

INDICE

<i>PREFAZIONE</i>	7
1 - CHE COS'È LO YOGA	9
Prima di tutto bisogna sapere ciò che lo yoga è e non è	10
E allora quale yoga?	11
⇒ Scheda 1 - <i>Rāja-yoga</i> , lo Yoga di Patanjali	14
2 - LO SCOPO E IL MEZZO	17
Come utilizzare questo libro	18
⇒ Scheda 2 - Gli <i>shatkarman</i>	20
3 - L'ARCHITETTURA DELLA LEZIONE: DOVE E COME PRATICARE	23
Un buon inizio	24
Come preparare <i>âsana</i>	26
Come orientarsi	26
Entrare in <i>âsana</i>	27
Linee guida per una pratica corretta	28
Risiedere nella forma e rimanere all'interno	28
L'evoluzione in <i>âsana</i>	30
⇒ Scheda 3 - La ginnastica psicofisica	32
⇒ Scheda 4 - Il <i>sûrya-namaskâra</i>	38
⇒ Scheda 5 - Gli otto movimenti dell'energia (<i>ashta-karana</i>)	42
4 - L'IMPORTANZA DELLA RESPIRAZIONE	43
Pratiche per ripristinare la meccanica respiratoria	45
<i>Kapâlabhâti</i> (cranio lucente)	47
Ritorniamo ora al respiro in <i>âsana</i>	50
Uscire dall'<i>âsana</i>	50
⇒ Scheda 6 - Il <i>prâna</i> e i <i>vâyu</i>	51
⇒ Scheda 7 - Il corpo energetico e le <i>nâdî</i>	53
5 - E ORA, LA PRATICA!	56
Gli allineamenti	56
Esempi di allineamenti di base	59
Esercizi e <i>âsana</i> che favoriscono l'allineamento	66
Le aperture laterali	73
Gli angoli	77
Gli allungamenti posteriori (o flessioni in avanti)	86

Le estensioni	100
Posizioni capovolte	116
L'equilibrio	129
Le torsioni	139
Posizioni meditative	152
⇒ Scheda 8 - <i>Mudrâ e bandha</i>	160
6 - YOGA, ESPERIENZA SENZA FINE	165
Altri punti importanti da sviluppare progredendo nella pratica	167
⇒ Scheda 9 - <i>Yama e niyama</i> (le regole etiche)	168
⇒ Scheda 10 - <i>Pratyâhâra</i>	177
⇒ Scheda 11 - <i>I kosha</i>	179
7 - I CHAKRA	182
Che cos'è un <i>chakra</i> (e come appare a chi ha la vista allenata)	182
I sette segmenti del corpo	183
Primo <i>chakra</i> : <i>mûlâdhâra</i>	184
Secondo <i>chakra</i> : <i>svâdhishthâna</i>	188
Terzo <i>chakra</i> : <i>manipûra</i> (o <i>nâbhi-padma</i>)	190
Quarto <i>chakra</i> : <i>anâhata</i>	194
Quinto <i>chakra</i> : <i>vishuddhi</i> / <i>vishuddha</i>	197
Sesto <i>chakra</i> : <i>âjnâ</i> / <i>trikuti</i>	200
Settimo <i>chakra</i> : <i>sahasrâra</i>	202
8 - IL MANTRA	205
Che cos'è il <i>mantra</i>	206
Come scegliere un <i>mantra</i>	207
Perché e come recitare un <i>mantra</i>	208
Benefici del <i>mantra</i>	209
<i>Mantra-japa</i>	209
<i>Bija-mantra</i>	210
La ripetizione del <i>mantra OM (Om-kâra)</i>	211
9 - COME CONCLUDERE LA SEDUTA	213
10 - L'ARTE DELLE SEQUENZE	219
Creare una sequenza logica e armoniosa	219
Lo sblocco del bacino	221
L'apertura dei canali energetici	227
La comunicazione tra Terra e Cielo (pratica di attivazione dei segmenti 1°-6°-7°)	231
Attivazione del 3° segmento (<i>chakra manipûra</i>)	236
Attivazione dei segmenti 2° e 5° (<i>chakra svâdhishthâna e vishuddhi</i>)	240
L'apertura del cuore (<i>chakra anâhata</i>)	244
APPENDICE 1 - GLI ÂSANA DI BASE (NOMI SANSCRITI)	249
APPENDICE 2 - GLI ÂSANA DI BASE (NOMI ITALIANI)	263