



Indice

Introduzione	6	La base del respiro: la terza conchiglia	71
		Il diaframma toracico: la seconda conchiglia	74
		La gola: la prima conchiglia	76
		Per la nadi Shushmana	78
PRANA	11	Profondità del respiro	79
Pavan Guru: la saggezza del respiro	13	Lunghezza del respiro	81
Accedere alla conoscenza dell'Universo	15	Sunia(n) Antar Kriya	85
Prana Vayu	17	Regolazione del respiro	88
Equilibrare la vita	18	Respiro e preghiera	89
Equilibrare prana e apana	19		
L'importanza di uddiyana vayu	20		
Raggiungere l'equilibrio: bilanciare i vayu	22		
Centro pranico	28	PRANAYAMA	93
Meditazione Pranpathi Namō Namō	30	Respiro di Fuoco	94
Le tre nadi	34	Sintonizzare il lobo frontale	97
Modificare l'energia a comando	36	Sospendere il respiro	98
La 7ª costola	38	SOSPENDERE IL RESPIRO DOPO L'INSPIRAZIONE	
La base della vostra capacità creativa		Sahaj Sukh Dhyān	101
per la vita	39	Per il sistema nervoso parasimpatico	103
Stimolare la 7ª costola	42	Sviluppare una mente meditativa	105
Ashtang Agni Kriya	43	Karni (creatività) Kriya	106
Respiro e Mantra	45	Ripulire il subconscio	107
Ong	48	Relazionarsi alla propria essenza	108
Ong in Virasana	50	SOSPENDERE IL RESPIRO DOPO L'ESPIRAZIONE	
Collegarsi con l'Infinito	51	Stimolare la virtù	109
Trovare la felicità e la pace dentro di noi	53	Invocare uno stato meditativo	110
Per un'energia potente	55	L'antico modo di pregare	111
So Hang	57	SOSPENDERE IL RESPIRO DOPO ENTRAMBI	
Bilanciare la mente e il cuore fino all'Infinito	58	Purificare i polmoni	113
Karam Sambhavani Kriya	59	Regolazione del campo magnetico	115
So Hang pranayama	61	Per tranquillizzare la mente	117
Esercizio per renderti semplicemente un santo	63	Bilanciare le energie nervose	118
		Bandhana Kriya	120
PRANI	67	Alternare le narici	122
Respirazione consapevole	68	Energizzare: aumentare l'energia solare	124
I tre diaframmi della respirazione	70	Lenire: aumentare l'energia lunare	125

Ricarica energetica	126	Respiro in quattro parti per un equilibrio meditativo	184
Controllare la tendenza a mangiare in modo compulsivo	127	Respiro in otto parti per l'energia e il rilascio dello stress	185
Afferrate un po' di energia	128	Respiro in otto parti per migliorare la psiche	186
Equilibrare l'energia mentale	129	Respiro in dieci parti per sperimentare il mondo dell'aldilà	188
Respiro di pulizia	130	Respiro in dieci parti per bilanciare il cervello e il metabolismo	190
Pulizia delle nadi	132	Chakra Praan (respiro in dodici parti)	192
Pranayama per la purificazione	134	Respiro in sedici parti per ristabilire la salute	195
Aver a che fare con la propria mente	135	Il respiro e la lingua	196
L'ABC dell'autocontrollo	137	Bujang Kriya	197
Conoscere e sperimentare l'Ignoto	139	Kriya per la vittoria	198
Neutralizzare il campo magnetico	141	Nirsingh Kriya	201
Respirare attraverso entrambe le narici	142	Iniziazione all'intuizione	203
Alternare i canali del respiro: naso e bocca	145	Leoni e cani	205
Per avere potere e controllo sul nostro calibro	146	Rafforzare il sistema immunitario	206
Chattar Chaya Kriya	147	Per il cervello, il tronco encefalico e la colonna vertebrale	207
Gyan Mudra Kriya	149	Sitali pranayama	209
Per sperimentare l'Infinito (Yoni Kriya)	150	<i>Sitali Kriya</i>	211
Rivitalizzare l'area del cuore	152	Meditazione silenziosa	212
Sviluppate il potere della vostra eccellenza	154	<i>Sitali pranayama</i> per esaltare noi stessi	213
Meditazione sul nostro stesso prana	155	Respiro fischiato	215
Siate aperti, onesti, rilassati e amorevoli	157	Agite, non reagite	217
Kriya del Buddha che starnutisce	159	Sviluppate una mente meditativa	218
Ricostituire voi stessi	161	Sviluppate la vostra gentilezza umana	219
Conquistate i vostri difetti	163	Respiro per conquistare il tempo, lo spazio e il destino	221
Portare la nostra anima all'Infinito	165	Comanda la mente	224
Bruciate la rabbia interiore	168	Sitali Uni Kriya	225
Sviluppate la vostra energia pranica	169	Il fischio con il mantra Ardas Bhai, versione strumentale	227
Chiarificare il corpo sottile	170	Rilassarsi dentro e fuori	228
Thonkari pranayama	172	Sviluppate il ritmo del sé	229
Respirazione frazionata	174	Fondersi con l'Infinito (Ardas Bhai)	231
Respiro in due parti per stimolare l'ipofisi	175	Pranayama e Partahar	233
Respiro in due parti per collegare il subconscio e l'intuizione	176	Note	235
Respiro in tre parti per la salute, l'energia e la cura	178		
Respiro in quattro parti per ringiovanire	180		
Respiro in quattro parti per sviluppare l'intuizione	182		