

# Inhalt

Einführung	7
Die Notwendigkeit der Entspannung	9
Westliche und östliche Methoden	11
Vorübungen	14
Schlafatmung	17
Yoga-Vollatmung	18
Rhythmische Atmung	20
Prana – die subtile Energie	21
Regenerierende Atmung	22
Wirkungen der Entspannung	28
Erfahrungen und Schwierigkeiten	34
Psychologische und spirituelle Aspekte der Entspannung	37
Der Nutzen einer umfassenden Bewußtwerdung	42
Die Auswirkungen der Verdünnung der Empfindungen	43
Die Entspannung wandelt sich zur Meditation	44
Die Bedeutung des unmittelbaren Bewußtwerdens	46
Worin besteht eigentlich die Yoga-Entspannung	49
Die Wichtigkeit der Beobachtung	51
Ein anderes großes Hindernis: der Wille	55
Die Wiederaufnahme des Kontaktes mit der Umwelt nach der Entspannungsübung	56
I Die Methoden der ersten Stufe	57
1. Lockern – entspannen – loslassen	57
2. Atemlauschen	59
3. Körperempfindung	60
4. Rhythmische Atmung	63
5. Hautwahrnehmung	64
6. Freier Rhythmus	66
7. Sinnlicher Austausch und Laute	68
8. Entspannung durch Farben	72
9. Eine »aktive« Methode	75
10. Selbstbeobachtung und Schweregefühl	77
11. Gefühl der Leichtigkeit	80
12. Die Große Reise	83

13. Entspannung durch den Gehörsinn	86
14. Wärmegefühl	89
15. Schweregefühl – Wärme – Sonnengeflecht	91
16. Freiwerden des Zuschauers	92
II Die Methoden der zweiten Stufe	94
1. Muskelwahrnehmung	96
2. Regenerierende Atmung	99
3. Sinnliche Empfindungen	102
4. Die Leere	105
5. Regenerierende Atmung und Muskelsystem	108
6. Entspannen durch Geschehenlassen	109
7. Selbstbeobachtung	111
8. Fühlen der Rippen	113
9. Wandtafel und Ziffern	115
10. Wandtafel und Buchstaben	120
III Die Methoden der dritten Stufe	121
1. Kreislauf des Bewußtseins	125
2. Zickzack-Übung	128
3. Wahrnehmung des Skeletts	132
4. Erweiterung durch Regenerierende Atmung	135
5. Wahrnehmung der Organe	136
6. Schildkröten-Übung	139
7. Der Blutkreislauf	140
8. Regenerierende Atmung und Knochensystem	143
9. Regenerierende Atmung und Organe	145
IV Entspannungsmethoden und seelische Entwicklung	147
1. Die Dreiecke	152
2. Die Einheit	155
3. Das Raumerleben	159
4. Das Ganzheitserleben	160
5. Das Bilderleben	163
6. Aufhebung der Identifizierung	166
7. Aufhebung des Gegenständlichen	169
Schlußwort	173