

Indice

Kriya

Una serie di base	1
Un esercizio molto sottile	6
Messa a punto dell'Ombelico	7
Bilanciare il sistema di drenaggio	11
Favorire la forza e il vigore	15
Diventare forti come l'acciaio	17
Connettere la realtà fisica e quella celeste	21
Creare l'equilibrio muscolare	22
Correggere la fragilità nervosa	23
Creare il campo magnetico	25
Fare esperienza del corpo pranico e di quello fisico	28
Eliminare i problemi gastrici e cardiaci	31
Ripiegare e dispiegare l'energia	33
Kriya per ottenere un riposo confortevole	36
Muovere il sistema ghiandolare	39
Rigenerare il sistema nervoso	41
Lavorare sui meridiani	44
Cassa toracica, polmoni e sistema linfatico	47
Lavorare sulla "zona di comando"	49

Meditazioni

Mantra per eliminare i blocchi nella vita	51
Mudra per eliminare i blocchi nella comunicazione	52
Sapere cosa fare	53
Sahaj Yoga	54
Mantra per dare la vista ai ciechi	55
Bilanciare la proiezione con l'intuizione	56
Meditazione "Sa Ta Na Ma" (seconda fase)	57
Panj Graani Kriya	58
Prosperità, appagamento e successo	59
Meditazione pranica per il Centro del Cuore	60
Lavorare sul terzo chakra	62
Lavorare sul quarto, quinto e sesto chakra	63
Il "Mantra Magico"	64
Meditazione con il "Mantra Magico"	65
Usare il "Mantra Magico" come una Gatka	66
Gatka Kriya	67
Maha Gyan Agni Kriya	68
Mantra	69
Risorse	71