

INDICE

Tipologia della posizione	7
<i>Il modello classico</i>	7
<i>Le estensioni all'indietro</i>	8
Esecuzione	13
<i>Raggiungere la posizione</i>	13
<i>La direzione dei movimenti</i>	15
<i>La colonna vertebrale e la distribuzione del peso</i>	16
<i>Il collegamento col respiro</i>	19
<i>Il mantenimento statico</i>	20
<i>Varianti</i>	22
Effetti	26
<i>La polarità anteriore-posteriore</i>	26
<i>Gli effetti psicofisici</i>	29
<i>Gli effetti sottili</i>	30
<i>L'orario e la situazione personale</i>	32
<i>Gradualità e cautele</i>	33
<i>Ushtra-âsana all'interno della pratica yoga</i>	37
Esempi di sedute	41
<i>La struttura della seduta</i>	41
<i>Seduta n.1: preparazione di ushtra-âsana</i>	43
<i>Seduta n.2: preparazione di ushtra-âsana e kûrma-âsana</i>	46
<i>Seduta n.3: preparazione di hala-âsana e ushtra-âsana</i>	51
<i>Seduta n.4 preparazione di ushtra-âsana e pascimottâna-âsana</i>	54
<i>Seduta n.5 preparazione di ushtra-âsana e posizioni complementari</i>	58