

INDICE

Prefazioni	7
<i>Prefazione del Maestro yoga Vincenzo Russo</i>	7
<i>Prefazione del Maestro yoga Amadio Bianchi</i>	8
Introduzione	11
<i>Il perché di questo libro</i>	11
<i>Il pensiero filosofico indiano</i>	12
Dialoghi	15
Pillole dei principali testi di riferimento dello yoga	75
<i>I Veda</i>	75
<i>Le Upanishad</i>	78
<i>La Bhagavad Gita</i>	80
<i>Yoga sutra</i>	87
<i>Yoga Tattva Upanishad</i>	90
<i>La visione tantrica offerta dai tre grandi testi classici</i>	91
<i>Hatha Yoga Pradipika</i>	93
<i>Gheranda Samhitâ</i>	96
<i>Shiva samhitâ</i>	97
Altre scuole filosofiche in India	99
<i>Jainismo</i>	99
<i>Buddhismo</i>	100
<i>Sikhismo</i>	101
<i>I Parsi</i>	101
<i>Le scuole Vedanta</i>	102
<i>Scuole shivaite</i>	103
<i>Considerazioni finali sulle scuole filosofiche</i>	103
Approfondimenti	105
Approfondimento 1 - <i>L'induismo</i>	105
Approfondimento 2 - <i>La civiltà vedica</i>	105
Approfondimento 3 - <i>Il tantrismo</i>	107
Approfondimento 4 - <i>La nascita del tantrismo</i>	109
Approfondimento 5 - <i>Casa Yog</i>	110
Approfondimento 6 - <i>Il pensiero delle Upanishad</i>	111
Approfondimento 7 - <i>Le scuole filosofiche indiane</i>	112

Approfondimento 8 - <i>L'advaita Vedanta</i>	117
Approfondimento 9 - <i>L'evoluzione della scienza</i>	118
Approfondimento 10 - <i>La Federazione Italiana Yoga</i>	118
Approfondimento 11 - <i>Lo yoga è adatto a tutti?</i>	119
Approfondimento 12 - <i>Il gesto non fa lo yoga</i>	119
Approfondimento 13 - <i>Dio nell'induismo</i>	120
Approfondimento 14 - <i>L'ordine del cosmo</i>	121
Approfondimento 15 - <i>Lo yoga e le Upanishad</i>	122
Approfondimento 16 - <i>La divisione delle Upanishad</i>	123
Approfondimento 17 - <i>Le altre Upanishad maggiori</i>	124
Grandi personaggi	127
Cronologia dello sviluppo dello yoga	139
Stili di yoga	143
<i>Stili di yoga classici</i>	143
<i>Stili di yoga moderni</i>	146
<i>Stili di yoga recenti</i>	148
Dizionario dello yoga	151
Asana riconosciuti utili per l'umanità	159
Bibliografia	161
Ringraziamenti	167
L'autore	169