

Inhalt

- 8 Warum ich das Buch schreibe
Kundalini Yoga
- 9 Kundalini, „die schlängelnde Energie“
Raumschiff für die Seele
- 10 Aura – unseres Schutzfeld
- 11 Ra-Ma Meditation zur Stärkung der Aura
- 12 Was bringt das Singen?
- 14 40 Tage
- 15 Praxis
Kurze Erklärung der Begriffe
Verzeichnis der Abkürzungen
- 16 Eine gute Haltung für die Zukunft
Lotgerechte Haltung im Sitzen (LGH)
- 17 Kraftquelle Atem
Langer tiefer Atem (LTA)
- 18 Feueratem (FA)
- 19 Meditation auf den Atem
Meditation für die emotionale Balance
- 20 Wasser – das Lebenselixier
Meditation zur Stärkung des Körpers
- 21 Bandhas – die Körperschleusen
- 23 Empfehlungen
- 24 Aufbau einer Kundalini Yoga Einheit
- 25 Einstimmen mit Adi Mantra
Aufwärmen
- 28 Kriya zur Stärkung der Aura
- 30 Kriya zum Ausbalancieren des Nervensystems
- 32 Pranayama Kriya zur Stärkung der Aura
- 34 Entspannung mit ☺
- 37 Meditationen
Meditation auf Sat Nam, auf die wahre Identität
- 38 Meditation für emotionale Ausgeglichenheit
- 39 Meditation zum Schutz vor Negativität
- 40 Meditation mit dem Schutz-Mantra „Aad Gure Name...“
- 41 Meditation für ein starkes Schutzfeld
Ein Mantra um befreit zu werden
- 42 Meditation für die Krise des Übergangs auch um Schutz und Führung
- 44 Ausstimmen
- 45 Einzelne Asanas für die Stärkung der Aura
- 49 Kundalini Yoga bei Alzheimerpatienten
Literatur und Quellenangaben
- 50 Yogi Bhajan, ein Vorbote des Wassenmannzeitalter
3HO; Adressen
Felicja Faustyna kurze Vita