

## Obsah

Poděkování .....	15
Předmluva <i>Gabrielle Pelliciové</i> .....	17
Úvod .....	21
Váš příběh hrdinky .....	24
Duchovní těhotenství: cesta hrdinky .....	27

### Část 1

První trimestr .....	33
Kapitola 1: <i>Zrození matky</i> .....	39
Povolání k proměně .....	41
Posvátná děloha .....	43
Vítání nové duše .....	46
Mateřské rádkyně .....	48
Živly a rádkyně .....	51
Duchovní milování .....	58
Bourání mýtů o těhotenství .....	60
Kapitola 2: <i>Pouto před porodem</i> .....	63
Tiché hovory s miminkem .....	64
Sdílejte svět s miminkem .....	70

Duchovní rozměr těhotenství:	
od obyčejného k božskému.....	82
Jóga duchovního těhotenství.....	84
Před prvním milníkem .....	92

## Část 2

Druhý trimestr .....	93
----------------------	----

Kapitola 3: <i>Vstup do mateřství</i> .....	99
---	----

První pohyby .....	101
--------------------	-----

Prospěšná opatření .....	103
--------------------------	-----

Kapitola 4: <i>Blaženost</i> .....	113
------------------------------------	-----

Komunikování zvuky a hudbou .....	115
-----------------------------------	-----

Uzemněte se .....	118
-------------------	-----

Prohlubování láskyplného propojení .....	123
--	-----

Cesta do vlastního nitra.....	128
-------------------------------	-----

## Část 3

Třetí trimestr .....	139
----------------------	-----

Kapitola 5: <i>Rozvinutí</i> .....	145
------------------------------------	-----

Tělo a duše stojí na prahu .....	147
----------------------------------	-----

Výzva se stává změnou.....	150
----------------------------	-----

Vlivy působící na spánkové rytmy miminka .....	152
--	-----

Prožitky blízkého života .....	153
--------------------------------	-----

Komunikování s miminkem prostřednictvím světla ...	154
--	-----

Hlubší propojení pomocí živlů.....	155
------------------------------------	-----

Kapitola 6: <i>Vyvrcholení cesty</i> .....	161
Příprava na tělesné odpojení .....	162
Duchovní čištění a instinkt hnízdění.....	164
Jaké jméno?.....	169
Hudební magie .....	173
Tancem k porodu.....	174
Duchovní smyslnost.....	179
<i>Část 4</i>	
Porod .....	187
Kapitola 7: <i>Porod jako duchovní probuzení</i> .....	189
Proměna prostřednictvím bolesti .....	192
Domácí porod jako přechodový rituál .....	194
Porod v porodnici jako přechodový rituál .....	203
Energetické čištění místnosti .....	206
Váš práh bolesti.....	208
Doplnění vody a minerálů.....	209
Polohy při porodu .....	211
Zahalování a příprava .....	211
Nastříhnout, či nenastříhnout? .....	212
Hlavní událost .....	213
Hormon lásky.....	214
Nečekané zvraty .....	215
Kapitola 8: <i>Císařský řez jako duchovní rituál</i> .....	217
Rituál začíná informovaným souhlasem.....	220
Testy a oběti .....	223
Příprava operačního oltáře .....	226
Vstup do výjimečného světa .....	227
Posvátná rána přináší nový život .....	229

Část 5	
Po porodu .....	239
Kapitola 9: <i>Život po narození</i> .....	241
Významná role placenty .....	243
Léčení těla, duše i ducha.....	246
Životní lekce hrdinské cesty .....	249
Život s miminkem .....	254
Pryč se zmatky .....	265
Kapitola 10: <i>Po narození před narozením</i> .....	271
Vybavování a léčení vzpomínek na porod a dobu před ním .....	273
Doslov .....	279
Literatura.....	283
Příloha A.....	285
Těhotenství léčí duši Pandora Peoplesová	
Příloha B .....	293
Cesta prvních Barbara Barnettová	
Příloha C .....	301
Kabala a stvoření Nina Amirová	
Příloha D .....	305
Suka vašeho těhotenství Barbara Barnettová	

Příloha E..... 313

Křesťanská matka

Phoebe Collinsová

### *Praktická cvičení*

Zahřívání druhé čakry .....	45
Příprava na 49. den .....	48
Volba matek-rádkyň .....	50
Dech života .....	57
Pohoda pro miminko.....	67
Otevírání zlatého komunikačního kanálu .....	68
Jídlo, skvělé jídlo .....	77
Meditace a soustředěné dýchání .....	103
Jogínské dýchání.....	105
Rozpouštění strachu.....	107
„Půst“ od špatných zpráv .....	109
Hudebnění.....	117
Meditace centrující srdce .....	121
Zamilujte se do své role bohyně .....	124
Láskyplný most.....	126
Země .....	155
Vzduch .....	156
Oheň.....	158
Voda .....	159
Světlo dělohy .....	163
Posvátné čištění.....	165
Volba správného jména .....	172
Společné tančení .....	178
Uctívání Matky Země .....	191
Aromaterapie pro porod.....	194

Sledování zázraků .....	203
Příprava na další cestu .....	206
Malé srdíčko.....	210
Vytvořte si nástěnku „Mé nové já“ .....	253
Zavinování v podobě láskyplného dotyku .....	263
Centrování.....	269
Zevnitř ven .....	277

### *Jogínské pozice*

Ruka kotví srdce .....	85
Lehká hlava.....	87
Kočka/kráva .....	89
Válečnice I .....	91
Úkrok půlměsíce .....	130
Podřepy .....	133
Pes se dívá dolů.....	135
Válečnice II.....	137
Úklon s protažením .....	181
Otevírání srdce .....	182
Pozice miminko .....	184
Židle .....	232
Obrácená válečnice .....	234
Uvolnění.....	236