

Arielle Schwartz

# Yoga e teoria polivagale

Pratiche terapeutiche  
per il benessere emotivo

Prefazione di  
Amy Weintraub



*Raffaello Cortina Editore*

[www.raffaellocortina.it](http://www.raffaellocortina.it)

Titolo originale  
*Applied Polyvagal Theory in Yoga:  
Therapeutic Practices for Emotional Health*

Copyright © 2024 by Arielle Schwartz  
Contribution © 2024 by Amy Weintraub  
Illustrations © Sabrina Husain Bajakian

First Published by W.W. Norton & Company, Inc.

Traduzione  
Sabrina Placidi

L'editore ringrazia Vincenzo Caretti per la consulenza

ISBN 978-88-3285-747-4  
© 2025 Raffaello Cortina Editore  
Milano, via Rossini 4

Prima edizione: 2025

Stampato da  
Italgrafica S.r.l., Novara  
per conto di Raffaello Cortina Editore

Ristampe

0	1	2	3	4	5
2025	2026	2027	2028	2029	

# Indice

Prefazione ( <i>Amy Weintraub</i> )	IX
Ringraziamenti	XV
Introduzione	XIX
Elenco degli interventi terapeutici	XXVII
1. Scienza, soma e anima	1
2. La scoperta di sé. Un ponte tra yoga e psicoterapia	35
3. Centrarsi. Respirare e trasformarsi	63
4. Trovare l'equilibrio. Resourcing, ricablaggio cerebrale e resilienza	91
5. Darsi energia. La mobilitazione consapevole	135
6. Calmare la mente e il corpo. Approdare alla quiete	171
Conclusioni	203
Appendici	205
Bibliografia	213
Indice analitico	235