

Carlos Castaneda

Tensegrity

*Die magischen
Bewegungen
der Zauberer*

S. Fischer

Inhalt

Einleitung 7

Die magischen Bewegungen 17

Tensegrity 29

Sechs *Tensegrity*'-Folgen 37

Erste Folge: Die Folge zur Vorbereitung der *Intention* 45

Erste Gruppe: Energie für die *Intention* stampfen 48

Zweite Gruppe: Energie für die *Intention* aufrühren 56

Dritte Gruppe: Energie für die *Intention* sammeln 63

Vierte Gruppe: Energie für die *Intention* atmen 71

Zweite Folge: Die Folge für die Gebärmutter 75

Erste Gruppe: Magische Bewegungen, die Taisha Abelar gehören 80

Zweite Gruppe: Eine magische Bewegung, die Florinda Donner-Grau gehört 83

Dritte Gruppe: Magische Bewegungen, die Carol Tiggs gehören 84

Vierte Gruppe: Magische Bewegungen, die Blue Scout gehören 87

Dritte Folge: Die Folge der fünf Anliegen - die Westwood-Folge 92

Erste Gruppe: Das *Entscheidungszentrum* 93

Zweite Gruppe: Die *Rekapitulation* 104

Dritte Gruppe: Das *Träumen* 117

Vierte Gruppe: Die *Innere Stille* 128

Vierte Folge: Die Trennung von linkem und rechtem Körper - die Hitze-Folge 138

Erste Gruppe: Energie auf dem linken und auf dem rechten Körper aufrühren 143

Zweite Gruppe: Energie des linken und des rechten Körpers mischen 152

Dritte Gruppe: Energie des linken und des rechten Körpers
mit dem Atem bewegen 161

Vierte Gruppe: Die Vorliebe des linken und des rechten
Körpers 168

Fünfte Folge: Die Männlichkeits-Folge 190

Erste Gruppe: Magische Bewegungen, bei denen die Hände
zugleich bewegt, aber getrennt gehalten
werden 193

Zweite Gruppe: Magische Bewegungen zum Konzentrieren
der *Sehnen-Energie* 199

Dritte Gruppe: Magische Bewegungen zum Entwickeln von
Ausdauer 205

**Sechste Folge: Hilfsmittel, die in Verbindung mit
bestimmten magischen Bewegungen
benutzt werden 211**

Die erste Kategorie 213

Die zweite Kategorie 218