

Indice

Prefazione alla traduzione italiana	3
Introduzione	4
Kriya	
- Mantenimento generale	6
- Controllo del sistema muscolare	17
- Stimolazione e messa a punto dei sistemi del corpo e della chiarezza mentale	25
- Salute dell'intestino	29
- Equilibrio emotivo e mentale e prevenzione della menopausa precoce	32
- Equilibrio ghiandolare e aumento dell'energia	36
- Sistemi circolatorio e scheletrico	38
- Auto-riallineamento della colonna vertebrale	42
Meditazioni	
- Armonia interiore - Antar Naad	47
- Equilibrio emotivo - Sunia(n) Antar	48
- Energia e guarigione - Padmani Kriya	49
- Controllo mentale - Brahm Kalaa	50
- Purificazione ed equilibrio mentale e aurico - Kirtan Kriya	51
Yogi Bhajan	54
Risorse	58