

Sommario

Ringraziamenti	8
----------------------	---

INTRODUZIONE

Emozioni e sentimenti a confronto	19
Come interpretare lo Yin e lo Yang (nozioni)	24
Lo Yin e lo Yang rapportato agli stati d'animo.....	29
Energia pre-natale	35
Energia post-natale	43
Psiche e realtà	53

ENERGIE E STRUTTURE ENERGETICHE

Preambolo	57
Le correnti energetiche	60
Rapporto fra le correnti energetiche e gli stati mentali.....	62

Il Sistema dei Chakra.....	68
Diritto, identità e demone di un chakra.....	73

IL 1° CICLO DI SVILUPPO DEI CHAKRA

Il chakra delle radici	78
Identità fisica.....	83
Diritto di esistere.....	87
Il demone: la paura	91
Il chakra del sesso.....	95
Identità emotiva	100
Diritto di provare emozioni.....	104
Il demone: la colpa	107
Il chakra dell'ombelico	111
Identità egoica	117
Diritto di agire	121
Il demone: la vergogna.....	124
Il chakra del cuore.....	128

Identità sociale.....	132
Diritto di amare ed essere amati.....	136
Il demone: il dolore.....	139
Il chakra della gola.....	143
Identità creativa.....	148
Diritto di dire e ascoltare la verità.....	152
Il demone: la bugia.....	157
Il chakra del terzo occhio.....	161
Identità archetipica.....	166
Diritto di vedere.....	170
Il demone: l'illusione.....	174
Il chakra della corona.....	178
Identità Universale.....	183
Diritto di conoscere.....	187
Il demone: l'attaccamento.....	192
Chakra e traumi.....	196

I NUCLEI ENERGETICI

Cosa sono i nuclei energetici	213
Il nucleo fisico.....	214
Il nucleo psicologico (Ego).....	218
Il nucleo spirituale	221
Il nucleo Dio, Universo, Cosmo.....	224

I LIVELLI ENERGETICI

I 7 Livelli energetici.....	228
Relazione verso sé stessi	230
Relazione verso gli altri.....	234
Livelli del nucleo fisico.....	236
Livelli del nucleo psicologico (ego).....	239
Livelli del nucleo spirituale	242
Livello del nucleo Dio, Universo, Cosmo.....	245

I 5 ELEMENTI E MERIDIANI ENERGETICI

Cenni base sulla teoria dei 5 elementi.....	249
---	-----

Ciclo di generazione	250
Ciclo di controllo.....	253
Ciclo di esaurimento e ciclo di ribellione	255
La teoria dei 5 elementi e la vita.....	259
Elemento Legno.....	262
Il sentimento del meridiano del fegato	264
L'emozione del meridiano della Vescicola Biliare	267
Elemento Fuoco.....	269
Il sentimento del meridiano del cuore	271
L'emozione del meridiano del Piccolo Intestino	273
I meridiani maestro del cuore e triplice riscaldatore ..	275
Elemento Terra	277
Il sentimento del meridiano Milza/Pancreas.....	279
L'emozione del meridiano dello stomaco.....	281
Elemento Metallo	283
Il sentimento del meridiano del polmone	285
L'emozione del meridiano del grosso intestino.....	287

Elemento Acqua	289
Il sentimento del meridiano del rene	291
L'emozione del meridiano della vescica.....	293
I 5 elementi e i Chakra.....	295

CONCLUSIONI

Curiosità: i numeri energetici.....	299
Riflessioni finali.....	307