

## INDICE

1. Definizione e caratteristiche. . . . .	7
2. Preparare la posizione . . . . .	10
3. Compensare la posizione . . . . .	14
4. Varianti e modifiche. . . . .	17
5. Il ruolo della respirazione . . . . .	22
6. Gli effetti benefici di <i>setubandha-âsana</i> . . . . .	27
7. Controindicazioni e precauzioni . . . . .	30
8. Esempi di utilizzazione. . . . .	32
9. Significato simbolico . . . . .	34
10. Un esempio di sequenza pratica . . . . .	46
11. <i>Chakra-âsana</i> come posizione di sviluppo oltre <i>setubandha-âsana</i> . . . . .	58