Topic: Festival di Cannes 2017 Lavoro Sport Musica Matrimonio Whatsapp Dieta Gravidanza Biennale di Venezia Fitness Figli Delle Star Serie Tv Relazioni ...

CERCA Q



BENESSERE, WHAT WOMEN WANT

Lo Yoga per guarire cuori infranti

24 MAY, 2017 di RITA BOSSI









È possibile vivere serenamente un amore? Oppure l'amore sofferente, che non smette di farci del male, rimane l'unica chance? Una buona risposta si trova nella disciplina dello yoga che libera la mente dai sentimenti afflittivi regalando gioia e felicità. Lo dice un'esperta che al tema ha dedicato il suo ultimo libro







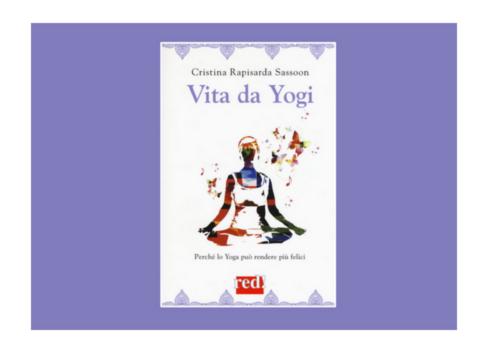


MORE



WHAT WOMEN WANT 7 cose da sapere sugli uomini selvatici





Viviamo in un periodo minacciato dallo stress e felicità e amore sono al centro della sensibilità individuale e collettiva come non mai. Ci si chiede: c'è una ricetta affidabile per la felicità o, meglio ancora, per felicità e amore insieme? Secondo Cristina Rapisarda Sassoon, insegnante di Hatha Yoga presso il centro Sampoorna Yoga Atelier e autrice di Vita da Yogi. Perché lo Yoga può rendere più felici (Il Castello RED!), applicando i principi dello yoga alle situazioni concrete della vita quotidiana si può vivere più serenamente.





7 cose da sapere sugli uomini selvatici







GOSSIP

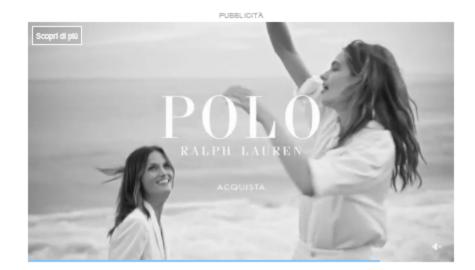
Justin Bieber:

«Cercasi moglie»



SESSO 10 segnali che lui sta per lasciarvi

Quest'antica pratica spirituale agisce sulla mente rigenerandola, portando calma e tranquillità facendo piazza pulita dei sentimenti che provocano dolore come possesso, conflitto, avarizia, gelosia, invidia. Solo una mente liberata sostiene l'autrice, può lasciare spazio al cuore e, per questa via, all'amore, cessando di deviarlo verso direzioni sbagliate, inevitabilmente portatrici di sofferenza. Abbiamo incontrato pochi giorni fa l'autrice allo Spazio Oberdan a Milano, all'evento *Amore mi manchi, le risposte dello Yoga*.



TOP STORIES



Parliamo del suo libro Vita da Yogi. Come è nato e di cosa parla?

«Il libro è sbocciato dalla mia esperienza personale come praticante prima e come insegnante di Yoga poi. La mia vita è cambiata in meglio e ho sentito il bisogno di condividere le mie scoperte, la mia ritrovata gioia di vivere. Racconto quindi una felicità davvero a portata di mano, a condizione che ci impegni un po', mettendo prima di tutto in campo una disponibilità reale a stare meglio, a godersi la profonda magia della vita. Nei fatti la nostra disponibilità al cambiamento. Il libro cala lo Yoga nella vita di tutti i giorni: amore, lavoro, stili di vita, di alimentazione, i vari aspetti della nostra quotidianità vengono smontati e rimontati con la lente della pratica e della visione dello Yoga. In modo semplice e accessibile a tutti, praticanti e non».

Quali sono i benefici dello yoga?

«Una buona pratica Yoga ci porta prima tutto in un ottimo stato di salute fisica. Rende forti, meno sensibili ai malesseri stagionali, attivi su tutti i fronti. Ci porta a contatto con il respiro e ci consente di espanderlo con grandi benefici di nuovo per la salute fisica e per la quiete della mente. E' un potente anti-stress e uno straordinario anti-aging. Allena alla concentrazione e ci rende così più efficienti anche sul lavoro. Ci regala momenti di vera spensieratezza, leggerezza, così...senza motivo. Un'autentica meraviglia».

Lo Yoga può essere praticato a tutte le età?

«Si, certamente, ma con saggezza. Le pratiche posturali molto performanti non sono adatte per persone over 60s non allenate, ma lo Yoga include una pluralità di tecniche e di pratiche accessibili a tutte le età. Le pratiche meditative, vero fulcro dello Yoga, sono sicuramente per tutti».

TOP STORIES



VANITY FAIR

Chi sarà eletta The Next Ypsilon Star?

VANITY FAIR her LANCIA YPSILON



TOP HITS

Quanto influisce lo yoga sull'amore?

«Lo Yoga, se ben compreso nella sua dimensione pratica e teorica, ci consente di vivere serenamente l'amore, mettendolo al centro di un'esistenza sostenuta da una mente quieta e lucida. Lo Yoga ci aiuta a liberare la mente da inutili e dannosi condizionamenti, quelli, per capirci, che rendono spesso l'amore un'esperienza sofferente e la coppia una gabbia insostenibile. La mente liberata lascia finalmente spazio vero al cuore e lo indirizza bene, nella giusta direzione: in poche parole verso la felicità piuttosto che verso il dolore e la sofferenza».

Yoga e bambini: come e perché praticare yoga fin da piccoli

«Direi con molto sale in zucca e dando la priorità a due bisogni di cui i più piccoli oggi sono espressione: tranquillità e concentrazione. Lo Yoga fa conoscere e comprendere la bellezza del silenzio, nel silenzio tutto sgorga, anche le fantasie più straordinarie. Ecco: iniziamo a nutrire i nostri bambini con un po' di sano silenzio».

Qual è il più grande insegnamento che ha imparato con lo yoga?

«Amare noi stessi e gli altri, amare tutto ciò che di positivo ci circonda. In breve: amare».



TOP HIT

Gli incidenti «sexy» delle star sul palco

di RAFFAELLA SERINI



VANITY FAIR

Madrid in 12 tappe immancabili (e buonissime)

VANITY FAIR for MADRID

TOP STORIES



VANITY FAIR Chi sarà eletta The Next Ypsilon Star?

VANITY FAIR for LANCIA YPSILON



TOP HITS Gli incidenti «sexy» delle star sul palco di RAFFAELLA SERINI



Quali consigli può dare a una persona che si avvicina per la prima volta a questa pratica?

«Mettici impegno e convinzione. Senza impegno lo Yoga non ti porta da nessuna parte».

In due parole: perché praticare lo yoga?

«Rende forti e felici».

AMORE

YOGA







TOP VIDEO

