

Kirti R Michel
Wolfgang Wellmann

Die eigenen Stärken entwickeln

Das große Handbuch
ganzheitlicher Methoden der
persönlichen Entwicklung,
Harmonisierung und Heilung



Inhaltsverzeichnis 8**Vorwort 13****Einleitung 16****Hinweise 18****Teil I ERSTE HILFE****1. Grundlegende Soforthilfe-Tips 22****2. Vorbemerkungen
zu den Soforthilfe-Übungen 32****3. Einfache Übungen als Soforthilfe
für jedermann bei Ruhelosigkeit, Konzentrati-
onsschwäche, Energiemangel, depressiver
Verstimmung, Verspannungen, Stress, usw.. 37****Teil II HILFEN ZUR SELBSTERKENNTNIS****Wer sucht was? - 6 Persönlichkeitstypen 78****Wer bin ich - wie bin ich? Was ist mein
Bedürfnis? (Ein kleiner Auswahltest) 88****Teil III 49 ABSCHNITTE ZU BEWÄHRTEN
ÜBUNGEN & ÜBUNGSWEGEN****1. Vorbemerkungen zur Praxis 102****2. Übungsbeschreibungen:**

- 1 Übung: Drei wirksame Lockerungsübungen 107
- 2 Übungsweg: HathaYoga 112
- 3 Übung: Die Baumstellung (Vrkshasana) 117
- 4 Übung: Die Chakra-Meditation 122
- 5 Übung: Der Gruß an die Sonne 130

- 6 Übung: Tratak - die Blickmeditation 135
- 7 Übung: Der Schweifende Blick 140
- 8 Übung: Die Spiegelmeditation 144
- 9 Übung: Latihan - die Meditation des Nicht-Tuns 148
- 10 Übung: Verbundenes Atmen 151
- 11 Übung: Vipassana - die Atembeobachtung 155
- 12 Übung: Viloma Pranayama - eine Yoga-Atemübung 159
- 13 Übung: Die Dynamische Meditation 166
- 14 Übung: Das Kreisen des Lichtes 174
- 15 Übung: Tonglen - die Herzmeditation 179
- 16 Übung: Bioenergetik 183
- 17 Übung: Zikhr - das Erinnern der Namen Gottes 188
- 18 Übung: Tensegrity 191
- 19 Übung: Die Raucher-Meditation 197
- 20 Übung: Die Vokalraumübung 201
- 21 Übung: Mantra-Meditation & Nada Yoga 206
- 22 Übung: Nadabrahma - der Klang der Schöpfung 215
- 23 Übung: Die Sutra-Rezitation 219
- 24 Übung: Beten 224
- 25 Übung: Lachen und Weinen (The Mystic Rose) 230
- 26 Übung: Wer bin ich? -
Eine Übung der „Selbst“-Erkenntnis 235
- 27 Übung: Übung zur Stärkung der Immunkraft 244
- 28 Übung: Die Dreh-Meditation der Sufi-Derwische 250
- 29 Übung: Die Kundalini-Meditation 254
- 30 Übung: Nataraj - die Tanz-Meditation 258
- 31 Übung: Devavani - „In Engelszungen reden“ 262
- 32 Übung: Eine Aura / Lichtkörper-Übung 266
- 33 Übung: Die Mentastik-Übung nach M. Trager 274
- 34 Übung: Die Augen-Reinigungsübung 278
- 35 Übungsweg: Die Feldenkrais-Methode 283
- 36 Übung: Die Rekapitulation 286
- 37 Übungsweg: Kum Nye -
„Selbstheilung durch Entspannung“ 292
- 38 Übung: Die „Riesenkörper“-Übung 296
- 39 Übung: Akupressur & Meridiandehnungen 302

- 40 Übungsweg: Qigong, Kung-Fu & T'ai Chi 311
 - 41 Übung: Eine Gehirn-Synchronisierungsübung 315
 - 42 Übung: Im Zentrum der 5 Sinne -
eine Sensibilisierungsübung 322
 - 43 Übung: Eine Vorbereitung zu wachem Träumen 329
 - 44 Übungsweg: Tantra 337
 - 45 Übung: Zen 344
 - 46 Geisteshaltung: „Dein Wille geschehe“ 352
 - 47 **Sieben bekannte Wege der Harmonisierung:** 358
 - 1. Das Autogene Training
 - 2. Ayurveda
 - 3. Die 5 Tibeter
 - 4. Kinesiologie
 - 5. Ein Kurs in Wundern
 - 6. Positives Denken
 - 7. Reiki
 - 48 **Sieben bewußtseinsfördernde Methoden:** 364
 - 1. Feng Shui
 - 2.1 Ging
 - 3. Ikebana
 - 4. Kalligraphie
 - 5. Origami
 - 6. Tarot
 - 7. Die Teezeremonie
 - 49 **Sieben bekannte Hilfsmittel:** 370
 - 1. Aurasoma
 - 2. Bachblüten
 - 3. Edelsteine und Kristalle
 - 4. Farben
 - 5. Homöopathie
 - 6. Musik und Klang
 - 7. Öle und Düfte
- 3. Nachwort zum Übungsteil 378**

Teil IV TEXTBEITRÄGE

1. Vorbemerkung 386
2. Disziplin und Losgelöstheit - ein Paradox 389
3. Was ist Entspannung? 393
4. Was ist Bewußtheit? 401
5. Was ist Heilung? 408
6. Spiritualität und Gesellschaft 412
7. „New Age“ - eine Kritik 418
8. Ausblick 425

DANKSAGUNG 427**ANHANG**

- A. Themenbezogene Übersicht 430
- B. Persönlichkeitsbezogene Übersicht 433
- Kurzbeschreibung aller Symbole 440
- Suchwortregister 444