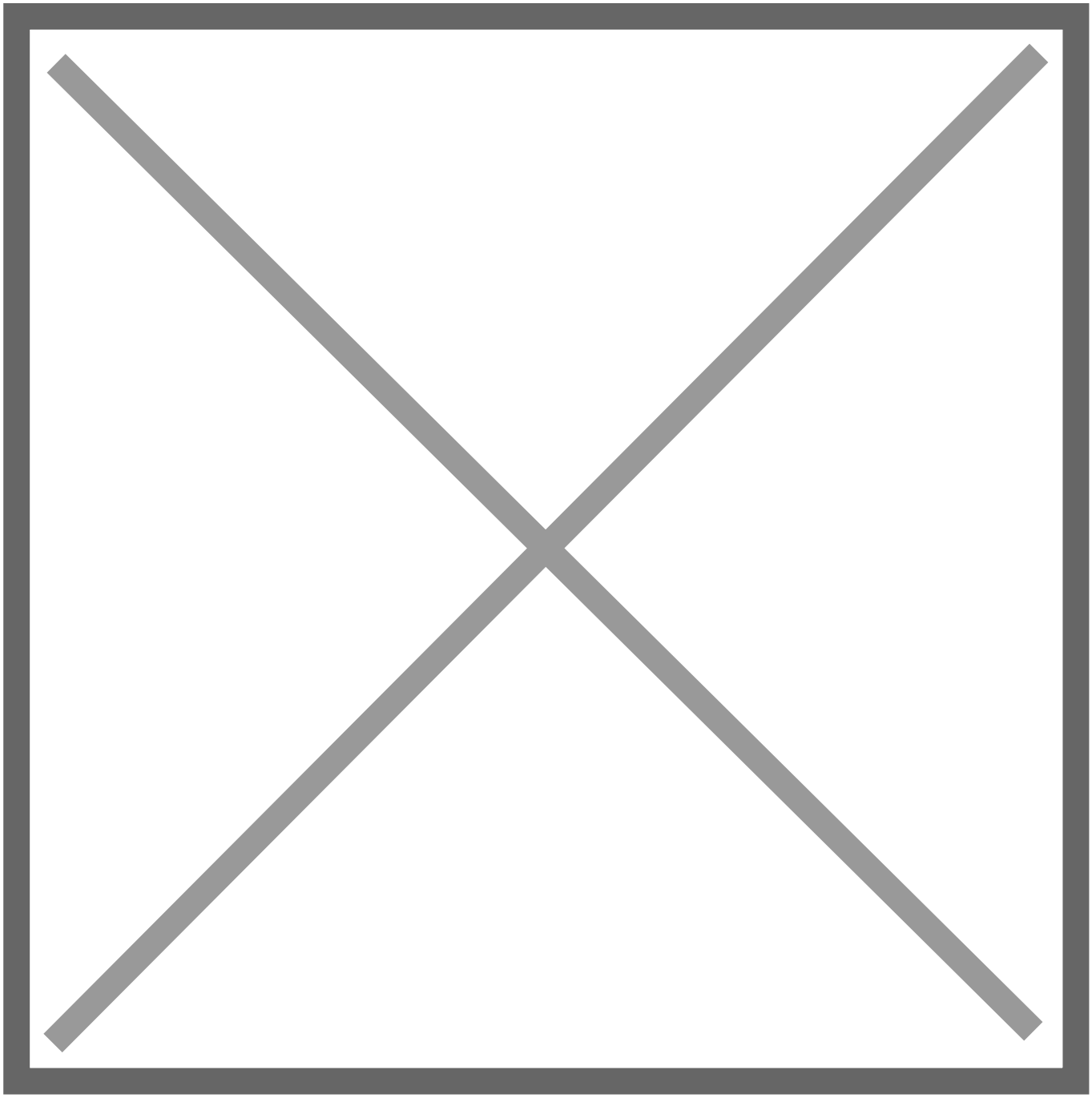
Giornata internazionale dello Yoga, la più antica disciplina del benessere

Autore: Francesca Scarabelli

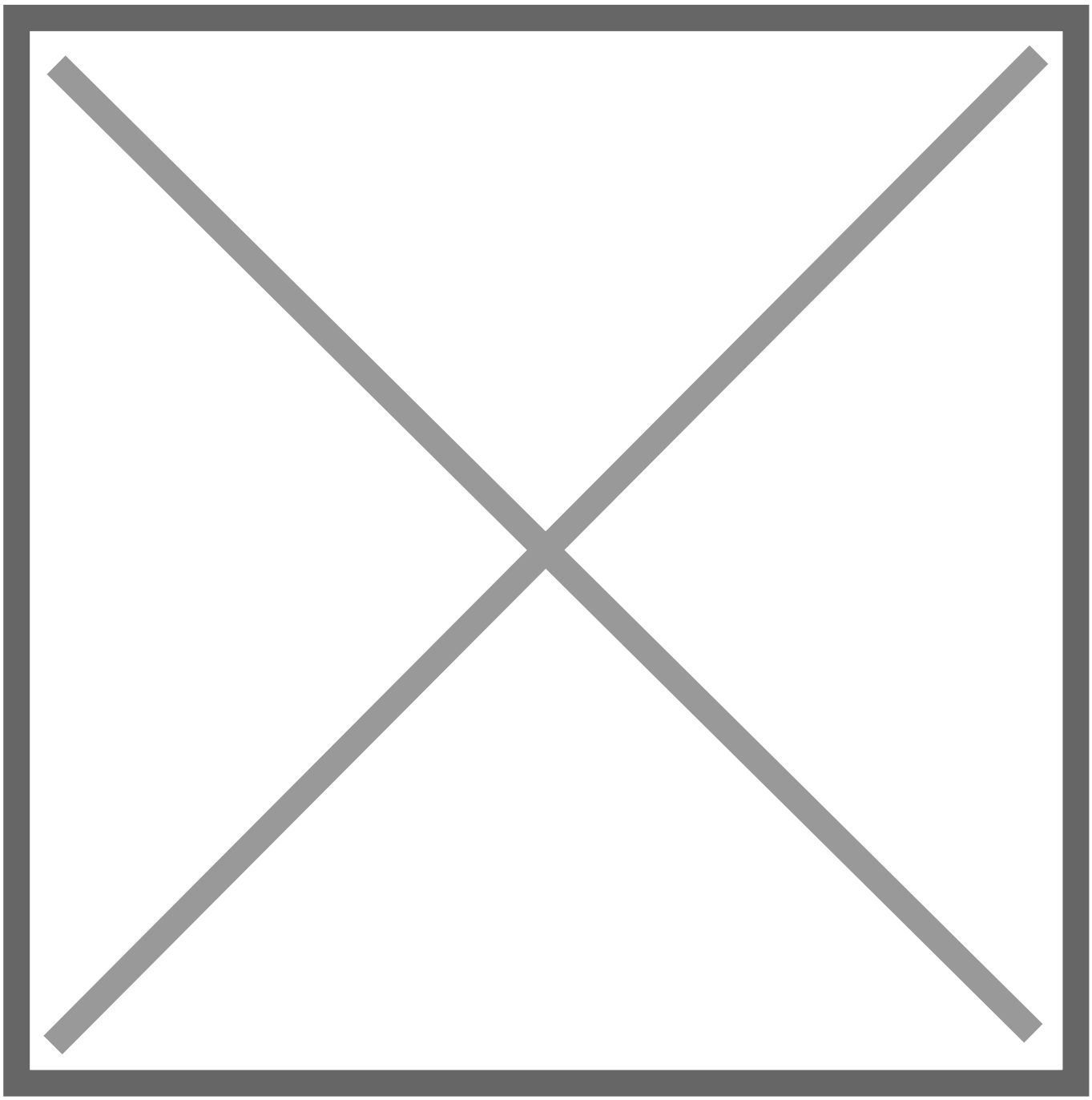
Data: 21 Giugno 2021

L’Onu ha scelto come data proprio il 21 giugno perché cade in corrispondenza del Solstizio d’Estate. La pratica conduce all’unità di mente e corpo, pensiero e azione, moderazione e pienezza e all’armonia tra l’uomo e la natura. Si tratta di un approccio olistico alla salute e al benessere.

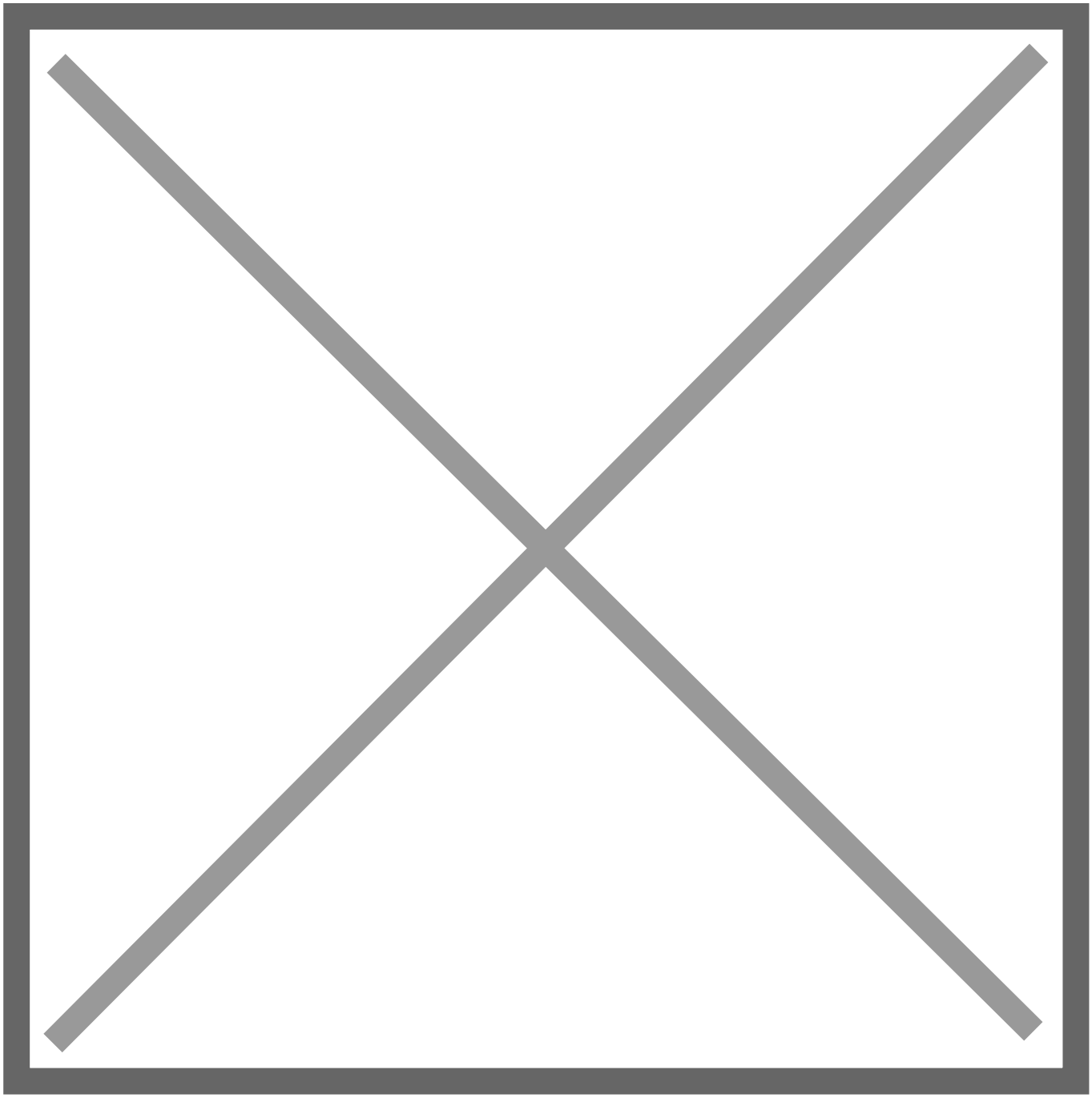
Lo Yoga è un mezzo per riscoprire la propria interezza e il senso di unità con il mondo e la natura". È per questo motivo che ogni anno, da 7 anni, la Giornata Internazionale dello Yoga riceve milioni di adesioni da tutto il mondo. E per chi ancora non pratica, è un'occasione per provarne gli effetti e i benefici su corpo e mente.



La maggior parte dei studiosi concordano che le prime testimonianze dello yoga risalgono al 5000 A.C. in India, in quanto sono state ritrovate raffigurazioni di alcune posizioni su monete, tavolette e sigilli appartenenti a quel periodo. A quel tempo tutti gli insegnamenti erano tramandati esclusivamente in modo orale da maestro a discepolo fino a che non si riscontrarono i primi cenni di questa parola su opere scritte. A quei tempi lo yoga era intesa come un insieme di tecniche meditative con il fine di raggiungere la realtà ultima e di controllare i sensi.



La leggenda narra che un giorno il dio Shiva decise di insegnare tutti i segreti dello yoga alla sua sposa Parvati. Vicino a loro però, c’era un piccolo pesce che, senza farsi notare, ascoltò attentamente tutte le sue sagge parole.



Quando i due dei si accorsero della presenza del piccolo intruso era troppo tardi e il piccolo animale si era già dileguato, portando con sé tutto quello che aveva appreso. Il pesciolino nuotò lontano sperimentando su di sé gli insegnamenti sacri che aveva acquisito. Con il passare del tempo passò attraverso le tappe del percorso evolutivo dello yoga e alla fine si trasformò in un uomo. E così nacque il primo yoga della storia e grazie ad esso la scienza dello yoga fu conosciuta dall’essere umano.

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/salute-donna/giornata-internazionale-yoga-disciplina-benessere/

Generato il 07/11/2026