

Inka Jochum
**Verjüngende
Atemübungen**
vom Dach der Welt



N
Y
M
P
H
E
N
B
U
R
G
E
R

N
Y
M
P
H
E
N
B
U
R
G
E
R

Inka Jochum
**Verjüngende
Atemübungen**
vom Dach der Welt



Inka Jochum

Verjüngende Atemübungen

vom **Dach der Welt**



nymphenburger

Dieses Buch widme ich in besonders großer Dankbarkeit S. H. Drikung Kyabgon Chetsang für das entgegengebrachte Vertrauen, die Pranayamas der Drikung-Linie zu veröffentlichen.

Bruno Baumann danke ich für das Foto der Titelseite, ebenso Dr. Sonam Dolma vom Tibetischen Medizinischen Institut Men-Tsee-Khang in Dharamsala und Chöla Ani Jinpa-la vom Drikung Garchen Institut für ihre Unterstützung.

Besuchen Sie uns im Internet unter

www.nymphenburger-verlag.de

www.inka-jochum.de

© für die Originalausgabe und das eBook: 2012 nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: Bruno Baumann, München.

Umschlaggestaltung: Wolfgang Heinzel

Fotos: Wolfgang Roucka, München

Fotomodell: Toko Jochum

Zeichnung: Dr. Sonam Dolma

Satz und eBook-Produktion: Walter Typografie & Grafik, Würzburg

ISBN 978-3-485-06047-9

Inhalt

Die Begegnung mit meinem Lehrer
Die traditionelle tibetische Heilweise
Der heilende Atem

Die Atempraxis

- Die Pranayamas
- Atemräume erfahren
- Atmung und Bewegung

Das Heilmantra
Die Autorin