

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Введение.....	7
Шаг 1: сосредоточение внимания	9
Шаг 2: внимание на процессе дыхания.....	11
Шаг 3: психическое дыхание животом	14
Шаг 4: энергетический канал позвоночника, сушумна	21
Шаг 5: работа с чакрами, муладхара	25
Шаг 6: работа с чакрами, свадхистхана...	32
Шаг 7: работа с чакрами, манипура	39
Шаг 8: работа с чакрами, анахата	43
Шаг 9: работа с чакрами, вишуддха	50

Шаг 10: работа с чакрами, аджна 54

Шаг 11: работа с чакрами, сахасрара 61

Вместо заключения 64

Краткий список использованной литературы . . . 74