

Indice

Kriya

Regolare la circolazione sanguigna	1
Regolare il calore nel corpo	2
Risvegliare il diaframma	3
Rinascita consapevole	4
Riallineare la cassa toracica e la zona lombosacrale	5
Creare l'equilibrio interiore	7
Disintossicazione	9
Stimolare il metabolismo	11
Superare la stanchezza	13
Ricaricare se stessi	14
Vincere la debolezza	15
Prepararsi a livello fisico, mentale e spirituale	17
Rigenerare gli organi interni	18
Rilasciare il dolore accumulato	19
Gestire l'energia della vita	20
Meditazione della Ruota Solare	21
Risolvere i propri problemi	23
Lavorare sull'ipotalamo	25
Noi e il nostro corpo	26
Lavorare sulla psiche attraverso la colonna vertebrale	27

Meditazioni

Ardas Bhai	29
Respirazione in dieci tempi	30
Chakkar Chaluni Kriya	31
Depurare il flusso sanguigno	32
Vincere il dolore	33
Fare esperienza della psiche	34
Combattere la stanchezza mentale	35
L'energia di guarigione della Terra e dei Cieli	36
Guarire il corpo fisico, mentale e spirituale	37
Regolare i sistemi del corpo	38
Sollievo dallo stress	39
Alleviare la sofferenza causata dalla dualità	41
Vedere l'invisibile	42
Sobagh Kriya	43
Rinforzare la proiezione intuitiva	45
Mantra	47
Risorse	50