

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	12
Zum Gebrauch dieses Buches und der DVD.....	23
1 Die Neun Atemzüge der Reinigung	24
Ein Überblick	27
Die Praxisanleitungen	29
Grundprinzipien	37
Ergebnisse.....	75
2 Die Fünf Chakren und die Fünf Tsa-Lung-Übungen.....	82
Die Fünf Tsa-Lung-Übungen	86
Die Tsa-Lung-Übungen der äußenen 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

3 Die Neun Lung – eine Landkarte der Transformation	158
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