

Comunicato stampa



Shakta Kaur Khalsa
Yoga per Donne
Salute e bellezza ad ogni età

Casa Editrice: Macro Edizioni – Le Vie del Dharma
Collana: Tecniche corporee
Isbn: 9788862283243
Pagine: 224 – **Prezzo:** € 19,50
Disponibile da: Novembre 2015

Ecco un libro dedicato solo ed esclusivamente alle donne. E l'autrice ne sottolinea così il perché: *“Adoro insegnare yoga alle donne. Lo yoga e le donne stanno bene insieme come il tè con i toast. È un'intesa confortevole e familiare. Alle donne piace rilassarsi con altre donne. Amiamo condividere le nostre esperienze l'una con l'altra e, dopo una lezione di yoga, le conversazioni sono spesso più appassionante e in qualche modo più intime”*.

Lo yoga è un'arte e una scienza antica, che porta salute e benessere a corpo, mente e spirito. Lo yoga raggiunge questi obiettivi attraverso la pratica di movimenti, il mantenere le posizioni del corpo, gli esercizi di respirazione e la concentrazione mentale. Le persone che praticano yoga dicono di sentirsi più rilassate, di raggiungere più obiettivi con meno stress e di sentirsi in contatto con il loro essere interiore e con il loro sé autentico.

Ma allora, perché, un libro di yoga solo per le donne?

Le donne hanno necessità, problemi e fasi della vita ben definite. Basta pensare solo per un momento a quanto l'atteggiamento e la salute fisica di una donna siano influenzati dai suoi ormoni, che controllano il ciclo mestruale, la gravidanza e la menopausa. Lo yoga equilibra questi ormoni con efficienza ed efficacia durante i tanti stadi della vita di una donna.

Lo yoga però non è solo per i cambiamenti del corpo cui le donne sono sottoposte, ma serve anche a equilibrare le emozioni, a ridurre l'impatto di malattie come il cancro al seno e l'osteoporosi e per il bisogno femminile di avere un modo di vivere confortevole e rilassato, in accordo con l'atteggiamento spirituale.

In questo libro ci sono inoltre ricette e rimedi curativi quali:

- **Pratiche di auto-massaggio** del sistema linfatico nella parte alta del petto e nella zona delle ascelle, per stimolare la circolazione del sangue e dell'energia e aiutare a prevenire la stasi (uno dei fattori causa della formazione di cisti)
- **La ricetta per il Latte Dorato**, fatta con la curcuma, una spezia indiana conosciuta per la sua capacità di mantenere le articolazioni lubrificate.
- **Bevande speciali per le donne**, per i primi giorni dopo il parto,
- **Un'antica ricetta per un lussuoso “bagno allo yogurt”** che pulisce la pelle andando in profondità nei pori e che ti fa sentire e apparire giovane e rilassata.

Inoltre sono sparse per tutto il libro storie ispiranti di donne, le cui vite sono cambiate grazie allo yoga.

L'autrice

Shakta Kaur Khalsa è insegnante di yoga da quasi trent'anni. È educatrice Montessori, membro di Yoga Alliance, maestra certificata e istruttrice per insegnanti di Kundalini Yoga. Shakta è insegnante di fama internazionale di yoga per adulti e per bambini.