

Indice

Prima parte

COS'È LA DONNA? INFINITO, DIVINITÀ, DIGNITÀ

Risvegliare la vitalità interiore: gli elementi essenziali per la pratica quotidiana

<i>Sadhana, Aradhana, Prabhupati: una disciplina personale (Guru Raj Kaur Khalsa)</i>	4
Japji Sahib e Shabad Guru	6
I Magnifici Nove	8
Sat Kriya	10
Sodarshan Chakra Kriya	12
Kirtan Kriya	14
Meditazione della Grazia di Dio	16
Meditazione Kundalini Bhakti	18

Sensibilità: in connessione con la propria energia infinita

<i>Io sono una Donna, io sono la Grazia di Dio (Hari Charn Kaur Khalsa)</i>	20
Kriya per il Sé istintivo	21
Kriya per un cuore calmo e aperto	24
Illuminare e creare il futuro	26
Meditazione per ricordare i Cieli	27
Meditazione della proiezione di Mercurio	28
Il Canto della Vittoria: <i>I-aanree-yai</i>	29

Radianza: camminare nella bellezza e vivere nella grazia

<i>Introduzione (Pritpal Kaur Khalsa)</i>	32
Kriya per renderti incantevolmente bella	33
Mantenere bello il corpo	35
Antico modo gitano per invocare lo Spirito	37
Meditazione per sviluppare il Corpo Radiante	38
Meditazione serale contro la solitudine e l'irrequietezza	39
L'identità della Donna: <i>Bhand Jamee-ai</i>	41

Corpo e mente sani: usare la corrente sonora per creare la chiarezza e il calibro

<i>Introduzione (Dev Suroop Kaur Khalsa)</i>	44
Ganpati Kriya	45
Meditazione per eliminare la paura del futuro	47
Alta tecnologia yogica	48
Meditazione per uno spirito invincibile	50

Guarire la ferite dell'amore	51
<i>Jaap Sahib</i> con inchino	53

Seconda parte

LA DONNA È INVINCIBILE: GUARITRICE, LEADER, EDUCATRICE

Coraggio: dare forza alla propria vita

<i>Introduzione (Deva Kaur Khalsa - Sat Purkh Kaur Khalsa)</i>	58
Kriya per rilassarsi e per lasciare andare la paura	59
Meditazione per ricaricarsi completamente	63
Kriya del limite esterno	64
Meditazione per nervi saldi	66
Meditazione per il controllo della mente: Brahm Kalaa Kriya	67
Essere nel flusso: 25° pauri del <i>Japji Sahib</i>	68

La donna come psicologa di se stessa - I: purificare il sé

<i>Purificare e coltivare il sé (Pritpal Kaur Khalsa)</i>	72
Kriya per ridurre la rabbia interiore	74
Pittra Kriya	77
Alleviare lo stress ed eliminare le emozioni del passato	79
Tershula Kriya: il fulmine di Shiva	80
Kriya per eliminare i pensieri ossessivi: dieci passi verso la pace	81
Meditazione per guarire un cuore infranto	82
Fare pace con il lato oscuro: 18° pauri del <i>Japji Sahib</i>	83

La donna come psicologa di se stessa - II: coltivare il sé

Serie per la donna	86
Sahibi Kriya per avere la maestria del proprio dominio	89
Creare amore verso sé	91
Meditazione per aprire il blocco del cuore e aumentare la forza dell'Infinito interiore	92
Meditazione per dare forza alla voce interiore	93
Io sono una Donna: pratica con affermazione	94
Sampuran Kriya: 33° pauri del <i>Japji Sahib</i>	95

Kit di emergenza: cosa fare quando non c'è più nient'altro da fare

<i>Introduzione (Dev Suroop Kaur Khalsa)</i>	98
Kriya per liberarsi dallo stress	99
Resistere alla pressione del tempo	101
Meditazione per un'energia assolutamente potente	103
Meditazione per combattere la stanchezza mentale e vivere la propria eccellenza	104

Meditazione per evitare di impazzire	106
Meditazione per tranquillizzare la mente	107
Meditazione per la mente più irrequieta	108
Il Triplo Mantra	109
La meditazione come "ultima risorsa"	110

Terza parte

SACRO FEMMINILE E MADRE DIVINA: COSCIENZA CREATIVA E DESIDERIO DI FUSIONE

Sessualità e creatività: accendere la scintilla

<i>Introduzione (Guru Raj Kaur Khalsa)</i>	114
Trasformazione dell'energia sessuale	116
Allenamento completo per l'essere elementare: Har Aerobic Kriya	120
Meditazione per la Linea d'Arco: realizzare il proprio potere	122
Diventare limpidi come il cristallo	124
Meditazione per il quinto chakra	125
Meditazione Adi Shakti per la vitalità	126

Relazioni e comunicazione: ridefinire il rapporto sessuale

<i>Introduzione di Sat Purkh Kaur Khalsa</i>	128
Meditazione Naad per comunicare il proprio onesto sé	129
Meditazione per la comunicazione consapevole	130
Venus Kriya	131
Venus Kriya per eliminare i rancori	132
Dissipare le nubi ed eliminare la paura	132
Shakti e Shakta: meditazione dell'unico cuore	133
Manifestare Dio: <i>So Purkh</i>	134

Diventare madre: 9 mesi, 40 giorni e tutti i giorni

<i>Introduzione (Sat Purkh Kaur Khalsa - Pritpal Kaur Khalsa)</i>	136
"Long Ek Ong Kar"	137
Charan Japa e Breathwalk	138
Kriya per la guida	139
Meditazione per una forza straordinaria	140
Meditazione per stare al passo con i nostri figli	142
Meditazione sulla Madre Divina <i>Adi Shakti</i>	143
La preghiera della madre: <i>Puti Mata Ki Asis</i>	145

Trasformazione e transizione: respirare attraverso ogni cosa

<i>Introduzione (Deva Kaur Khalsa - Sat Purkh Kaur Khalsa)</i>	148
--	-----

Il respiro di vita: cinque pranayama di base	150
Respirazione a narici alternate	150
Respirazione in quattro parti	151
Sitali Pranayama	151
Un ciclo di respirazione al minuto	152
Respiro di fuoco	152
Rimanere rilassate e in equilibrio durante il proprio ciclo lunare	153
Ritmo di respirazione per regolare il ciclo mestruale	154
Rilassare le tensioni mestruali ed equilibrare l'energia sessuale	155
Equilibrio emotivo e mentale e prevenzione della menopausa precoce	158
I punti lunari della donna	160
Meditazione per equilibrare i punti lunari	161
Meditazione per il rilassamento profondo	162
Quaranta passi verso la beatitudine: l' <i>Anand Sahib</i> di Guru Amar Das	163
Il trapasso: un <i>Pran Sutra</i>	165

Guarigione e rilassamento: diventare sana, felice e santa

<i>Introduzione (Hari Charn Kaur Khalsa)</i>	168
Eliminare lo stress dal corpo	169
Serie di rilassamento nel movimento	173
Meditazione per rilassarsi e gioire	174
Padmani Kriya: dare energia e guarire	175
Meditazione per neutralizzare completamente la tensione	176
Meditazione per benedire se stessi	177
Meditazione di guarigione <i>Ra Ma Da Sa Sa Se So Hong</i>	178
Guarire attraverso l'identità: <i>Jap Man Sat Nam</i>	180

Quarta parte

LA BELLEZZA COMINCIA IN SÉ: DISCIPLINA PERSONALE E DONNA AGGRAZIATA

<i>Introduzione (Sat Purkh Kaur Khalsa)</i>	185
Intestino in salute	186
Kriya per rendere la pelle splendente	188
Kriya per le ghiandole linfatiche	189
Auto-riallineamento della colonna vertebrale	192
Regolate il vostro fluire: le quattro "U" per voi	194
Breve guida ai termini yogici comunemente usati	195
Senior Editorial Board e Collaboratrici	199
Risorse	201