

INDICE

Indice dei disturbi in ordine alfabetico	6
Prefazione	7
1. Mudra e yoga	11
L'origine dei mudra	12
Mudra yoga	15
Meditazione con i mudra.....	26
I mudra nella vita quotidiana	29
L'approccio ai mudra	30
I mudra e la musica.....	34
2. Mudra terapeutici per	37
<i>Disturbi del sistema immunitario</i>	
Immunodeficienza	39
<i>Disturbi del sistema nervoso</i>	
Neuropatie.....	42
<i>Disturbi dell'apparato cardiocircolatorio</i>	
Disturbi cardiaci	47
Pressione bassa e alta	51
<i>Disturbi dell'apparato gastrointestinale ed epatobiliare</i>	
Colecistopatia	55
Disintossicazione.....	57
Disturbi gastrici.....	60
Disturbi intestinali.....	64
Dolori emorroidali.....	67

In linea con i mudra.....	68
Inappetenza	70
Mal di pancia e flatulenze.....	72
Malattie epatiche.....	72
Nausea	76
<i>Disturbi dell'apparato osteoarticolare</i>	
Artrosi	78
Mal di schiena	79
Malattie reumatiche	83
<i>Disturbi dell'apparato respiratorio</i>	
Asma bronchiale.....	86
Malattie bronchiali	89
Malattie delle vie respiratorie	92
Raffreddori	93
Sinusiti frontali e mascellari	94
<i>Disturbi dell'apparato uro-genitale</i>	
Disturbi della funzione renale	100
Disturbi della vescica	103
Malattie tipicamente maschili o femminili.....	106
Menopausa	108
<i>Disturbi della psiche e della sfera emozionale</i>	
Aggressività	110
Apatia	113
Depressione	117
Disturbi del sonno	118
Inquietudine interiore.....	119
Miglioramento dello stato di benessere	121
Realizzazione dei desideri.....	123
Stress nella vita quotidiana	124

<i>Disturbi dermatologici</i>	
Malattie cutanee	126
<i>Disturbi otorinolaringoiatrici</i>	
Attacchi di vertigini.....	128
Disturbi di deglutizione e di gola	129
Mal di testa.....	131
Otalgie e tinnito	136
3. Mudra per la vita quotidiana	139
Crearsi i propri mudra	140
Mudra con i bambini.....	141
Una sequenza di mudra per la vita di ogni giorno	143
4. Dhauti: la purificazione interna	145
Purificazione delle vie respiratorie	146
Purificazione degli organi dell'apparato digerente	150
5. Pranayama: la forza vitale del respiro	159
Esercizi di respirazione per una vita sana.....	162
6. Consigli pratici e ricette per guarire	171
Elenco dei disturbi più comuni.....	172
Affermazioni.....	178
Una panoramica dei mudra	180
Bibliografia	184
Indice dei nomi	186

INDICE DEI DISTURBI IN ORDINE ALFABETICO

Aggressività	110	Mal di pancia e flatulenze.....	72
Apatia	113	Mal di schiena	79
Artrosi	78	Mal di testa	131
Asma bronchiale.....	86	Malattie bronchiali	89
Attacchi di vertigini.....	128	Malattie cutanee	126
Colecistopatia.....	55	Malattie delle vie respiratorie..	92
Depressione	117	Malattie epatiche	72
Disintossicazione	57	Malattie reumatiche	83
Disturbi cardiaci	47	Malattie tipicamente maschili o femminili.....	106
Disturbi del sonno	118	Menopausa	108
Disturbi della funzione renale..	100	Miglioramento dello stato di benessere	121
Disturbi della vescica	103	Nausea	76
Disturbi di deglutizione e di gola	129	Neuropatie	42
Disturbi gastrici.....	60	Otalgie e tinnito	136
Disturbi intestinali.....	64	Pressione bassa e alta	51
Dolori emorroidali.....	67	Raffreddori	93
Immunodeficienza	39	Realizzazione dei desideri....	123
In linea con i mudra	68	Sinusiti frontali e mascellari ...	94
Inappetenza	70	Stress nella vita quotidiana...124	
Inquietudine interiore	119		