

Indice

I bandha	1
Le radici	21
Il respiro	32
Tecniche di riscaldamento	53
I guardiani	61
Migliorare le vostre posizioni	78
L'intelligenza dell'ombelico	111
Sat Kriya	121
La concentrazione	124
I mantra	128
Note finali e risorse	132
Risorse	135