

# INHALT

Vorwort .....	7
Einleitung .....	12
Zum Gebrauch dieses Buches und der DVD .....	23
<b>1 Die Neun Atemzüge der Reinigung .....</b>	<b>24</b>
Ein Überblick .....	27
Die Praxisanleitungen .....	29
Grundprinzipien .....	37
Ergebnisse .....	75
<b>2 Die Fünf Chakren und die Fünf Tsa-Lung-Übungen .....</b>	<b>82</b>
Die Fünf Tsa-Lung-Übungen .....	86
Die Tsa-Lung-Übungen der äußeren Ebene .....	141
Die Tsa-Lung-Übungen der inneren Ebene .....	146
Die Tsa-Lung-Übungen der geheimen Ebene .....	151
Formlose Praxis: Die Anwendung im Alltag .....	154

<b>3 Die Neun Lung – eine Landkarte der Transformation</b>	<b>.....158</b>
Wissen, wann in Ihrem Leben Veränderungen anstehen	.....159
Ein Gespür für das Windelement und den Geist haben	.....161
Die Vorstellung vom Körper	.....166
Die Neun Lung und die Vorgänge, die sich aus ihnen ergeben	170
 Schlussbemerkung	 .....208
Treten Sie dem Club der »Wahrheit der Beendigung« bei	.....210
 Danksagung	 .....218
Der Autor	.....223