

INDICE

Lo Yoga	pag.	7
La mente plastica	»	13
I due volti dello Yoga	»	23
Pratica consapevole	»	33
Equilibrio degli opposti	»	45
Il mondo capovolto	»	63
Gli Otto Stadi • Yama & Niyama	»	75
Asana	»	113
Pranayama	»	127
Pratyahara	»	141

INDICE

Dharana pag. 147

Dhyana » 153

Samadhi » 161

Inno alla gioia » 171

Una filosofia complessa » 183

La sfera spirituale » 201

Esperienza personale 223