

Indice

<i>Riconoscimento</i>	1	<i>Realizzazione</i>	87
Il Cuore Prevale	3	Sukhasana 'Es su Casa'	88
Mul Bandha	10	Avvicinarsi alla Posizione Loto	90
Gli alleati del Cuore	11	Il Sentiero del Cuore	94
Uddiyana Bandha	13	Il Cuore Vero	95
Jalandhara Bandha	14	Il Cuore Aperto	99
L'Azione della Leva	16	Il Cuore Saggio	102
		Il Cuore Soffice	105
<i>Risanamento</i>	19	Il Cuore Leggero	109
Cuore e spalle	21	Il Cuore di Diamante	112
Cuore e fianchi	24	Il Cuore Coraggioso	115
Camminare su quattro appoggi	26	Il Cuore Gentile	118
Preparazione ad Hanumanasana	27	Il Cuore Generoso	121
Il Mantra Iniziale	29	Il Cuore Sacro	125
Voi e il vostro corpo	31	Il Cuore Puro	129
Serie della Corrente Sonora	37		
Mani a Stella di Mare	48	<i>Goni</i>	132
Esercizi per il Centro del Cuore	49		
Splendore ghiandolare	57	<i>Appendice</i>	135
Kriya per l'Energia Creativa	63		
Kriya per la Rabbia Professionale	78		