

Indice delle illustrazioni

Fig. 1 - Sezione mediana della testa indicante il tratto respiratorio ecc.	13
Fig. 2 - Visione frontale del naso interno, con ossa, cavità nasali, mascella superiore a vista.	15
Fig. 3 - La faringe	19
Fig. 4 - Le corde vocali	23
Fig. 5 - La trachea e i bronchi	23
Fig. 6 - Il torace	27
Fig. 7 - Le costole	31
Fig. 8 - <i>Nasagra-Drishti</i> o sguardo concentrato alla punta del naso	40
Fig. 9 - <i>Bhrumadhya-Drishti</i> o sguardo concentrato al centro della fronte	40
Fig. 10 - <i>Uddiyana-Bandha</i> da seduti	42
Fig. 11 - <i>Uddiyana-Bandha</i> da seduti (vista laterale)	42
Fig. 12 - <i>Uddiyana-Bandha</i> in piedi	42
Fig. 13 - <i>Jalandhara-Bandha</i> o Blocco del mento (vista frontale)	44
Fig. 14 - <i>Jalandhara-Bandha</i> o Blocco del mento (vista laterale)	44
Fig. 15 - Le carotidi	46
Fig. 16 - Preparazione per <i>Padmasana</i>	51
Fig. 17 - <i>Padmasana</i> o posizione del loto	51
Fig. 18 - Preparazione per <i>Siddhasana</i>	53
Fig. 19 - <i>Siddhasana</i> o posizione perfetta	53
Fig. 20 - Preparazione per <i>Svastikasana</i>	55
Fig. 21 - <i>Svastikasana</i> o posizione augurale	55
Fig. 22 - Preparazione per <i>Samasana</i>	58

- Fig. 23 - *Samasana* o posizione simmetrica 58
- Fig. 24 - Corretta posizione in piedi per *Ujjayi*. 71
- Fig. 25 - *Jnana-Mudra* o Simbolo della conoscenza. . . 71
- Fig. 26 - Preparazione per la chiusura delle narici. . . . 75
- Fig. 27 - Brutte contorsioni del viso 75
- Fig. 28 - La narice destra chiusa 76
- Fig. 29 - La narice sinistra chiusa. 76
- Fig. 30 - Entrambe le narici chiuse 76
- Fig. 31 - Entrambe le narici aperte 76
- Fig. 32 - Iniziare l'inspirazione con muscoli
addominali controllati (vista frontale). 78
- Fig. 33 - Iniziare l'inspirazione con muscoli
addominali controllati (vista laterale) 78
- Fig. 34 - Inspirazione completa con muscoli
addominali controllati (vista frontale). 78
- Fig. 35 - Inspirazione completa con muscoli
addominali controllati (vista laterale) 78
- Fig. 36 - Inspirazione completa
con addome protratto (vista frontale) 81
- Fig. 37 - Inspirazione completa
con addome protratto (vista laterale) 81
- Fig. 38 - Espirazione completa (vista frontale) 81
- Fig. 39 - Espirazione completa (vista laterale) 81
- Fig. 40 - Addome e torace alla fine
di *Puraka* in *Kapalabhati* 91
- Fig. 41 - Addome e torace alla fine
di *Recaka* in *Kapalabhati* 91
- Fig. 42 - La bocca aperta 117
- Fig. 43 - La lingua disposta come il becco di un uccello . . . 120