

Indice

| | |
|---|-----|
| Prefazione alla traduzione italiana | 9 |
| Premessa | 11 |
| Ringraziamenti | 13 |
| Sezione I: COSE DA SAPERE (e un paio di cose da provare) | 17 |
| Prima di cominciare... | 19 |
| Voi siete qui | 21 |
| 1. Di cosa si tratta? | 25 |
| 2. Un obiettivo | 33 |
| 3. Sintonizzarsi | 35 |
| 4. Il respiro di vita | 41 |
| 5. Il mantra | 59 |
| 6. È conquistando la mente che conquisterete il mondo! | 67 |
| 7. La misteriosa Kundalini | 75 |
| 8. I chakra, centri energetici | 83 |
| 9. Stress, resistenza e nervi d'acciaio | 95 |
| 10. La guarigione | 103 |
| 11. Parliamo di cibo | 115 |
| 12. Creature abitudinarie | 137 |

| | |
|--|-----|
| 13. Le droghe | 141 |
| 14. Il sonno | 151 |
| 15. Come alzarsi al mattino | 161 |
| 16. La Sadhana: il vostro conto corrente spirituale | 169 |
| 17. Lo spelling della parola "woman" è "double-you-o-man" | 179 |
| 18. I quattro Maestri | 195 |
| 19. Il mio Maestro spirituale | 199 |
| 20. La comunicazione | 211 |
| 21. La felicità | 215 |
| 22. La vita è un film | 217 |
| 23. Altri percorsi yogici | 225 |
| 24. Il Tantra Yoga | 229 |
| 25. I dieci corpi | 233 |
| 26. Tornare a casa | 239 |
| | |
| Sezione II: COSE DA FARE | 247 |
| | |
| Indicazioni generali per la pratica del Kundalini Yoga... | 249 |
| Mantra e meditazione | 251 |
| Invocare il fluire dell'Energia Infinita | 255 |
| Il Mantra Seme | 257 |
| Elevare la Kundalini | 259 |

| | |
|---|-----|
| Meditazione per cambiare: Sa-Ta-Na-Ma | 261 |
| Cambiare un'abitudine | 263 |
| Il mantra di protezione | 265 |
| Meditazione per la comunicazione positiva | 267 |
| Meditazione per sviluppare la comunicazione efficace | 269 |
| “Long Ek Ong Kar” | 271 |
| Meditazione per liberare il passato, il presente e il futuro | 273 |
| Che la forza sia con voi! | 275 |
| Gridatelo nella doccia! | 277 |
| I mantra della Sadhana per l'Era dell'Acquario | 279 |
| Kriya e pranayama, esercizi e respirazione: su l'energia! | 285 |
| Acuite la mente! | 289 |
| Sciogliersi, accordarsi: kriya per l'elevazione | 291 |
| Serie semplice | 299 |
| Equilibrio ghiandolare: qual è il vostro angolo? | 303 |
| Stirarsi al mattino | 309 |
| Respirare e muoversi al mattino | 315 |
| Sudate e ridete al mattino (o sempre!) | 319 |

| | |
|---|-----|
| Digestione ed eliminazione | 325 |
| Come fare il massaggio ai piedi | 329 |
| Cose da fare a letto | 335 |
| Tre meditazioni per eliminare lo stress | 339 |
| Prendersi cura di sé in quanto donne | 341 |
| Un'azione consapevole | 345 |
| Prevenzione delle malattie femminili | 351 |
| Il potere dei cibi - solo per le donne | 353 |
| Primizie yogiche per le donne: il cibo e la salute | 355 |
| Meditazione della Grazia di Dio | 359 |
| Ricette | 363 |
| Fonti | 369 |
| Yogi Bhajan | 383 |
| Risorse | 389 |