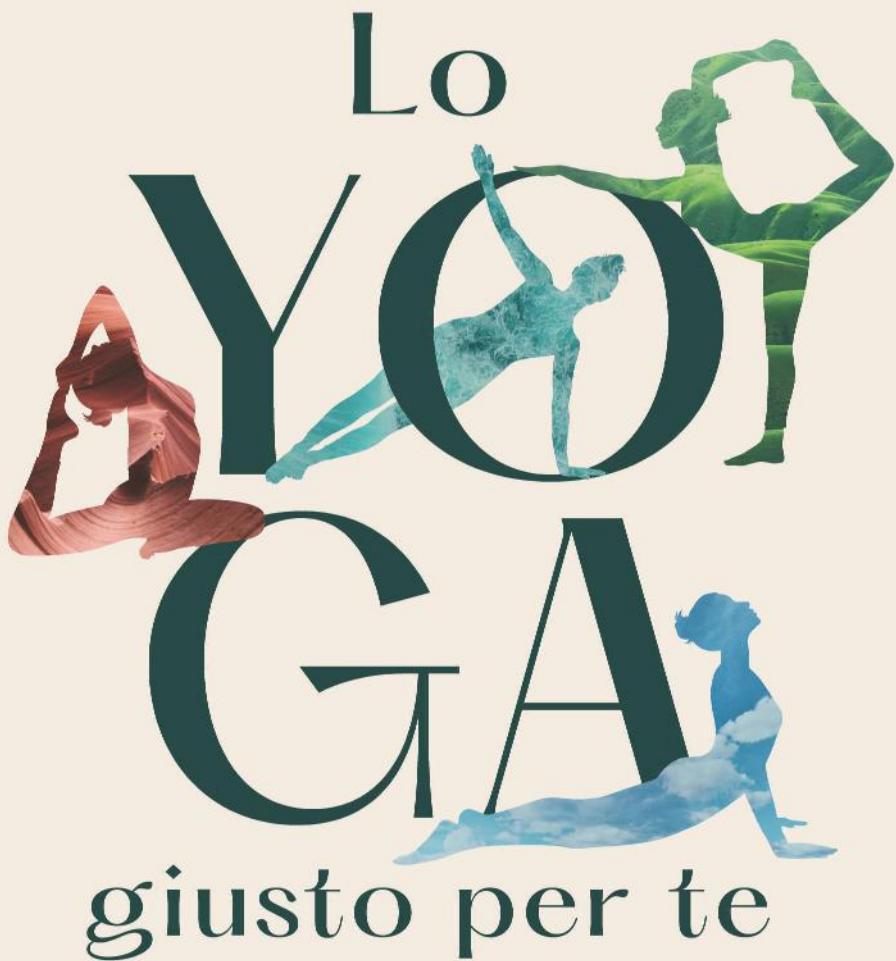


DENISE DELLAGIACOMA

Lo
YOGA
GA
giusto per te



The title 'Lo YOGA GA giusto per te' is composed of large, dark green serif letters. Each letter contains a different silhouette of a person performing a specific yoga pose. The 'L' is orange/red, the 'Y' is light blue, the 'O' is green, the 'G' is light blue, the 'A' is dark blue, and the 'G' at the end is light blue.



Trova il tuo benessere psicofisico
con la fondatrice di



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

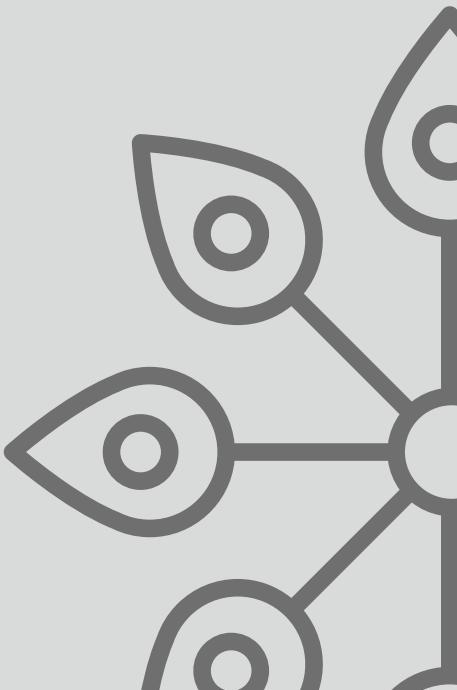
Prima edizione: ottobre 2022

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