

SPIS TREŚCI



Praktyki w czasie podróży	9
Pozycje jogi	11
O autorach	15
Podziękowania	17
Przedmowa	19
Wstęp	23
Twoja bohaterska podróż	25
Duchowy wymiar ciąży: Podróż bohaterki	28

CZĘŚĆ I

Pierwszy trymestr

Rozdział 1. Narodziny matki.	39
Wezwanie do transformacji	41
Święte łono	43
Witanie nowego ducha	45
Otwieranie się na matki-mentorki	47
Żywioty podstawowe i towarzyszące im mentorki	49
Kochanie się na poziomie duchowym	55
Rozwijanie mitów związanych z ciążą	57

Rozdział 2. Nawiązywanie więzi przed porodem	61
Twoja cicha rozmowa z dzieckiem.....	62
Dzielenie się swoim światem z dzieckiem.....	67
Duchowy aspekt ciąży: od tego, co zwyczajne, do tego, co duchowe	77
Joga duchowej ciąży	79
Zbliżanie się do pierwszego progu	88

część II

Drugi trymestr

Rozdział 3. Inicjacja w macierzyństwo	93
Odczuwanie ruchów płodu po raz pierwszy	95
Korzystne praktyki	97
Rozdział 4. Wkraczanie w etap błogości	107
Komunikacja za pomocą dźwięku i muzyki	109
Znajdowanie spokojnego centrum	112
Rozgrzewanie miłosnego połączenia	115
Zwracanie się do wnętrza.....	120

część III

Trzeci trymestr

Rozdział 5. Ścieżka ekspansji	135
Ciało i duch na progu	137
Przemiana wyzwania w zmianę	139
Wpływ na wzorce snu dziecka.....	141
Doświadczenie z pogranicza życia	142
Komunikacja z dzieckiem za pomocą światła	143
Głębsze połączenie poprzez żywioły.....	143

Rozdział 6. Zwińczenie podróży	149
Przygotowanie na fizyczne oddzielenie	150
Duchowe oczyszczenie i instynkt wicia gniazda	152
Zabawa w nadawanie imienia	156
Muzyczna magia	159
Taniec dla porodu	161
Duchowa zmysłowość	165

CZĘŚĆ IV

Poród

Rozdział 7. Poród jako duchowe przebudzenie	175
Przechodzenie przez ból	178
Poród domowy jako rytuał przejścia	180
Poród szpitalny jako rytuał przejścia	187
Energetyczne oczyszczanie pokoju lub sali	190
Znajdowanie progu bólu	191
Uzupełnianie wody i minerałów	193
Twoje pozycje porodowe	194
Owijanie materiałem i przygotowanie	195
Ciąć czy nie ciąć?	195
Główne wydarzenie	196
Hormon miłości	197
Nieoczekiwane zwroty akcji	198
 Rozdział 8. Zabieg jako duchowy rytuał	201
Rytuał rozpoczyna się od świadomego wyrażenia zgody ..	204
Testy i wyrzeczenia	206
Przygotowanie ołtarza do operacji	209
Wkraczanie w niezwykły świat	211
Ze świętej rany rodzi się nowe życie	212

Po porodzie

Rozdział 9. Życie po porodzie	223
Moc łóżyska	225
Uzdrawianie ciała, umysłu i ducha	228
Życiowe lekcje wynikające z bohaterskiej podróży	230
Życie z dzieckiem	235
Puszczanie chaosu	245
Rozdział 10. Wspomnienia porodowe	251
Odzyskiwanie i leczenie prenatalnych oraz porodowych wspomnień	253
Posłowie	259
Przypisy końcowe	263
Zalecana lektura	269
Załącznik A: Cięża uzdrawia duszę <i>Pandora Peoples</i>	271
Załącznik B: Podróż początków <i>Barbara Barnett</i>	279
Załącznik C: Kabała i stworzenie <i>Nina Amir</i>	287
Załącznik D: Sukka twojej ciąży <i>Barbara Barnett</i>	291
Załącznik E: Chrześcijańska matka <i>Phoebe Collins</i>	299