

R2

La storia

Si moltiplicano scuole di yoga, libri e festival del benessere, sciamani e corsi di bioenergia: dietro c'è un giro d'affari a nove zeri

LA SCHEDA



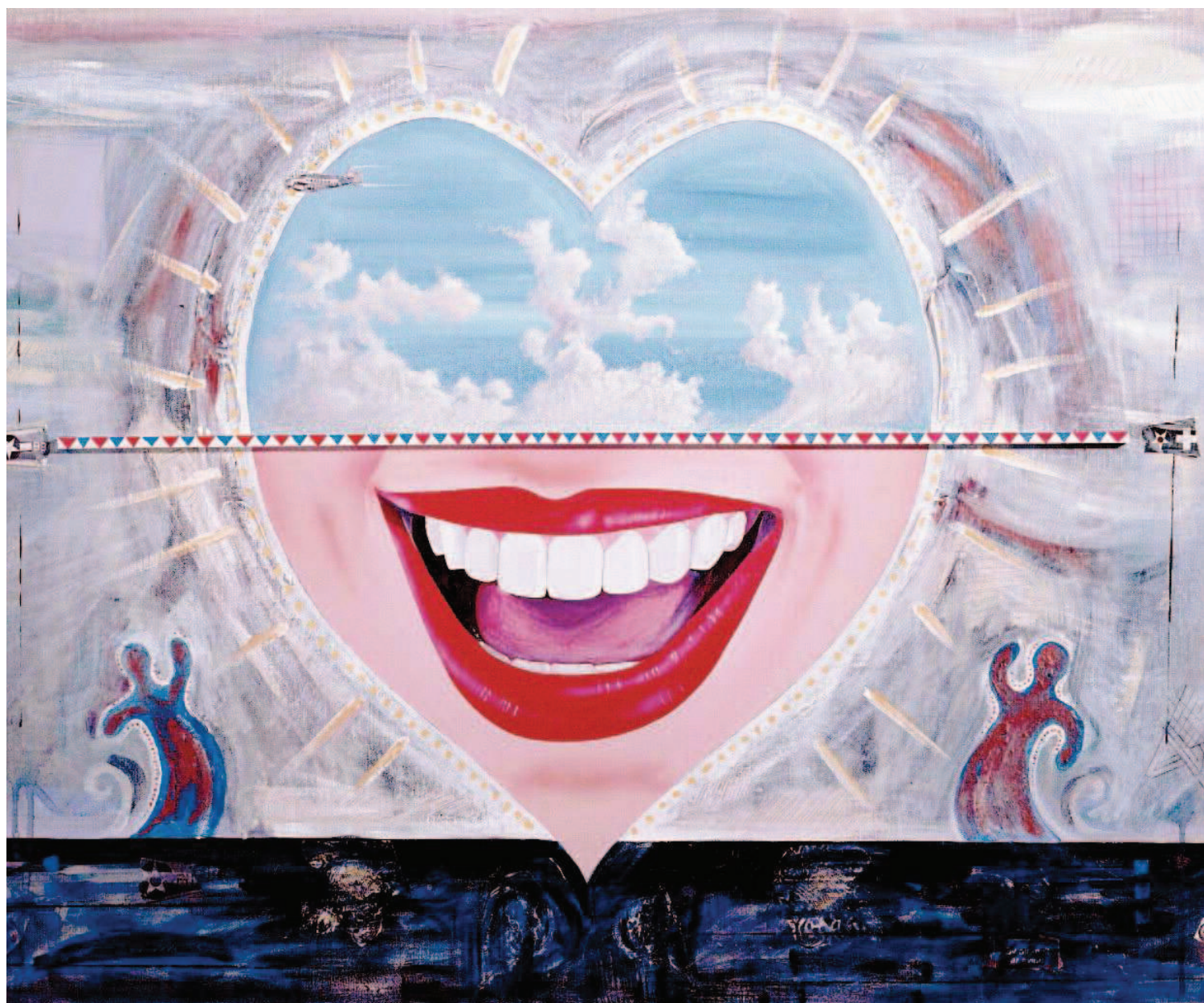
UN MILIARDO
È la spesa in dollari per i corsi e gli incontri motivazionali negli Stati Uniti



3 MILIONI
Sono le persone che in Italia frequentano corsi di yoga, circa 2mila le scuole



100 FESTIVAL
In crescita anche in Italia i festival del benessere: se ne contano più di cento l'anno



LAURA MONTANARI

CHIAMO una via d'uscita, un maestro, una cattedra, un movimento, qualcosa che ci restituisca la felicità perduta. Era un sentiero, è diventata una specie di autostrada a più corsie. Negli Stati Uniti si spendono ogni anno 550 milioni di dollari in manuali e dispense su questo tema e in un altro miliardo di dollari è stimato l'investimento nei corsi motivazionali, capitolo che abbraccia di tutto: da quelli che ti allenano ad affrontare i problemi a quelli che ti insegnano ad affrontare te stesso. La fabbrica della felicità è un business che regge alla crisi: dai corsi di yoga, ai raduni olistici (più di cento l'anno in Italia), dagli antidepressivi al boom del fitness. Fra palestre e indotto, in Italia si calcola un giro d'affari di circa 10 miliardi di euro (30mila imprese e 70mila addetti). Proliferano i festival che mettono nel titolo la parola "benessere" o quelli che suggeriscono un'alternativa alle corse quotidiane, una specie di binario lento in cui non conta più

Negli Usa si spendono ogni anno 550 milioni di dollari in manuali e dispense in tema

arrivare primo.

Crescono i discepoli dello yoga, crescono anche le scuole: oggi in Italia sono circa duemila, raddoppiate negli ultimi dieci anni. «I corsi sono frequentati all'incirca da tre milioni di persone» spiega Giulia Borioli, ideatrice dello Yoga Festival, ventitré edizioni, da Milano a Roma, da Catania a Merano. «Dieci anni fa a Milano eravamo in 500 e ci sembrava un successo straordinario, quest'anno abbiamo toccato quota seimila». Se ci fosse bisogno di una riprova, basta ricordare cosa è successo nel giugno scorso, in un sabato d'estate al Parco Sempione quando, fra Asanas e saluti al sole si sono ritrovati in più di 1.500 per la masterclass patrocinata dal Comune, prima edizione italiana di

Se la ricerca della felicità è un business miliardario

Free Yoga by Oysho. Una folla inaspettata. «La gente ha bisogno di star bene, di uscire dai ritmi pazzi della vita sregolata e senza punti di riferimento, siamo assediati da mille preoccupazioni e paure, dal posto di lavoro al terrorismo — spiega Giulia Borioli — abbiamo bisogno di ritrovare dentro noi stessi il senso di quello che viviamo. Abbiamo bisogno di silenzio, concentrazione e pace».

Fanno strada i pensieri di Serge Latouche sulla "decrecita felice", si organizzano incontri da Nord a Sud lungo la penisola con Vandana Shiva, sciamani, esperti di psicologia cognitiva, di bioenergetica, si discute di rimedi alternativi, di fiori di Bach, di musicoterapia, di alimentazione vegana, di biodinamica. «Sì, ma tutto questo cos'è se non un altro desiderio? Cos'è se non comunque uno spingere ancora

il mercato?» si chiede Massimo Bustreo, che allo Iulm di Milano è docente di Psicologia dei consumi. «L'industria della felicità è un trend in crescita esponenziale, non c'è dubbio, ma siamo anche fra i paesi che consumano più Prozac in Europa». È il segno che non stiamo tanto bene e che la strada della felicità è ancora in salita. Allora come pensiamo di risolvere il nodo? «Trasformando il tempo libero in tempo occu-

pato. —risponde Bustreo— Certo meglio desiderare un corso di yoga o uno motivazionale al posto di un orologio o di un telefonino, ma quello che voglio dire è che sempre di desideri e di acquisti stiamo parlando». Un corso di yoga ha costi variabili a seconda delle scuole e delle associazioni, ma una partenza intorno ai 40-45 euro al mese per una lezione la settimana.

La scienza dice che «chi è felice vive più a lungo». In un recentissimo studio, l'università di Harvard sostiene che gli ottimisti hanno il 50 per cento di possibilità in meno di soffrire di disturbi cardiaci. La felicità insomma non è soltanto edonismo. Bisogna andare a caccia di un equilibrio, forse levandoci il piede dall'accelerazione.

«L'industria della buona vita è un trend in crescita. Non a caso lo è anche il ricorso al Prozac»

tore, bilanciando meglio il peso dell'essere e dell'avere. Fra le attività che danno benessere alla mente, raccontano recenti ricerche mediche, c'è il volontariato. Dare tempo e non cose materiali agli altri, pare abbia benefici sull'umore: ci fa stare meglio. Altro indicatore di felicità è lavorare meno. Infatti la Danimarca, secondo il World Happiness Report delle Nazioni Unite, è il paese del mondo in cui si vive meglio: lì le ore di lavoro settimanale sono 33 e soltanto il 2 per cento della popolazione ne lavora di più. Ma il dato va incrociato con numerosi altri numeri, fra questi, l'aspettativa di vita, l'andamento economico, un basso livello di corruzione, cioè la felicità interna lorda.

L'ESPERTO

«Ma è la corsa ai consumi il vero freno alla serenità»

«LA ricerca della felicità è un business che dilaga e che ci dice una cosa sola, chiara e netta: quanto siamo infelici». Stefano Bartolini è un economista dell'università di Siena, uno dei primi in Italia a studiare questi temi. «Del resto basta vedere quanto spendiamo in antidepressivi: negli Stati Uniti in un anno per curare le malattie mentali si investe 4 o 5 volte la spesa per costruire il tunnel sotto la Manica, cioè la più grande opera pubblica mai realizzata. Basta vedere il boom che ha avuto il fitness o quanti centri benessere sono nati in Italia». **Professore, quali sono gli indicatori della felicità nel mondo di oggi?**

«Sono due: la ricerca delle relazioni sociali e la rinuncia alla corsa forsennata al consumo. Comprare quello che desideriamo, allevare sempre nuovi desideri, non ci renderà felici ma ci costringerà a lavorare sempre di più, ad accumulare stress e ad esporci al rischio di malattie. La paura più grande oggi tuttavia resta la solitudine, il fattore che influenza più negativamente la felicità».

Eppure viviamo sempre connessi con qualcuno.

«La qualità delle relazioni sociali affettive sono il centro del nostro mondo, a prescindere dal lavoro che facciamo o dal ruolo che ricopriamo».

Come si coltiva un network sociale oggi?

«In modi diversi, per esempio facendo volontariato, per esempio donando tempo e non cose soltanto, agli altri. Ci sono studi neurologici che ci dicono proprio questo: quando aiuti qualcun altro il nostro cervello prova un piacere assimilabile a quello che si prova a mangiare o a fare l'amore».

(L.m.)