

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 abituarie	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