

Indice

Prefazione

Kriya

Autoguarigione	1
Autorinnovamento	3
Rinforzare il sistema immunitario I	4
Rinforzare il sistema immunitario II	5
Cambiare gli ioni nel corpo	6
La forza di guarigione del Sé interiore	7
Massaggio per il sistema linfatico	8
Eterna giovinezza	10
Per la creatività	12
Attivare il sistema nervoso centrale	14
Vitalità interiore e resistenza	15
Yoga per il sistema immunitario I	16
Yoga per il sistema immunitario II	18
Energia e ringiovanimento	19
Yoga per bambini	20
Yoga per i giovani I	22
Yoga per i giovani II	24
Svegliarsi, "riscaldarsi" e partire	25
Riattivare il sistema immunitario	26
Equilibrio di Prana e Apana	28

VII La guarigione attraverso i chakra

I chakra, la saggezza del corpo e la guarigione	30
Meditazione per il primo chakra	32
Meditazione per il secondo chakra	33
Meditazione per il terzo chakra	34
Meditazione per il quarto chakra I	35
Meditazione per il quarto chakra II	36
Meditazione per il quinto chakra	37
Meditazione per il sesto chakra	38
Meditazione per il settimo e per l'ottavo chakra	38
Sodarshan Chakra Kriya	39

Meditazioni

Meditazioni Kundalini per la saggezza del corpo	40
Riequilibrare il cervello e migliorare l'intelligenza	41
Valutare il Sé interiore	42
La transizione nell'Era dell'Acquario	43
Meditazione per l'ombelico, per il cuore, per la gola e per il Terzo Occhio	44
Conoscere attraverso l'intuizione	45
Eliminare la tensione e lo stress	46
Tecniche per combattere la stanchezza	47
Altre tecniche per combattere la stanchezza	48
Dieci passi verso la pace	49
Sollievo dallo stress ed eliminazione delle emozioni del passato	49
Appendice	50
Risorse	51