

Kalashatra Govinda | Fei Long | Armin Riegg

Das große Buch der  
**Energieheilung**

Den Energiekörper verstehen und behandeln

IRISIANA

Materieller Körper und Energiekörper .....	5
Drei Traditionen – eine Wahrheit .....	8
Berührung heilt .....	8
Quanten-Heilung.....	11
Die Energie wahrnehmen .....	17
PRAXIS: Die Sinne verfeinern.....	18
Energiezentren – Die Chakras.....	25
Was sind die Chakras?.....	26
Wie viele Chakras gibt es? .....	28
Der kinesiologicalische Chakra-Test.....	28
ANATOMIE: Die sieben Chakras .....	29
PRAXIS: Chakra-Yoga – Das energetische Gerüst heilen.....	44
Mudras – Yoga mit den Händen.....	67
Energie-Siegel.....	68
PRAXIS: Die Mudra-Meditation .....	73
Die Bahnen der Energie – Meridiane .....	75
Yin und Yang – Die Kräfte im Gleichgewicht .....	76
ANATOMIE: Meridiane – Die Leitbahnen des Qi.....	77
Die Fünf Elemente .....	108
Akupressur .....	110
PRAXIS: Akupressur bei Beschwerden .....	112
PRAXIS: Baduanjin – Die Acht Brokatübungen.....	154

Die Reflexzonen.....	167
Wie »funktioniert« die Reflexzonentherapie?.....	168
Massagetechniken und Empfehlungen für die Praxis.....	169
Kurzprogramm für die Fußreflexzonen.....	174
Kurzprogramm für die Handreflexzonen.....	178
Die Ohrreflexzonen.....	180
Unsere energetische Hülle – Die Aura.....	183
Reife und Ausstrahlung.....	184
ANATOMIE: Die sieben Koshas – Auraschichten des feinstofflichen Körpers.....	186
PRAXIS: Das Unsichtbare sehen – Die Aura wahrnehmen.....	202
Alle Sinne öffnen – Die Aura lesen.....	205
PRAXIS: Aura-Heilung.....	209
Pranaheilung – Energie durch Atem .....	213
Prana – Der Stoff, aus dem das Leben ist.....	214
Pranayama – Prinzipien und Techniken .....	216
Das Prana-Energieheilungsprogramm.....	226
Täglich Prana speichern.....	227
Energieheilung – Alternative Heilmittel.....	229
Die Macht der Farben.....	230
Ätherische Öle – Heilen mit Düften .....	234
Heilende Edelsteine.....	239
Weitere Energieheilmittel.....	241
Die Kundalini-Energie.....	243
Die männliche und weibliche Energie – Shiva und Shakti .....	246
Die Nadis – Feinste Energiebahnen.....	248
Die Kundalini-Energie auf sanfte Weise wecken .....	248
Register.....	254
Impressum .....	256