

## Indice

9	Prefazione <i>di Benedetta Spada</i>
13	Prefazione <i>di Jacopo Yogendra Ceccarelli</i>
15	1. Introduzione
23	2. Le sette variabili della respirazione
29	3. I quattro grandi principi della respirazione
35	4. La scienza della respirazione
41	5. L'osservazione e il punto di partenza
47	6. Anatomia respiratoria e flessibilità
55	7. Tecniche di respirazione per tematica
99	8. Conclusioni
101	Per approfondire
105	Glossario
109	Bibliografia
111	Cosa dicono di questa guida