

g+ | in | p | ✉

Alimentazione | Forma & Bellezza | Medicina | Prevenzione | Ricerca | Benessere donna | Video

immobiliare.it | MIGLIAIA DI ANNUNCI | CERCA

Alla ricerca della felicità con una vita da yogi

Un libro appena uscito spiega perchè lo yoga rende migliore la vita. Non è solo esercizio fisico ma una combinazione tra emozioni, cibo, respiro e condivisione. E svela i trucchi delle "asana" per migliorare l'umore

di IRENE MARIA SCALISE

✉ | 🖨 | Lo leggo dopo | 08 maggio 2017

Vita da Yogi



Perché lo Yoga può rendere più felici

ESSERE più felici. Se c'è un motivo per cui, al netto di mal di schiena e dolori vari, conviene fare yoga: è che rende più felici. Ne è convinta l'autrice del libro "Vita da Yogi", Cristina Rapisarda Sasson (edizioni Red, 160 pagine – 12 euro). La tesi sostenuta dalla Rapisarda, e da **milioni di yogici che srotolano sempre più spesso il loro tappetino** in qualche parte del mondo tra Oriente ed Occidente, è che la **felicità è veramente a**

portata di mano. Lavoro, amore, famiglia, stili di vita e anche quello che mangiamo. Tutto, con il supporto di una pratica yoga, può diventare una **fantastica esplorazione** che rende la vita un terreno di sperimentazione e scoperta. Non è importante arrivare alla meta **quanto non smettere mai di provarci.**

Connessione. Lo yoga facilita la connessione tra le **nostre emozioni e tutto ciò che di positivo ci circonda:** la natura, la comunità di riferimento, le persone più care, i maestri. Rende più facile la relazione con il Dio in cui crediamo perché la sdrammatizza. La parola chiave è una sola: "Shanti, pace". E se yoga vuol dire "unire" ecco allora che la gioia arriva dall'entrare in relazione con se stessi e poi con gli altri. Di più. Lo yoga insegna a non reprimere le emozioni ma ad indirizzarle verso mete più costruttive, ci aiuta a sviluppare la **consapevolezza** della nostra natura intima attivando un processo di **guarigione fisica e mentale**".

f 3 | t | g+ | in | ✉

20 maggio | ore 11,00

Microsoft House

Viale Pasubio, 21 | Milano

D INCONTRI VISIONI & ALTRO

Ingresso libero e gratuito

ONCOLINE | BENESSERE

ONCOLINE

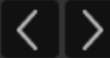
Yoga e corsa: le posizioni per scaldare, allungare, potenziare i muscoli e migliorare la postura




Condividi

Slideshow

1 di 28



Il canale di oncologia dalla parte dei pazienti

in collaborazione con 

TOP VIDEO

da Taboola



Elezioni Francia: Macron sul palco nella mano con la moglie Brigitte



Lungomare di Napoli, l'installazione di JR vista dal drone

I trucchi delle asana. Ogni asana (più banalmente ogni posizione della pratica) diventa la metafora dei passaggi e del cambiamento. Gli "archi" o "ponti" all'indietro rappresentano la **metafora del pensiero positivo**: "Sembra impossibile restare di cattivo umore quando si compone un arco completo. **Di sicuro è meglio del Prozac**". Le posizioni di apertura degli inguini? "Segnano la vera **disponibilità all'abbandono, al lasciarsi andare**. L'apertura a stella con le gambe divaricate, il petto a contatto con il pavimento, le braccia allungate in avanti è la metafora della nostra capacità di accettazione e di compiere benevolenza". Le posizioni di equilibrio sulla testa? "Sono **l'anti paura, una sorta di maniglione anti panico** e possiamo costruirci con cura, esecuzione dopo esecuzione, sino ad ottenere la padronanza completa. Padronanza della postura ma soprattutto dei timori più profondi".

Essere vegetariani. Nella vita di uno yogi l'alimentazione vegetariana non dipende da una scelta ideologica ma è piuttosto la **base per la purificazione del corpo**. Secondo gli yogici la digestione lenta, dovuta dalla carne, fa sprecare energie e produce scorie inutili. Ma la dieta vegetariana, precisa la Sasson: "E'anche buona soprattutto per gli italiani e deve soddisfare il gusto. Mangiare significa offrire qualcosa di buono"

Ashtanga. lo yoga del respiro che piace agli

STASERA IN TV



20:30 - 21:25
Soliti ignoti - Il Ritorno



21:20 - 23:05
Trespas



20:40 - 22:45
Juventus - Monaco



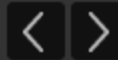
21:20 - 23:30



Condividi

Slideshow

1 di 14



La purificazione. La combinazione tra una **pratica yogica e una dieta vegetariana** ben equilibrata produce un **effetto di purificazione su tutto il corpo**. Il corpo dello yogi è profumato. La pratica yogi dona equilibrio interiore e armonia. La mente **multitasking è una distorsione** del mondo moderno. Torniamo a fare una cosa alla volta – dice l'autrice – lasciando la mente immergersi in un'unica attività trascurando ogni altra attività che possa distrarla.

Gli ashram. Nel libro l'autrice racconta di esperienze nei vari ashram del mondo. Una cosa è chiara a chi li ha frequentati almeno una volta nella vita, spiega: "Lo yoga è molto più che un insieme di tecniche posturali e di respiro: **è una forma di scienza per l'illuminazione individuale**". Un invito, dunque, ad andarci almeno un avolta.

[Guida Tv completa »](#)

CLASSIFICA TVZAP SOCIALSCORE



1. Amici di Maria De Filippi

84/100

Mi piace

ILMIOLIBRO

EBOOK



TOP EBOOK

La mia stella dal Giappone

di Virginia Cammarata



LIBRI E EBOOK

Manuale guida per la formazione professionale del Tecnico Equestre

di Elisabetta Mosca

La rivoluzione del libro che ti stampi da solo. Crea il tuo libro e il tuo ebook, vendi e guadagna
 Guide alla scrittura
 Concorsi letterari e iniziative per autori e lettori

ilmiolibro.it