

Inhalt

Wie diese Übungen zu mir kamen	8
Die Begegnung mit Sree Chakravarti 1981 in Bombay und meine langjährigen positiven Erfahrungen mit diesem Übungsprogramm	
Der Atem als Träger jeglicher Bewegung	16
Erfahren Sie Ihre drei Atemräume und verbinden Sie diese mit tiefen ruhigen Atemzügen vom Becken über den Dammpunkt bis über das Schlüsselbein hinaus.	
Tibetische Atemreinigungsübungen	22
Diese Atemübungen bewirken ein Freiwerden der Gedanken. Atemreinigung und Vorstellungskraft sind Hilfsmittel, um die nachfolgenden Übungen durchzuführen. Sie verbessern die Qualität um ein Wesentliches.	
Unsere Wirbelsäule	30
Die Wirbelsäule bildet mit dem Zentralkanal, unserem Energiekanal, unsere Achse zwischen Himmel und Erde. Durch das Dehnen der Wirbelsäule haben wir eine gute Möglichkeit, die Bandscheiben mit Flüssigkeit aufzufüllen und dadurch für schmerzfreie Bewegung zu sorgen.	

Die vorbereitenden Übungen **38**

Diese Übungen helfen, sich zu fokussieren, und sind als eine wichtige Vorbereitung oder Ergänzung zu den Hauptübungen gedacht.

Das 15-Minuten-Programm **64**

Fünf Übungen am Boden mit sensationellem Erfolg. Die einfachen spiralförmigen und synchronen Gegendrehbewegungen schenken ein schmerzfreies Leben.

Rückenschwimmen **78**

Im Wasser wird die Schwerkraft aufgehoben, und starke Schmerzen werden nicht mehr wahrgenommen. Rückenschwimmen ist eine zusätzliche Ergänzung für die belastete Wirbelsäule.

Wirksame Gesundheitstipps **88**

Unterstützen Sie Ihre Gesundheit durch diese Tipps, die ich über Jahrzehnte selbst angewendet und immer weiter ergänzt habe.

Das Heilmantra **94**

Dieses Mantra entstammt ebenfalls der tibetischen Tradition und wirkt in der verbleibenden Zeit des Tages unterstützend.