

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