

Tartalom

Bevezetés	3
Lazítani, próbálj meg lazítani... ..	5
Hogyan lazítsunk?.....	6
Előkészület a lazításra.....	8
Mantra.....	10
Felkészülés a lazításra és a meditációra	12
Makarasana	12
Ízület és mirigy gyakorlatok 1.	14
Ízület és mirigy gyakorlatok 2.	19
Relaxáció	22
Relaxációs gyakorlatok	22
A lazítás tanításának sorrendje.....	23
Kaya Kriya	25
Dinamikus relaxáció (izomfeszítéssel és ellazítással)	25
Progresszív-regionális-dinamikus relaxációs gyakorlat.....	27
Gömbrelaxáció	29
Női relaxáció.....	30
Stoma – 31 pontos relaxáció	32
61 pontos relaxációs meditáció	34
61 pontos relaxáció Stoma Parkertől.....	37
Energia-relaxáció	39
Légzés-imaginációs relaxáció.....	41
Sithali karana légzésáramlásos relaxáció, savászanában	43
Progresszív - testtájak szerinti - lazítás Stoma Parkertől.....	44
Kismama relaxáció.....	46
Regionális relaxáció	48
Imagináció	53
Női megérkezés és imagináció	53
5 elem imagináció	55

Harcos imagináció	57
Kontempláció	71
Gyakorlat	71
Fény-relaxáció	73
Jóga nidra	74
Himalájai Jóga Nidra	77
Jóga nidra gyakorlat.....	79
A jóga nidra terápiás alkalmazásai.....	84
A jóga nidra kivitelezése	89
Jóga Nidra gyakorlat	93
Jóga nidra (Timcsák Géza)	98
Timcsák Géza: A SZÍV (jóga nidra).....	99
Meditáció	101
A meditáció gyakorlata a Himalájai Jógatradíció szerint, Szvámi Ráma tanításai	104
Meditáció - Szvámi Veda Bhárat: A hatha jóga filozófiája.....	108
Meditáció részei és tanítása	112
Meditáció 2 percben dr. Stoma Parkerrel	113
Aktív meditációk - Suresh tanítása	114
Swami Ritavan: Meditáció	116
Levine megbocsátás meditáció	118
Fa meditáció	120
Anyai gondoskodás-magamról	121
Pacha prána meditáció	122
Balogh Margó: Telihold meditáció.....	124
Csakrameditáció - Sivananda tradíció.....	128
Bagdi Bella: Elengedés.....	134

Bevezetés

NAMASTE