



# Sommario

INTRODUZIONE ..... 9

## PARTE 1 - CONOSCERE E VIVERE LO YOGA

CAPITOLO 1 - TEMPO DI EVASIONE,  
TEMPO DI SERENITÀ ..... 15  
    Insieme ai cuccioli per divertirsi e stare bene ..... 18

CAPITOLO 2 - CHI LO DICE CHE È SOLO YOGA..... 21  
    Yoga, le posizioni della natura ..... 22  
    Cos'è lo yoga e perché farlo ..... 24  
        Le regole dello yoga ..... 26  
    Ma quanti tipi di yoga esistono? ..... 27  
    Il re leone e lo zoo di Kirka ..... 30

CAPITOLO 3 - MUDRA, L'ENERGIA CHE NASCE  
DALLE MANI ..... 35

CAPITOLO 4 - QI GONG, IL MOVIMENTO  
DELLA NATURA ..... 47  
    Ma il Qi, esattamente, che cos'è? ..... 49  
        Cosa turba la nostra energia? ..... 51  
        Ricerche che dimostrano l'effettiva efficacia millenaria  
        del Qi Gong..... 52  
    I vari tipi di Qi Gong ..... 53  
    Siamo tutti attori nel grande palcoscenico della vita ..... 56

CAPITOLO 5 - LA DANZA ISTINTUALE ..... 61  
    Come avviene la danza istintuale ..... 62  
        Travestimenti durante la danza istintuale ..... 64  
        Strumenti "tribali" ..... 66  
        La danza della natura, fatta in gruppo ..... 68  
    Istinto, dote ineluttabile ..... 69

CAPITOLO 6 - DIPINGERE LA PROPRIA VITA  
CON LA MUSICA E IL PENSIERO ..... 71  
    Mettere la nostra vita su carta ..... 72

Esprimere una sensazione: un colore, per poterla cambiare .....	74
Ispirazione e tranquillità .....	76
Ma cosa c'entra tutto questo con lo yoga? .....	80
Perché mio figlio usa questi colori? .....	81
Come riconoscere le forme .....	82
Un metodo simile, la suggestopedia .....	85
Il mondo di Ziclandia, da dipingere ogni giorno .....	86

## PARTE 2 - LO YOGA IN PRATICA

### CAPITOLO 7 - LE BASI DELLA VITA,

LE BASI DELLO YOGA .....	89
L'importanza del respiro .....	90
Hong so .....	91
Pranayama .....	93
Ujjayi prânâyâma o respiro vittorioso .....	95
Respirazione alternata .....	95
Kapalabhati o pulizia del cranio .....	96
Il respiro del cane .....	96
Alcuni accorgimenti prima di praticare lo yoga .....	97

### CAPITOLO 8 - PRIMA DI INIZIARE...

L'ESERCIZIO DELLA RISATA.....	99
-------------------------------	----

### CAPITOLO 9 - LO YOGA IN PRATICA: TRASFORMARSI IN LEONI, TIGRI, UCCELLI, ALBERI ECC. ....

Gli elementi della campagna .....	106
Il sole (variante semplificata di Surya-Namaskara).....	106
Come una farfalla (variante di Baddha Konasana).....	109
La cavalletta (variante di Salabhasana) .....	112
Volare come un gabbiano (variante di Paksinasana) .....	113
Chiusi e forti come un riccio (variante di Balasana).....	116
Dolce e sicuro come un gatto (Marjari asana).....	117
Il ragno (posizione di carica dei chakra) .....	119
Radicato come un albero (variante di Vrikshasana).....	122
Salterino come una rana (variante di Mandukasana) .....	124
Gli elementi del mare.....	127
L'onda marina .....	127
La conchiglia (variante di Shankhâsana).....	128
Il delfino (variante di Adho Mukasana).....	131
Il cavalluccio marino .....	132
Gli elementi della natura selvaggia .....	134
Il leone (variante di Simhasana) .....	134

Il coccodrillo (variante di Makarasana).....	136
L'elefante (variante di Hastinishadanam).....	138
Il cobra (variante di Bhujangasana) .....	140
Il cammello (variante di Ustrasana).....	142
La tigre (variante di Vyaghrasana).....	143
Il gorilla (variante di Padahastasana).....	146
Per terminare... La posizione perfetta (Siddhasana).....	149

## CAPITOLO 10 - QI GONG: SPOSTARE LE

### MONTAGNE, ESSERE RADICATI

#### COME ALBERI, MOSTRARE GLI ARTIGLI DEL FALCO... 151

Attivare l'energia vitale .....	151
Dāntián, sede dell'energia .....	152
Richiamare l'energia vitale attraverso le mani.....	153
Richiamare l'energia vitale con i pugni... benefici.....	154
Richiamare l'energia vitale nelle ascelle.....	155
Far nascere il sole interiore.....	156
Volare come falchi .....	157
Qi Gong dei cinque animali.....	162
Il cervo.....	162
L'uccello .....	165
L'orso.....	167
La tigre.....	169
La scimmia.....	171

## CAPITOLO 11 - MUDRA: FORZA,

### CORAGGIO E BENESSERE ..... 173

Mudra della forza interiore.....	173
Mudra della tranquillità e dell'intelligenza .....	174
Mudra del successo e del fiuto.....	175
Mudra della fiducia .....	176
Mudra delle paure sconosciute e degli incubi.....	177
Mudra della serenità interiore di fronte alle difficoltà .....	178
Mudra delle emozioni.....	179
Mudra della perseveranza.....	180
Mudra dell'affermazione.....	181
Mudra del condizionamento mentale.....	182
Mudra dell'azione .....	183
Mudra della comunicazione.....	184
Mudra delle risposte e dell'identità individuale.....	184
Mudra della salute .....	186
Mudra della respirazione .....	186
Mudra dell'aria, contro i problemi osteo-articolari e muscolari importanti.....	186

Pran Mudra, contro la stanchezza, nervosismo, stress da studio.....	187
Apan Mudra, per la salute generale dell'organismo.....	188
Varuna Mudra contro stiramenti muscolari e dolori di stomaco e pancia.....	188
Prithivi Mudra, in caso di astenia, debolezza di capelli, unghie e ossa .....	189
Vaayu Mudra, contro coliche addominali e gonfiore di stomaco e pancia .....	189
Mushti Mudra, per i problemi digestivi.....	190
Budhy Mudra, per i problemi alle vie urinarie, secchezza di occhi e bocca .....	191
Vajra Mudra, pressione bassa, stanchezza e debolezza .....	191
Rudra Mudra, per la pesantezza alla testa, debolezza, mancanza di equilibrio .....	192
<b>CAPITOLO 12 - LA DANZA ISTINTUALE .....</b>	<b>193</b>
I bambini sono nati per ballare.....	193
Danza sciamanica in mezzo alla natura .....	194
Danza degli animali (da fare in gruppo).....	196
Danza del buon augurio .....	198
<b>CAPITOLO 13 - DIPINGERE LA PROPRIA VITA CON LA MUSICA E IL PENSIERO, LA TAVOLOZZA DEI COLORI, LE NOTE E L'IMMAGINAZIONE .....</b>	<b>199</b>
Dipingere la giornata .....	199
Dipingere i propri desideri .....	201
Dipingere un bambino nuovo .....	202
Colorare i mandala.....	203