

Оглавление

Обращение Автора к русским читателям	11
Свобода от депрессии	13
Предисловие	19
Благодарности	21
Раздел 1	
Что нужно знать (и кое что, что можно попробовать)	23
Итак, начнём... (как читать эту книгу)	25
Глава 1. О чём всё это? (Не нужно быть «кренделем»).....	29
Наука Кундалини йоги. Что делает Кундалини йога? Цель. Является ли йога религией. Долгосрочные и краткосрочные результаты. Секреты силы. Сила праны. Зачем заниматься Кундалини йогой?	
Глава 2. Одна цель (духовное путешествие)	36
Глава 3. Настройка	38
Глава 4. Дыхание жизни	43
Как дышать. Воздух и прана. Пранаяма: осознанное дыхание. Долгое глубокое дыхание. Медитация на обретение Вселенской Мудрости. Поза Труп. Со- единение дыхания с мантрой. Увеличение ёмкости лёгких. Дыхание Огня. Дыхание и интуиция. Дыха- ние через левую и правую ноздри.	
Глава 5. Мантры	59
История, мифы, легенды. Личная мантра. Сила позитивного мышления. Почему мы не поём мантры на родном языке. Наука Наад. Цифровой замок. Технические термины.	
Глава 6. Победите свой ум, и вы победите весь мир	66
Три ума. Сознательный и подсознательный умы.	
Глава 7. Таинственная Кундалини	72
Энергия Кундалини. Подъём Кундалини. Творческий потенциал. Гипофиз и шишковидная железы. Научная информация о железах.	
Глава 8. Чакры	78
Восемь чакр. Баланс чакр. Чакры и Кундалини. Йоги Бхаджан о Кундалини.	

Глава 9. Стресс, выдержка и стальные нервы	89
Стресс. Автоматические реакции. Нервы, мышцы и йога. Гнев.	
Глава 10. Целительство	95
Самоисцеление. Исцеление других людей. Мантры и медитации для исцеления. Сила негативного мышления. Помощь Гуру Рамдаса.	
Глава 11. Давайте поговорим о еде	105
Жить, чтобы есть, или есть, чтобы жить. Три веские причины, почему нужно быть вегетарианцем. Маш и рис. Три корня: лук, чеснок, имбирь. Куркума. Йоги-чай. Продукты, которые вас любят. Сладости, шоколад, кофеин, алкоголь. Целительная крийя для пищеварения.	
Глава 12. Наши привычки	124
Два вида привычек. Рекомендуемая конструктивная привычка. Медитация для изменения модели поведения.	
Глава 13. Наркотики	127
Марихуана, ЛСД, снотворные средства,... Жизненные циклы. Кокаин. Привычка или зависимость? Медитация для разрушения зависимости.	
Глава 14. Сон	136
Четыре стадии сна. Опровержение мифа о восьми часах. Место для сна. Шесть шагов подготовки ко сну. Четыре простых шага для перехода в глубокий сон без сновидений. Технические термины.	
Глава 15. Как вставать утром	145
Как это делают йоги. Несколько советов.	
Глава 16. Садхана: ваш счёт в духовном банке	151
«Освобождение невозможно без труда». Ранние утренние часы. Рекомендации по выполнению Садханы.	
Глава 17. О женщинах	159
Сила женщины. «От цыпочки к орлице». Что мужчина может знать о женщинах? Рекомендации для женщин. Медитация «Милость Бога». Женщина – сама себе психиатр. Брак. Медитация для женщин.	

Глава 18. Четыре Учителя	172
Глава 19. Мой духовный Учитель	176
Золотая цепь. Махан тантрик. О Йогиджи.	
Глава 20. Общение	186
Глава 21. Счастье	192
Семь шагов к счастью	
Глава 22. Жизнь – это кино	194
Глава 23. Другие направления йоги	201
Глава 24. Тантрическая йога	204
Глава 25. Десять тел	207
Глава 26. Возвращение домой	211

Раздел 2

Что можно делать	217
Общие рекомендации по практике Кундалини йоги	219
2.1. Мантры и медитации	221
Как петь мантры. Привлечение потока вечной энергии. Мантра Сат Нам. Поднятие Кундалини (медитация по чакрам). Медитация для изменения СА-ТА-НА-МА. Медитация для изменения привычки. Защитная мантра. Медитации для позитивного и эффективного общения. Медитация «Долгий Эк Он(г) Кар». Медитация для очищения прошлого, настоящего и будущего. Утренняя Садхана Эпохи Водолея.	
2.2. Крийи и пранаямы	245
Корневой замок. Сат крийя. Дыхательный комплекс «Отточите свой ум». Крийя для духовного подъёма. Комплекс для начинающих. Железы внутренней секреции. Крийя «Углы». Комплекс «Утреннее растяжение». Комплекс «Дыхание и движение – хорошее начало дня». Серия упражнений «Чтобы проснуться». Серия упражнений «Растянитесь и разомнитесь». Упражнения для пищеварения и выделения. Подготовка ко сну. Три медитации для защиты от стресса.	
2.3. Позаботьтесь о себе как о женщине	279
Йога для женщин. Профилактика женских болезней. Продукты для женщин. Йогические подсказки для женщин.	

ПРИЛОЖЕНИЯ	293
Как делать массаж стоп	295
Рецепты	300
Источники и ресурсы	306
Об авторе	319