

## INDICE

Introduzione . . . . .	9
<i>Meglio non avere niente</i> . . . . .	9
La sedia? . . . . .	13
<i>Novanta gradi</i> . . . . .	14
<i>E le mani?</i> . . . . .	15
<i>Per gli occhi</i> . . . . .	19
La sedia come strumento . . . . .	24
<i>Grazie alla sedia</i> . . . . .	28
<i>Scioglimento passivo</i> . . . . .	29
Il respiro . . . . .	38
<i>Respirazione con la sedia</i> . . . . .	38
Posizioni classiche modificate . . . . .	42
Come ci si rilassa su una sedia? . . . . .	59
<i>Shava-âsana «dalla» sedia</i> . . . . .	59
<i>Shava-âsana «grazie» alla sedia</i> . . . . .	60
<i>Per abituarsi a shava-âsana</i> . . . . .	61
Consigli per la lettura . . . . .	62