

## ***Yoga Libera Tutti! Manuale Per Diventare Maestri Yogi Ediz Illustrata***

Questo piccolo manuale ha il solo lo scopo di raccontare, attraverso l'esperienza personale, tutti i benefici che porta una disciplina come lo Yoga, che da millenni è ritenuta sacra, una sacralità che è difficilmente comprensibile in occidente, dove resta spesso confinato ad una idea di disciplina di relax, nella quale ci si libera momentaneamente dello stress di una vita frenetica come la nostra, oppure confinato ad una ginnastica che a bassi livelli resta accessibile anche da coloro che si ritengono ormai un po' acciaccati e ad alti livelli una disciplina che porta il corpo ad elasticità e capacità degne di rappresentazioni circensi. Praticando Yoga da anni con mio marito e insegnante Luciano Biagi, cercherò di condurvi in quello che noi riteniamo Yoga, cercherò di raccontarvi cos'è quella sacralità dello Yoga che è andata persa e cosa serve per comprenderla. Praticiamo uno Yoga che può condurre ogni persona verso un nuovo livello di benessere e salute, questo perché, se capiamo cosa stiamo veramente praticando, attiviamo un nuovo livello di mente in grado di padroneggiare non solo il corpo, ma anche una nuova dimensione di pensiero in grado di allontanarci da tutto ciò che ci rende vulnerabili e ci fa ammalare. In ultimo la disciplina stessa diventa strumento di guarigione da ogni malattia, dove il paradigma della salute torna ad essere totalmente nelle capacità della mente risanatrice del corpo, proprio perché Yoga nel suo significato primario è "unione con il tutto, unione con ciò che non si vede ma si manifesta nel visibile". Quindi state bene attenti e cominciamo il viaggio per avvicinarci e comprendere quali sono le chiavi dell'eterna giovinezza e l'immortalità della Coscienza.

L'Hatha Yoga Pradipika è tra i più influenti testi sopravvissuti sull'Hatha Yoga. Il testo descrive le asana, le pratiche di purificazione, lo shatkarma, i mudra, le posizioni delle dita e delle mani, i bandhas, i blocchi e il pranayama, gli esercizi del respiro. Il libro spiega lo scopo dello Hatha Yoga, il risveglio dell'energia sottile kundalini, l'avanzamento al Raja Yoga, e l'esperienza di profondo assorbimento meditativo conosciuto come Samadhi.

Due Parole Sullo Yoga

Lo Yoga Del Tao

per la salute e il benessere

Accanto alla madre

Tecniche Che Bilanciano I Chakra, anima Libera, guarigione Dei Chakra, anatomia Dello Yoga, una Cosa Semplice, il Cervello Ascolta Sempre

LE IMMAGINI CELESTI: MONOMERI, DECANI, COSTELLAZIONI E STELLE FISSE IN ASTROLOGIA VOL.I MONOMERI E DECANI

***Curriculì Curriculà è una guida utile e divertente alla compilazione del proprio Curriculum Vitae, pubblicata da ARPANet e redatta da due autori d'eccezione: Enza Consul e Assunta di Fresco. Dietro questi pseudonimi si nascondono due professionisti del mondo del giornalismo e delle Risorse Umane, che hanno già pubblicato diversi libri sui CV e i colloqui di lavoro. Insieme a loro, il lettore capirà come scrivere correttamente un Curriculum e come sostenere un colloquio in maniera dignitosa: in che modo? Imparando dagli errori clamorosi (ma veri) di candidati distratti e sprovveduti. Curriculì Curriculà è infatti un'esilarante raccolta di 'strafalcioni', collezionati dai due autori durante la loro decennale esperienza nel campo delle Human Resources. Non mancano, tuttavia, dei consigli seri che Enza Consul e Assunta di Fresco elargiscono a coloro che intraprenderanno il tumultuoso percorso, che dalla stesura del CV porterà alla scrivania del temutissimo Direttore del Personale.***

***L'apprendista acrobata fa riferimento a una parabola del Buddha, interpretata come una metafora della condizione umana: tutti noi siamo come apprendisti acrobati, intenti a giostrare sempre in bilico in una vita mutevole e imprevedibile, dipendendo gli uni dagli altri per mantenere un precario equilibrio fra i nostri e gli altrui bisogni. Il libro è suddiviso in pars destruens e pars construens. Nella prima viene mostrato come, a differenza di quanto sostenuto da René Girard, il Buddha rivelò la natura mimetica del desiderio. Tuttavia il buddhismo tradizionale non lo ha recepito e questo fraintendimento è anche alla base del fatto che, come rileva Slavoj Žižek, esso è divenuto l'ideologia che sostiene l'attuale sistema ipercapitalistico. Nella pars construens vengono delineate le linee generali dell'autentico insegnamento del Buddha, mostrando come esso esprima un genuino messaggio di liberazione, che integra nella pratica meditativa tratti tipici della cultura occidentale: spirito critico, egualitarismo, giustizia sociale, sensibilità verso gli ultimi. Ne consegue che la meditazione buddhista di consapevolezza non è il mezzo per acquisire la pace mentale né uno strumento di auto-perfezionamento, giacché è inseparabile da una medesima attenzione rivolta verso gli altri. Siamo tutti apprendisti acrobati: non ci si salva né ci si perde, mai, da soli.***

***Patañjali Yogas?tra - Il "punto di vista" dello Yoga. Vol I - Yama e Niyama, delle astensioni e delle osservanze Food Yoga***

***Hatha Yoga Pradipika (Tradotto)***

***La domenica del Corriere supplemento illustrato del Corriere della sera***

***Tecniche di rilassamento nella cura dei disturbi psicologici***

***Nutrire Corpo, Mente e Anima***

***Yoga del Sole: manuale di pratica e teoria è un manuale dedicato a tutti gli esseri umani. Il Sunyoga è molto più che guardare verso il Sole, in effetti è il tramite attraverso il quale raggiungere la piena conoscenza vedica.***

**Questo manuale ci indica come utilizzare tutti gli elementi di equilibrio della Creazione, preparandoci rapidamente e in sicurezza, dal fondo della nostra consapevolezza fino al più alto stadio di Illuminazione. Acquisiremo una forza sovrumana per affrontare qualsiasi difficoltà della vita e senza soffrire, acquisendo la capacità di vivere senza cibo e acqua e divenire invincibili ai nostri nemici più oscuri. Questo libro non si limita a suggerire le posizioni yoga più efficaci o le tecniche respiratorie migliori per affrontare il travaglio e il parto. Intende, invece, invitare la donna in gravidanza a educare l'ascolto del proprio corpo, un corpo competente, e delle proprie emozioni. Un approccio che contrasta la consolidata tendenza a fidarsi esclusivamente degli specialisti in camice bianco, anche per un evento, la nascita, così intimo, spirituale e soprattutto naturale. In questo senso vanno intesi gli esercizi yoga proposti (per la futura mamma, per la coppia e per mamma e bambino), tappe di un percorso di risveglio della consapevolezza che, come dice Ibu Robin Lim, "apre la mente e sblocca lo spirito per animare e sostenere il sapere del corpo". Possibile spunto di ispirazione non solo per le future madri ma anche per gli insegnanti di yoga. Ampio spazio nel libro è dedicato anche alla presentazione della doula, preziosa figura di supporto pratico ed emotivo alla donna per tutto il periodo perinatale, dalla gravidanza al post parto.**

**Manuale di Yoga Neti**

**L'apprendista acrobata**

**Un cammino per conoscersi meglio**

**Guida Alla Cristalloterapia**

**Gheranda samhita. La scienza dello yoga**

Sblocca Oggi il Tuo Potere Spirituale Stai cercando una pratica che renda più efficace la capacità naturale del corpo di guarirsi da solo? Vuoi imparare le possibilità del potere spirituale? Vuoi potenziare il tuo corpo, la tua mente ed il tuo spirito? Questo libro vuole fornire la capacità di capire cosa è la pratica Kundalini, con una breve storia ed altre informazioni del posso che ti aiuteranno ad avere un contesto più completo. In questo libro ci sono anche suggerimenti su come iniziare la tua pratica Kundalini per curare e potenziare il tuo corpo, la tua mente ed il tuo spirito. Tra le pagine di questo libro, troverai le risposte a queste e ad altre domande. Solo alcune delle domande e degli argomenti trattati comprendono: La Connessione dello Spirito al Corpo Il Tesoro Nascosto Le Scure Nebbie della Preistoria Il Bhagavad Gita Yoga Kundalini Risveglio Guarigione Potere Spirituale Il Significato dell'Egoismo Pericoli Potenziali dei Poteri Spirituali Benefici Spirituali Chakra, Nadi e Corpo Sottile Ed altro! Anche se le centinaia di dettagli

della pratica Kundalini vanno oltre questo libro, questo capitolo ti forniranno un'ampia conoscenza di ciò che viene coinvolto nel risveglio dell'energia Kundalini. Quando avrai finito di leggere, avrai una chiara idea delle sfide e dei benefici del risveglio Kundalini. Prendi oggi la tua copia del Kundalini!

Programma di Energia e Benessere Guida il Tuo Corpo con le Tecniche delle Arti Orientali COME SCOPRIRE LA PROPRIA ENERGIA Consigli per diventare consapevoli di ciò che ci circonda. Come scoprire la propria energia interiore attraverso semplici esercizi. Conoscere quali sono i principali centri energetici del corpo. Come individuare il proprio canale sensoriale. COME CREARE UN PROGRAMMA DI LAVORO Individuare chiaramente la propria mission. Come puoi rendere il tuo obiettivo facilmente raggiungibile. Consigli per strutturare un programma di lavoro. COME VEDERSI IN UN CORPO PIACEVOLE Come imparare a non essere delusi guardandosi allo specchio. Suggestioni per potenziare la tonicità del corpo. Conoscere le potenzialità della respirazione. COME ASCOLTARSI SEGUENDO IL PROPRIO RESPIRO Come iniziare ad ascoltare il proprio respiro. Seguire i principi della meditazione per beneficiare dell'energia della Terra. Imparare ad usare la voce negli esercizi di stretching e nelle posizioni dello yoga. COME SENTIRSI (QUASI) SEMPRE IN FORMA Come svegliarsi ogni giorno con energia. Allenare la propria energia vitale per migliorare salute e serenità. Consigli per ristabilire il proprio equilibrio psico-fisico e scacciare l'ansia.

Il misticismo indiano

Arogya yoga

Raja yoga. Corso pratico semplificato

Le Religioni dell'India l'Induismo Recente

Per Tutti Quelli Che Non Hanno Mai Praticato o Sentito Parlare Di Yoga

Come Funziona lo Yoga

*«Pensavo troppo, pensavo sempre, e spesso erano idee spiacevoli». Vi riconoscete? Se il chiacchiericcio della vostra testa vi impedisce di vincere l'ansia e l'insonnia, di concentrarvi quando serve e di vivere a pieno le varie situazioni della vita, la meditazione può venirvi in aiuto. Non si tratta di starsene seduti a gambe incrociate pronunciando oscure litanie, ma di ritrovare la consapevolezza di sé, di attingere a nuove energie, di godere della serenità e del benessere, di migliorare le relazioni con gli altri. Andy Puddicombe ci insegna a trarre il meglio da noi stessi in soli dieci minuti al giorno.*

*Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima • Filosofia • Pratiche • Posizioni yoga • Preghiere • Vita quotidiana Scopri lo Yoga della Felicità nella tradizione di un grande maestro! È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, a colori, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Lo yoga ci offre benessere e felicità, specialmente quando è vissuto in modo olistico.*

*L'Ananda Yoga, basato sugli insegnamenti del grande maestro Paramhansa Yogananda, basato sugli insegnamenti del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, e sviluppato dal suo discepolo diretto Swami Kriyananda, insegna a praticare le posizioni yoga per i loro preziosi benefici fisici, ma non solo: ogni posizione diventa anche uno strumento per il nostro benessere mentale, sviluppando le nostre qualità interiori di pace, gioia, amore. Infine, l'Ananda Yoga ci porta a una profonda evoluzione spirituale, verso stati di coscienza sempre più espansi. È questa l'essenza dell'Ananda Yoga. Sarai guidato amorevolmente a esplorare: 84 posizioni yoga dettagliate e illustrate, accompagnate da affermazioni 7 sequenze di pratica, una per ogni giorno della settimana l'arte del pranayama, il controllo del respiro e dell'energia la pratica degli asana secondo le linee-guida di Patanjali, il padre dello yoga la meditazione come mezzo per raggiungere le vette più elevate dello yoga l'arte di portare lo yoga nel quotidiano, integrandolo in ogni parte della vita. Un tesoro assoluto che resterà un pilastro di riferimento per tutti coloro che praticano yoga.*

*Shiatsu-yoga-shiatsu. Zone cerniera, meridiani, tsubo, nadi, chakra, asana: guida ad una nuova medicina naturale integrale*  
*Yoga in gravidanza*

*Kundalini: La Guida Kundalini del Risveglio per Guarire e Sbloccare il Tuo Potere Spirituale*

*Yoga del Sole*

*Yoga Integrale*

*Libera la mente*

**Accanto alla madre è un inno alla vita e all'amore e ha uno scopo ambizioso: smuovere le coscienze. Oggi la madre spesso si ritrova senza un tessuto sociale che la protegga, senza un concreto riconoscimento del valore del suo ruolo, sommersa fino al collo, dentro e fuori di lei, da condizionamenti culturali e emozionali che la allontanano dal proprio sentire; crescere un figlio è quasi una sfida. La coppia, abbandonata a se stessa, rischia di perdersi di fronte alle emozioni che riaffiorano a contatto con il bambino e alla crisi del maschile e del femminile. In gioco sono il benessere e la salute dei nostri figli. Accanto alla madre racconta, soprattutto attraverso le testimonianze di madri e di doule - la nuova figura di accompagnamento alla nascita che si mette al servizio della neomamma e della coppia - come lo stare accanto a una donna durante la gravidanza, al momento del parto, nel puerperio e anche in seguito, è innanzitutto un atto d'amore, che richiede qualità umane e conoscenze che non sono per niente scontate. Le informazioni e le riflessioni contenute in questo manuale, unico nel suo genere, sono rivolte a tutti: uomini e donne, genitori e non, ed è raccomandato anche agli operatori sanitari e alle doule, il cui prezioso lavoro colma un vuoto che non è più accettabile.**

**Il principio ispiratore del presente lavoro, scaturito nell'ambito del percorso personale, è costituito dalla**

**ricerca e verifica sperimentale di un'ipotesi: non esistono "gli yoga", esiste "Lo Yoga". Senza volerne dare definizioni, ognuna delle quali sarebbe comunque riduttiva, sperimentare il ritorno ai Testi originari, cercando di penetrare, vivendoli, i Significati di tale insegnamento. Utilizzando il metodo della discriminazione, seguendo due principi cardine della Tradizione: Separare lo spesso dal sottile Riunire ciò che è sparso. L'utilizzo del termine "punto di vista" come traduzione di "Darśana" è conseguenza di una scelta precisa, di restare quanto più possibile aderente Yoga al Significato originale. Gli Yogasūtra di Patañjali costituiscono infatti il riferimento primario della Darśana Yoga. La formulazione degli Yogasūtra è strutturata in otto livelli (aṅga), compenetrati tra loro. Ne consegue equivalenza di yogasūtra e aṣṭāṅgayoga: due modi per identificare lo stesso corpus dottrinale. Lo ribadiamo: dottrina Tradizionale, destinata ad iniziati, intrinsecamente non decifrabile da chi non l'abbia sperimentata e vissuta direttamente con successo. I primi due livelli (aṅga), concernenti le astensioni (Yama) e le osservanze (Niyama) rappresentano, per la maggior parte delle persone, le colonne a fondamento dell'intero sistema. Il presente lavoro costituisce un preliminare tentativo di retta conoscenza, comprensione e realizzazione di essi. Trasferire il "Significato" espresso in un ambito storico-culturale ed esistenziale per molti aspetti distante da quello "occidentale" è impresa spesso affidata ad esperti di filosofia e/o filologia, non necessariamente coincidenti con persone che hanno intrapreso la Via Iniziatica. La scelta di riportare in modo sistematico citazioni dirette dalle fonti, piuttosto che riassumere le stesse, risulta obbligata volendo evitare il rischio di "interpretare l'interpretazione". Il curatore del presente lavoro ritiene che la conoscenza della sua identità sia estranea ai principi della Tradizione della quale si sente partecipe quale semplice Viandante ed aspirante Giardiniere. Lo pseudonimo utilizzato sintetizza l'essenza del percorso che sta affrontando.**

**Teoria e pratica dello yoga**

**il tradizionale metodo Jala Neti per la pulizia delle vie nasali**

**Ata-yoga o l'arte per star bene, con numerosi esercizi**

**Guida Allo Yoga**

**Guida il Tuo Corpo con le Tecniche delle Arti Orientali**

**Manuale di kundalini yoga. Le basi teorico-pratiche per l'autoevoluzione ad uso degli occidentali**

Lo Yoga Sutra è il grande libro madre di tutte le opere yoga mai scritte; è stato composto dal maestro indiano Patanjali circa 2000 anni fa. Lettura essenziale per chiunque sia interessato a comprendere e trattare lo stress traumatico e la portata del suo impatto

sulla società. Un ricercatore pionieristico trasforma la nostra comprensione del trauma e offre un nuovo paradigma audace per la guarigione in questo bestseller del New York Times. Il trauma è un dato di fatto. I veterani e le loro famiglie affrontano le dolorose conseguenze del combattimento; un americano su cinque è stato molestato; uno su quattro è cresciuto con gli alcolisti; una coppia su tre ha subito violenza fisica. La guida completa per bilanciare i chakra e curare la mente, il corpo e lo spirito. All'interno di tutti gli esseri viventi ci sono sette potenti centri di energia chiamati chakra. Ogni chakra ha il potenziale per un'immensa guarigione e ripristino, e Chakra Healing può mostrarti come sfruttare quel potere con una vasta gamma di semplici esercizi per principianti. Questo libro ti metterà sulla strada della guarigione di dolori, allergie, indigestione, mal di testa, stanchezza e persino turbolenze emotive come la solitudine. Con istruzioni e guida pratiche, imparerai come identificare cosa ti sta affliggendo e quale chakra lo sta causando. Illustrazioni utili Foto e disegni dettagliati rendono gli strumenti e gli esercizi ancora più facili da capire. Vera novità per l'Italia, questo libro è un compendio degli articoli, pubblicati per l'inserito domenicale di un quotidiano indiano da Iyengar, convinto che la ricerca di uno stile di vita migliore, più sano e più integro ci guidi inevitabilmente allo yoga che, come scienza e come filosofia, comprende tutti gli aspetti della vita. Il risultato è un manuale semplice e accurato, importante tanto per l'uomo comune quanto per il praticante evoluto, che fornisce una metodologia estremamente dettagliata composta da oltre 45 asana (e relative varianti), sequenze e suggerimenti pratici adatti a persone con qualsiasi livello di preparazione. Gli asana proposti prevedono anche l'uso di pareti, cinghie, tavoli, sgabelli, cuscini, coperte, oggetti che si trovano comunemente in ogni casa.

Lo yoga di Yogananda

Manuale di educazione della voce. Tecniche ed esercizi per l'uso consapevole della voce

Jivamukti yoga. Pratiche per la liberazione del corpo e dell'anima

Energia e Benessere. Guida il Tuo Corpo con le Tecniche delle Arti Orientali. (Ebook Italiano - Anteprima Gratis)

Una guida utile e divertente alla compilazione del curriculum

Yoga libera tutti! Manuale per diventare maestri yogi

***Ci sono mille diete e mille presunti guru tra i nutrizionisti ma alla fine con quali risultati e con quali effetti collaterali? Non sarebbe bello se ci fosse una pillola magica che ci facesse dimagrire senza rischi per la salute? Arriverà presto! Ma intanto scopri con questo libro come dimagrire in fretta rimanendo sempre di buon umore. Dieta, infatti, è sinonimo di stress e tristezza ma con questo libro scoprirai come dimagrire felicemente, senza perdere il sorriso. In questo libro trovi tutto quello che devi sapere e fare, dalla A alla Z, per dimagrire velocemente e in modo sano. E non poco. Scopri subito Quanto devi dimagrire I segreti per dimagrire Come organizzare la Dieta Come dimagrire senza sacrifici I segreti della Dieta Sana Carboidrati Si o No? Come ridurre grassi e zuccheri senza privazioni Le Diete alla moda***

*(tutto quello che devi sapere!) Dukan vs Dieta a Zona The China Study e Vegetarianismo L'ABC della Dieta Il Vademecum della Dieta di successo I segreti per dimagrire, oltre la Dieta Come sconfiggere la pigrizia e fare movimento Come fare movimento senza sforzi e svagandosi Lo Sport giusto per te Come dimagrire risparmiando soldi*

*Proprio come gli esseri umani, anche gli animali provano dolore. Certo, non avranno il tipo di intelligenza necessario per costruire un grattacielo, ma sono dotati di intelligenza e provano emozioni, sono vivi, respirano e sono esseri senzienti proprio come lo siamo noi. Infatti, tutte le creature, dagli insetti alle piante, ai microorganismi marini, agli innumerevoli organismi unicellulari che esistono in ogni dove, hanno uno scopo ben preciso. Il collegamento è il motore della vita. Tutto è interconnesso. Niente è veramente autosufficiente. Così come acqua ed aria sono inseparabili, così lo è l'interdipendenza di tutti gli esseri viventi. Siamo tutti uniti nella vita per la nostra sopravvivenza sulla Terra. La condivisione è tutto. La consapevolezza dell'unità che incorpora tutte le forme di vita è il fondamento di una società veramente umana. Il documentario HOME[1] lo riassume in questo modo: "La Terra si basa su un equilibrio in cui ogni essere vivente ha un ruolo da svolgere, ed esiste solo grazie all'esistenza di un altro essere vivente – un'impercettibile e fragile armonia che è facilmente compromessa." L'accettazione di questa interdipendenza e il bisogno di equilibrio e gratitudine costituiscono l'essenza stessa del FOOD YOGA. Il nostro viaggio comincia nell'ambito della scienza molecolare e della fisica quantistica e stabilisce il fatto che il cibo, come tutto in questo mondo, sia essenzialmente solo un'altra forma di energia. Ciononostante, questa consapevolezza spesso sfugge a noi esseri umani o perché siamo troppo occupati a consumare cibo per preoccuparcene; o perché siamo privi dell'acuta percezione sensoriale necessaria per accorgercene; il che si traduce in una quasi inesistente percezione dello spettro elettromagnetico. Così come il cibo, anche i nostri pensieri sono una forma di energia, e possono quindi influenzare il cibo che consumiamo, nello*

*Manuale di nutrizione familiare*

*Le pratiche filosofiche del Buddha*

*Manuale Dei Chakra E Della Kundalini*

*Dieci minuti al giorno possono fare la differenza*

*Perfetta Letizia - Piccola guida all'ascensione*

*Manuale di pratica e teoria*



Il breve e denso saggio esplora le regole non scritte dell'esistenza, che portano gioia durevole secondo le diverse culture e religioni del mondo. Qui si intende dare la chiave d'accesso all'ascensione, ovvero alla scalata verso dimensioni di vita più elevate e piene, delineando una dettagliata mappatura di felicità/potere via via accessibile.

Biografia dell'autore. Nato a Savona nel 1970, reincarnazione di Merlino, fin dalla prima età scolare ha manifestato la Maestria dei pieni poteri della Luce grazie ad una rapida evoluzione nella Luce, e grazie agli incontri e lezioni ricevute in sonno cosciente dai suoi Maestri asceti, quali Carlos Castaneda, Thot, e Yahwèe, arrivando a vibrare in X dimensione. Diverse sono le azioni da lui compiute in gioventù, in Europa e nel mondo, alcune delle quali ancor oggi coperte da segreto militare, a sostegno: del bene di alcuni popoli (Italia,1977 contributo per la liberazione del magistrato Sossi e impegno risolutivo contro le B.R., liberazione dal sequestro di Fabrizio de Andrè, 1987 , intervento per la fine della guerra civile in Spagna,1975), dello sviluppo delle tecnologie (l'istruzione di raccogliere un foglio dalla spazzatura dato per contatto mentale a Bill Gates), poi ancora l'accordo con Khol per la costituzione dell'U.E. (1987), l'accordo con Papa Giovanni Paolo II di convocare i due Presidenti U.S.A. e U.R.S.S. perchè fosse evitata la III guerra mondiale, e infine azioni anche a sostegno dell'ascensione planetaria, sia da solo, sia in accordo con Maestri come Kryon.

Un tempo le cure mediche non prendevano in considerazione gli aspetti psicologici, poiché il riduzionismo teorico alla quale s'ispirava il modello della medicina classica, rimandava tutto al modello organicista. Attualmente il modello medico olistico riconosce il legame esistente tra vissuti psicologici e malattia. Ho scelto di dedicarmi allo studio delle tecniche di rilassamento perché aiutano l'individuo ad attivarsi nei confronti della propria salute in modo naturale, con un minore impiego di farmaci. L'utilizzo di tali tecniche riduce la sofferenza soggettiva di fronte a tutte le sfide che la vita comporta per l'individuo, ristabilisce l'equilibrio omeostatico, e vengono utilizzate in un'ottica di prevenzione primaria. Le previsioni depongono a favore dell'ipotesi, che nel prossimo futuro un'alta percentuale di persone, soffrirà di malattie psico -vegetative. La psicosomatica ha svelato relazioni direttamente

proporzionali tra tensione muscolare e insorgenza della malattia.

Le duecento risposte dello yoga alle domande della vita

Curriculì Curriculà

È FACILE FARE LA DIETA SE SAI COME FARLO. Manuale per dimagrire in modo veloce e sano