

# Inhalt

Einleitende Worte .....	13
 <i>1 Was heißt eigentlich atmen?</i>	
Der äußere Atem .....	15
Der innere Atem .....	18
Atem und Heilung .....	22
 <i>2 Verbundenes Atmen</i>	
Die Entdeckung des eigenen Atems .....	27
Lebensenergie .....	30
Der zwanglos fließende Atem .....	33
Seufzen .....	35
Das Bild der Welle .....	36
In das Becken atmen .....	38
Erden .....	39
Die kreisende Welle .....	40
Kleiner und großer Atemkreis .....	41
Rhythmus .....	43
Ungewohnte Körperempfindungen .....	47
Mund- und Nasenatmung .....	53
Die Rolle des Bewusstseins .....	58
Atmen bei offenen oder geschlossenen Augen .....	61
Körperhaltung .....	62
Sanft und entspannt atmen .....	66
Der befreite Atem .....	67

### *3 Der Energiekörper – unsere feinstoffliche Hülle*

Die Aura .....	69
Der Vitalkörper .....	73
Der emotionale Körper .....	74
Der Mentalkörper .....	77
Der Seelenkörper .....	78
Der Geistkörper .....	78
Der Lichtkörper .....	79
Atem und Aura .....	79

### *4 Atem und Bewusstsein*

Die feinstofflichen Energiezentren des menschlichen Körpers .....	84
Das erste Chakra .....	88
Das zweite Chakra .....	90
Das dritte Chakra .....	92
Das vierte Chakra .....	95
Das fünfte Chakra .....	98
Das sechste Chakra .....	101
Das siebte Chakra .....	103
Chakra-Energien und Ebenen ihrer Manifestation (Übersichtstabelle) .....	108

### *5 Körperenergie und Atem*

Chakra-Energie .....	110
Chakras und Atmung – einige praktische Hinweise ..	112

### *6 Der Ausstrahlungsbereich des ersten Energiezentrums*

Übungen zum Ausstrahlungsbereich des ersten Energiezentrums .....	119
Körperwahrnehmung und Körperbewusstsein .....	119

Entspannung .....	121
Die Füße .....	125
Bodenkontakt .....	128
Steißbein und Beckenboden .....	132
Der Rücken .....	133

## *7 Der Ausstrahlungsbereich des zweiten Energiezentrums*

### Übungen zum Ausstrahlungsbereich

des zweiten Energiezentrums .....	145
Vitale Energie .....	145
Sicherheit und Vertrauen .....	152
Zentrieren .....	156

## *8 Der Ausstrahlungsbereich des dritten Energiezentrums*

### Übungen zum Ausstrahlungsbereich des dritten

Energiezentrums .....	170
Emotionale Energie .....	170
Feuerkraft – An die eigenen Grenzen gehen .....	185

## *9 Der Ausstrahlungsbereich des vierten Energiezentrums*

### Übungen zum Ausstrahlungsbereich des vierten

Energiezentrums .....	196
Wahrnehmungsübungen .....	196
Öffnen des Atems .....	200
Die Haut .....	203
Durch Bewegung für den Atem Raum schaffen .....	205
Heilen .....	206

## *10 Der Ausstrahlungsbereich des fünften Energiezentrums*

Atemstörungen .....	214
---------------------	-----

Hyperventilation .....	215
Asthma .....	220
Übungen zum Ausstrahlungsbereich des fünften Energiezentrums .....	223
Übungen für den Übergangsbereich zwischen dem vierten und fünften Energiezentrum .....	223
Ausdrucksübungen .....	227
Harmonischer Ausgleich zwischen Groß und Klein ..	230
Form .....	231
Klang .....	232

### *11 Der Ausstrahlungsbereich des sechsten Energiezentrums*

Übungen zum Ausstrahlungsbereich des sechsten Energiezentrums .....	241
Bewusstheit .....	241
Rechts-links-Ausgleich .....	243
Gedanken .....	249
Mentale Energie .....	252
Visualisationen .....	253
Anregen der sechsten Chakra-Energie durch Klang ..	255

### *12 Der Ausstrahlungsbereich des siebten Energiezentrums*

Übungen zum Ausstrahlungsbereich des siebten Energiezentrums .....	257
Durch die Chakras atmen .....	257
Shiva Tanz .....	258

### *13 Partnerübungen*

Unterstützung im Bereich des Sakrums .....	263
In die Hand atmen .....	263
Körpervorderseite .....	263

Verspannungen und Schmerzen lösen .....	265
Kopfschmerzen lindern .....	266
Energieausgleich .....	266

#### *14 Nach dem Atmen*

Reinigung des Körpers und der Aura .....	268
Reinigung eines Raumes .....	268

#### *15 Meditation*

Vipassana – Atemmeditation .....	272
Meditation auf eine brennende Kerze oder eine Flamme .....	272
Lichtmeditation .....	273
Meditation auf die Sonne .....	274
Meditation auf den Vollmond .....	274
Meditation auf die fünf Elemente .....	274
Reinigung und Heilung der Erde .....	275

#### *16 Mantras*

Urklang und Atem .....	279
OM-Klang .....	280
Das Mantra des Ursprungs .....	280
Das Gayatri Mantra .....	282
Das Shanti Mantra .....	283
Jai Mahamaya Ki Jai .....	284

<i>Literaturangaben</i> .....	285
-------------------------------	-----