

INDICE

Introduzione	7
Lo stress	9
Yoga e stress: il corpo il respiro, la mente	13
<i>Yama e niyama</i> , lo yoga nella vita quotidiana	15
<i>Âsana</i>	19
<i>Tre gesti per iniziare</i>	19
<i>Una sequenza</i>	24
Il respiro	41
Esercizio 1 - <i>Ascolto il mio respiro</i>	43
Esercizio 2 - <i>Equilibrio nel respiro</i>	44
Esercizio 3 - <i>Il respiro dell'abbandono</i>	45
Esercizio 4 - <i>Il respiro della forza</i>	45
Esercizio 5 - <i>Il respiro dell'equilibrio perfetto</i>	46
Esercizio 6 - <i>Il respiro che riduce l'ansia</i>	47
Esercizio 7 - <i>Il respiro che vuota la mente dai pensieri</i> .	48
Il <i>mantra</i>	49
Esercizio 8 - <i>Il mantra del respiro</i>	49
Pratiche di concentrazione e meditazione	52
Esercizio 9 - <i>Osservo la mia forma</i>	54
Esercizio 10 - <i>Camminare con consapevolezza</i>	56
Esercizio 11 - <i>Salire le scale</i>	57
Esercizio 12 - <i>Un po' di vuoto</i>	57
Esercizio 13 - <i>Del tempo per ozicare</i>	58
Esercizio 14 - <i>I pensieri come nuvole nel cielo</i>	59
Esercizio 15 - <i>Ricominciare da capo</i>	59
Esercizio 16 - <i>Per chi è assillato dal lavoro</i>	60
Esercizio 17 - <i>L'eco dell'universo</i>	62