

Оглавление

Приветствие от Гуру Раттаны	7
Добро пожаловать в Кундалини йогу	9
 Часть I: Введение в Кундалини йогу – Йогу Осознания	11
1. Человеческий поиск	11
Кундалини йога для всего мира	12
2. Пробуждение с йогой осознания	15
Осознанность – способность и качество существования	15
3. Эго и сознание Души	20
4. Самоинициация: ваше личное путешествие	24
5. Эволюционное пробуждение	27
6. Осознанность и разнообразие опыта	30
7. Три фазы процесса пробуждения	34
Йога личного опыта	36
 Часть II: Две энергетические системы человека	37
8. Нумерология и система 10 тел: путь Души	37
10 тел как механизмы осознанности	37
Ваш индивидуальный путь	44
Дар Я-Души	47
9. Чакры и элементы	48
Динамика нашего существа и человеческое путешествие	48
Соответствие чакр/элементов	48
Вызовы и дары элементов и чакр	49
Понимание чакр	52
Осознание чакр и элементов	54
Схема осознанности и ощущений чакр и элементов	54
Наблюдение за прогрессом	56
10. Справляясь с человеческими вызовами: сами себе психотерапевты	57
Элемент земли – заземление и процветание	58
Элемент огня: гнев, привычки, зависимости	62
Элемент воды и эмоциональное тело	65
От страха к любви в эмоциональном теле	68
Элементы воздуха и эфира: ум и медитация	70
Множественные аспекты медитации	71

Часть III: Практика Кундалини йоги	75
11. Садхана – это самоинициация	75
12. Основы Кундалини йоги	78
Понимание тела как лампочки	80
Пробуждаясь с Кундалини йогой	81
Упражнения для пробуждения внутренних сенсорных способностей	82
Упражнения на развитие искусства слушания	83
13. Поза, выравнивание и осознанность	85
Каналы в позвоночнике	85
Указания к выполнению поз и выравниванию	87
Ключевые понятия осознанности	90
14. Осознанность и процесс пробуждения	91
Наше внутреннее путешествие	91
Суть самоинициации	96
Часть IV: Крийи и медитации	97
Пробуждение к тонкой реальности	97
Крийи	98
Настройка с Ади мантрой	98
Мантра для защиты Ад Гурэй Намэ	98
Завершая занятие йогой	99
15-минутный утренний комплекс	100
Разминка стоя	102
Высвобождение энергии Пупочного центра	103
Укрепление Пупочного центра	105
Крийя для баланса и укрепления нервной системы	108
Серия упражнений для освобождения от негативности и напряжения	109
Набхи крийя для праны и апаны	110
Крийя для активизации пупочной таппы. Поцелуй Кундалини	112
Избавление от внутреннего гнева	113
Пробуждение 10 тел	114
Лайя йога – спиральная мантра-медитация	116
Гибкость позвоночника	117
Крийя для утренней Садханы	120
Баланс шишковидной железы, гипофиза и гипоталамуса	124
Субагх крийя для процветания и удачи	126

