

## Indice

Prefazione alla traduzione italiana .....	4
Ringraziamenti .....	5
Introduzione (Deva Singh Khalsa) .....	6
Breve discussione sull'alcolismo .....	8
Cibi e diete disintossicanti .....	10
Guarire il fegato, i reni, lo stomaco e altro .....	11
Diete e digiuni .....	14
Yoga: concetti base e respirazione .....	16
Tecniche di respirazione .....	18
Esercizi di pranayama .....	20
Mudra: posizioni delle mani .....	22
Bandha (contrazioni) .....	24
Il Kundalini Yoga (secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan) .....	26
Esercizi di base per la colonna vertebrale .....	28
Sat Kriya .....	33
Esercizi per l'eliminazione (apana) .....	35
Rinforzare la zona addominale .....	39
Nabhi Kriya .....	46
Serie di esercizi per i reni .....	48
Esercizi per rilassarsi e superare le paure .....	50

Trattamento di emergenza per chi perde il controllo emotivo .....	54
Kriya per vincere la depressione .....	55
La meditazione .....	59
Kirtan Kriya .....	60
Meditazione per nervi forti .....	62
Meditazione curativa per la depressione acuta .....	63
Meditazione per tornare giovani .....	64
Il mantra magnifico .....	65
Meditazione medica per le dipendenze .....	66
Meditazione per evitare di impazzire .....	67
Meditazione per tranquillizzare la mente .....	68
Meditazione contro la depressione e per sincronizzare il cervello .....	69
Meditazione per una mente fluttuante .....	71
Doi Astapad Jap .....	72
Cervello e marijuana .....	73
Aiutare a vincere la dipendenza dalla cocaina .....	74
Guarire la depressione e ricaricare se stessi .....	75
Meditazione per controllare la mente .....	76
Preghiera finale .....	77
Yogi Bhajan .....	78
Risorse .....	79