

# INHALT

<b>Vorwort zu diesem Band</b>	<b>8</b>
<b>Teil I Das Wissen</b>	<b>13</b>
<b>1. Das Wesen der Energiezentren und Cakras</b>	<b>14</b>
1.1 Cakra - das Sonnenrad	21
1.2 Aufgabe und Wirken der Cakras	30
1.3 Zustände der Cakras	46
<b>2. Die Wirbelsäule und die Cakras</b>	<b>50</b>
2.1 Die Ordnung im Raum	54
2.2 Die drei Energiekanäle der Wirbelsäule	58
2.3 Das Zwerchfell als Horizont	61
2.4 Übung für die Wirbelsäule	65
<b>3. Die endokrinen Drüsen und Gesundheit</b>	<b>66</b>
<b>4. Das Nerven- und Drüsensystem</b>	<b>72</b>
<b>5. Die einzelnen Drüsen und Energiezentren</b>	<b>80</b>
5.1 Das Kronen- oder Scheitelzentrum	83
5.1.1 Die Epiphyse oder Zirbeldrüse	83
5.1.2 Das Scheitel- oder Kronencakra (skr. Sahasrara)	88
5.2 Das Stirnzentrum	90
5.2.1 Die Hypophyse und der Hypothalamus	90
5.2.2 Das Stirncakra (skr. Ajna)	94
5.2.3 Das Alta-Major-Zentrum und die Karotisdrüse	98
5.3 Das Kehlzentrum	100
5.3.1 Die Schilddrüse	100
5.3.2 Das Kehlcakra (skr. Vishuddha)	102
5.4 Das Herzzentrum	104
5.4.1 Thymusdrüse	104
5.4.2 Das Herzcakra (skr. Anahata)	106

## INHALT

5.5 Das Solarplexus- oder Nabelzentrum	112
5.5.1 Die Bauchspeicheldrüse	112
5.5.2 Das Solarplexuscakra (skr. Manipura)	114
5.5.3 Das Milzcakra	121
5.6 Das Sakralzentrum	124
5.6.1 Die Keimdrüsen	124
5.6.2 Das Sakral- oder Nabelcakra (skr. Svadhisthana)	127
5.7 Das Basiszentrum	131
5.7.1 Die Nebennieren	131
5.7.2 Das Basicakra (skr. Muladhara)	132
<b>6. Die Drüsen und die Übungen</b>	<b>138</b>
6.1 Der Sinn von Drüsenübungen	141
6.2 Wie können wir die Drüsen erreichen?	147
6.3 Wie können wir die Cakras erreichen?	152
6.4 Natürliche Hilfen für die Drüsen	154
<b>Teil II Die Drüsenübungen</b>	<b>161</b>
<b>7. Das „Beklopfen“ des Körpers</b>	<b>162</b>
<b>8. Liebesquelle-Übung</b>	<b>164</b>
8.1 Die einzelnen Körperbereiche beim Üben	166
8.2 Ausführung der Übung	170
<b>9. Tralala-Übung</b>	<b>178</b>
9.1 Ablauf der Übung	179
9.2 Die Wirkung der Übung	184
9.3 Die Lymphe anregen	188
<b>10. Übungen für Thymus</b>	<b>190</b>
10.1 Sei es Sorge oder Schmerz	191
10.2 Frottieren des Thymus	193
10.3 Streichen des Thymus	193

## INHALT

<b>11. Solarplexus-Übung</b>	<b>194</b>
11.1 Die Entlastung des Solarplexus	195
<b>12. Übungen für die Keimdrüsen und Nebennieren</b>	<b>196</b>
12.1 Ranabaya	197
12.2 Die Hüften frottieren	198
12.3 Übung für die Prostata und die Keimdrüsen	198
<b>13. Übung für den Pankreas</b>	<b>200</b>
<b>14. Cakras, Drüsen und Vokale</b>	<b>202</b>
<b>15. Entspannungsübung für die Zirbeldrüse</b>	<b>206</b>
<b>16. Singen und Lautieren ist heilsam für die Hypophyse</b>	<b>210</b>
<b>17. Schüttle- und Rüttle-Übung</b>	<b>212</b>
<b>Anhang</b>	<b>214</b>
Bibliographie	214
Vita Harald Knauss	215
Stichwortverzeichnis	216
Abbildungsverzeichnis	221