

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>	<b>KAPITEL 4: SANFTE BEWEGUNG</b>	<b>68</b>
<b>Zu diesem Buch</b>	<b>10</b>	Grundsätze	70
		<i>Lockerung</i>	72
		<i>Gefühle erwecken</i>	73
		<i>Gedanken aufhellen</i>	74
		<i>Energie auffrischen</i>	75
		<i>Magie der Hände</i>	76
		<i>Körperenergie wecken</i>	77
		<i>Körper und Geist heilen</i>	78
		<i>Fliegen</i>	79
		<i>Gleichgewicht von Körper und Geist</i>	80
		<i>Sein und Körper</i>	81
		<i>Innere Energie beruhigen</i>	82
		<i>Stärkende Gefühle anregen</i>	83
		<i>Körper des Wissens</i>	84
		<i>Bewusstheit ausdehnen</i>	86
		<i>Klares Licht</i>	88
		<i>Körper, Geist und Energie anregen</i>	89
		<i>Den Unterkörper mit Energie aufladen</i>	90
		<i>Inneres Gold</i>	91
<b>KAPITEL 1: KUM NYE ENTDECKEN</b>	<b>12</b>		
Hintergründe des Kum Nye:			
Buddhismus und tibetische Medizin	14		
Das Gleichgewicht des Kum Nye	16		
Die Praxis des Kum Nye	18		
Vorbereitungen für die Praxis	22		
<b>KAPITEL 2: SITZEN UND ATMEN</b>	<b>26</b>		
Die Sitzhaltung	28		
Empfindung und Atem	31		
<b>KAPITEL 3: SELBSTMASSAGE</b>	<b>36</b>		
Die Sprache der Berührung	38		
<i>Handmassage</i>	41		
<i>Gesichtsmassage</i>	44		
<i>Kopfmassage</i>	48		
<i>Nackenmassage</i>	52		
<i>Schultermassage</i>	54		
<i>Brustmassage</i>	55		
<i>Bauchmassage</i>	56		
<i>Armmassage</i>	58		
<i>Rückenmassage</i>	60		
<i>Beinmassage</i>	62		
<i>Hüftmassage</i>	64		
<i>Fußmassage</i>	65		

## **KAPITEL 5: GLEICHGEWICHT UND INTEGRATION**

	<b>92</b>
Körper, Geist und Sinne	94
<i>Den Geist lockern</i>	96
<i>Die Sinne zum Leben erwecken</i>	97
<i>Die Sinne ins Gleichgewicht bringen</i>	98
<i>Im Raum schwimmen</i>	99
<i>Körper und Geist integrieren</i>	100
<i>Zusammenspiel von Körper und Geist</i>	101
<i>Energie zum Leben erwecken</i>	102
<i>Das Selbstbild auflockern</i>	103
<i>Geist und Sinne ausgleichen</i>	104
<i>Körper und Geist aufeinander abstimmen</i>	105
<i>Die Gesamtheit der Energie abstimmen</i>	106
<i>Emotionen umformen</i>	107
<i>Das Herz öffnen</i>	108
<i>Ausdauer stärken</i>	109
<i>Den Raum umfassen</i>	110
<i>Inneres Gleichgewicht verstärken</i>	111

## **KAPITEL 6: ENERGIEN ANREGEN UND UMFORMEN**

	<b>112</b>
Lebensenergien	114
<i>Verwirrung beseitigen</i>	116
<i>Verspannungen auflösen</i>	117
<i>Verkörperung</i>	118
<i>Stärkende Befriedigung</i>	119
<i>Stärke und Vertrauen aufbauen</i>	120
<i>Sein und Energie</i>	122
<i>Energie umformen</i>	123
<i>Heilende Energie anregen</i>	124
<i>Körperenergie in die Sinnen leiten</i>	125
<i>Ganzheit der Freude</i>	126
<i>Positive Gefühle anregen</i>	127
<i>Beschaffenheit der Freude</i>	128
<i>Goldener Herzfaden</i>	129
<i>Innere Energie ausdehnen</i>	130
<i>Körper und Geist mit Energie aufladen</i>	132
<i>Dreiheit der Übung: Atem, Energie, Bewusstheit</i>	133

<b>Der Wert der Zurückgezogenheit</b>	<b>134</b>
<b>Das Nyingma-Institut</b>	<b>136</b>
<b>Literaturhinweise</b>	<b>139</b>
<b>Index</b>	<b>140</b>
<b>Danksagung</b>	<b>144</b>