

Оглавление

Предисловие	6
Благодарности	8
Техника входа в упражнения	10
ЧАСТЬ I. ТЕРАПИЯ.	12
Первичная диагностика чакр.	
Управление вниманием	15
Глава 1. Муладхара.	22
Глава 2. Свадхистана.	26
Невозможность увидеть травму.	30
Ощущения, восприятие	32
Движение, спонтанность и беспричинность	36
Удовольствие	40
Сексуальность и сублимация сексуальной энергии.	43
Сценарии сексуального поведения. Часть первая.	47
Контроль ощущений. Иллюзия осознанности.	49
Ложная самооценка и самоидентификация	52

Глава 3. Манипура	62
Восстановление реальных чувств.	
Деидеализация родителей	64
Трансформация представлений о родителях	68
Свои и чужие желания	77
Ядро воли	78
Чувства и эмоции. Базовые навыки управления.	
Связь с психосоматикой	87
Эмоциональные и ментальные состояния	93
Глава 4. Анахата	95
Условная любовь.	95
Потребность в любви.	98
Недвойственность и ритмичность	101
Для кого ты это делаешь?	102
Глава 5. Вишудха	109
Родительский конфликт	110
Семья	122
Возвращение в реальность.	133
Призраки в голове.	136
Необязательное дополнение	138
Сценарии сексуального поведения. Часть вторая. . .	140
Предварительное заключение.	143

ЧАСТЬ II. САМОРЕАЛИЗАЦИЯ 144

Глава 6. Аджна. Высшее мышление 145

Наблюдение за мыслями 145

Фоновые эмоциональные состояния
и их влияние на мышление 148

Быть или не быть? Логическое и образное
мышление 149

Граница ума и выход за ее пределы 154

Представления о себе и мире 156

Стирание ошибочных суждений 158

Сверхспособности и психостимуляторы 161

Глава 7. Коронная чакра. 164

Йога-сутра 164

Вертикальная интеграция. 167

Восстановление сублимационных цепей. 170

Модель сознания 174

М + Ж, или Для чего мы друг другу. 180

Самадхи. 181

Указатель упражнений. 188