

Stefania De Mitri ha incontrato lo yoga quasi per caso quando ha avuto occasione di sperimentarne in prima persona l'efficacia terapeutica. Da allora non ha più smesso di studiarlo e praticarlo nei suoi diversi stili, sotto la guida di numerosi maestri. È insegnante nazionale e internazionale di yoga e meditazione certificata Csen e Yoga Alliance nelle scuole professionali Ananda Ashram di Milano e Yoga Planet di Bologna. Insegna yoga integrale, hatha yoga, yoga in gravidanza, yoga terapeutico e meditazione in diverse scuole a Varese. Collabora regolarmente in Italia e all'estero come insegnante di yoga terapeutico in workshop interdisciplinari di yoga, medicina, psicologia, fisioterapia e nutrizionistica integrate per divulgare l'importanza dello yoga nella prevenzione e cura di varie patologie.

Ringrazio tutti i miei allievi che non sanno di essere anche grandi insegnanti; grazie a Leo per supportare e sopportare ogni giorno la sua "mamma yogica", grazie alla sua zia Topi, sempre presente, e al DonPà, grazie a un'anima speciale per la sua vicinanza e il preziosissimo appoggio, grazie a tutte le persone care che mi sono state vicine e grazie a Laura, Enrico e Miryam per la professionalità, la comprensione e la simpatia dimostrate.

© 2016 red!

www.rededizioni.it

Fotografie: Giorgio Uccellini

Si ringrazia Max Gandossi (www.centrolistico.it) per la disponibilità dimostrata come modello nella realizzazione del servizio fotografico

Stampa: Starprint

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it

Stefania De Mitri

YOGA

tutte le posizioni
IN INVERSIONE E DI EQUILIBRIO





Perché yoga?

Yoga è l'unione, la convivenza armoniosa di mente e anima nel corpo.

Pratica di vita nata più di 2000 anni fa, lo yoga è una scienza collaudata nei secoli, che raccoglie antiche teorie, osservazioni e principi sulla connessione mente-corpo e si propone di supportare e guidare gli esseri umani nell'arduo compito di vivere nel quotidiano.

Come provato ormai anche dalla medicina moderna, lo yoga svolge una funzione preventiva e terapeutica nei confronti di svariati disturbi e patologie, e aiuta a diventare più consapevoli del respiro, dell'energia, della postura e dell'allineamento, dei modelli comportamentali e di movimento; rende il corpo più flessibile, insegna a rilassarsi anche in situazioni e ambienti stressanti e soprattutto assicura a chiunque sia sinceramente intenzionato a oltrepassare le proprie modalità di comportamento e pensiero condizionanti e costringenti, di potersi risvegliare – con una pratica autentica e costante – alla propria infinita e illimitata natura spirituale, beneficiando finalmente del proprio diritto di nascita divino.

La manifestazione fisica corporea è solo la forma visibile di qualcosa di ben più grande: l'energia vitale che pervade il tutto, che traspare dal nostro sguardo e fluendo attraverso il corpo condiziona e modifica la nostra salute, la nostra struttura fisica, il colore e l'odore della nostra pelle, il nostro timbro di voce, il nostro modo di muoverci, di porci nei confronti degli altri e di pensare.

Apprendoci alla realtà delle fluttuazioni energetiche interiori che permeano il corpo, diventiamo consapevoli delle fluttuazioni della mente tornando a casa con il corpo e nel corpo con la mente.

Questi sono i motivi principali per cui ci si avvicina alla pratica; perché tutto quello che in realtà desideriamo, non è vivere in un mondo diverso, ma riuscire

Gli asana in inversione e di equilibrio

Pratichiamo lo yoga per diminuire la sofferenza e sviluppare la capacità di essere pienamente presenti nella nostra vita; con questa consapevolezza, anche un principiante può praticare gli asana in inversione e di equilibrio con gioia, senza frustrazione e senza danni!

Un valido aiuto iniziale per strutturare una disciplina yogica equilibrata e improntata alla saggezza ci è dato dallo studio degli *Yoga Sutra* e della *Bhagavad Gita*. Una volta consolidata la pratica con la guida di un insegnante qualificato, esercitarsi in solitaria ci porta a eliminare il bisogno di eseguire gli asana per gli altri e a coltivare una più profonda comprensione del nostro corpo e dei suoi ritmi in modo che la nostra pratica quotidiana si evolva rispecchiando e rispondendo alle esigenze psicofisiche del momento.

Il grado di equilibrio dinamico fra ideale e realtà può servirci da indice per misurare la qualità della nostra disciplina e capire se ci sta aiutando a liberarci dal velo d'illusione che ci separa dal nostro Sé reale o se è solo l'ennesimo ingannevole tentativo di fuga dal quotidiano.

Ci sono situazioni particolari (per esempio, durante il ciclo mestruale o quando non ci sentiamo in forma) in cui eseguire gli asana in inversione o altri asana impegnativi non è appropriato. Possiamo sfruttare questi "divieti" per praticare i principi morali yogici di *ahimsa* (non violenza, compassione, accettazione dei propri limiti) e *svadhyaya* (consapevolezza autoriflettente, osservazione profonda delle nostre reazioni alle difficoltà o alle facilitazioni). Inoltre, visto che all'inizio eseguire questi asana può essere duro e per il nostro Ego talvolta anche umiliante, essi si rivelano un'ottima occasione per praticare anche il principio morale di *santosha* (appagamento senza attaccamento al risultato).

Nelle pagine seguenti vengono illustrate le diverse tipologie di posizioni trattate

in questo libro. Per ciascuna tipologia sono indicati i centri energetici (chakra) stimolati dall'esecuzione e i benefici psicofisici che se ne ricavano. Negli asana di tipologia multipla i benefici e i chakra stimolati si sommano.

Asana in inversione

Gli asana in inversione possono apparire terribilmente intimidatori e di ardua esecuzione, ma in realtà sono divertenti e stimolanti! È tutta una questione di prospettiva, non solo quella fisica di esperienza e visione del mondo sotto-sopra, ma anche quella psicologica del superamento dei propri presunti limiti; tendiamo spesso a dare troppa attenzione alle nostre paure e non abbastanza alla fiducia in noi stessi.

Spesso sottovalutiamo a priori le nostre capacità e non osiamo provare le inversioni (e non solo quelle) per la convinzione di fallire o di farci male; quando finalmente decidiamo di metterci alla prova scopriamo che in realtà ce la facciamo benissimo, che non sono affatto terrificanti come avevamo pensato e che oltre a essere stimolanti e divertenti, sono anche fonte d'innumerabili benefici psicofisici. I principali sistemi del corpo che la pratica delle inversioni influenza positivamente sono: nervoso, cardiovascolare, linfatico, endocrino e respiratorio.

Le inversioni sono gli asana più efficaci per sviluppare una mente chiara; come tutte le posizioni yoga richiedono uno stato di profonda calma, ma tra tutte sono le migliori a placare la mente in quanto necessitano la nostra completa attenzione e presenza per non perdere il già precario equilibrio e far cadere la nostra "torre corporea"! Quando pratichiamo costantemente gli asana capovolti, sviluppiamo una nuova visione del mondo che può diventare una fonte di distrazione se ci facciamo coinvolgere troppo, ma anche un'ottima pratica meditativa se riusciamo a rimanere centrati indipendentemente dalle circostanze o situazioni esterne; quindi, per padroneggiare le inversioni o altre posizioni estreme di bilanciamento è veramente fondamentale imparare a padroneggiare la mente.

Da sempre la gravità è chiamata dagli yogi "il nemico silenzioso". Siamo seduti, in piedi e camminiamo con la testa sopra il cuore e le gambe e il bacino sotto, mentre la forza di gravità terrestre, lentamente, ma inesorabilmente, pesa sul nostro corpo indebolendolo. Negli anni il grasso sottocutaneo si accumula provocando danni, emergono vene varicose ed emorroidi, e il cuore, stanco di pompare incessantemente il sangue attraverso la sua vasta rete circolatoria, va-

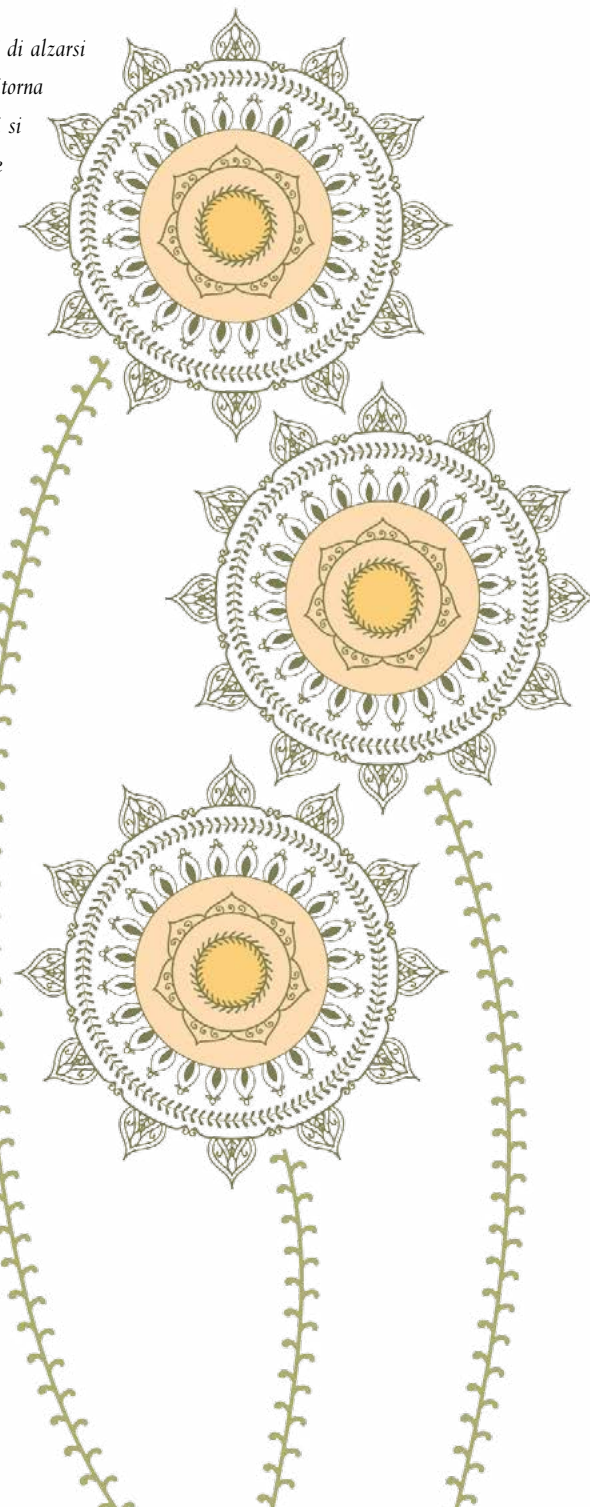
cilla. Capovolgendoci con gli asana d'inversione possiamo arruolare la forza di gravità e arrestare il suo potere devastatore.

Avvertenza: ogni volta che si praticano le inversioni, è importante ricordarsi di alzarsi lentamente; se tutto il sangue che temporaneamente abbiamo trasferito alla testa ritorna giù troppo in fretta, può causare vertigini o provocare svenimenti. Se risalendo ci si sente storditi, tenere la testa bassa appoggiandola sul tappetino o stare in piedi e portare il mento allo sterno spingendo i pollici tra le sopracciglia per alcuni secondi fino a quando i livelli di pressione sanguigna si normalizzano.

CHAKRA STIMOLATI: tutti, in particolare Sahasrara e Anja.

Benefici psicofisici:

- ☼ Stimolano la tiroide e le paratiroidi regolando il metabolismo (ottime per menopausa e disfunzioni ormonali).
- ☼ Stimolano ipofisi ed epifisi.
- ☼ Allenano l'equilibrio psicofisico.
- ☼ Migliorano la coordinazione.
- ☼ Favorendo la consapevolezza del corpo, stimolano la capacità propriocettiva.
- ☼ Rinforzando i muscoli addominali e dorsali e allineando la colonna vertebrale, migliorano la postura e curano il mal di schiena.
- ☼ Contrastano il decadimento organico.
- ☼ Favoriscono il drenaggio dei fluidi tissutali degli arti inferiori.
- ☼ Stimolando la circolazione sanguigna e linfatica rinforzano il sistema immunitario.
- ☼ Alleggeriscono il compito del cuore incoraggiandone il ritorno del flusso di sangue e aumentandone l'afflusso di linfa.
- ☼ Aumentano la ventilazione dei lobi superiori dei polmoni, migliorando lo scambio ossigeno-sangue e mantenendo sano il tessuto polmonare.
- ☼ Aumentano il flusso di sangue al cervello ossigenandolo meglio e potenziandone le capacità cognitive.



- ☼ Utilissime per combattere il prolasso uterino.
- ☼ Prevengono e curano vene varicose ed emorroidi.
- ☼ Permettono ai fluidi tissutali di scorrere in modo più efficiente nelle vene e nei canali linfatici degli arti inferiori e degli organi addominali e pelvici, favorendo uno scambio più sano di nutrienti e rifiuti fra cellule e capillari.
- ☼ Rinforzano e risanano gli organi addominali migliorando la peristalsi di stomaco e intestino e le funzioni di prostata e reni.
- ☼ Alleviano l'emicrania.
- ☼ Possono influenzare i movimenti del liquido cerebrospinale, il succo del sistema nervoso centrale che scorre dal cervello al midollo spinale; in verticale sulla testa (se la posizione è eseguita correttamente) la parte superiore del cranio riceve un'intensa pressione che può favorire l'elasticità nelle ossa craniche, stimolando così la produzione di questo liquido nei ventricoli del cervello.
- ☼ Prevengono e curano la caduta dei capelli.
- ☼ Mantengono Amrita (il nettare dell'immortalità prodotto dalla ghiandola pineale) nel settimo chakra, prolungando la vita e preservando il prana.
- ☼ Rinforzano la memoria e la concentrazione.
- ☼ Calmano la mente e aiutano a padroneggiarla.
- ☼ Insegnano a rimanere centrati indipendentemente da circostanze e situazioni esterne.
- ☼ Aiutano a superare le paure.
- ☼ Aumentano la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.
- ☼ Insegnano a vedere le cose da un altro punto di vista.
- ☼ Preparano alla meditazione.

Asana di equilibrio

I tre elementi essenziali degli asana di equilibrio sono l'allineamento, la forza e l'attenzione. L'allineamento del corpo con la gravità è fondamentale, in quanto rende l'equilibrio fisicamente possibile. La forza ci dà il potere di creare, mantenere e regolare l'allineamento, mentre grazie all'attenzione possiamo controllare continuamente l'allineamento, correggendo subito la posizione quando serve. L'atteggiamento psicologico verso le posizioni di bilanciamento ha un effetto enorme sulle nostre probabilità di successo; troveremo il giusto equilibrio in questa pratica approcciandole con serietà e determinazione, ma anche con il buon

Asana di torsione

CHAKRA STIMOLATI: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.

Benefici psicofisici

- ✿ Mantenendo la corretta rotazione e flessibilità spinale e tonificando i nervi della colonna, alleviano spasmi muscolari e lombalgia e proteggono le vertebre da depositi di calcio e da problemi infiammatori.
- ✿ Riducono il gonfiore addominale e disturbi digestivi. Allungano i muscoli dell'addome, comprimono e massaggiando tutti gli organi interni addominali ottimizzandone le funzionalità (digestiva, depurativa, escretoria).
- ✿ Spremono gli organi interni favoriscono il flusso di sangue ossigenato, eliminando le tossine e i prodotti di scarto del metabolismo.
- ✿ Aumentano l'elasticità dei muscoli trasversi dell'addome e riducono il grasso sui fianchi.
- ✿ Stimolano tutte le ghiandole endocrine regolarizzando la produzione ormonale.
- ✿ Aprendo cassa toracica, spalle e schiena, migliorano la postura e influenzano l'autostima contribuendo a combattere l'ansia.
- ✿ Rilasciare la tensione immagazzinata nel corpo ha un effetto positivo anche sulla psiche, favorendo l'eliminazione dello stress emotivo.
- ✿ Combinando l'allungamento e il rilassamento dei muscoli di torace, schiena e spalle con la respirazione nasale lenta, permettono allo stress psicofisico di lasciare il corpo donando energia e lucidità mentale.
- ✿ Incrementano i livelli di energia combattendo stanchezza e indolenza.
- ✿ Portano a superare i cambiamenti con maggiore serenità.

La pratica

Questo manuale raccoglie tutte le posizioni in inversione e di equilibrio dei diversi stili di yoga esistenti. Si rivolge a insegnanti, praticanti esperti o meno esperti sotto la guida di un insegnante qualificato, e può essere utilizzato in vari modi: come un'unica grande, fluida sequenza di 150 asana di varie tipologie in equilibrio e inversione; come 21 originali sequenze minori con asana di partenza da praticare da soli o da inserire nelle lezioni e nella pratica a casa; semplicemente per consultare la costruzione e le caratteristiche delle singole posizioni.

Per ottimizzare la resa energetica e di ossigenazione della pratica, specialmente quando eseguita in *Vinyasa* (dinamica) con tenuta breve, consiglio di mantenere *Mula Bandha* (contrazione del perineo) e *Ujjayi Pranayama* (respirazione lenta e profonda con parziale chiusura della glottide).

Alla fine di ogni sessione eseguire il rilassamento profondo in Shavasana. Spesso sottovalutato, il rilassamento finale in Shavasana è in realtà fondamentale in quanto serve a corpo, mente e spirito per registrare e "fissare" tutti i movimenti fisici, le sensazioni psicologiche e le percezioni energetiche affiorate durante la pratica.

N.B. Il termine sanscrito *asana* significa "posizione" e per questo in italiano è usato spesso al femminile (un'asana, le asana). In questo libro adottiamo la forma maschile (un asana, gli asana), corretta derivazione dal genere neutro sanscrito.

La grafia dei nomi degli asana include, come d'uso in Occidente, le "h" di pronuncia (Chapasana, non Capasana).



1. TADASANA

POSIZIONE DELLA MONTAGNA

Detta anche Samasthiti (Posizione in piedi diritta), è una classica posizione di partenza per molti asana di equilibrio sulle gambe. Quando mantenuta a occhi chiusi e senza sforzo muscolare diventa anch'essa una posizione di equilibrio oltre a un'ottima posizione meditativa e di ricarica energetica.

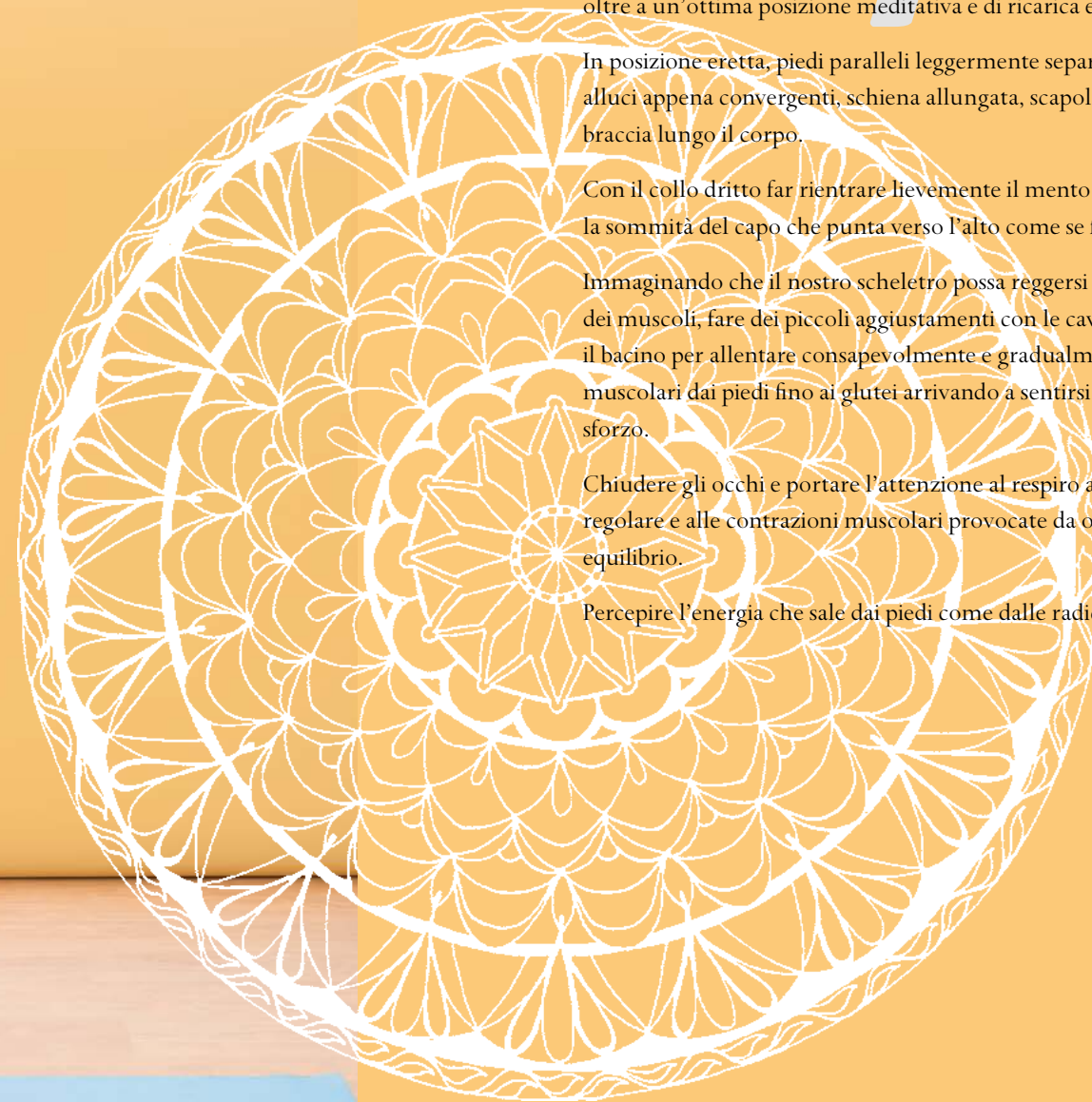
In posizione eretta, piedi paralleli leggermente separati, dita divaricate con gli alluci appena convergenti, schiena allungata, scapole in dentro, spalle basse, braccia lungo il corpo.

Con il collo dritto far rientrare lievemente il mento verso la gola fino ad avere la sommità del capo che punta verso l'alto come se fosse appesa a un filo.

Immaginando che il nostro scheletro possa reggersi in piedi senza il sostegno dei muscoli, fare dei piccoli aggiustamenti con le caviglie, le ginocchia e il bacino per allentare consapevolmente e gradualmente tutte le tensioni muscolari dai piedi fino ai glutei arrivando a sentirsi in piedi senza alcuno sforzo.

Chiudere gli occhi e portare l'attenzione al respiro addominale, lento e regolare e alle contrazioni muscolari provocate da ogni minima variazione di equilibrio.

Percepire l'energia che sale dai piedi come dalle radici di un albero.



2. VRKSHASANA

POSIZIONE DELL'ALBERO

(pronuncia: Vrikshasana)

Da **Tadasana**, con respiro addominale lento e regolare, spostare tutto il peso e l'equilibrio sulla gamba sinistra premendone bene il piede a terra. Quando ci si sente stabili, appoggiare la pianta del piede destro al malleolo sinistro mantenendo le dita a terra; poi per gradi far salire il piede al polpaccio e infine all'interno coscia afferrando la caviglia con la mano destra per aiutarsi e tirando su il piede fino ad arrivare con il tallone all'inguine e le dita rivolte a terra.

Inspirando, tendere le braccia verso l'alto oltre la testa e congiungere le mani in preghiera o portarle in preghiera sopra la testa con i gomiti bene aperti verso l'esterno.

Fissare un punto sul pavimento o sul muro di fronte a sé per stabilizzare l'equilibrio e rimanere per qualche respiro addominale, lento e regolare, in ascolto dei flussi energetici interni.



3. GARUDASANA

POSIZIONE DELL'AQUILA

Da **Vrksasana**, *espirando* far scendere le braccia tese di fronte al petto all'altezza delle spalle, quindi *inspirando* incrociarle portando il sinistro sul destro; *espirando* piegarle a 90 gradi avvolgendo l'avambraccio sinistro intorno al destro e unire le mani in preghiera mantenendo la schiena dritta. *Inspirando* avvolgere la gamba destra intorno alla sinistra ed *espirando* piegare quest'ultima fino a riuscire ad allacciare comodamente il piede destro all'esterno del polpaccio sinistro.

Inspirare ed espirando piegare maggiormente le gambe e flettersi in avanti con addome e busto alla coscia fino ad appoggiare il gomito destro sul ginocchio sinistro. Avvicinare le mani in preghiera al viso fino a portare i pollici in mezzo alle sopracciglia.

Rimanere per qualche respiro regolare e addominale con gli occhi chiusi rivolti ai pollici, in ascolto dei flussi energetici interni.





15. UTTHITA HASTA PADANGUSHTHASANA

POSIZIONE DELLA MANO ALL'ALLUCE ESTESA

15

Da **Pratibaddha Ardha Chandrasana**, *inspirando* lasciare la presa sulla coscia, sollevare il busto riportando il bacino e la testa al centro, con lo sguardo su un punto fisso a terra o di fronte a sé e la sommità del capo che punta verso l'alto. *Espirando* lasciare la presa sul piede destro e mantenendo la gamba piegata portare la mano sinistra sul fianco. *Inspirando* portare avanti la gamba avvicinando il tallone del piede all'inguine, poi *espirando* afferrarne l'alluce dall'interno con indice e medio della mano destra e *inspirando* aprire bene il petto, far rientrare le scapole, abbassare le spalle e allungare la gamba destra in avanti, mantenendola ben tesa.

Spingere a terra con il piede sinistro per sentire la spinta verso l'alto e tenere la posizione per qualche respiro addominale, lento e regolare, restando in ascolto dei moti energetici interni.

Se il ginocchio della gamba di appoggio tende a iperestendersi, effettuare una micro-flessione per proteggerlo.

Inspirando mantenere la presa sul piede destro, aprire completamente la gamba verso destra senza spostare bacino e busto e ruotare la testa verso sinistra.

Restare in posizione per qualche respiro addominale, fluido e regolare e percepire i flussi energetici interni.



18. EKA PADA GALAVASANA

POSIZIONE DEL PICCIONE VOLANTE O DEL PICCIONE A UN PIEDE

Da **Pada Angushthasana**, *espirando* sciogliere la posizione delle braccia, quindi flettere leggermente il busto in avanti per portare le mani a terra davanti a sé, oltre il ginocchio sinistro, alla larghezza delle spalle e con le dita ben divaricate. *Inspirando* far scorrere in avanti il piede destro tenendolo a martello, appoggiarne l'incavo di collo e tibia poco sopra il gomito sinistro avvolgendo le dita all'esterno del braccio e appoggiare il ginocchio destro poco sopra il gomito destro.

Trattenendo il respiro spingere sul piede sinistro per sporgersi in avanti con il peso sulle dita delle mani, quindi staccare il piede da terra e raddrizzare la gamba sinistra mantenendola ben tesa e sollevata dietro di sé.

Mantenendo attivi tutti i muscoli coinvolti, spingere a terra con le mani e bloccare la posizione guardando a terra davanti a sé per qualche respiro addominale, lento e regolare, portando l'attenzione ai moti energetici interni.



19. MAKSHIKANAGASANA

POSIZIONE DELLA LIBELLULA

Questa posizione è detta anche Parivrtta Urdhva Yoga Dandasana (Posizione del bastone dello yogi in su ruotata).

Da **Eka Pada Galavasana**, *trattenendo il respiro* piegare la gamba sinistra appoggiando la coscia all'esterno della caviglia destra e portare le dita del piede sinistro a terra. *Inspirando* spingere con le dita delle mani e portare il peso indietro fino a sedersi sul tallone sinistro con il busto ben eretto, poi *espirando* portare le braccia lungo i fianchi appoggiando i polpastrelli delle mani a terra.

Inspirando sollevare il braccio destro verso l'alto, quindi *espirando* ruotare intensamente il busto a sinistra, fletterlo sulla coscia sinistra tirando verso l'interno con la mano a terra e appoggiare completamente entrambe le mani a terra con le dita ben aperte; il gomito sinistro sarà vicino all'anca sinistra e il gomito destro sarà appoggiato all'esterno della pianta del piede destro tenuto a martello sulla coscia sinistra.

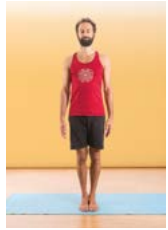
Inspirare e, trattenendo il respiro, staccare il piede da terra e sbilanciarsi a sinistra portando tutto il peso sulle mani fino ad avere il busto parallelo a terra e la pianta del piede destro ben salda in appoggio sul tricipite, poco sopra il gomito destro.

Espirare, poi, *inspirando*, stendere la gamba sinistra con il piede a martello e guardare in avanti.

Tenere ben attivi tutti i muscoli coinvolti, spingere a terra con le mani e restare in posizione per qualche respiro addominale, lento e regolare ascoltando i flussi energetici interni.



Sequenza completa di tutti gli asana



1. Tadasana p.21



2. Vrkshasana p.22



3. Garudasana p.23



4. Natyasana p.24



5. Virabhadrasana III p.24



26. Agra Eka Pada Bakasana p.43



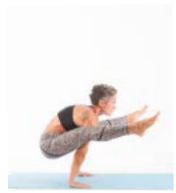
27. Hasta Salamba Shirshasana p.44



28. Eka Pada Bakasana A p.45



29. Kakasana p.46



30. Tittibhasana p.46



6. Natarajasana p.25



7. Purna Natarajasana p.25



8. Chapasana p.26



9. Ardha Chandra Chapasana p.26



10. Ardha Chandrasana p.27



31. Bhujapidasana p.47



32. Purna Bhujapidasana p.47



33. Pasasana p.48



34. Eka Pada Pasasana p.49



35. Uttanasana p.51



11. Chandrakalana p.27



12. Baddha Prasarita Eka Padasana p.28



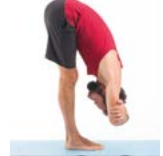
13. Parivrtta Natarajasana p.28



14. Pratibaddha Ardha Chandrasana p.29



15. Utthita Hasta Padangushthasana p.31



36. Addha Hasta Uttanasana p.52



37. Uttana Dwikonasana p.52



38. Padangushthasana p.53



39. Parivrtta Padangushthasana p.53



40. Pada Hastasana p.54



16. Ardha Baddha Padmottanasana p.32



17. Pada Angushthasana p.33



18. Eka Pada Galavasana p.34



19. Makshikanagasana p.35



20. Utkatasana p.37



41. Utthita Tittibhasana p.55



42. Chakrasana p.56



43. Prasarita Padangushtha Padottanasana p.59



44. Baddha Hasta Prasarita Padottanasana p.60



45. Baddha Hasta Prasarita Padottanasana p.60



21. Parivrtta Utkatasana p.38



22. Parshva Bakasana p.39



23. Dwi Pada Koundinyasana p.39



24. Malasana p.41



25. Bakasana p.42



46. Parivrtta Prasarita Padottanasana p.61



47. Prasarita Padottanasana p.62



48. Shirsha Konasana p.63



49. Adho Mukha Shvanasana p.65



50. Parivrtta Adho Mukha Shvanasana p.66

Sommario

Perché yoga?.....	5
Tutti i benefici dello yoga	7
Gli asana in inversione e di equilibrio.....	10
Asana in inversione	11
Asana di equilibrio	13
 LA PRATICA	19
Sequenza completa di tutti gli asana	152
Indice degli asana	158

