

Einleitung	9
Vorwort Walter Holl	11
Wesentliches zum achtsamen Üben	12
Vorbereitungen für die Übungen	17
Mit „Gibberisch“ den Alltagsstress lösen	17
Das Schütteln der Beine	18
Die Überkreuzübung	20
Der doofe Blick	22
Das Nicken von König und Königin	23
Der weiche Blick	24
Übungen zur Selbst-Entfaltung	27
1. Lektion: Ich stehe zu mir	30
Massage der Füße mit der Hand	30
Das Verlängern der Zehen	33
2. Lektion: Bewegung in die eigene Richtung	37
Massage der Beine	37
Die Füße verwurzeln	40
3. Lektion: Frei sein bei Entscheidungen	44
Das Ausschütteln der Beine	44
Massage der Knie	47
Das Knieauge	48
Die Kniekehlen sinken lassen	50
Der Kulipunkt	51
4. Lektion: Sexuelle Kraft	54
Becken und Hüftgelenke bewegen	55
Das Becken zurück erobern	56
Sitzhöcker verwurzeln	58
Das stille Sitzen	59

5. Lektion: Freiheit und Leichtigkeit beim Atmen	60
Aktivierung der Bauchatmung	61
Den Atem fühlen und das Zwerchfell entspannen	62
Ausatmen mit der Handschale	65
Atmung mit der kosmischen Ordnung	67
6. Lektion: Umgang mit Widerständen	68
Den Rücken durch Bewegung lockern	68
Die Bauchmuskulatur stärken	70
Den Rücken massieren	71
Den Nacken massieren	74
Der Türrahmen als Masseur	75
Innere Übung für die Wirbelsäule	80
7. Lektion: Von der Planung zur Aktion	82
Die Kraft der Gedanken in Handeln umwandeln	82
Ausdruck von Wut mit dem Wutball	83
Arme und Hände schütteln und lockern	84
Den Puls massieren und das Herz nähren	87
Die Finger massieren	88
Die Finger verlängern	90
8. Lektion: Zur Herzkraft finden	93
Die Schultern bewegen	95
Den Brustkorb klopfen	97
Das Mobbing auflösen	99
Das Herz fühlen	100
9. Lektion: Übungen für den Kopf	104
Das Gesicht und den Kopf entspannen	105
Haare und Haaransatz massieren	106
Das Nichtföhlen wahrnehmen und bewältigen	108
Hinterkopf, Hals und Augen massieren	109
Massage der Nase	111
Verbreiterung der Zunge	111

10. Lektion:	
Vorbereitende Übungen für das kosmische Auge	113
Das weiße Lichtband	114
Die Reise durch den Körper	121
11. Lektion: Die Kräfte des Glücks	129
Das kosmische Auge	129
Dies Sonne von rechts und der Mond von links	132
Das heilende Dreieck im Becken	143
12. Lektion: Meisterschaft	146
 Schlusswort Maria Holl	148
Anhang	150
Über die Autoren	152