

INDICE

<i>Premessa</i>	7
Introduzione e definizione.....	15
Simbologia	19
Fisiologia	23
Preparazione ed esecuzione	33
Variazioni sul tema.....	49
<i>Kapâla-âsana</i>	53
<i>Conclusioni</i> : un viaggio all'insegna dello yoga	59