

Cuprins

Preambul	7
Opt exerciții pentru a crește	10
Faza I: Purificarea chakrei de bază.....	17
Faza II: Purificarea celei de-a doua chakre	28
Faza III: Purificarea celei de-a treia chakre.....	37
Faza IV: Purificarea celei de-a patra chakre	46
Faza V: Purificarea celei de-a cincea chakre.....	56
Faza VI: Purificarea celei de-a șasea chakre.....	65
Faza VII: Purificarea celei de-a șaptea chakre.....	76
Faza VIII: Purificarea celei de-a opta chakre	87