


DENISE DELLAGIACOMA

Lo YOGA giusto per te

The title 'Lo YOGA giusto per te' is centered on the page. The word 'Lo' is in a small, dark serif font. 'YOGA' is in a large, dark serif font. The letters of 'YOGA' are filled with various yoga-related imagery: the 'Y' has a reddish-orange silhouette of a person in a yoga pose; the first 'O' has a teal silhouette of a person in a yoga pose; the 'G' has a green silhouette of a person in a yoga pose; the 'A' has a blue silhouette of a person in a yoga pose. Below 'YOGA' is the phrase 'giusto per te' in a dark serif font.

Trova il tuo benessere psicofisico
con la fondatrice di



yoga
academy

Rizzoli

Denise Dellagiacoma

LO YOGA GIUSTO PER TE

*Trova il tuo benessere psicofisico
con la fondatrice di Yoga Academy*

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Illustrazioni di Fabio Magliocca / Librofficina

ISBN 978-88-17-16346-0

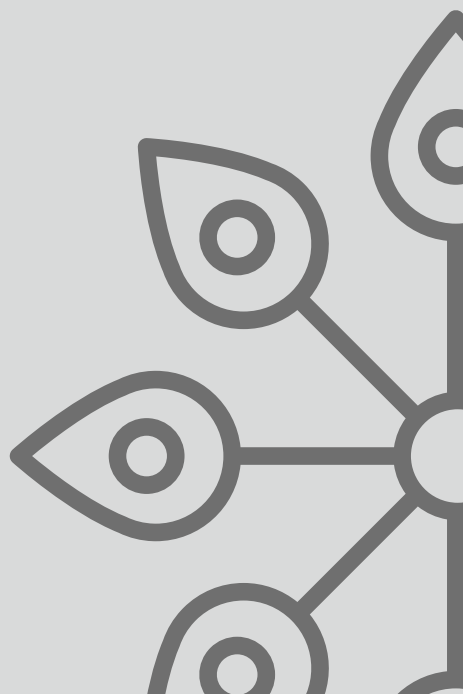
Prima edizione: ottobre 2022

Realizzazione editoriale: Librofficina

Lo yoga giusto per te

PRIMA PARTE

Che cos'è lo yoga



Ciao!

Mi chiamo Denise Dellagiacoma, sono un'insegnante di yoga e la fondatrice di Yoga Academy, la prima scuola italiana di yoga completamente online. In realtà, come te e come tutti, sono anche tante altre cose che ti racconterò nelle prossime pagine.

Quello che devi sapere subito di me è che la mia vita non è sempre stata come adesso. Io non sono sempre stata io. In alcuni momenti – periodi piuttosto lunghi, in realtà – non avevo la minima idea di chi fossi e permettevo al mondo di definirmi, di attaccarmi un sacco di etichette. Finché non mi sono chiesta: chi sono? E allora è cominciata la salita più ripida e bella che io abbia mai affrontato: ho cambiato la mia vita, anche se tutti cercavano di trattenermi dal farlo. Mi sono ritrovata nella palta più nera, sola, a vivere in un garage. Ho avuto paura? Sì, tanta. E cosa ho fatto per affrontarla? Ho praticato yoga e meditato. Sempre, giorno dopo giorno, non ho mai smesso, nemmeno nei momenti peggiori.

Oggi per me lo yoga è diventato fonte di gioia, il mio scopo, la mia passione.

Se è vero che ognuno di noi ha una meta unica e personalissima, lo yoga, però, è lo strumento che ti consiglio per trovare questa meta, il benessere e la felicità. È semplice, adatto a tutti e capace, allo stesso tempo, di adattarsi alle esigenze e alle caratteristiche di ciascuno.

Richiede impegno, questo sì, pratica costante, ma ti basteranno anche solo dieci minuti al giorno per sentirne subito la forza, e sperimentare subito il benessere che è in grado di dare.

Hai dieci minuti da dedicargli per cambiare la tua vita?

Mentre ci pensi, io comincio a raccontarti qualcosa su questa disciplina...

Perché leggere questo libro può cambiarti la vita

Perché parla di yoga e lo yoga esiste per cambiare la vita delle persone.

Lo yoga è un viaggio alla scoperta di chi sei veramente. Posso dirlo perché l'ho sperimentato sulla mia pelle. E lo hanno sperimentato tante persone che ho incontrato insegnando yoga, donne e uomini che hanno rivoluzionato la loro esistenza stando sul materassino, respirando, ritrovando il centro e la felicità che avevano perso.

Di alcuni di loro, ti racconto le storie in questo libro. Dopo averle lette, potrai cominciare subito a cambiare anche la tua, di vita, provando le pratiche yoga che troverai alla fine di ciascuna.

Perché è sincero.

Lo yoga è lo strumento, ma tu devi impegnarti a usarlo il più possibile. Giorno dopo giorno ti scoprirai più rilassato, più centrato, più felice di essere dove sei.

Perché lo yoga è così: una disciplina per tutti che sa