

Perchè si pratica yoga?

Nonostante la popolarità dello yoga e le prove dei suoi effetti positivi sulla salute fisica e mentale sui soggetti, si sa poco sulla pratica dello yoga nel Regno Unito. Questo studio ha studiato le caratteristiche delle persone che praticano yoga, le ragioni per iniziare e mantenere la pratica e l'impatto percepito dello yoga sulla salute e sul benessere.

2434 praticanti di yoga (903 insegnanti; 87% donne, 71% laureati; età media 48,7 anni) hanno completato un sondaggio anonimo online; i principali parametri analizzati erano l'impatto percepito dello yoga sulle condizioni di salute, gli esiti sanitari e gli infortuni e le relazioni tra la pratica dello yoga e la salute, lo stile di vita, lo stress e il benessere.

Rispetto alla popolazione generale, i partecipanti hanno riferito un benessere significativamente più elevato, ma anche una maggiore ansia; minore stress percepito, minore indice di massa corporea e incidenza inferiore di obesità e tassi più elevati di comportamenti positivi a favore della salute. Il 47% ha riferito di aver cambiato le proprie motivazioni a praticare lo yoga: inizialmente era la ricerca di benessere generale e del fitness, e in seguito la gestione dello stress e la spiritualità. Il 16% degli intervistati ha riferito di aver iniziato a praticare yoga per gestire diverse condizioni di salute fisica o mentale, soprattutto malattie muscoloscheletriche e mentali. Il 20,7% di essi ha riportato almeno un infortunio legato allo yoga nel corso della loro pratica.

I risultati di questa indagine dettagliata eseguita nel Regno Unito sono coerenti con quelli di altri Paesi occidentali.

Lo yoga viene percepito come una pratica che ha un impatto positivo sulla salute fisica e mentale e che spinge il soggetto a intraprendere azioni e comportamenti positivi per la propria salute, cioè a voler più bene a sé stessi.

Cartwright T et al. Yoga practice in the UK: a cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. BMJ Open 2020;10:e031848. doi:10.1136/bmjopen-2019-031848