

Inhalts- und Übungsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Neuausgabe von 2025	11
Vorwort	12
Erster Teil: Theorie, Vorbereitung und Massage	15
Die innere und äußere Massage der Gefühle	17
Vorbereitung	30
Sitzen	39
Übung 1: Loslassen	42
Übung 2: Schmelzen von Spannungen.	43
Übung 3: Entspannung schmecken	45
Übung 4: Empfindungen nachfolgen	45
Übung 5: Gefühle ausdehnen	46
Atmen	48
Die Übungen	55
Übung 6: Freudiges Atmen	56
Übung 7: Die Sinne öffnen	57
Übung 8: Im Atem das Leben erfahren	58
Übung 9: OM	60
Übung 10: AH	61
Übung 11: HUM	62
Übung 12: OM AH HUM atmen	63
Übung 13: Der reinigende Atem	64
Übung 14: Den Atem fühlen	66

Massage **67**

Massageanleitungen **71**

Die Hände mit Energie aufladen	73
Die Handmassage	75
Die Gesichtsmassage	81
Die Kopfmassage	93
Die Hals- und Nackenmassage	104
Die Schultermassage	113
Die Brustmassage	115
Die Bauchmassage	120
Die Armmassage	125
Die Rückenmassage	130
Die Hüftmassage	133
Die Beinmassage	136
Die Fußmassage	141

Vorbereitende Bewegungsübungen **150**

Gruppe eins **154**

Übung 15: Lockerung	156
Übung 16: Gefühle erwecken	158
Übung 17: Gedanken aufhellen	160
Übung 18: Magie der Hände	163
Übung 19: Energie wieder auffrischen	167
Übung 20: Körperenergie wecken	169
Übung 21: Körper und Geist heilen	172
Übung 22: Fliegen	174
Übung 23: Gleichgewicht von Körper und Geist	176
Übung 24: Sein und Körper	178

Gruppe zwei **182**

Übung 25: Innere Energie beruhigen	183
Übung 26: Innere Energie anregen	186
Übung 27: Stärkende Gefühle anregen	188

Übung 28: Der Körper des Wissens	191
Übung 29: Klares Licht	194
Übung 30: Bewusstheit ausdehnen	196
Übung 31: Nichts als Glückseligkeit	198
Übung 32: Körper, Geist und Energie anregen	200
Übung 33: Den Unterkörper mit Energie aufladen	202
Übung 34: Inneres Gold	204

Zweiter Teil: Bewegungsübungen für Fortgeschrittene 207

Gleichgewicht und Integration von Körper, Geist 209 und Sinnen

Stufe eins 214

Übung 35: Den Geist lockern	216
Übung 36: Die Sinne zum Leben erwecken	219
Übung 37: Die Sinne ins Gleichgewicht bringen	222
Übung 38: Empfindungen genießen	224
Übung 39: Im Raum schwimmen	225
Übung 40: Bewusstheit der Sinne	227
Übung 41: Wachheit des Körpers	230
Übung 42: Den Körper ins Gleichgewicht bringen	232
Übung 43: Körperenergie empfinden	234

Stufe zwei 235

Übung 44: Die Sinne erwecken	236
Übung 45: Innere Energie ausgleichen	238
Übung 46: Energie auffrischen	241
Übung 47: Körper und Geist integrieren	243
Übung 48: Den Raum genießen	245
Übung 49: Im Raum üben	247
Übung 50: Zusammenspiel von Körper und Geist	249
Übung 51: Wachheit anregen	251
Übung 52: Energie zum Leben erwecken	253

Übung 53: Energie ins Gleichgewicht bringen	255
Übung 54: Das Selbstbild auflockern	257
Übung 55: Geist und Sinne ausgleichen	259
Übung 56: Körper und Geist aufeinander abstimmen	261

Stufe drei **263**

Übung 57: Das Herz öffnen	265
Übung 58: Die Gesamtheit der Energie abstimmen	267
Übung 59: Emotionen umformen	271
Übung 60: Negativität auflösen	274
Übung 61: Körperenergie ausdehnen	277
Übung 62: Ausdauer stärken	279
Übung 63: Den Raum umfassen	281
Übung 64: Psychisches Gleichgewicht verstärken	283
Übung 65: Gleichheit von innen und außen	285
Übung 66: Inneres Gleichgewicht verstärken	287

Energien anregen und umformen **289**

Stufe eins **294**

Übung 67: Energie empfinden	296
Übung 68: Verwirrung beseitigen	298
Übung 69: Klarer Geist	300
Übung 70: Lichtenergie	302
Übung 71: Verspannungen auflösen	304
Übung 72: Verkörperung	306
Übung 73: OM AH HUM	309
Übung 74: Heilsame Lebenskraft	311
Übung 75: Der Energiekörper	313

Stufe zwei **315**

Übung 76: Stärke und Vertrauen aufbauen	316
Übung 77: Der Strom der Energie	318
Übung 78: Körperenergie anregen	320
Übung 79: Heilende Energie	322

Übung 80: Stärkende Befriedigung	324
Übung 81: Den gegenwärtigen Körper anregen	326
Übung 82: Innere Massage	328
Übung 83: Lebensenergie anregen	330
Übung 84: Die Essenz der Lebenskraft anregen	332
Übung 85: Sein und Energie	334
Übung 86: Gesunde Gefühle anregen	336
Übung 87: Negative Energie umformen	338
Übung 88: Innere Körperenergien anregen.....	340
Übung 89: Energie umformen	343
Übung 90: Der lebendige Atem	346
Übung 91: Heilende Energie anregen	348
Übung 92: Körperenergie in die Sinne leiten	350

Stufe drei 352

Übung 93: Die Sinne erfrischen	353
Übung 94: Kräftigende Körperenergie	355
Übung 95: Innere Energie anregen	357
Übung 96: Ganzheit der Freude	359
Übung 97: Zeit empfinden	361
Übung 98: Die innere Unsterblichkeit der Energie	363
Übung 99: Positive Gefühle anregen	367
Übung 100: Heilsame Energie	369
Übung 101: Die gegenwärtige Energie anregen	371
Übung 102: Beschaffenheit der Freude	373
Übung 103: Lebenskraft	376
Übung 104: Heilige Energie	378
Übung 105: Goldener Herzfaden	380
Übung 106: Dreiheit der Übung: Atem, Energie und Bewusstheit ...	383
Übung 107: Innere Energie ausdehnen	385
Übung 108: Den gegenwärtigen Körper anregen	388
Übung 109: Ganzheit der Energie	390
Übung 110: Körper und Geist mit Energie aufladen	392
Übung 111: Energie kreisen lassen	394
Übung 112: Ausgeglichene Energie anregen	398

Übung 113: Glückseligkeit fühlen 400

Übung 114: Ausdehnende Energie benützen 402

Übung 115: Ganzheit von Körper und Geist 404

Retreat **406**

Danksagungen **408**