

|  |    |
|--|----|
| 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 |
| <b>Übungen zur Selbst-Entfaltung</b>               | 27 |
| 1. Lektion: <b>Ich stehe zu mir</b>                | 30 |
| Massage der Füße mit der Hand                      | 30 |
| Das Verlängern der Zehen                           | 33 |
| 2. Lektion: <b>Bewegung in die eigene Richtung</b> | 37 |
| Massage der Beine                                  | 37 |
| Die Füße verwurzeln                                | 40 |
| 3. Lektion: <b>Frei sein bei Entscheidungen</b>    | 44 |
| Das Ausschütteln der Beine                         | 44 |
| Massage der Knie                                   | 47 |
| Das Knieauge                                       | 48 |
| Die Kniekehlen sinken lassen                       | 50 |
| Der Kulipunkt                                      | 51 |
| 4. Lektion: <b>Sexuelle Kraft</b>                  | 54 |
| Becken und Hüftgelenke bewegen                     | 55 |
| Das Becken zurück erobern                          | 56 |
| Sitzhöcker verwurzeln                              | 58 |
| Das stille Sitzen                                  | 59 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>5. Lektion: Freiheit und Leichtigkeit beim Atmen</b> | <b>60</b>  |
| Aktivierung der Bauchatmung                             | 61         |
| Den Atem fühlen und das Zwerchfell entspannen           | 62         |
| Ausatmen mit der Handschale                             | 65         |
| Atmung mit der kosmischen Ordnung                       | 67         |
| <b>6. Lektion: Umgang mit Widerständen</b>              | <b>68</b>  |
| 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         |
| <b>7. Lektion: Von der Planung zur Aktion</b>           | <b>82</b>  |
| 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         |
| <b>8. Lektion: Zur Herzkraft finden</b>                 | <b>93</b>  |
| Die Schultern bewegen                                   | 95         |
| Den Brustkorb klopfen                                   | 97         |
| Das Mobbing auflösen                                    | 99         |
| Das Herz fühlen   | 100        |
| <b>9. Lektion: Übungen für den Kopf</b>                 | <b>104</b> |
| Das Gesicht und den Kopf entspannen                     | 105        |
| Haare und Haaransatz massieren                          | 106        |
| Das Nichtfühlen wahrnehmen und bewältigen               | 108        |
| Hinterkopf, Hals und Augen massieren                    | 109        |
| Massage der Nase  | 111        |
| Verbreiterung der Zunge                                 | 111        |

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