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 Aufbaue 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