

INHALT

Einleitung	8	KAPITEL 4: SANFTE BEWEGUNG	68
Zu diesem Buch	10	<i>Grundsätze</i>	70
		<i>Lockung</i>	72
		<i>Gefühle erwecken</i>	73
KAPITEL 1: KUM NYE ENTDECKEN	12	<i>Gedanken aufhellen</i>	74
Hintergründe des Kum Nye:		<i>Energie auffrischen</i>	75
Buddhismus und tibetische Medizin	14	<i>Magie der Hände</i>	76
Das Gleichgewicht des Kum Nye	16	<i>Körperenergie wecken</i>	77
Die Praxis des Kum Nye	18	<i>Körper und Geist heilen</i>	78
Vorbereitungen für die Praxis	22	<i>Fliegen</i>	79
		<i>Gleichgewicht von Körper und Geist</i>	80
KAPITEL 2: SITZEN UND ATMEN	26	<i>Sein und Körper</i>	81
Die Sitzhaltung	28	<i>Innere Energie beruhigen</i>	82
Empfindung und Atem	31	<i>Stärkende Gefühle anregen</i>	83
		<i>Körper des Wissens</i>	84
KAPITEL 3: SELBSTMASSAGE	36	<i>Bewusstheit ausdehnen</i>	86
Die Sprache der Berührung	38	<i>Klares Licht</i>	88
<i>Handmassage</i>	41	<i>Körper, Geist und Energie anregen</i>	89
<i>Gesichtsmassage</i>	44	<i>Den Unterkörper mit Energie aufladen</i>	90
<i>Kopfmassage</i>	48	<i>Inneres Gold</i>	91
<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		KAPITEL 6: ENERGIEN ANREGEN	
UND INTEGRATION	92	UND UMFORMEN	112
Körper, Geist und Sinne	94	Lebensenergien	114
<i>Den Geist lockern</i>	96	<i>Verwirrung beseitigen</i>	116
<i>Die Sinne zum Leben erwecken</i>	97	<i>Verspannungen auflösen</i>	117
<i>Die Sinne ins Gleichgewicht bringen</i>	98	<i>Verkörperung</i>	118
<i>Im Raum schwimmen</i>	99	<i>Stärkende Befriedigung</i>	119
<i>Körper und Geist integrieren</i>	100	<i>Stärke und Vertrauen aufbauen</i>	120
<i>Zusammenspiel von Körper und Geist</i>	101	<i>Sein und Energie</i>	122
<i>Energie zum Leben erwecken</i>	102	<i>Energie umformen</i>	123
<i>Das Selbstbild auflockern</i>	103	<i>Heilende Energie anregen</i>	124
<i>Geist und Sinne ausgleichen</i>	104	<i>Körperenergie in die Sinnen leiten</i>	125
<i>Körper und Geist aufeinander abstimmen</i>	105	<i>Ganzheit der Freude</i>	126
<i>Die Gesamtheit der Energie abstimmen</i>	106	<i>Positive Gefühle anregen</i>	127
<i>Emotionen umformen</i>	107	<i>Beschaffenheit der Freude</i>	128
<i>Das Herz öffnen</i>	108	<i>Goldener Herzfaden</i>	129
<i>Ausdauer stärken</i>	109	<i>Innere Energie ausdehnen</i>	130
<i>Den Raum umfassen</i>	110	<i>Körper und Geist mit Energie aufladen</i>	132
<i>Inneres Gleichgewicht verstärken</i>	111	<i>Dreiheit der Übung: Atem, Energie, Bewusstheit</i>	133
Der Wert der Zurückgezogenheit	134	 	
Das Nyingma-Institut	136	 	
Literaturhinweise	139	 	
Index	140	 	
Danksagung	144	 	