



Kerstin Leppert

## Yoga per la fertilità

*Come rimanere incinta in modo naturale  
e vivere una gravidanza consapevole*

**Macro Edizioni**

**Collana:** Tecniche Corporee

**Isbn:** 9788862283410

**Pagine:** 192 - **Prezzo:** € 14,50

**Traduzione:** Cinzia Minonne

**Disponibile da:** Aprile 2017

Lo *yoga della fertilità* è un sistema fatto di esercizi fisici e respiratori, meditazioni, esercizi di visualizzazione, massaggi, rilassamento e consigli su stile di vita e di alimentazione oltre che una guida alla presa di coscienza.

Con questo sistema l'autrice vuole aiutare e sostenere le donne e gli uomini a realizzare il loro desiderio di avere un figlio.

Molte donne rimangono incinte senza pensarci troppo e riescono ad avere figli senza alcun problema. Per altre invece la strada che porta alla realizzazione del desiderio di avere un bambino è lunga e gravosa. Nonostante tutte le "fattibilità" biologiche e mediche, concepire un bambino è ancora un miracolo, qualcosa di non pianificabile, un atto che ha piuttosto qualcosa di mistico in sé.

**Nello yoga si dice che sono i bambini a scegliersi i genitori e non viceversa.**

Questo libro si rivolge in particolare proprio alle coppie che da molto o poco tempo hanno un forte desiderio di procreare, che però finora non sono riuscite a realizzare.

Uno dei principi fondamentali dello yoga è che l'energia segue all'attenzione. In base a questo principio lo yoga può stimolare e far aumentare la fertilità, in quanto, attraverso esercizi respiratori e di movimento, migliora la circolazione sanguigna negli organi e nelle ghiandole importanti per la riproduzione. Se il figlio tanto desiderato si lascia attendere, possono approfittare dei benefici di questi esercizi anche gli uomini, nei quali spesso risiede il problema.

Praticare regolarmente gli esercizi di yoga - come viene spiegato in questo libro - rafforza la percezione e la sensazione del proprio corpo e aiuta a "uscire dalla testa e ad arrivare nella pancia". Come effetto secondario nella donna si può avere l'attenuazione di disturbi come la sindrome premestruale o le mestruazioni dolorose. Inoltre, vengono stimulate le ovaie e l'utero si solleva.

*"Lo yoga della fertilità non interviene solo a livello fisico – ci tiene a sottolineare l'autrice - Lo yoga è in prima linea una scienza mentale che permette di poter fronteggiare al meglio tutte le sfide davanti alle quali ci pone la vita".*

### L'Autrice

**Kerstin Leppert**, nata nel 1967, è maestra di kundalini yoga dal 1994. Tiene corsi di yoga ed è redattrice responsabile del *Kundalini Yoga Journal*, rivista specializzata per il kundalini yoga in Germania. È sposata e ha due figli. Vive con la famiglia ad Amburgo.