



EDITORIALE
CONTRIBUTORS
COLOPHON

Om gallery

12 | **LA MIA PRATICA**

14 | **LA POSTA DI CARO**

Nuovo

16 | **FATTO DA ME**

18 | **MULTIMEDIA**

50



Il mondo Yoga Journal

MEDITAZIONE FACILE

20 | **ESSERE VEGETARIANI È MINDFUL?**

Dipende, la consapevolezza è differente dall'essere radicali

di Grazia Pallagrosi

STORIA / CIVILTÀ PRE YOGA

24 | **VALLE DELL'INDO**

Viaggio in una civiltà alle origini dello yoga

di Lorena Arcidiacono

PRATICA YOGA / ENERGIZZANTE

27 | **NUTRI IL TUO FUOCO**

Energia, consapevolezza, equilibrio

di Sara Bigatti

MITI / LA FORZA DEL SOLE

34 | **SIAMO ELIOCENTRICI**

Ci illuminiamo d'immenso ogni giorno grazie alla nostra stella

di Emina Cevro Vukovic

PRATICA / COSTRUISCI LA POSIZIONE

38 | **NATARAJASANA**

La Posizione del Signore della danza

di Natasha Rizopoulos

SAGGEZZA / CORONAVIRUS

40 | **PRATICA PER TEMPI INCERTI**

L'emergenza Coronavirus è un'opportunità per coltivare la pazienza e ritrovare ciò

che è veramente importante

di Stefano Bettera



PRATICA YOGA / SISTEMA NERVOSO

44 | **NERVI RILASSATI**

Una delicata sequenza per alleviare ogni dolore dovuto alle infiammazioni nervose
di Tiffany Cruikshank

FILOSOFIA INDUISTA / UPEKSHA

50 | **IL NON ATTACCAMENTO**

Come affrontare in equilibrio le avversità della vita
di Frank Jude Boccio

YOGA MARKETING

54 | **SVILUPPA IL TUO PIANO (PT. 2)**

Nuovo

Impara a comunicare per soddisfare i bisogni dei tuoi allievi
di Max Guidi

Benessere

Nuovo

YOGA TERAPIA

56 | **UNA PANCIA FELICE**

Prenditi cura del tuo intestino con semplici gesti per digestione e umore in piena forma
di Dr. Lionel Coudron

38



LA DIAGNOSI DELL'AYURVEDA

59 | **RESPIRA A PIENI POLMONI**

Le regole da seguire per pulire e rafforzare i canali respiratori
di Dr. (Vaidya) Rajesh Shrivastava

LA GRANDE VIA DELLA SALUTE

62 | **GUARIRE IL CUORE DEL MONDO**

Un dialogo con il Dott. Frustaglia, cardiologo e geriatra, sui benefici della pratica yoga
di Dr. Franco Berrino

ANATOMIA / PER LA PRATICA

66 | **IL TESSUTO MUSCOLARE**

I diversi modi in cui i muscoli si contraggono e come rafforzarli
di Joe Miller

CRISTALLI / PROPRIETÀ

69 | **CRISOCOLLA**

Tutto il fascino delle qualità femminili
di Monica de Lucia

ALIMENTAZIONE / SVEZZAMENTO FACILE

70 | **PAPPA BUONA**

Lo svezzamento è facile e salutare. Senza stress
di Antonella Bassi

Incontri

74 | **YOGA PROFILES**

10 domande a Ida Meneghella
a cura di Bice Mattioli