

Vorwort	4
Einleitung.....	8
Alternative Ansichten	10
Vom rechten Üben.....	13
Über neue und alte Werte	15
Mit einem Wirklichkeitsprinzip zur „Freiheit“	20
Der Weg in die Freiheit	22
Die Wirksamkeit des Negativen	25
Yin und Yang in der Moderne.....	26
Der Weg ist das Ziel.....	28
Entwicklung der Selbstkräfte und mystische Wirkungen.....	29
Der Positiv-Denker.....	31
Zur Qualität.....	34
Lotusblumen und Chakren	38
Das ganzheitliche Prinzip	39
Von Fähigkeiten und Fertigkeiten	41
Geistesentwicklung ohne blinden Glauben.....	42
Drei Säulen stehen auf festem Fundament.....	45
Über Wahrnehmung	47
Der Standort.....	47
Die Sichtweise	49
Die Haltung	50
Bekannte Informationen	53
Vom Atem	58
Die Bauchatmung.....	60
Voraussetzungen.....	62
Körperliche Wirkungen	63
Schmerzen und Üben.....	65
Kontraindikationen und Noxe	66
Minimalprogramm.....	67
Das Üben mit Form und Prinzipien.....	67
Die Übungs-„Prinzipien“ der 6 Tibeter.....	70
DIE FORM.....	71
Erster Tibeter (der Kreisel)	71
Entspannung zum 1. Tibeter:	76

Schwere Arme	76
Zweiter Tibeter (die Kerze)	77
Entspannung zum 2. Tibeter:	81
Schneeadler	81
Dritter Tibeter (der Halbmond)	83
Entspannung zum 3. Tibeter:	88
Embryo	88
Vierter Tibeter (die Brücke)	90
Entspannung zum 4. Tibeter:	94
Kutschersitz	93
Fünfter Tibeter (der Berg)	96
Entspannung zum 5. Tibeter:	96
Hohlkreuz	100
Sechster Tibeter (Luftpresse)	102
Entspannung 6. zum Tibeter:	102
Chi sammeln	106
Anmerkungen zum 6. Tibeter	108
Vorwort zur Mystik	110
Von Sinnen und „Über-Sinnen“	112
Über Mystik	116
Die erste Stufe der Befreiung	119
Das Üben mit der Vorstellungskraft	120
Vorstellungskraft in der Praxis	121
Die Kraft der Gedanken	125
Das idiomotorische Gesetz	126
Mystifizierung und Entmystifizierung	126
Von meditativen Bewegungen	127
Erste Schritte	131
Von Wunsch und Bedürfnis	134
Vom Nicht-Ich zum Selbst	138
Vorwort zum Arbeitsbuch	145
Auszug aus einem Arbeitsbuch	146
Therapeutische Wirkungen	160
Über Irrwege	165
Zur Unterscheidung	169
Abschlussbemerkungen zur Gesundheit	173