedentario ed i cambiamenti nelle abitudini alimentari comportano ovviamente un aumento dei rischi per la salute.

⁸ Compound Annual Growth Rate

Pertanto, l'aumento della consapevolezza di praticare regolarmente un tipo delle attività fisiche per mantenere uno stile di vita sano incoraggia gli individui ad allenarsi regolarmente, il che, a sua volta, dovrebbe favorire la crescita del mercato degli studi di Pilates e yoga.

Inoltre, secondo una ricerca fatta sul mercato europeo dello yoga e il Pilates, la maggior parte della popolazione geriatrica in Europa pratica lo yoga per migliorare le proprie condizioni cardiovascolari.

Questa tendenza contribuisce in modo significativo alla crescita dei mercati.

Secondo l'OMS (Organizzazione mondiale della Sanità), il numero di persone obese nel mondo è aumentato in modo impressionante a livello mondiale. Nel 2016, il 51,6% degli adulti europei di età pari o superiore ai 18 anni era sovrappeso e il 15,9% era obeso. La popolazione europea di età pari o superiore a 75 anni presenta una quota maggiore di persone obese. Inoltre, l'obesità in Europa si è attestata al 22,1% per le persone di età compresa tra 65 e 74 anni. L'obesità è associata a una serie di problemi di salute o disturbi come l'arresto cardiaco improvviso, l'ipertensione, l'ipotensione e il diabete. Pertanto, per perdere peso, ridurre lo stress e migliorare la circolazione sanguigna, le persone obese tendono sempre di più a praticare lo yoga, sostenendo così la crescita del mercato.

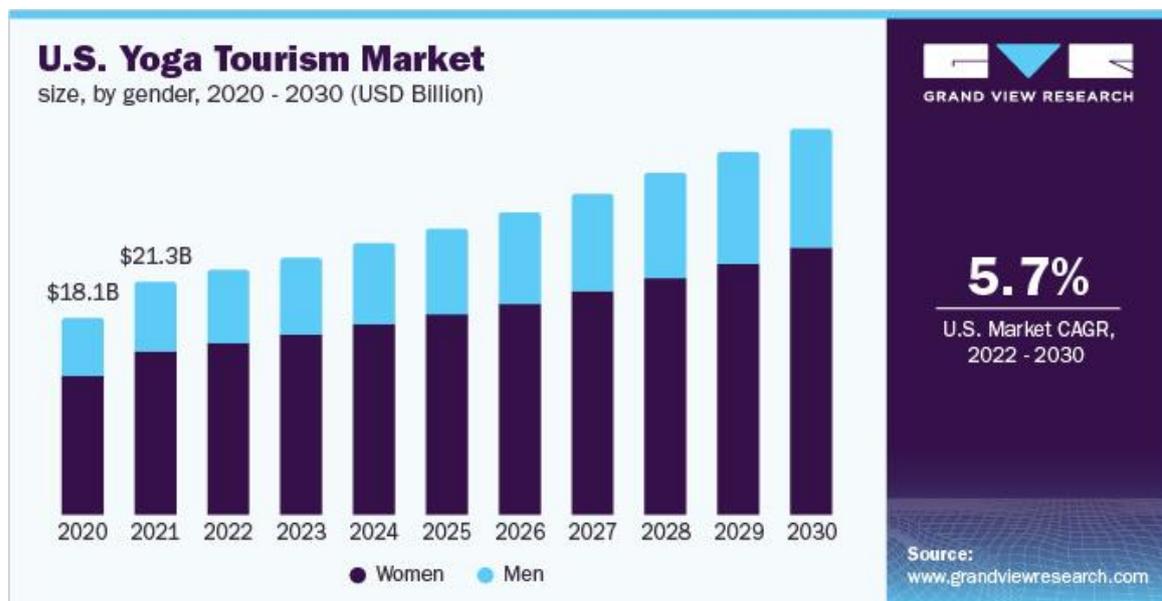


Grafico. 8

Il mercato europeo di pilates e yoga è suddiviso per tipologia di attività. In base al tipo di attività, il mercato è suddiviso in corsi di yoga, corsi di pilates, formazione per l'accreditamento di pilates e yoga e vendita di prodotti. In base al Paese, il mercato è analizzato in Germania, Francia, Regno Unito, Italia, Spagna e il resto d'Europa.

In base all'attività, il segmento dei corsi di yoga ha occupato la quota di mercato più alta rispetto alle altre attività fisiche come Pilates e Taichi, in quanto lo yoga è noto per controbilanciare lo stile di vita stressante e sovraccarico di lavoro, che manca di un adeguato esercizio fisico e di relax.

Per quanto riguardano i corsi di pilates invece, i corsi al secondo posto tra gli esercizi preferiti, grazie ai loro benefici che hanno sul rafforzamento muscolare. I Paesi dell'Europa occidentale come Regno Unito, Germania, Francia e Italia, hanno infatti tassi moderati di partecipazione al settore dell'attività fisica (36-57%) e sono tra i primi dieci Paesi per spesa in attività fisica in virtù delle dimensioni della popolazione e della spesa dei consumatori. Alcuni dei principali attori del settore del pilates e dello yoga al di fuori dell'Europa includono endurance pilates e yoga, core pilates e yoga studio, breath pilates e yoga, the flow yoga e pilates e power pilates studio.

Un fattore molto rilevante sui corsi di yoga su cui bisognerebbe riflettere e orientare i prodotti e servizi dello yoga turismo è proprio il fatto che i praticanti dello yoga per la maggior parte sono le donne.⁹ Si nota anche nel grafico seguente che in termini di fatturato annuale dello yoga turismo, le donne hanno dominato il mercato con una quota del 79,6% nel 2021. La tendenza delle vacanze per sole donne è diventata sempre più popolare nell'ultimo decennio, con alcune aziende turistiche che hanno registrato un aumento del 200% solo negli ultimi anni. Negli ultimi anni sono sorti molti ritiri per sole donne a Bali. I trekking per sole donne stanno diventando sempre più popolari in Nepal.

⁹ <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/yoga-tourism-market-report>

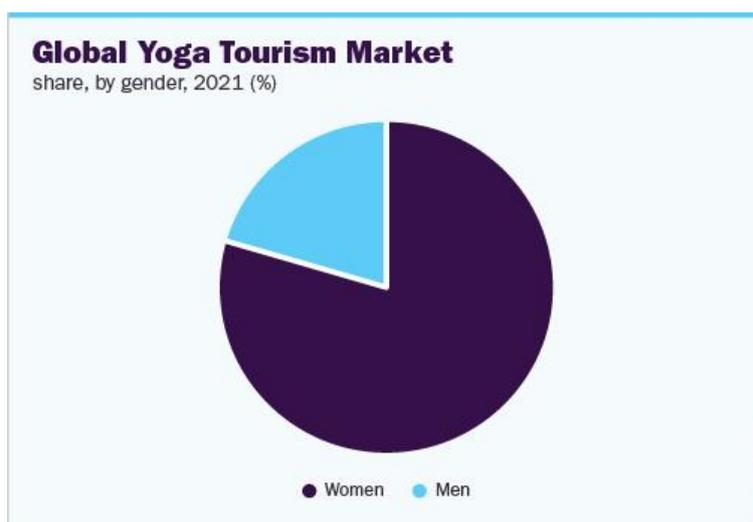


Grafico 9.

Secondo una ricerca fatta da “Yoga Alliance”¹⁰¹¹, si prevede che la demografia degli uomini che potranno entrare in quale modo nel mercato dello yoga resisterà CAGR (crescita annuale composto) del 9,1% dal 2022 al 2030. Inoltre, in un sondaggio condotto da Yoga Alliance e Yoga Journal (e realizzato da Ipsos Public Affairs) in cui tuttosommato 2.000 persone sono state intervistate, tra loro 1.700 erano praticanti regolari di yoga risulta che sorprendentemente, anche le disuguaglianze di genere stanno diminuendo con il tempo cioè gli uomini sembrano di essere sempre più involti a svolgere questa attività in modo regolare. Secondo una nuova ricerca condotta nel 2022 sempre da Yoga Alliance, il numero delle donne che praticano lo yoga in modo regolare è quattro volte più degli uomini, con il 72,0% di praticanti donne e il 28,0% di uomini.

Per quanto riguarda le aree geografiche in cui si vede la diffusione dello yoga turismo, si deve indicare una delle ricerche fatte recentemente negli Stati Uniti d’America dall’istituto “Grand View Research” secondo la quale, l’Asia-Pacifico domina il mercato dello yoga turismo con una quota del 54,8% nel 2021. Secondo una ricerca dell’Organizzazione Mondiale del Turismo delle Nazioni Unite (UNWTO), i viaggiatori in uscita dall’Asia-Pacifico rappresentano oggi il 37,0% dei viaggiatori globali, con una spesa di viaggi all’estero che è stata raddoppiata nell’ultimo decennio (APAC). Per decenni, le teorie e le pratiche curative asiatiche, dallo yoga e l’ayurveda al concetto di equilibrio e vitalità della

¹⁰ Yoga Alliance è un’organizzazione professionale e commerciale non-profit con sede centrale negli Stati Uniti che si occupa di insegnanti di yoga

¹¹ <https://www.yogaalliance.org/>

medicina tradizionale cinese, e generalmente il wellness orientale ed esotico hanno ispirato ed impattato praticamente ogni elemento dell'industria della salute e benessere.



Grafico 10. Mappatura del mercato dello yoga turismo

Come si nota nella mappa sopra, le aree nei quali lo yoga turismo ha un mercato grande e sviluppato nello yoga turismo, sono o state sottolineate con il color blu scuro mentre, nelle aree geografiche nelle quali l'industria dello yoga turismo ha una crescita più rapida sono state sottolineate con il color azzurro chiaro. Come si vede nell' area dell' Asia-Pacifica, lo yoga turismo è ben sviluppato ed ha un mercato grande avendo il 54.8% del fatturato annuale nel 2021. Mentre in Europa lo yoga turismo sta ancora prendendo piede ed ha una crescita rapida a livello mondiale.

Secondo la stessa ricerca fatta dall'istituto Statunitense, Grand View Research, si prevede che il Nord America registrerà un CAGR del 5,7% fra il 2022 e il 2030. Il Nord America dovrebbe registrare un CAGR del 5,7% dal 2022 al 2030. Il settore del turismo yoga in Nord America è guidato in gran parte dalla crescente consapevolezza delle terapie olistiche che sono inclusi nei viaggi di salute e benessere. Grazie all'importanza crescente della salute fisica e mentale e all'alto livello di reddito disponibile in questa regione, si prevede che anche la posizione di mercato aumenterà durante il periodo di previsione.

4.2.YOGA TURISMO IN INDIA

In questa parte dell'elaborato andremo a focalizzarci sulle strategie che l'India sta attualmente applicando per promuovere se stessa come destinazione dello Yoga Tourism.

Questa meta turistica ha ispirato molte persone a viaggiare per praticare questa attività (Connell, 2006). Questa tendenza si è rapidamente evoluta nel fenomeno del turismo yoga (Lehto et al., 2006), che oggi è una componente importante e redditizia del settore del turismo benessere (CBI, 2016; SRI International, 2016).

Una delle prime e ancora più popolari destinazioni di yoga è l'India (Heung et al., 2011), perché, come sembra banale, è il luogo da cui è nata la pratica dello yoga (Aggarwal et al., 2008; Maddox, 2015). Il mercato del turismo per lo yoga in generale è ancora poco studiato; inoltre, gli studi comparativi che esaminano questi tipi di attività turistiche nell'ambito di marketing sono quasi inesistenti.

Dato che l'autenticità del patrimonio yoga è potenzialmente a rischio di essere manipolati per scopi di marketing strategico, i paper recenti hanno evidenziato la necessità di condurre ricerche e strategie di destination management con più rispetto all'autenticità del contesto culturale e sociale dell'India (kono, 2012), così come il turismo yoga in India più specificamente (Maddox, 2015) Come già accennato più volte si sente una notevole mancanza di ricerca che esplora strategie di marketing riguardo yoga turismo a livello internazionale (Riege e Perry, 2000) Conseguentemente, viene creata un'opportunità di condurre ricerche innovative, che possono fornire basi utili per ulteriori indagini sul mercato di yoga turismo. Il concetto stesso di marketing è stato definito e ridefinito innumerevoli volte nel corso degli anni in vari contesti organizzativi e socio-politici. In questa parte dell'elaborato l'obiettivo sarà l'analisi del mercato attuale e potenziale dello yoga tourism per poi stabilire, sviluppare e commercializzare a lungo termine i rapporti con i clienti in modo tale da soddisfare gli obiettivi delle parti coinvolte in questa tipologia del turismo. Spero che questa ricerca possa servire come una base per lo sviluppo di una comprensione più sfumata delle teorie riguardanti il marketing del turismo yoga.

L'India è stata una delle prime destinazioni di yoga ed è ancora la più popolare chiaramente perché è il luogo da cui è nata la pratica. Secondo un articolo a proposito dello yoga turismo da Maddox (2015), l'India, la culla dello yoga, ha una posizione vantaggiosa nella promozione di questo tipo del turismo.

Nell'indagine degli sforzi dell'India per mantenere la sua posizione superiore come destinazione dello yoga turismo, quattro approcci differenti possono essere identificati. Gli approcci attuali si basano sul fatto che lo yoga è considerato come un'attività di benessere, sport o addirittura come un'attività spirituale. L'India si commercializza come fornitore di un'esperienza di yoga autentica, sottolineando il fatto che è il luogo di nascita di questa pratica. La promozione dello yoga come un sottoinsieme di spiritualità e benessere, al fine di attingere a queste motivazioni, sembra aver guadagnato grande popolarità nel mercato yoga indiano (Chen et al., 2013). Questo è in contrasto con il mercato dello yoga degli Stati Uniti, in cui Lehto et al. (2006, p. 33) ha scoperto che "i turisti dello yoga sono felici di visitare solo un posto soleggiato, idealmente con una spiaggia o un corpo idrico intorno". Dato che la logica spirituale dello yoga è stata inizialmente influenzata da guru di origine indiana, ma anche dai loro discepoli successivi di origine americana (Ertimur e Coskuner-Balli, 2015), gli Stati Uniti costituiscono un potenziale mercato concorrente nel settore del turismo yoga.

Così dunque, esplorando le motivazioni particolari dei turisti interessati allo yoga e stabilendo una migliore comprensione delle sue strategie di marketing per il turismo di benessere e particolarmente lo yoga, i risultati possono avere implicazioni sul modo in cui altri paesi come l'Italia possono posizionare le proprie attività di marketing.

Il concetto di benessere è infatti incorporato nel branding della cosiddetta esperienza dell'India, e lo yoga effettivamente costituisce una componente importante di tale esperienza (Chen et al., 2013). Questo è teoricamente in linea con il lavoro di Douglas, Craig e Nifssen (2001), che sostengono che la progettazione di un marchio rappresenta una componente chiave delle strategie di marketing internazionale. In questo contesto, lo yoga viene promosso come metodo per alleviare lo stress, migliorare il corpo e lo sviluppo spirituale, in associazione con quello che Bradley et al. (2015) descrivono come una strategia

incentrata sull'emozione o palliativa per ammorbidire i sintomi dello stress. Questo sembra effettivamente indirizzare i visitatori occidentali che, da un lato cercano un'esperienza divina, ma, dall'altro, si aspettano relax in un ambiente di lusso (Mohsin e Lockyer, 2010).

Questo approccio è aderente a ciò che Balakrishnan (2009) teorizza come strategia di marketing di differenziazione per il marchio di destinazione, in cui la destinazione seleziona combinazioni di componenti di un marchio per attirare i clienti e facilitare il processo della loro fidelizzazione. Una delle strategie che l'India sta applicando per fare marketing dello yoga è appunto quello di presentare lo yoga indiano come un fattore di attrattiva che beneficia sia per la salute psichica e il benessere mentale (Heo e Hyun, 2015), Questo approccio di marketing è inteso come una parte del pacchetto vacanze legate al benessere che di solito includono spa attiva e cibo gourmet, accompagnato dalla promessa di un trattamento reale dotato di comfort moderni (Bandyopadhyay e Morais, 2005). Quindi, si può suggerire che lo yoga è diventato un servizio al fine di rispondere alle aspettative dei suoi consumatori, incorporando così elementi di una strategia di marketing orientato al consumatore che si differenzia per la sua specializzazione di mercato (Giorno, 1999; Gamble and Gilmore, 2013).

La globalizzazione dello yoga da parte dell'Occidente, così come il riposizionamento di questa pratica tradizionale in termini contemporanei di benessere, ha portato alla valutazione teorica di questa attività come anti-mistico e pragmatico (Alter, 2004).

Un altro metodo di yoga di vendita in India è stato di promuoverlo come notevolmente favorevole alla salute della gente (Suresh e Ravichandran, 2010). In primo luogo, si può sostenere che il paese sta sfruttando lo sviluppo del turismo medico in questo senso (Hannam e Diekmann, 2010; Remya, 2015).

Pertanto, lo yoga viene commercializzato come un modo per raggiungere un sé più sano, con l'accento sui benefici fisici che può offrire (Askegaard e Eckhardt, 2012; Gan e Frederick, 2018). Demichelis (2007) presenta il concetto teorico della medicalizzazione dello yoga al fine di riflettere la sua presentazione popolare come esercizio terapeutico. Tale interpretazione può essere più attraente per i consumatori occidentali che spesso vedono l'attività come parte di un modo per portare la perdita di peso, flessibilità e tonificazione e attirarli verso l'India. Fish (2006) teorizza i legami tra questa percezione e le strategie di marketing che promuovono lo yoga come un'alternativa di andare in palestra

con lo stesso risultato di perdere peso. Probabilmente, tale pubblicità della vacanza yoga può corrispondere alle caratteristiche del turismo sportivo, in particolare perché esprime il sito fisico dell'attività. In India, si vede l'utilizzo di tale approccio da molti tour operator e i centri di yoga. Queste strategie applicate in questo settore sono il risultato della cosiddetta 'modernizzazione' dello yoga, trascurando il fatto che l'attività ha le sue origini nella religione buddista, dove la salute e la forma fisica, anche se apprezzato, non sono il focus principale della pratica (Larson, 2008; Worthington, 1982). Probabilmente, questa strategia è progettata per rispondere a un mercato occidentale composto da persone che sono consapevoli della loro salute fisica e dell'attrattiva del loro corpo, ma non necessariamente interessati a qualsiasi auto-sviluppo mentale o spirituale.

Dall'altro lato, si vede l'idea di promuovere l'India come una destinazione dello yoga turismo utilizzando le immagini dell'India come reliquia del passato e ignorando la modernizzazione del paese; tale approccio serve ad attirare le persone con vite stressanti e moderne verso una vita pacifica, lenta ed esotica. Alcuni critici sostengono anche che promuovere una tale immagine dell'India alle società occidentali viene considerato come una risposta al desiderio di sfuggire alle culture moderne (Gan e Frederick, 2018; Korpela, 2010; Liberman, 2008; Singleton, 2010). L'applicazione di tale strategie è stata efficace nel promuovere l'India come un luogo che facilita l'auto-riflessione e lo sviluppo spirituale. Tale successo nella strategia di vendita può essere spiegato dal fatto che nel mondo occidentale, l'India come una destinazione per lo yoga tourism è percepita come un posto dove la spiritualità è onnipresente.

Negli anni recenti, altri paesi stanno cercando di riprodurre un'esperienza autentica di valori spirituali dello yoga in India attraverso le strategie di marketing simili per attingere ad una esperienza rilassante e piacevole dello yoga. Inoltre, in un paper di Coskuner-Balli (2015), viene discusso il fatto che nel mercato statunitense soprattutto negli ultimi anni, il fattore di spiritualità ha un'importanza maggiore rispetto alle altre motivazioni di viaggio per i turisti dello yoga. Ora quest'esperienza di spiritualità si manifesta attraverso il canto, meditazione e lettura di testi religiosi per migliorare la consapevolezza di sé e stabilire un livello più elevato di spiritualità.

4.3. YOGA TURISMO IN EUROPA

In Europa il fenomeno dello yoga è abbastanza recente; già quasi alla fine dell'Ottocento lo yoga viene introdotto per la prima volta in Europa. Grazie a Sivananda e Swami Yogendra si è stato introdotto e diffuso una delle forme di yoga ossia Hatha-Yoga negli Stati Uniti d'America e poco dopo grazie agli altri yogi indiani e bangali che sapevano bene la lingua inglese la pratica dello yoga viene portata in Europa.

La prima scuola di yoga è stata fondata per la prima volta in Germania a Berlino negli anni trenta. Ma lo yoga così come lo conosciamo oggi acquista popolarità negli Stati Uniti d'America dopo la seconda guerra mondiale. (Ali-Knight, 2009)

Grazie alla crescita della popolarità e il grande successo dello yoga in Europa, tante delle strutture ricettive come hotel ed airbnb ed anche tour operator si sono specializzati in offerte di yoga turismo ed anche nell'includere lo yoga e meditazione come uno dei loro servizi offerti. Come già accennato nelle parti precedenti, lo yoga e yoga turismo entrambi stanno crescendo rapidamente come un business.

I turisti europei del benessere desiderano mantenere in vacanza il loro stile di vita sano, che comprende anche yoga e meditazione. Apprezzano la sostenibilità, l'autenticità e un approccio personale. C'è un crescente interesse per le esperienze trasformative, il digital detox, le attività all'aperto e il miglioramento del sonno. L'Europa è il più grande mercato mondiale del turismo del benessere. Secondo i dati statistici dell'ISTAT, l'Europa rappresenta circa il 36% del mercato globale di 691 milioni di viaggi benessere. Sebbene questi dati combinino il numero di viaggi nazionali e internazionali in entrata, illustrano la tradizione europea di visitare terme e centri benessere. I viaggiatori nazionali esperti di benessere sono relativamente propensi a provare i viaggi internazionali di benessere, rendendo l'Europa un mercato promettente.

I turisti europei sono sempre più consapevoli dell'importanza di uno stile di vita sano e adottano misure preventive per mantenere e migliorare la propria salute. Hanno sempre più familiarità con i trattamenti alternativi per la salute e il benessere. Ciò è dovuto principalmente all'elevata disponibilità di informazioni sui trattamenti benessere su Internet, nonché alle numerose celebrità che sostengono il benessere e diffondono pratiche di benessere interiore come la meditazione, lo yoga e l'ayurveda.

In questo contesto, i turisti europei non considerano più le attività di benessere interiore come un lusso, ma come parte del loro regolare mantenimento della salute. Ad esempio, le persone incorporano lo yoga e la meditazione nella loro vita quotidiana per alleviare e prevenire lo stress. I turisti del benessere europei vedono sempre più spesso la vacanza benessere come un esercizio legato alla salute piuttosto che come una vacanza di solo piacere. Integrano i benefici del benessere interiore per sfuggire alla frenetica routine quotidiana, rilassarsi e ricaricarsi.



The screenshot shows a web browser window with the URL viaggieMiraggi.org/eventi/yoga-e-benessere-in-viaggio/. The page features the ViaggieMiraggi logo and navigation links. The main heading is "Yoga e Benessere in viaggio". Below it, a paragraph describes the event as a period for dedicating to the body and spirit, with unique experiences in responsible tourism, including yoga, mindful eating, meditation, and self-care. The event is scheduled for April 17, 2019, from 18:30. A list of speakers includes Marco Bo, Eleonora Barbaresi, Ilaria Palmas, Serena Trotti, and Enrico De Luca. A "DETTAGLI EVENTO" sidebar provides details: location (Consorzio Stoppani, Milan), date (April 17, 2019), time (18:30), and cost (10 euros for a vegetarian aperitif and wine). A photograph shows a person in a yoga pose on a grassy hill.

Figura 7.

In seguito si vede un'analisi SWOT (Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats) per vedere quali sono i punti di forza dell'Europa come destinazione dello yoga turismo, quali sono i punti di debolezza su cui bisogna progettare e quali sono le opportunità e i pericoli che questo turismo può portare.

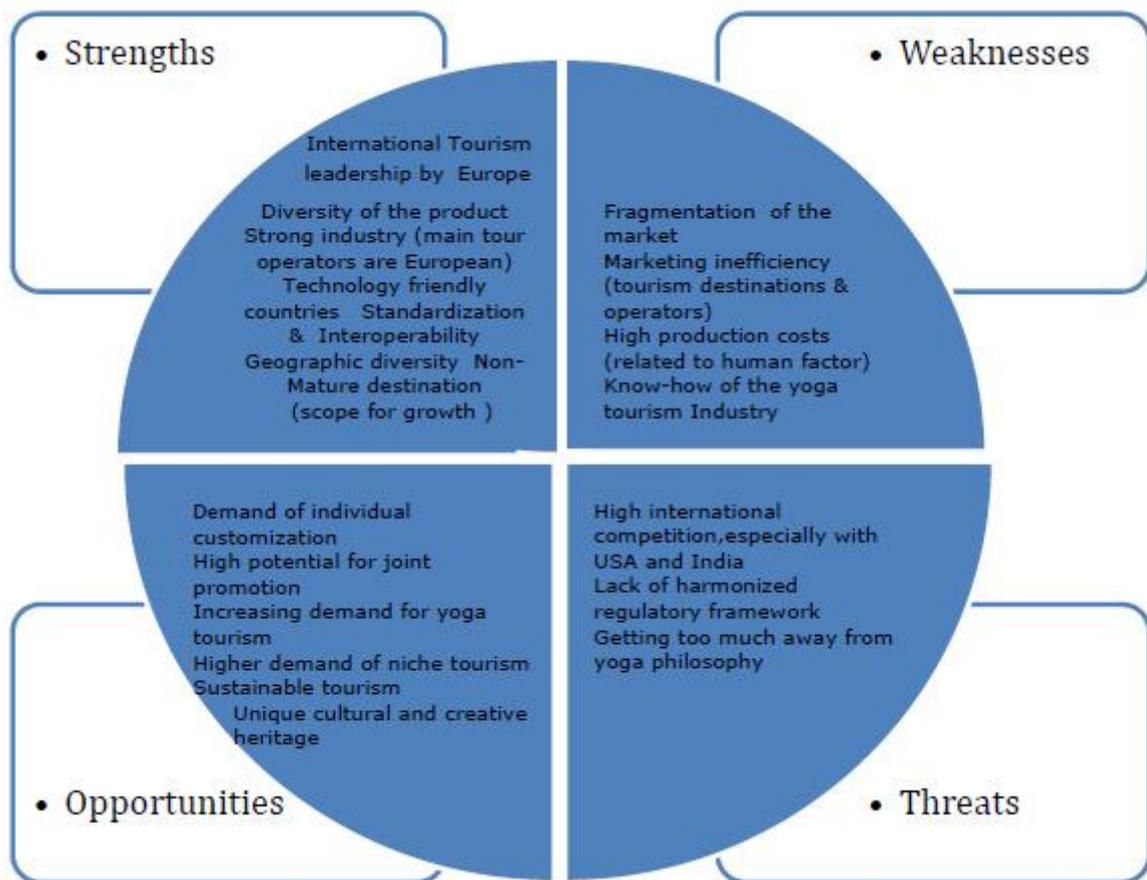


Grafico 11. Analisi Swot (elaborazione propria)

CAPITOLO 5

YOGA TURISMO E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

5.1. TURISMO E SOSTENIBILITÀ

La crescita senza sosta del fenomeno turismo, nonostante la crisi della pandemia da covid 19 ancora in atto ed anche la crisi economica del 2008, ha spinto un grande pubblico verso una maggiore consapevolezza del suo ruolo e i suoi effetti sull'ambiente. Bisogna ribadire che delle politiche pubbliche a sostegno dello sviluppo economico fossero necessarie avvalersi di strumenti di tipo quantitativo-statistico e le misure informative per poter compiere le dovute valutazioni. Quindi l'avanzare di una sorta del turismo di massa con una capacità di spesa relativamente inferiore, che sovraffolla le destinazioni turistiche è sempre più preponderante.

Uno dei temi importanti su cui si deve focalizzare rispetto al turismo è quello di uno sviluppo sostenibile del turismo e nel nostro caso specifico, lo yoga turismo. Grandi città in Italia come Firenze, Venezia, Roma, Puglia e Sardegna interessate ormai da anni anche dallo yoga turismo ed anche da un turismo di massa invasivo, trovano di fronte ad una sfida e un binomio difficile cioè quello di coniugare lo sviluppo turistico e sostenibilità, intesa in tutte le sue accezioni.

Il turismo sostenibile oggi giorno risulta essere uno dei concetti ampiamente studiati e conosciuti di cui si dibatte vivamente, sia nel contesto internazionale che tra gli attori fondamentali del turismo come i tour operator e le grandi OTA.

L'aumento della sensibilità delle tematiche ambientali e di conseguenza anche per il settore turistico più eco-friendly e meno invasivo ha spinto i turisti a porsi più domande e ad essere più attenti nel scegliere sia la destinazione da raggiungere che gli altri servizi prima e durante il proprio viaggio.

Questa consapevolezza verso il concetto di sostenibilità che sensibilizza al consumo moderato di prodotti e servizi turistici in quasi tutte le tipologie del turismo, da tutti i punti di vista, ma particolarmente per la questione dell'inquinamento e rifiuti.

Considerando i dibattiti scientifici volti ad identificare le nuove procedure e le alternative possibili per un turismo meno invasivo e meno impattante, ci ha portato alla diffusione del concetto di turismo sostenibile.

Si deve notare che il concetto di turismo sostenibile è infatti subordinato al concetto di sostenibilità; il che è stato ufficialmente discusso come una polemica all'interno della Commissione mondiale sull'ambiente e sullo sviluppo (WCED) dell'Onu. Il rapporto "Brundland" del 1987 testimoniano l'importante momento dell'introduzione e l'affermazione del concetto di sostenibilità. Per quanto riguarda il termine "sostenibilità" bisogna specificare che questa parola deriva dal latino "sustinere" ovvero reggere oppure cioè la possibilità di essere durevoli di fronte ai cambiamenti.

La Western Cape Education Department (WCED) definisce la sostenibilità come tale:

«lo sviluppo sostenibile è uno sviluppo che soddisfi i bisogni del presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di soddisfare i propri»

(WCED,1987)

Evidentemente la sostenibilità non è un concetto che riguardasse solo l'ambiente ma come si vede anche all'interno della definizione, è strettamente associata allo sviluppo economico e sociale.

Una volta identificata la correlazione tra le attività umane per svilupparsi, ci sembrerà chiaro il rapporto tra la sostenibilità e economia, società e ambiente. Inoltre, si deve notare appunto che nel rapporto di Brundland, si parla dei tre aspetti della sostenibilità cioè ambientale, sociale ed economica.

Per quanto riguarda la sostenibilità economica, tale sostenibilità vuol dire la capacità di un business di generare prosperità senza però danneggiare il patrimonio naturale.

Lo sviluppo sostenibile nei termini sociali invece prevede l'equità sociale in tutti i sensi e particolarmente tra le generazioni presenti e quelle del futuro. È necessario anche accennare al fatto che la sostenibilità sociale comporta un messaggio di etica e di rispetto ed anche pone l'accento sui valori e diritti fondamentali.

Per quanto riguarda poi la sostenibilità ambientale, quello che ci interessa in questa parte dell'elaborato, visto la sua relazione con lo yoga turismo, è che ha lo scopo di promuovere una maggiore tutela, una maggiore consapevolezza verso la protezione della natura. E quindi in questo pilastro si vede proprio il legame stretto tra il concetto della sostenibilità e l'ambiente.

Dopo il rapporto Brundland, il concetto di sostenibilità comincia a acquistare popolarità e diffondersi in maniera abbastanza rapida così che ancora oggi i principi fondamentali della sostenibilità sono come linee guide da rispettare in modo pieno per costruire i piani di sviluppo economico. Nel corso della seconda Conferenza mondiale dell'Onu sull'ambiente e sviluppo nel 1992, viene dibattuto ed ampliato il concetto di sostenibilità in cui si è discusso il ruolo vitale dei capi dei governi di tutti gli stati membri nell'addottare le decisioni strategiche per rispettare i principi di sostenibilità.

Nel periodo tra il 1987 e i primi anni del duemila, vengono scritte e codificate maggiori convenzioni riguardanti la definizione e in generale il concetto di turismo sostenibile. Lo studio e i regolamenti relativi alla sostenibilità nel settore turistico può dirsi tutt'altro che concluso, in quanto la letteratura turistica sta ancor oggi continuando a svilupparsi e maturarsi ed anche perché la stessa Organizzazione mondiale del turismo nel 2004 definisce il concetto del turismo sostenibile, sottolineando alcuni aspetti:

"Lo sviluppo del turismo sostenibile richiede l'effettiva partecipazione di tutte le parti interessate, nonché una forte leadership politica per garantire un'ampia partecipazione e la costruzione del consenso. Raggiungere il turismo sostenibile è un processo continuo e richiede un monitoraggio costante degli impatti, introducendo le necessarie misure preventive e / o correttive ogni volta che è necessario.

Il turismo sostenibile dovrebbe anche mantenere un elevato livello di soddisfazione turistica e garantire un'esperienza significativa ai turisti, aumentando la loro

consapevolezza sui temi della sostenibilità e promuovendo pratiche di turismo sostenibile tra di loro”.

L'UNWTO sta ancora continuando a fare ricerche per poter elaborare documenti e misure per la sostenibilità turistica ed anche sta ancora elaborando i dati per aggiornare i documenti ed i rapporti già esistenti.

Nel 2005, viene pubblicato un documento chiamato “Making tourism more sustainable” che contiene le linee guida per le destinazioni turistiche da adottare. Nel grafico seguente si possono vedere i 12 obiettivi formali del turismo sostenibile:



Grafico 12. Fonte: UNWTO

In generale, lo scopo che l'organizzazione mondiale del turismo vuole aggiungere è proprio quello di favorire, mediante i documenti e le linee guida, un'implementazione della sostenibilità che possa anche garantire la crescita economica.

Le attività economiche nel settore turistico non devono danneggiare o porsi in maniera antiestetica alla natura e all'ambiente.

L'applicazione delle linee guida fornite dall'UNWTO ci permette di ripensare alle strategie già adottate dai decision makers e le strategie che si devono adottare come un nuovo modello di gestione della destinazione.

Agenda 2030 e sustainable development goals

Negli ultimi anni il concetto di sostenibilità è stato nel centro delle pianificazioni internazionali. All'interno della sessantesima assemblea delle nazioni unite nel 2015, 154 stati hanno sottoscritto il nuovo programma chiamato "Agenda 2030" per lo sviluppo sostenibile. L'agenda 2030 è un documento operativo che determina i capisaldi a livello etico e morale per lo sviluppo economico nei prossimi quindici anni. Tutti quanti i principi che compongono questo documento hanno una cosa fondamentale in comune: la sostenibilità.

Le misure in questo documento sono state definite in particolare globali da poterle applicare ovunque nella pianeta. Ecco perché uno degli slogan dell'Agenda 2030 è "Nessuno escluso".



Figura. Fonte UNWTO, 2017

Gli elementi dell'Agenda 2030 sono stati immediatamente presi ed applicati in ambito turistico dall'UNWTO poiché il turismo è una delle attività il cui progresso e i suoi effetti possono contribuire direttamente o indirettamente possono contribuire al raggiungimento di tutti gli obiettivi.

Il quadro soprannominato è composto da 17 obiettivi principali e di 169 misure associate volte essenzialmente a ridurre la povertà, a combattere i cambiamenti climatici e le disuguaglianze sociali.

Bisognerebbe notarsi che una pubblicazione dell'UNWTO, ha indicato in particolare negli obiettivi otto, dodici e quattordici una stretta relazione con le attività turistiche.

5.2. YOGA TURISMO E SOSTENIBILITÀ

In questa parte dell'elaborato vedremo il perché yoga turismo di natura è un turismo sostenibile e il motivo per cui bisognerebbe mantenere ed applicare i principi originali della pratica yogica come sono. Qui è necessario tenere in considerazione la differenza tra il termine "sviluppo turistico" e "crescita turistica". Crescita è sinonimo di aumento cioè è un dato puramente quantitativo mentre lo sviluppo ha un significato molto più complesso che include anche la crescita ma considerando aspetti che riguardano anche altri aspetti come il miglioramento della qualità della vita, della natura, ecc.

Negli Yoga Sutra di Patanjali, scritti quasi duemila anni fa, si spiega che lo yoga ha otto "arti" o passi (Ashtanga significa otto arti in sanscrito). La pratica fisica (asana) è in realtà il terzo arto. I primi due sono gli yama e i niyama, linee guida etiche e personali per la vita. È in questa sezione che troviamo la maggior parte delle informazioni che collegano ciò che la maggior parte di noi fa sul tappetino di yoga al resto della nostra vita e al resto del mondo. Gli altri arti (pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi) conducono infine all'unione dell'anima individuale con l'anima universale.

Quindi forse realizzare una connessione con l'universo è un po' azzardato per la maggior parte di noi. Ma non deve essere per forza così astratto e fuori dal mondo, e l'ambiente naturale può aiutarci a vedere l'unità e l'unione intorno a noi.

Sul blog Metta Earth c'è un ottimo estratto del libro Metta Earth Yoga di Russell Comstock che dice: "Come sono collegati lo yoga e la sostenibilità? Cosa possono avere in comune lo stare in piedi sulla testa e il destino del pianeta? La pratica dello yoga può contribuire a rendere il mondo un posto migliore? È noto che lo yoga è fondato su principi che promuovono la consapevolezza del proprio senso di connessione, unità innata e interdipendenza con tutte le cose. È chiaro che questi principi centrali trasmettono una coscienza ecologica innata attraverso la pratica dello yoga? E forse ancora più importante, lo yoga può ispirare una gestione ambientale consapevole e pacifica per il miglioramento della società e della Terra?".

In effetti, spesso assistiamo all'evoluzione di amici e familiari che iniziano a praticare più spesso lo yoga e prendono anche altre decisioni salutari nella loro vita, che si tratti di prestare maggiore attenzione al cibo che mangiamo o di modificare il loro stile di vita per adattarlo ad attività più sane.

Michael Stone, un insegnante di meditazione e di yoga molto conosciuto, nel suo libro Yoga per un mondo fuori equilibrio ha affermato che "le tecniche dello yoga - tra cui le pratiche corporee, il lavoro con il respiro e la scoperta dell'origine naturale della mente - spingono i praticanti verso una profonda continuità che attraversa ogni aspetto della vita, fino a far loro comprendere che la mente, il corpo e il respiro sono situati nel mondo e non sono in alcun modo separati dalla vita terrena".

Un aspetto di questo riorientamento si trova nel concentrarsi sul prana. Il prana è definito come la "forza vitale" che permea l'universo a tutti i livelli. E sul tappetino, nella nostra pratica fisica dello yoga, ci si concentra spesso sul prestare attenzione a questo prana, questa energia, all'interno del nostro corpo. La filosofia dello yoga prende poi questo insegnamento e lo espande a tutti gli esseri viventi. Se sentiamo questa energia, allora la stessa energia che ci porta alla vita si trova anche negli altri esseri umani, negli animali, negli insetti, nelle piante e persino nei più piccoli organismi che compongono l'esistenza.

Paramguru R. Sharath Jois, un maestro supremo dell'Ashtanga Yoga, ha spiegato in una recente conferenza il fatto che lo yoga ci rende più sensibili al mondo.

Attraverso questa consapevolezza dell'energia condivisa e della forza vitale comune, impariamo a rispettare gli altri esseri viventi e a capire che ogni animale ha gli stessi diritti di vivere su questo pianeta.

"Anche piantare alberi fa parte dello yoga".

Paramguru Sharath Jois

Il mantra che si canta alla fine di ogni sessione dell'ashtanga yoga fornisce un altro esempio di come noi praticanti siamo indirizzati a prendere questa energia e consapevolezza che coltiviamo nella nostra pratica e a portarla fuori nel mondo per il miglioramento di "tutti gli esseri ovunque".

"Possano i governanti della terra attenersi al sentiero della virtù

per proteggere il benessere di tutte le generazioni.

Che i religiosi e tutti i popoli siano benedetti per sempre,

Che tutti gli esseri ovunque siano felici e liberi

Om pace, pace, pace perfetta".

- Mantra di Mngala

Se riusciamo ad aprire la nostra mente allo scopo originario dello yoga, oltre ai benefici fisici, emotivo e mentale che apporta alle nostre vite, allora c'è speranza di permettere a questa pratica di incoraggiare la sostenibilità ambientale. Lo yoga ci fornisce una serie di linee guida e di strumenti per aiutarci a trattare con noi stessi e con il mondo che ci circonda. Fornisce una struttura per gestire i nostri bisogni e desideri interiori e, se applicato alle comunità e alle società, può essere un kit di strumenti per una vita sostenibile e un cambiamento globale. Crediamo che l'applicazione pratica dei principi dello yoga a livello individuale possa portare a un cambiamento su larga scala nel rapporto con il nostro pianeta.

CONCLUSIONE

Il presente elaborato ha avuto lo scopo di analizzare lo yoga turismo, la sua evoluzione ed anche le sue potenzialità. Anche se solo negli anni recenti la pratica dello yoga è stata introdotta al mondo occidentale, ha acquistato tanta popolarità. Lo yoga turismo cioè viaggiare con lo scopo di praticare yoga, è un tema molto innovativo per cui bisognerebbe fare più ricerche per poter studiare bene il suo mercato.

Quindi sarebbe utile, a mio parere, condurre una ricerca integrata su questo settore del turismo sempre più crescente, per poter realizzare un piano marketing per la promozione di yoga turismo in quanto come è stato già discusso, è di natura un turismo sostenibile.

E' stata presentata l'evoluzione dello yoga turismo nel corso del tempo e come questa tipologia dello yoga è entrata nell'occidente. In Europa il fenomeno dello yoga è abbastanza recente; già quasi alla fine dell'Ottocento lo yoga viene introdotto per la prima volta in Europa. Grazie a Sivananda e Swami Yogendra si è diffusa una delle forme di yoga ossia Hatha-Yoga negli Stati Uniti d'America e poco dopo grazie agli altri yogi indiani e bangali che sapevano bene la lingua inglese, la pratica dello yoga viene portata in Europa.

Come si è potuto vedere, la finalità di yoga turismo è una caratteristica della sua natura: le analisi degli articoli e le ricerche sullo yoga turismo hanno dimostrato come questa tipologia del turismo abbia sempre avuto una finalità di crescita spirituale in rispetto ai principi del turismo responsabile.

Bibliografia

A Study of Well-Being of Adventure Tourists.” In *Adventure Tourism: Meanings, Experience and Learning*, edited by S. Taylor, P. Varley, and T. Johnston, 33–46. Abingdon: Routledge. Fu, Xiaoxiao, Maneenuch Tanyatanaboon, and Xinran Y. Lehto. 2015. “Conceptualizing

Adams, T.B. (2003), cit. in: Smith M., Puczko L. (2009), *Health and Wellness Tourism*, Butterworth-Heinemann, London, Kindle edition

Aggarwal, A.K., Guglani, M. and Goel, R.K. (2008) *Spiritual & yoga tourism: A case study on experience of foreign tourists visiting Rishikesh, India*. In: *Tourism in India- Challenges Ahead*. 15 - 17 May 2008, Kekala, India. Indian institute of Management Kozhikode, pp 457-464

Ali-Knight, J. 2009 *Yoga tourism*. In *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place*, R. Bushell and P. Sheldon, eds., pp.84-95. New York: Cognizant.

Alter, J.S. (2004) *Yoga in modern India: The body between science and philosophy*. New York: Princeton University Press

B. K. S. Iyengar (Autore), Tommasi i L. (Traduttore), (1988), *L' albero dello yoga*, Astrolabio Ubaldini, Roma

B. K. S. Iyengar, (1966), *Light on Yoga*, HarperCollins, India

Balakrishnan, M.S. (2009) *Strategic branding of destinations: A framework*. *European Journal of Marketing* 43 (5/6) pp 611-629

Bandyopadhyay, R. (2009) *The perennial western tourism representations of India that refuse to die*. *Turizam: Znanstveno-stručni Casopis* 57 (1) pp 23-35

Bandyopadhyay, R. and Morais, D. (2005) *Representative dissonance: India's self and western image*. *Annals of Tourism Research* 32 (4) pp 1006-1021

Bradley, G.L., Sparks, B.A. and Weber, K. (2015) *The stress of online reviews: A conceptual model and research agenda*. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 27 (5) pp 739-755

Bourdieu, P. (1986) *The forms of capital*. In: Richardson, J. (ed.) *Handbook of Theory of Research for the Sociology of Education*. Greenwood Press, Santa Barbara, California

CBI (2016) *Inner Wellness Tourism from the EU to Asia*. [online].<https://www.cbi.eu/market-information/tourism/wellness-tourism/europe-asia/> [Accessed 3 April 2016]

- Chen, K., Liu, H. and Chang, F. (2013) Essential customer service factors and the segmentation of older visitors within wellness tourism based on Hot Springs Hotels. *International Journal of Hospitality Management* 35 pp 122-132
- Cohen, E. (1979) A phenomenology of tourism experiences. *Sociology* 13(2), 179–201.
- Connell, J. (2006) Medical tourism: Sea, sun, sand and... surgery. *Tourism Management* 27 (6) pp 1093-1100
- Cowan, C. and Todorovic, N. (2000) Spiral dynamics: the layers of human values in strategy. *Strategy and Leadership* 28(1), 4–11
- Currid, E. (2006) New York as a global creative hub: a competitive analysis of four theories on world cities. *Economic Development Quarterly* 20(4), 330–350.
- Davidson, E. (2003) Yoga Trendsetters. *Centre Class Culture Journal*. Available at: http://dspace.centre.edu:8080/jspui/bitstream/123456789/101/1/davidson_emily.pdf (accessed 1 October 2012).
- De Michelis, Elizabeth. 2005. *A History of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. London, England: A&C Black.
- Desikachar T. K. (Autore), Fiorentini G. (Traduttore), (1997), *Il cuore dello yoga. Lo sviluppo di una pratica personale*, Astrolabio Ubaldini, Roma
- Dewey, J. (1938) *Experience and Education*. Collier Books, New York.
- Douglas, S.P., Craig, C.S. and Nijssen, E.J. (2001) Integrating branding strategy across markets: Building international brand architecture. *Journal of International Marketing* 9 (2) pp 97-114
- Dunn H. (1961), *High-Level Wellness*, Arlington, VA: Beatty Press, pagg. 4-5.
- Dunn, Halbert L. 1959. "High-Level Wellness for Man and Society." *American Journal of Public Health and the Nations Health* 49 (6): 786–792.
- Ertimur, B. and Coskuner-Balli, G. (2015) Navigating the institutional logics of markets: Implications for strategic brand management. *Journal of Marketing* 79 (2) pp 40-61
- Farhi, D. (2000) *Yoga Mind, Body and Spirit. A Return to Wholeness*. Henry Holt, New York.
- Filep, Sebastian. 2012. "Positive Psychology and Tourism." In *Handbook of Tourism and Quality-Of-Life Research*, 31–50. New York: Springer.
- Filep, S., L. Klint, D. Dominey-Howes, and T. DeLacy. 2013. "Discovering What Matters in a Perfect Day:

Flash Eurobarometer 370 (Marzo 2013), Attitudes of Europeans towards Tourism, Conducted by TNS Political & Social at the request of the European Commission, Directorate-General for Enterprise and Industry, pag. 6.

Florida, R. (2002a) *The Rise of the Creative Class*. Basic Books, New York.

Florida, R. (2002b) Bohemia and economic geography. *Journal of Economic Geography* 2, 55–71.

Florida, R. (2003) Cities and the creative class. *City and Community* 2(1), 3–19.

Gamble, J.R. and Gilmore, A. (2013) A new era of consumer marketing? An application of co-creational marketing in the music industry. *European Journal of Marketing* 47 (11/12) pp 1859-1888

Gamble, J.R. and Gilmore, A. (2013) A new era of consumer marketing? An application of co-creational marketing in the music industry. *European Journal of Marketing* 47 (11/12) pp 1859-1888

Gamble, J.R., Gilmore, A., McCartan-Quinn, D. and Durkan, P. (2011) The marketing concept in the 21st century: A review of how marketing has been defined since the 1960s. *The Marketing Review* 11 (3) pp 227-248

Gamble, J.R., Gilmore, A., McCartan-Quinn, D. and Durkan, P. (2011) The marketing concept in the 21st century: A review of how marketing has been defined since the 1960s. *The Marketing Review* 11 (3) pp 227-248

Gan, L.L. and Frederick, J.R. (2018) The choice of facilitators in medical tourism. *Health Marketing Quarterly* 35 (1) pp 65-83

Gelter, H. (2006) Towards an understanding of experience production. In: Kylänen, M. (ed.) *Articles on Experiences 4 – Digital Media and Games*. Lapland Centre of Expertise for the Experience Industry, Lapland.

Heo, C.Y. and Hyun, S.S. (2015) Do luxury room amenities affect guests' willingness to pay? *International Journal of Hospitality Management* 46 pp 161-168

Heung, V.C., Kucukusta, D. and Song, H. (2011) Medical tourism development in Hong Kong: An assessment of the barriers. *Tourism Management* 32 (5) pp 995-1005

Kelly, C., and M. Smith 2009 *Holistic Tourism: Integrating Body, Mind, Spirit*. In *Wellness and Tourism: Mind, Body, Spirit, Place*, R. Bushell and P. Sheldon, eds., pp.69-83. New York: Cognizant.

Lehto, X., S. Brown, Y. Chen, and A. Morrison 2006 Yoga Tourism as a Niche within the Wellness Tourism Market. *Tourism Recreation Research* 31:25–35.

Lehto, X.Y., Brown, S., Chen, Y. and Morrison, A.M. (2006) Yoga tourism as a niche within the wellness tourism market. *Tourism Recreation Research* 31 (1) pp 25-35

Maddox, C.B. (2015) Studying at the source: Ashtanga yoga tourism and the search for authenticity in Mysore, India. *Journal of Tourism and Cultural Change* 13 (4) pp 330-343

Madrigal, R. and Kahle, L. (1994) Predicting vacation activity preferences on the basis of value system segmentation. *Journal of Travel Research* 13, 22–28.

Mallinson J, Singleton M., (2016), *Le radici dello yoga*, Astrolabio Ubaldini, Roma

Mkono, M. (2012) Authenticity does matter. *Annals of Tourism Research* 39 (1) pp 480-483

Mohsin, A. and Lockyer, T. (2010) Customer perceptions of service quality in luxury hotels in New Delhi, India: An exploratory study. *International Journal of Contemporary Hospitality Management* 22 (2) pp 160-173

Mueller H., Kaufmann E.L. (2000), *Wellness Tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry*, Research Institute for Leisure and Tourism, University of Berne, pag. 2.

Nawijn, Jeroen. 2010. “The Holiday Happiness Curve: A Preliminary Investigation into Mood during a Holiday Abroad.” *International Journal of Tourism Research* 12 (3): 281–290.

Nawijn, Jeroen. 2016. “Positive Psychology in Tourism: A Critique.” *Annals of Tourism Research* 56:151–153.

Nawijn, Jeroen. 2016. “Positive Psychology in Tourism: A Critique.” *Annals of Tourism Research* 56:151–153.

Ponder, L., and P. Holladay 2013 *The Transformative Power of Yoga Tourism*. In *Transformational Tourism: Tourist Perspectives*, Y. Reisinger, ed., pp.98-107. Wallingford: CABI.

Riege, A.M. and Perry, C. (2000) National marketing strategies in international travel and tourism. *European Journal of Marketing* 34 (11/12) pp 1290-1305

Schmidt, C. and Little, D. (2007) Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research* 39(2), 222–247.

Seligman, M. E., and Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. “Positive Psychology: An Introduction.” *American Psychologist* 55 (1): 5–14.

Seligman, Martin EP. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Simon and Schuster.

Smith, M., and C. Kelly 2006 *Holist Tourism: Journeys of the Self?* *Tourism Recreation Research* 31:15–24.

Solomon, M. (1994) *Consumer Behavior: Buying, Having, Being*. Allyn and Bacon, Boston, Massachusetts. Stamboulis, Y. and Skayannis, P. (2003) Innovation strategies and technology for experience based tourism. *Tourism Management* 24, 35–43.

Sribhashyam T.K. (Autore), Murisa U. (Traduttore), (2013), *L' alba dello yoga. Origine e sviluppo dell'insegnamento dello yoga*, Astrolabio Ubaldini, Roma

Tse, D.K. and Gorn, G.J. (1993) An experiment on the salience of country-of-origin in the era of global brands. *Journal of International Marketing* 1 (1) pp 57-76

Sitografia

<http://www.icyer.com/>

<https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/yoga-tourism-market-report>

https://soulbreeze.org/retreats/?gclid=CjwKCAjwoMSWBhAdEiwAVJ2ndgjRNiMdbZO-O-xS-1EzBN6uKroDhzSFuX6kpZgYAkI-iQkAw6s0LGhoCH94QAvD_BwE

<https://viaggi.corriere.it/itinerari-e-luoghi/cards/vacanze-yoga-in-italia-retreat-agosto-e-settembre/?img=2>

https://www.bookyogaretreats.com/all/d/europe?gclid=CjwKCAjwoMSWBhAdEiwAVJ2ndj9VLl2dBj8LcVedlWwEY5tX3eK962lsd8F8dVkNgQ1Q5nW7lJbAGxoC6-kQAvD_BwE

<https://www.yogaforhumanity.com/journal/2017/8/5/yoga-and-environmental-sustainability>

<http://www.yogaalliance.org>

<http://www.wikipedia.com>

<http://www.unwto.org>