



Jennifer J. Ellinghaus  
**Yoga per chi viaggia**  
*Come fare yoga fuori casa*

**Macro Edizioni**

**Collana:** Collana Tecniche Corporee Macro

**Isbn:** 9788893195829

**Pagine:** 256 - **Prezzo:** € 14,50

**Disponibile da:** Novembre 2017

Come mantenere una pratica yoga in viaggio, sia sopra il tappetino che al di fuori di questo. È quanto si propone di consigliare **Yoga per chi viaggia** e l'autrice ci tiene a specificare che per "pratica yoga" si intende qualsiasi cosa che vada da una pratica quotidiana delle *asana* (posizioni) a una regolare pratica di meditazione seduta fino a una generale passione per la vita e per il modo in cui la si vive felicemente, con un impatto il più possibile positivo sul mondo.

Con un po' di preparazione, riflessione e impegno, è assolutamente possibile mantenere una pratica yoga regolare in viaggio.

Da molti punti di vista lo yoga è una delle pratiche più semplici da mantenere quando si viaggia, perché non servono grandi spazi o attrezzature.

*"Invece di distrarti dalle tue attività in vacanza - sostiene l'autrice - lo yoga arricchirà la tua esperienza di viaggio, così come la tua vita quotidiana, fornendo preziose opportunità di riflessione e apprendimento su di te, le altre persone e il mondo".*

**Questo libro è rivolto** alle persone che seguono una **pratica yoga regolare** e vogliono mantenerla mentre viaggiano. "Pratica regolare" può riferirsi sia alla frequentazione abituale di lezioni ma anche a una "pratica a casa" consolidata o a un vivo interesse per la filosofia dello yoga.

**Questo libro non intende** fornire istruzioni dettagliate passo passo sulle *asana*, sui relativi allineamenti o sugli scopi per chi desidera iniziare a praticare gli aspetti fisici dello yoga. Ci sono già tantissimi ottimi libri che forniscono queste informazioni e tra l'altro non c'è niente di meglio di un buon insegnante e dell'ascoltare il proprio corpo.

Tutti siamo in grado di fare qualche saluto al sole, una torsione e stare un po' di tempo in *shavasana* (posizione del cadavere) o rimanere tranquilli a osservare il respiro per 10 minuti al giorno. *"Io ho raccolto la sfida - afferma l'autrice - e non ho mai smesso. Devo ammettere che mi ci è voluto un po' per prendere l'abitudine. Nei primi tempi mi è servita tutta la mia determinazione per alzarmi presto e praticare, poi è diventata una routine abituale come quella di lavarmi i denti".*

Poco importa anche dove si fa la vacanza: la forza di volontà necessaria per salire sul tappetino e praticare yoga è poco influenzata dal budget a disposizione per il viaggio, e i dintorni sono irrilevanti una volta che ci prendiamo il tempo, come dice l'autrice, per *"entrare dentro di noi"*.

### **Chi è l'autrice**

**Jennifer J. Ellinghaus** ha iniziato a viaggiare zaino in spalla nel 1997 e a insegnare yoga nel 2006. Continua tuttora con piacere a imparare dai suoi studenti, dai compagni di viaggio e dal mondo intero. La sua passione per lo yoga nacque durante una vacanza in Thailandia molti anni fa, dove frequentò un seminario su come impostare una propria "pratica a casa".



**Gruppo Editoriale Macro** - Via Giardino, 30 - 47522 Cesena (FC)

ufficiostampa@gruppomacro.com

tel 0547-346258910

www.gruppomacro.com