

Prezzo di vendita 28,80 €

~~Prezzo base, tasse incluse 32,00 €~~

Sconto -3,20 €

Kundalini Tantra è un'opera fondamentale di Swami Satyananda Saraswati sulla kundalini, sui chakra e sul kriya yoga.

Descrizione

Sw. Satyananda Saraswati - Edizioni Satyananda Ashram Italia - 1994 -nuova edizione 2013

libro in italiano - pagg. 454 con tavole a colori, immagini e tabelle.

Definendo e spiegando la kundalini, questo libro offre un resoconto dettagliato sul risveglio della kundalini, includendo i segni e gli effetti di tali esperienze e il modo per generarle e gestirle.

Il libro contiene una descrizione esauriente di ogni chakra e del significato dei chakra nella pratica tantrica e yogica. Sono presentate le tecniche per equilibrare ogni centro per una maggiore armonia nella mente, nel corpo e nello spirito e in preparazione al risveglio di kundalini shakti. I 20 kriya e le loro pratiche preparatorie sono spiegati in modo completo.

INDICE

Introduzione alla Kundalini e al Tantra

Kundalini

- Uomo, Doma la Kundalini
- Cos'è la Kundalini?
- Fisiologia della Kundalini
- Kundalini e il Cervello
- Metodi di Risveglio
- Prepararsi al Risveglio
- La Dieta per il Risveglio della Kundalini
- Rischi e Precauzioni
- Kundalini e la Follia
- Quattro Forme di Risveglio
- La Discesa della Kundalini
- Le Esperienze di Risveglio
- La Via del Kriya Yoga
- Vama Marga e il Risveglio della Kundalini

I Chakra

- Introduzione ai Chakra
- Evoluzione Attraverso i Chakra
- Agya Chakra
- Muladhara Chakra
- Swadhisthana Chakra
- Manipura Chakra
- Anahata Chakra
- Vishuddhi Chakra
- Bindu Visarga
- Sahasrara e Samadhi

La Pratica di Kundalini Yoga

- Regole e Preparazione

- Posizione
- Sadhana per i Chakra
- Pratiche per Agya Chakra
- Pratiche per Muladhara Chakra
- Pratiche per Swadhisthana Chakra
- Pratiche per Manipura Chakra
- Pratiche per Anahata Chakra
- Pratiche per Vishuddhi Chakra
- Pratiche per Bindu Visarga
- Pratiche per la Consapevolezza Integrata dei Chakra
- Il Vostro Programma di Sadhana
- I Kundalini Kriya del Kriya Yoga
- Le Pratiche di Kriya Yoga

Ricerche sulla Kundalini

- Introduzione
- Kundalini, Realtà e non Fantasia
- Definire le Nadi
- Controllo delle Nadi e del Cervello
- Prove sull'Esistenza delle Nadi
- Neurofisiologia dei Chakra
- Prove sull'Esistenza dei Chakra
- Impulso Cosmico
- Evidenze nelle Varie Culture
- Analisi dei Chakra da un Punto di Vista Psicofisiologico

AUTORE

Swami Satyananda è nato ad Almora, Uttar Pradesh, nel 1923. Nel 1943 ha incontrato Swami Shivananda a Rishikesh, dove ha vissuto come sannyasin per i successivi 12 anni. Swami Satyananda nel 1956 ha fondato l'International Yoga Fellowship e nel 1963 la Bihar School of Yoga. Nel corso dei successivi 20 anni ha fatto numerosi tour internazionali ed è autore di più di 80 libri. Nel 1984 ha fondato Shivananda Math, una istituzione filantropica per aiutare lo sviluppo rurale, e la Yoga Research Foundation. Nel 1988 ha adottato kshetra sannyasa e si è stabilito a Rikhia, Jharkhand, dove ha vissuto come un paramahansa sannyasin.