

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage..... 6

WIE ALLES BEGANN – Meine Initiation in Tibetan Pulsing...8

Zur **VERWENDUNG** des Buches und zur **HERKUNFT**
des Tibetan Pulsing Healing..... 12

Was ist Tibetan Pulsing? Was ist sein Ursprung? 13

Wie Sie dieses Buch anwenden können..... 15

Die Wirkzeit der Organe im täglichen Rhythmus..... 17

Wie wird Tibetan Pulsing angewendet, bzw.
wie wird der Puls initiiert und gehalten? 19

Die Augen als Spiegel der Seele – ganzheitliches Augenlesen
als Diagnoseform beim Tibetan Pulsing 23

DIE 24 INNEREN ORGANE.....31

Das Hara Entfaltung von Stärke | 22. Juni bis 6. Juli 32
Übung zur Selbststärkung und Selbstwahrnehmung **37** | Meditation zum
Hara **38** | Mudra-Meditation für das Hara **39** | Heilströmen für das Hara **40** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **41**

Das Herz Entfaltung von Liebe | 7. bis 21. Juli 44
Mudra-Meditation für das Herz **51** | Heilströmen für das Herz **52** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **53**

Das Großhirn Entfaltung von Integrität | 22. Juli bis 6. August 55
Mudra-Meditation für das Großhirn **63** | Heilströmen für das Großhirn **64** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **65**

Der Hals Entfaltung von Authentizität | 7. bis 22. August 67
Übung zur Reinigung des Halschakras **72** | Mudra-Meditation für den Hals **73** |
Heilströmen für den Hals **74** | Intensive Körperarbeit mit einem Partner **75**

Die Zunge Entfaltung von Wahrheit | 23. August bis 6. September... 77
Mudra-Meditation für die Zunge **83** | Heilströmen für die Zunge **84** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **85**

Die Arme Entfaltung von Gleichgewicht | 7. bis 22. September 87
Mudra-Meditation für die Arme **92** | Heilströmen für die Arme **93** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **94**

Die Bauchspeicheldrüse
Entfaltung von Kreativität | 23. September bis 7. Oktober 96
Mudra-Meditation für die Bauchspeicheldrüse **103** | Heilströmen für
die Bauchspeicheldrüse **104** | Intensive Körperarbeit mit einem Partner **105**

Die Blase Entfaltung von Gelassenheit | 7. bis 22. Oktober 107
Mudra-Meditation für die Blase **114** | Heilströmen für die Blase **115** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **116**

Die Geschlechtsorgane

Entfaltung von Sexualität | 23. Oktober bis 6. November 118
Meditation für das Dritte Auge **125** | Mudra-Meditation für die
Geschlechtsorgane **125** | Heilströmen für die Geschlechtsorgane **126** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **127**

Das Steißbein Entfaltung von Vertrauen | 7. bis 22. November ... 129
Mudra-Meditation für das Steißbein **136** | Heilströmen für das Steißbein **137** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **138**

Der Zwölffingerdarm

Entfaltung von Respekt | 23. November bis 6. Dezember 140
Anregungen zur Stärkung des Zwölffingerdarms **147** | Mudra-Meditation
für den Zwölffingerdarm **147** | Heilströmen für den Zwölffingerdarm **148** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **150**

Die Fortpflanzungsorgane

Entfaltung von Vitalität | 7. bis 21. Dezember 152
Übung: Knochenschütteln **159** | Mudra-Meditation für die Fortpflanzungs-
organe **160** | Heilströmen für die Fortpflanzungsorgane **161** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **162**

Die Milz Entfaltung von Enthusiasmus | 22. Dezember bis 5. Januar ... 165
Mudra-Meditation für die Milz **171** | Heilströmen für die Milz **172** |
Intensive Körperarbeit mit einem Partner **173**

Der Dünndarm

Entfaltung von Zuneigung und Objektivität | 6. bis 20. Januar 175
Stopp-Übung **180** | Mudra-Meditation für den Dünndarm **181** | Heilströmen
für den Dünndarm **182** | Intensive Körperarbeit mit einem Partner **183**

Der Dickdarm

Entfaltung von Kooperation | 21. Januar bis 4. Februar 185
Übung »Schützende Pyramide« **191** | Mudra-Meditation für den
Dickdarm **191** | Heilströmen für den Dickdarm **192** | Intensive Körperarbeit
mit einem Partner **193**

Die Lunge

Entfaltung von Freude und Inspiration | 5. bis 19. Februar 196
Übung: Atemmeditation **201** | Mudra-Meditation für die Lunge **202** |
Heilströmen für die Lunge **203** | Intensive Körperarbeit mit einem Partner **204**

Die Gallenblase	
Entfaltung von Unabhängigkeit 20. Februar bis 6. März.....	206
Tipp: Den feurigen Flamenco spüren 211 Mudra-Meditation für die Gallenblase 212 Heilströmen für die Gallenblase 213 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 214	
Die Leber	Entfaltung von Sicherheit 7. bis 21. März..... 216
Tipps für eine starke Leber 222 Mudra-Meditation für die Leber 222 Heilströmen für die Leber 223 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 224	
Die Nebennieren	Entfaltung von Mut 22. März bis 5. April.... 226
Mudra-Meditation für die Nebennieren 234 Heilströmen für die Nebennieren 235 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 236	
Die Nieren	Entfaltung von Klarheit 6. bis 20. April 238
Übung zur Nierenreinigung 244 Mudra-Meditation für die Nieren 244 Heilströmen für die Nieren 245 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 246	
Der Magen	Entfaltung von Sympathie 21. April bis 5. Mai 248
Übung zur Vergebung 254 Tipps zur Ernährung 255 Mudra-Meditation für den Magen 255 Heilströmen für den Magen 256 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 257	
Der Pons	Entfaltung von Zentriertheit 6. bis 21. Mai 259
Übung zur Zentrierung 266 Mudra-Meditation für den Pons 266 Heilströmen für den Pons 267 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 268	
Die Beine	Entfaltung von Potenzial 22. Mai bis 6. Juni..... 270
Übung zur Erdung 275 Mudra-Meditation für die Beine 276 Heilströmen für die Beine 277 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 278	
Das Kleinhirn	Entfaltung von Verständnis 7. bis 21. Juni 280
Traum-Praxis 285 Heilende Bewegungen 285 Mudra-Meditation für das Kleinhirn 286 Heilströmen für das Kleinhirn 287 Intensive Körperarbeit mit einem Partner 288	
THEMENÜBERBLICK	zu den 24 inneren Organen..... 290
Schlusswort	295
BERICHTE VON TEILNEHMERN	zur Arbeit
von Elvira Schneider	296
Über die Autorin	302
Literaturhinweise	303
Bildnachweis	304