

# Indice

Qualche parola da parte di alcuni <b>uomini</b> .....	V
Siate <b>uomini!</b> di Gurucharan Singh Khalsa, PhD Director of Training per il Kundalini Research Institute .....	VII
<b>Indice</b> .....	IX
Man to <b>Man 1: Conversazioni con Yogi Bhajan</b> .....	1
<i>“Se un uomo è un uomo, non ci sarà alcun problema... La donna deve essere donna e l'uomo deve essere uomo. Se l'uomo non è uomo comincia una reazione a catena”.</i>	
■ Se l'uomo è <b>uomo</b> .....	2
■ Il segreto della soddisfazione <b>sessuale</b> .....	14
■ Le fobie e l' <b>uomo</b> .....	21
Man to <b>Man 2: Dentro l'uomo vero</b> .....	27
<i>“Stiamo parlando dell'uomo interiore - il vero uomo. Nel passato non c'era nulla di più bello di fronte all'uomo, se non l'uomo stesso”.</i>	
■ Potenza e <b>potenzialità</b> .....	28
■ La caduta dell' <b>uomo</b> .....	32
■ Il potenziale potente dell'essere <b>interiore</b> .....	38
■ Esercizi per la potenza e la <b>potenzialità</b> .....	40
■ La creatività della <b>coscienza</b> .....	47
Man to <b>Man 3: Incentivo e invocazione delle polarità</b> .....	53
<i>“Ogni relazione tra il femminile e il maschile non è affatto fisica. La relazione fisica è il culmine della relazione. Essa è iniziata con l'invocazione attraverso il corpo aurico”.</i>	
■ Incentivo e invocazione delle <b>polarità</b> .....	54
■ Invoke, non <b>provocate</b> .....	63
■ La preferenza <b>magnetica</b> .....	69
■ Se potete simulare, ce la potete <b>fare</b> .....	75
Man to <b>Man 4: Crescere in quanto uomo</b> .....	79
<i>“Dopo essersi presentato, un uomo deve comunicare... Quando voi comunicate, l'unica amica che avete è l'arte del dialogo creativo. Questo è ciò che vi fa riconoscere come uomini”.</i>	
■ L'uomo <b>multiplo</b> .....	80
■ L'uomo che <b>cresce</b> .....	93
Man to <b>Man 5: La vera forza dell'uomo</b> .....	105
<i>“Il vostro desiderio supremo è il desiderio di elevare voi stessi, il vostro spirito e la vostra coscienza. È sempre positivo per voi e per ciò che vi è vicino e per la vostra struttura... È un amore di sé e grazia. È una coscienza che non ha nient'altro che radianza in sé”.</i>	
■ La vostra <b>Linea d'Arco</b> .....	106
■ Sviluppare la vostra <b>Linea d'Arco</b> .....	108
■ La rilevanza <b>creativa</b> .....	113
■ La donna e la <b>saggezza</b> .....	118
■ Il desiderio <b>supremo</b> .....	125
Man to <b>Man 6: Il sesso, il successo e la prosperità</b> .....	129
<i>“Voi dovete comprendere, comprendere veramente, una cosa: questa energia, questa psiche, questa energia creativa, questa energia sessuale è totalmente vostra e nessuno può dividerla”.</i>	
■ La sessualità <b>creativa</b> .....	132
■ La sensibilità creativa: il <b>TU fondamentale</b> .....	135
■ Il sesso e la durata della <b>vita</b> .....	138

■ Il sesso è una cosa <b>naturale</b> .....	145
■ Le origini delle nevrosi <b>sessuali</b> : un'intervista con Michael Ebner, PhD .....	149
Man to <b>Man 7: L'uomo di successo</b> .....	155
<i>"Nel giardino di Dio voi siete la Sua sola e unica rosa. Portate il vostro profumo con le vostre azioni".</i>	
■ Gli aspetti del <b>successo</b> .....	156
■ Gli aspetti <b>fisici</b> .....	157
■ Gli aspetti <b>mentali</b> .....	167
Man to <b>Man 8: L'uomo invincibile</b> .....	177
<i>"Dovete realizzare che la forza in voi siete voi. Il mondo materiale attorno a voi serve a integrare la vostra forza o a completare la vostra forza; non è la vostra forza".</i>	
■ Esercizi per rimanere <b>giovani</b> .....	178
■ Il flusso della <b>vita</b> .....	185
■ La comunicazione è <b>personalità</b> .....	191
■ La salute è <b>flessibilità</b> .....	197
■ A chi siete <b>sottomessi?</b> .....	203
Man to <b>Man 9: I blocchi di cui l'uomo non riesce parlare</b> .....	209
<i>"Ci sono dei blocchi di cui gli uomini non riescono a parlare. Questi blocchi vi impediscono di raggiungere il vostro potenziale in quanto uomini. Se non siamo disposti a parlare di qualcosa, come possiamo liberarcene?"</i>	
■ Il <b>crescere</b> .....	210
■ Vivere il Voi in <b>Voi</b> .....	219
Man to <b>Man 10: Essere un uomo</b> .....	229
<i>"La più grande tragedia che è stata data al genere umano da comprendere o da credere è stata che voi dovete cercare Dio. Voi non potete trovare mai Dio. Voi siete Dio - siete parte di Dio. E Dio nella sua interezza è con voi, dietro di voi e in voi".</i>	
■ Realizzare la realtà di essere un <b>uomo</b> .....	230
■ Realizzare il <b>successo</b> .....	247
Man to <b>Man 11: Le qualità di un uomo di successo</b> .....	261
<i>"Nulla al mondo può distruggervi. Nulla al mondo può costruirvi. Questa è solo l'arte della comunicazione".</i>	
■ Comunicare con <b>successo</b> .....	262
■ Affermare le proprie <b>virtù</b> .....	272
■ Comunicare la <b>prosperità</b> .....	282
Man to <b>Man 12: Eccellere in quanto uomo</b> .....	289
<i>"Cos'è un uomo? L'uomo è un'esperienza vivente, che può affrontare ogni tentazione e tuttavia resuscitare se stesso... È un seme senza fine; vive per seminare. La sua caratteristica, la sua qualità, la sua generalità, il suo temperamento, il suo successo non è mortale".</i>	
■ La caratteristica dell' <b>uomo</b> .....	290
■ Tre kriya per diventare un <b>uomo</b> .....	293
Man to <b>Man 13: Essere un uomo spirituale</b> .....	297
<i>"Se potete assistere, nutrire, amare, prendervi cura, far crescere una persona e, dal cuore, la persona dice "grazie", non c'è migliore benedizione, non c'è migliore preghiera, non c'è migliore benevolenza".</i>	
■ La tecnologia dell'essere un <b>uomo</b> .....	298
■ Risvegliarsi in quanto <b>uomo</b> .....	316
■ La vita in <b>equilibrio</b> .....	331
Appendice <b>A: Kriya raccomandati</b> .....	335
■ Meditazioni del sé <b>nascosto</b> 1 & 2 .....	336
■ Sat <b>Kriya</b> .....	338
■ Sodarshan Chakra <b>Kriya</b> .....	339
■ Kirtan <b>Kriya</b> .....	340

Appendice <b>B: Cibi per la guarigione e la salute degli uomini</b> .....	343
■ Cibi e integratori per la potenza <b>sessuale</b> .....	345
■ Digiuni, ricette e <b>rimedi</b> .....	349
■ Altri grandi cibi per gli <b>uomini</b> .....	354
■ Cibi da tutto il mondo per <b>ringiovanire</b> - <i>A cura di Soram Singh Khalsa, M.D.</i> .....	358
Yogi Bhajan .....	367
Risorse .....	369
Man to <b>Man: Esercizi, kriya e meditazioni</b>	
■ Esercizi per la potenza e la <b>potenzialità</b> .....	44
■ Narayan <b>Kriya</b> .....	103
■ Meditazione con il respiro in <b>otto tempi</b> .....	122
■ Meditazione danzante con <b>Ardas Bahi</b> .....	127
■ Posizione del <b>Pavone</b> .....	132
■ Kriya per creare <b>equilibrio</b> .....	133
■ Esercizi speciali per gli <b>uomini</b> .....	137
■ Respiro di <b>Fuoco</b> .....	139
■ Kirtan <b>Kriya</b> .....	140
■ Meditazione per il controllo mentale del <b>metabolismo</b> .....	168
■ Meditazione per il <b>successo</b> .....	173
■ Pratyahar - Pranayam Sank Chalnee <b>Kriya</b> .....	175
■ Esercizi per rimanere <b>giovani</b> .....	179
■ Il <b>Jaap Sahib</b> di Guru Gobind Singh .....	184
■ Meditazione sulla stella della <b>sera</b> .....	189
■ Kriya per comunicare e creare la <b>compagnia</b> .....	194
■ Chitra Kriya: <b>esercizi "specchio"</b> .....	199
■ Gli esercizi dell'uomo <b>invincibile</b> .....	205
■ Meditazione per realizzare la realtà di un <b>uomo</b> .....	232
■ Meditazione per trasformarsi in <b>acqua</b> .....	236
■ Kriya del palato e della <b>lingua</b> .....	239
■ Esercizio di Yoga Terapia per la <b>rabbia</b> .....	241
■ Kriya per liberare se stessi dal <b>karma</b> .....	245
■ Kriya per schiudere le proprie <b>virtù</b> .....	249
■ Kriya per realizzare il <b>successo</b> .....	251
■ Kriya per risvegliare il sé <b>vibrante</b> .....	253
■ Kriya per sviluppare l'arte del vendere voi <b>stessi</b> .....	256
■ Meditazione per muoversi attraverso gli strati dell' <b>etere</b> .....	259
■ Kriya per la forza infinita e per la <b>comunicazione</b> .....	265
■ Kriya per comunicare in quanto <b>voi</b> .....	271
■ Lingam <b>Kriya</b> .....	272
■ Kriya per affermare le proprie <b>virtù</b> .....	280
■ Drib Drishti Kriya per mostrarvi il <b>futuro</b> .....	286
■ Diventare <b>divini</b> .....	293
■ Bilanciare l'energia di <b>apana</b> .....	294
■ Come superare una <b>crisi</b> .....	295
■ Charan <b>Japa</b> .....	304
■ Kriya per creare un <b>santo</b> .....	309
■ Kriya: la caratteristica dell' <b>uomo</b> .....	314
■ Alzarsi come uomini: esercizi per il <b>risveglio</b> .....	316
■ Esercizio per la <b>chiarezza</b> .....	320
■ Esercizio di <b>rilassamento</b> .....	321
■ Kriya per invocare il potere interiore di un <b>uomo</b> .....	322
■ Kriya per prevenire l' <b>impotenza</b> .....	324
■ Kriya: essere un <b>uomo</b> .....	328
■ Meditazione: Yantra Tantrico per ricevere tutta la <b>conoscenza</b> .....	334