

Shakta Kaur Khalsa

yoga per Donne

*Salute e bellezza
ad ogni età*



INDICE

Nota dell'Autrice.....3

Introduzione allo Yoga per donne4

GLI INIZI..... 7

Le Basi.....8

Il riscaldamento per lo yoga26

Per le donne in particolare38

RILASSARSI ED

ENERGIZZARSI 55

Ringiovanire con lo yoga56

Rilassarsi ed essere allegre66

Il potere di guarire74

Energia per la vita.....80

Sentirsi leggere88

EQUILIBRARSI 95

Stabilizzarsi96

Il Ciclo mestruale 106

Arrivare con serenità alla menopausa 114

La cura del seno..... 128

L'AMORE E LE CURE

MATERNE 139

Auto-rafforzarsi 140

Liberarsi dalla paura e dalla rabbia 150

Le relazioni..... 160

Prepararsi al parto 170

La nuova mamma e il bebè 182

MATURARE

CON GRAZIA..... 193

Bellezza senza età..... 194

Vivere il momento..... 206

Indice analitico 218

Risorse 220



NOTA DELL'AUTRICE

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. Di sicuro c'è chi dice: «Wow, mi serviva questo corso!».

Un lato dello yoga è questa intimità rilassante mentre un altro è il suo potere dinamico e generativo. Nei tanti anni di pratica dello yoga sono cresciuta in una maniera che non credevo possibile. Non sono più la stessa persona che ero, letteralmente. Credo che gli atomi e le molecole nel mio corpo siano diversi da come erano prima che cominciassi la pratica quotidiana dello yoga. La vita è molto più semplice, non perché non presenti delle sfide, ma perché adesso so affrontarle. Attribuisco la mia abilità di superare le crisi della vita al lavoro onesto e alla gioia

della pratica yoga quotidiana. La parola chiave è proprio "quotidiana". Non farti impaurire da questo. Comincia a pensare a questa pratica come "regolare", per esempio dieci o quindici minuti al giorno, o un'ora ogni pochi giorni. Comincerai a sentirti più alta, più dritta, più in forma. Diventerai più consapevole del ritmo del tuo respiro e farai respiri più profondi per rilassarti. Vivrai con un atteggiamento nuovo e positivo, che diventerà costante. Perché le emozioni si uniformano. Le piccole cose e perfino le grandi, non hanno più, su di te, lo stesso potere che avevano prima. Con il tempo i dolori passati, le cicatrici mentali ed emotive guariscono e svaniscono, come se facessero parte di un vissuto più lontano. Cominci a trovare la forza e la sicurezza per vivere i tuoi sogni e molto di più!

Questo è il potere di guarigione e trasformazione dello yoga contenuto in queste pagine. E ora, se sei pronta, cominciamo.



CONDIZIONI MEDICHE

Pratica lo yoga lentamente, con prudenza, utilizza le attrezzature consigliate o evita del tutto certe posizioni se soffri di una delle seguenti condizioni mediche:

- * Disturbi cardiaci e asma. Evita gli esercizi di respirazione e le posizioni aerobiche e faticose.*
- * Problemi alla schiena e osteoporosi. Evita i piegamenti all'indietro troppo duri, le posizioni invertite, le rotazioni della schiena e le posizioni in equilibrio.*
- * Gravidanza a rischio o complicazioni post partum. Chiedi consiglio al tuo medico prima di cominciare la pratica dello yoga.*
- * Problemi di equilibrio e malattie neurologiche. Evita le posizioni che richiedono equilibrio, soprattutto se su un solo piede o sulle mani.*

Ricorda, lo yoga non è competitivo, quindi praticalo secondo le tue abilità. Possono essere necessarie delle restrizioni, dipende dalle tue capacità fisiche. Se una posizione ti causa fastidi, fermati e passa a un'altra posizione, o prova la versione semplice, se disponibile. Consulta sempre il tuo medico per eventuali dubbi su qualsiasi posizione o esercizio prima di cominciare.

INTRODUZIONE ALLO YOGA PER DONNE

Nelle pagine di questo libro troverai un manuale pratico per coltivare le tante sfaccettature di te come donna. Lo yoga, come forse saprai, è un'arte e una scienza antica, che porta salute e benessere al tuo corpo, alla tua mente e al tuo 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.

PERCHÉ LO YOGA PER DONNE?

Lo yoga va bene per tutti: uomini, donne e bambini. Perché, quindi, un libro di yoga per le donne? Noi donne abbiamo necessità, problemi e fasi della vita ben definite. Pensate 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.

Circa l'85% di coloro che praticano yoga è donna, ci sentiamo attratte da questa disciplina per molte ragioni: per



riuscire a rilassarci, per recuperare le energie e per restare flessibili tanto fisicamente quanto mentalmente, nutrendo lo spirito e sviluppando la nostra forza interiore e una maggiore consapevolezza. Di solito le donne hanno una flessibilità maggiore rispetto agli uomini. Avendo la capacità di portare in grembo e di partorire i bambini, siamo state pensate con dei corpi più flessibili. Abbiamo una capacità innata di fare più cose in una volta: prenderci cura di un bambino malato, cucinare, parlare al telefono e forse altre tre cose tutte nello stesso tempo. Abbiamo una flessibilità mentale naturale che ci permette di “seguire la corrente”. Queste grandi qualità risplendono con la pratica dello yoga e con la meditazione, che può essere accentuata grazie a bellissime musiche stimolanti, pensate apposta da usare con questo libro (vedi Risorse Musicali, p. 220). Grazie allo yoga viviamo questa interazione equilibrata fra vitalità e rilassamento: l'abilità di essere vigili ma in pace, rilassate ed energizzate, nello stesso tempo.

Da donne abbiamo anche dei bisogni. Ho scoperto, con anni di pratica e di insegnamento, che lo yoga arriva dritto al cuore dei nostri bisogni. Abbiamo bisogno di sentirci amate e lo yoga sviluppa l'amore in noi stesse. Abbiamo bisogno di sentirci al sicuro e lo yoga ci fa capire che la sicurezza si trova dentro di noi. Abbiamo bisogno di sentirci realizzate e lo yoga sviluppa la consapevolezza e la realizzazione di sé. Quando una donna sa di essere completa in se stessa, tutte le sue relazioni godono dei benefici di questa consapevolezza. Solo con la sua presenza può dare conforto al/la partner, ai colleghi, agli amici e anche a coloro che incontra sul suo cammino.

Credo che troverai in *Yoga per Donne* un rifugio prezioso, colmo delle gemme e dei gioielli più belli che lo yoga per donne abbia da offrire.

RIMEDI E MOLTO DI PIÙ

In questo libro puoi trovare ricette e rimedi curativi basati sull'antica scienza dello yoga. Questi includono:

* *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, apportano energia e sono delicate nei confronti del sistema digerente, ottimizzano il contenuto nutrizionale del latte materno, fornendo un nutrimento più sostanzioso per il nuovo bambino.*

* *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. Potresti avere anche tu la tua storia da raccontare, mentre costruisci la relazione di una vita con un meraviglioso migliore amico... lo yoga.



Tratto da:

YOGA PER DONNE

Autrice: Shakta Kaur Khalsa



Condividi:



www.gruppomacro.com

<http://www.gruppomacro.com/prodotti/yoga-per-donne>