

Siate egoisti: condividete lo Yoga

(Mehtab Singh)

“Lo Yoga è la mia passione privata”, mi disse una volta una praticante. “Quando vengo a lezione di Yoga, a mio marito dico solo che vado a fare compere”.

“Perché non lo porti con te?”, le ho chiesto. Sembrava scioccata. “Stai scherzando? Lui? Lo Yoga è un momento per me. Immagino che sembri egoistico”.

“Se sei davvero egoista”, ho risposto, “lo condividerai con lui; pensa a come lo Yoga potrebbe rendere migliore avere intorno lui!”.

Lo Yoga è l'unica cosa che più condividiamo e più otteniamo in cambio. La condivisione dello Yoga può essere in realtà la cosa più egoista che potete fare.

O almeno così ci dicono gli scienziati.

Studiosi di Scienze Sociali hanno stimato che tutti hanno una rete sociale personale che va da 150 a 750 persone. I ricercatori della Columbia University hanno recentemente determinato che due persone qualsiasi al mondo possono essere collegate personalmente via e-mail passando da 5 a 7 di queste reti.

In altre parole, scegli a caso una persona qualsiasi al mondo e questa è distante da te soltanto 6 o 7 inoltri di e-mail. Voi avete una portata incredibile.

Nel British Medical Journal del dicembre 2008, l'articolo intitolato “Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network” (“*Diffusione dinamica della felicità in un grande social network*”), ha rivelato un fatto sorprendente: quando una persona è felice, gli amici vicini hanno una probabilità del 25% in più di essere a loro volta felici, indipendentemente da cosa facciano.

Sorprendentemente, questa felicità si diffondeva anche agli amici degli amici degli amici. In altre parole, estranei che non avete mai incontrato in realtà diventano più felici perché voi siete felici.

E migliora. Le persone che sviluppano uno di stile di vita sano hanno maggiori probabilità di influenzare i loro amici (e gli amici degli amici!) ad adattare loro stessi a queste abitudini. Uno studio recente ha scoperto che il modo migliore per indurre le persone a smettere di fumare non era attraverso l'istruzione, l'incentivo o la punizione, ma l'aver semplicemente degli amici che avevano smesso di fumare.

Ed è anche vero che le persone che praticano Yoga hanno molte più probabilità di avere amici e familiari che decidono di praticare Yoga sia anche per qualsiasi altra ragione.

Siamo onesti. Siete molto più simpatici, amabili ed è più facile andare d'accordo con voi dopo una lezione di Yoga. Io vi ho visti sia prima che dopo e dopo è meglio.

Quindi, perché non vorreste che le persone più vicine a voi nella vostra vita fossero più simpatiche, adorabili e più aperte per andarci più facilmente d'accordo? Potrebbero essere il vostro partner, i vostri figli, i vostri genitori, colleghi, il capo, persino il vicino fastidioso che parcheggia davanti al vostro vialetto.

Fate praticare loro lo Yoga. Rendete la vostra vita migliore. Rendete la vita di tutti migliore.

Oggi fate una cosa davvero egoista. Condividete lo Yoga.

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur