

PERCHE' PRATICARE LO YOGA GIA' IN ADOLESCENZA?

5 motivi per cui iniziare a vivere questa esperienza con l'app YoYo

Progetto Copywriting di Alice Savoldo



ARGOMENTO

YoYo è un **azienda** e poi divenuta **applicazione**.

Il fondatore è un insegnante di Yoga da più di 15 anni, quindi alle spalle ha una bella formazione.

Purtroppo la sorella dopo aver avuto un grave incidente è rimasta invalida e ha dovuto improvvisamente convivere con una disabilità motoria permanente.

Tra tutte le cose che facevano assieme vi era proprio la pratica dello yoga.

Dopo questo evento il fondatore ha deciso di creare questa applicazione per **permettere a tutti di praticare lo yoga**.

Lo scopo della piattaforma è quello di **avvicinare più persone possibili** a questo mondo, che siano in salute o meno, per **migliorare il tenore di vita** di tutti.

Il linguaggio scelto è **colloquiale** e **semplice**, proprio perchè il **target** selezionato è stato quello **adolescenziiale**.

L'età può variare dai 14 ai 19 anni.

È molto difficile che i giovani scelgano di praticare lo yoga, ma nell'articolo si possono trovare delle motivazioni sul perchè iniziarla a praticare già da così giovani e non aspettare o praticare altri sport.

Le persone interessate a questo blog possono essere :
- in cerca di una **disciplina diversa**, che possa aiutare anche a livello spirituale.
- alla ricerca di **più informazioni** sullo yoga.



T
A
R
G
E
T



TONE

OF

VOICE

Il tono di voce che ho utilizzato è **colloquiale e semplice**.

Quelli che poi leggeranno l'articolo sono degli adolescenti quindi troppi tecnicismi potrebbero confonderli e annoiarli.

REPROCITA' :

- "Iscriviti alla newsletters..."
- "Riceverai un codice promozionale..."

AUTOREVOLEZZA :

- "Da uno studio dell'OMS.... "

SIMPATIA :

- "E chi ha mai detto che se hai problemi fisici non puoi praticare sport?"

PRINCIPI DI PERSUASIONE

H1 - HEADLINE

PERCHE' PRATICARE LO YOGA GIA' IN ADOLESCENZA?
5 motivi per cui iniziare a vivere questa esperienza con l'app YoYo

PERCHE' + AZIONE + COMPLEMENTO OGGETTO +

- Il **titolo** è una **domanda** che si potrebbe fare qualsiasi giovane e qui, nel blog, ci sono delle valide motivazioni.
- Le **keywords** all'interno dell'headline sono "**vivere**" ed "**esperienza**". Dopo il lungo periodo di lockdown queste sono delle parole che ci fanno proprio rinascere appena le sentiamo.
- Estensione dell'headline : "**5 motivi per cui**".
- Il numero **5** equivale ai **punti chiave** dell'articolo : perchè praticare lo yoga con l'app YoYo.

5 MOTIVI

- Accessibile a tutti
- Personalizzabile
- Contenuti inclusivi
- Challenge
- Benefici fisici e mentali

- Regolizzazione del ciclo mestruale
- Riduzione di ansia e stress
- Miglioramento della flessibilità e della postura
- Aumento dell'autostima
- Mantenimento dell'autocontrollo

ALTRI SOTTOTITOLI

- Può aiutare a far tornare a vivere la vita a pieno?
- Conclusione

H2 - SOTTOTITOLI



MOTIVAZIONE

Tra i 7 progetti che si potevano scegliere, con al loro interno i vari obiettivi dell'ONU, ho deciso di realizzare il mio articolo su un app di Yoga.

Avendo, da molti anni, un problema alla schiena ho avuto modo di praticare fisioterapia, ginnastica posturale e yoga e grazie a queste discipline ho notato molti miglioramenti, sia a livello fisico che mentale.

Con questo articolo voglio cercare di **aiutare altri adolescente**, che come me hanno problemi fisici, a rendersi conto che la pratica dello yoga, ma non solo, può davvero **migliorare la qualità della propria vita**.

Bisogna agire prima che sia troppo tardi!

Credo che il mio **blog** sia **unico** poichè ho voluto analizzare sia i 5 motivi per cui praticare yoga con l'app YoYo, che i benefici che porta questa disciplina agli adolescenti.

Ho cercato anche di spiegare perchè la **piattoforma** è così **funzionale**, soprattutto per noi giovani che a volte non abbiamo tanto tempo libero per i troppi impegni scolastici.



U
N
I
C
I
T
A'

LINK - RISORSE

Link

- [Autobiografia di uno yogi](#)
- [Asana](#)
- [Pranayama](#)
- [Dharana](#)
- [Dhyana](#)
- [Yoga nidra](#)
- <https://open.spotify.com/show/7ABnlqh65H03L5r3eXNN1S?si=ueJOhqVySdKYEay4CfhmAw>
- [Studio dell'OMS](#)

Siti consultati

- <https://www.centroyogascandicci.it/lo-yoga-in-adolescenza>
- <https://mantrayoga.it/praticare-lo-yoga-durante-il-ciclo-mestruale/>

PERCHE' PRATICARE LO YOGA GIA' IN ADOLESCENZA?

5 motivi per cui iniziare a vivere questa esperienza con l'app YoYo

Copywriting | Alice Savoldo | Novembre 2021 | Busto Arsizio (VA)



PERCHE' PRATICARE LO YOGA GIA' IN ADOLESCENZA?

5 motivi per cui iniziare a vivere questa esperienza con l'app YoYo

“Vivete soltanto nel presente, non nel futuro. Fate del vostro meglio oggi; non aspettate il domani.”

Yogananda in Autobiografia di uno yogi

Ma perché praticare proprio lo yoga e non altre discipline? Cos'ha in più rispetto alle altre?

Lo yoga, a differenza degli altri sport, è una pratica in grado di agire sia mentalmente che fisicamente.

Nelle solite attività fisiche, come ad esempio la danza o il calcio, a livello mentale e spirituale c'è ben poco. È basato tutto sul corretto svolgimento di esercizi o passaggi, senza tener conto dello stato d'animo delle persone che lo praticano.

Lo yoga aiuta a **concentrarsi di più sul presente** che sul passato, utilizzando la tecnica degli asana.

Le tecniche/pratiche che vengono utilizzate in questa disciplina sono 4 :

- asana o posizione fisiche
- pranayama o pratiche respiratorie
- dharana/dhyana o meditazione profonda
- yoga nidra o rilassamento profondo

PUO' AIUTARE A FAR TORNARE A VIVERE LA VITA A PIENO?

Proprio perché stiamo vivendo in un momento storico molto delicato e complesso, in cui ci siamo ritrovati a dover vivere in casa per mesi, è arrivato il momento di **ricominciare a respirare davvero**.

Chi ne ha risentito di più di questa situazione? Sono stati proprio i giovani.

L'adolescenza, come tutti sappiamo, è già un periodo della vita molto altalenante e aver dovuto trascorrere più di 3 mesi nella propria abitazione è stato molto stressante.

Un modo per sfogare la rabbia, lo stress e tutte le emozioni negative è stato quello di praticare sport.

Si è soprattutto migliorato l'aspetto esteriore piuttosto che quello interiore.

Oggi in tuo aiuto arriva l'applicazione YoYo, per migliorarsi a livello spirituale.

Questa piattaforma è stata creata nel 2016, dopo che la sorella del fondatore ha avuto un grave incidente e da quel momento ha dovuto convivere con una disabilità motoria permanente. L'inventore ha deciso di realizzare questa applicazione per poter aiutare la sorella : voleva darle una mano a farla tornare a vivere come prima; ma soprattutto aiutare persone come lei che non hanno potuto più svolgere semplici attività.

Durante il primo lockdown le palestre, come tutti gli esercizi, erano chiusi quindi si è dovuta trovare una soluzione per poter vivere almeno un momento della giornata in pace con sé stessi e il mondo.

YoYo con le sue diverse funzioni ha aiutato molte persone a rilassarsi anche in una situazione così difficile.

Ora ti spiego i **5 motivi per cui praticare yoga con l'app YoYo** e non con altre!

1. ACCESSIBILE A TUTTI

E chi ha mai detto che se hai problemi fisici non può praticare sport?

Grazie a YoYo hai la possibilità di fare esercizi anche tu!

Non bisogna far sentire le persone diverse, occorre **guardare il prossimo e aiutarlo** a farlo sentire parte integrante della società.

Questa applicazione è disponibile su qualsiasi dispositivo ed è possibile praticare questa disciplina ovunque tu sia.

Noi adolescenti siamo molto tecnologici e questo, almeno una volta, viene in nostro vantaggio!



2. PERSONALIZZABILE

Sì, è davvero personalizzabile.

Il fondatore per dare la possibilità a tutti di entrare nel mondo dello yoga ha aggiunto una sezione particolare, che nei video-corsi o nelle altre applicazioni non è presente.

Sto parlando della facoltà di inserire le proprie problematiche fisiche, se si hanno protesi o se si è incinte.

L'algoritmo ti indirizzerà su esercizi che potrai svolgere senza nessun problema.

Dove puoi trovare questa cosa? Da nessun'altra parte!

Solitamente nelle altre applicazioni o nei video-corsi, come già detto prima, hanno contenuti preparati e caricati sul web, però non tengono conto che magari ci sono persone che vogliono iniziare a provare lo yoga e gli esercizi sono troppo complessi da svolgere per via dei problemi fisici, più o meno gravi, che si hanno.

Questa esperienza dello yoga deve essere un viaggio che possono fare tutti quanti. Nessuno escluso!



3. CONTENUTI INCLUSIVI

La bellezza di avere un'applicazione con al suo interno professionisti nel settore è un beneficio.

Grazie ai loro continui aggiornamenti e studi possiamo trovare sempre contenuti nuovi e quindi variare la nostra routine.

Svolgere sempre le stesse cose annoia, serve variare le proprie abitudini!
Negli adolescenti aiuta a tenere il cervello sempre attivo!

Si possono anche trovare podcast o articoli di istruttori di yoga.

Un podcast molto ascoltato è di Denise Dellagiacoma :

<https://open.spotify.com/show/7ABnlqh65H03L5r3eXNN1S?si=ueJOhqVqSdKYEay4CfhmAw>

4. CHALLENGE

Vuoi **sfidare** gli altri ma soprattutto **te stesso**? Sei nel posto giusto!

Da qualche mese a questa parte, abbiamo inserito la possibilità di fare delle challenge per coinvolgere il più possibile la nostra community.

I giovani amano le sfide e questo è proprio il motivo per cui abbiamo inserito questa nuova funzione.

Questo potrebbe essere il metodo giusto per portarli a conoscere un mondo tutto nuovo.

Non bisogna sempre fare solo esercizi per piacere agli altri esteriormente.

È arrivato il momento di andare più a fondo e **migliorarsi anche dentro**.

Ogni settimana la classifica verrà aggiornata in base agli obiettivi che ognuno raggiungerà, e magari un giorno potresti arrivare anche sul podio!



5. BENEFICI FISICI E MENTALI

Partiamo nel dire che praticare sport ti porterà ad avere dei benefici sul tuo corpo. Noi giovani negli ultimi anni siamo diventati molto svogliati e questo, purtroppo, ci sta penalizzando.

Lo yoga può aiutare la nostra **mente** a tornare **libera** e a farci meno problemi.

Ora vediamo qualche beneficio, giusto per rendere il tutto più chiaro!

- REGOLARIZZAZIONE DEL CICLO MESTRUALE

Sicuramente durante il ciclo mestruale la tua voglia di praticare attività fisica è bassa, ma posso assicurarti che svolgere esercizi durante questo periodo è molto efficace.

Ti aiuterà a **migliorare l'umore**, agirà sui dolori e sui gonfiori che hai.

Ovviamente ognuna di noi è diversa, quindi c'è chi se la sente di praticare sport e chi no.

Però se hai voglia di fare yoga, una delle cose che ci si raccomanda di più è quello di non esagerare a fare posizioni troppo complesse.

Essendo in un momento molto delicato si potrebbero avere meno energie rispetto alla norma e quindi rischiare di avere capogiri e mancamenti per l'abbondante flusso di sangue.



- RIDUZIONE DI ANSIA E STRESS

Da uno studio dell'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) si può vedere come in Italia i sintomi depressivi nei giovani sono quintuplicati rispetto al periodo precedente della pandemia (1 persona su 3 ne soffre).

Questo ci deve far riflettere a farci capire come la situazione sia sfuggita di mano.

L'ansia e lo stress che la pandemia ha causato negli adolescenti è davvero preoccupante.

Basti pensare come i professori si accaniscano su dei poveri ragazzi che semplicemente sono stufo di vivere questa sorta di finta normalità, e loro neanche cercano di comprenderli facendoli sentire sbagliati e inutili.

Durante un attacco di panico o di ansia la respirazione è più corta e si cerca di respirare più velocemente, ma è il metodo più sbagliato.

Lo yoga, in particolare la meditazione e la respirazione profonda, serve proprio a concentrarsi sul proprio respiro e usare il fiato in modo corretto.



- MIGLIORAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ E DELLA POSTURA

Avendo passato un lungo periodo chiusi in casa, le posizioni che abbiamo assunto durante le giornate non sempre sono state corrette.

Stare seduti per tante ore sulla sedia sicuramente ha aggravato ancora di più questa cosa.

Anche se sul momento non ci accorgiamo, nel tempo potremmo riscontrare problemi molto gravi alla schiena e più in generale al corpo.

La flessibilità è importantissima a qualsiasi età, ma se si inizia già dall'adolescenza a rafforzare il proprio sistema muscolare è meglio.

Stimolando i nostri muscoli, stimoleremo anche la nostra mente!



- AUMENTO DELL'AUTOSTIMA

Ma perché sono così brutta? Perché non sono come lei? Forse sono io quella sbagliata...

Queste sono tipiche frasi che molti adolescenti d'oggi si fanno, ma è il modo sbagliato per avere un buon rapporto con sé stessi.

Ogni persona è diversa ed è proprio questo il bello. È normale avere pregi e difetti, tutti li hanno!

I social hanno aggravato ancora di più questa questione. Gli influencer dovrebbero dare il buon esempio e invece, la maggior parte delle volte, creano stereotipi sbagliati.

In età adolescenziale si perde più velocemente stima in sé stessi perché si vorrebbe essere ciò che non si è realmente.

Lo yoga è quella disciplina che ti potrebbe aiutare a riavere più consapevolezza del tuo corpo e di te stesso.



- MANTENIMENTO DELL'AUTOCONTROLLO

L'autocontrollo è molto difficile da mantenere per i giovani.

Si ha tanta rabbia dentro e quando ci si tiene tutto all'interno, prima o poi si scoppia e si rischia di fare danni non solo a sé stessi ma anche alle persone che sono intorno.

Si perde soprattutto per i momenti di stress che si hanno nell'arco della giornata, ma imparare a mantenere la calma e sviluppare il controllo è possibile con lo yoga.

L'uso delle tecniche della respirazione profonda aiutano a concentrarsi sul proprio respiro e sul proprio corpo.

Aiutati a mantenere il controllo mentale!



Conclusione

Infine possiamo dire che lo yoga è una disciplina che ci aiuta su tutti i fronti.

Durante l'adolescenza può aiutare tantissimo sul mantenimento del controllo e sui problemi di ansia.

Non bisogna per forza uscire di casa e praticare sport in palestra : con questa piattaforma hai tutto a tua disposizione.

Puoi praticare questa disciplina dove e come vuoi tu, senza nessun impegno!

Nello yoga, però, per avere dei veri benefici sia a livello mentale che fisico è molto importante la **costanza**. So che per noi adolescenti è difficile ma, se si vuole davvero migliorare, allora è questo il momento giusto per farlo.

Domani potrebbe essere troppo tardi!



Per rimanere sempre aggiornato iscriviti alla newsletter, riceverai anche un codice promozionale che potrai usufruire all'interno dell'applicazione!

[ISCRIVITI QUI](#)