

Inka Jochum

Das Rücken- Heilbuch

Mit Leichtigkeit
für immer
schmerzfrei

Das
15-Minuten-
Programm

herbig **SELBSTHILFE**

Inka Jochum

Das
Rücken-
Heilbuch

Inka Jochum

Das **Rücken-** Heilbuch

Mit Leichtigkeit
für immer
schmerzfrei

A red circular badge with white text inside.

Das
15-Minuten-
Programm

herbig

Inhalt



Wie diese Übungen zu mir kamen 8

Die Begegnung mit Sree Chakravarti 1981 in Bombay und meine langjährigen positiven Erfahrungen mit diesem Übungsprogramm

Der Atem als Träger jeglicher Bewegung 16

Erfahren Sie Ihre drei Atemräume und verbinden Sie diese mit tiefen ruhigen Atemzügen vom Becken über den Dampfpunkt bis über das Schlüsselbein hinaus.

Tibetische Atemreinigungsübungen 22

Diese Atemübungen bewirken ein Freiwerden der Gedanken. Atemreinigung und Vorstellungskraft sind Hilfsmittel, um die nachfolgenden Übungen durchzuführen. Sie verbessern die Qualität um ein Wesentliches.

Unsere Wirbelsäule 30

Die Wirbelsäule bildet mit dem Zentralkanal, unserem Energiekanal, unsere Achse zwischen Himmel und Erde. Durch das Dehnen der Wirbelsäule haben wir eine gute Möglichkeit, die Bandscheiben mit Flüssigkeit aufzufüllen und dadurch für schmerzfreie Bewegung zu sorgen.

Die vorbereitenden Übungen 38

Diese Übungen helfen, sich zu fokussieren, und sind als eine wichtige Vorbereitung oder Ergänzung zu den Hauptübungen gedacht.

Das 15-Minuten-Programm 64

Fünf Übungen am Boden mit sensationellem Erfolg. Die einfachen spiralförmigen und synchronen Gegendrehbewegungen schenken ein schmerzfreies Leben.

Rückenschwimmen 78

Im Wasser wird die Schwerkraft aufgehoben, und starke Schmerzen werden nicht mehr wahrgenommen. Rückenschwimmen ist eine zusätzliche Ergänzung für die belastete Wirbelsäule.

Wirksame Gesundheitstipps 88

Unterstützen Sie Ihre Gesundheit durch diese Tipps, die ich über Jahrzehnte selbst angewendet und immer weiter ergänzt habe.

Das Heilmantra 94

Dieses Mantra entstammt ebenfalls der tibetischen Tradition und wirkt in der verbleibenden Zeit des Tages unterstützend.

Das **15-Minuten-Programm** auf einen Blick

1a



1. Übung: Kopf nach links, Füße nach rechts

2b

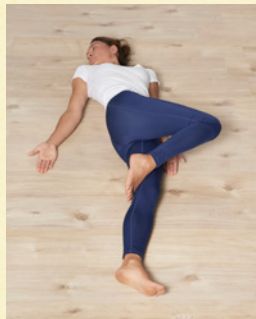


2. Übung Variante: Kopf nach rechts, Füße nach links

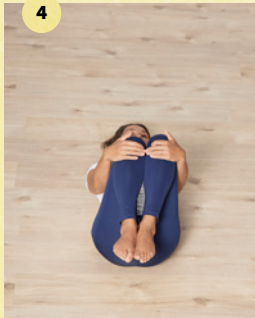
3a



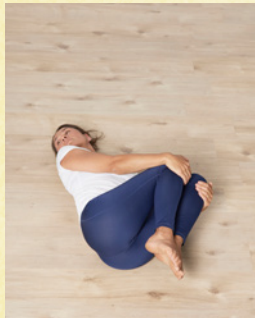
3. Übung: Kopf nach links, rechtes Bein angewinkelt



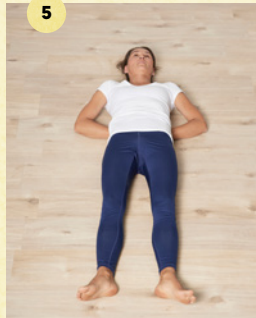
4



4. Übung: Beide Beine angewinkelt



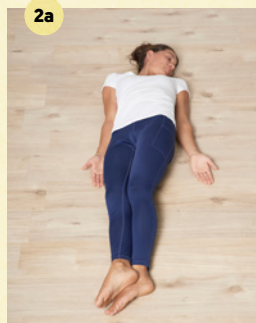
5



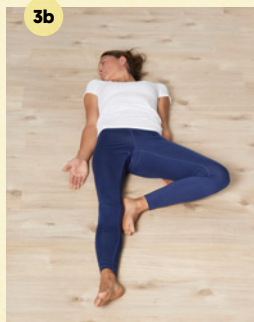
5. Übung: Hände unter das Becken



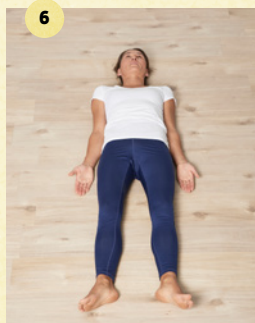
1. Übung Variante: Kopf nach rechts, Füße nach links



2. Übung: Kopf nach links, Füße nach rechts



3. Übung Variante: Kopf nach rechts, linkes Bein angewinkelt



Entspannung

Das **15-Minuten-Programm** wird ergänzt durch:

- Tibetische Atemreinigungsübungen
- Vorbereitende Übungen
- 5 Rückenschwimmübungen
- Gesundheitstipps
- Ein tibetisches Mantra

Öffnen Sie sich für Ihre Heilung.

Wie diese **Übungen** zu mir kamen

Seit vielen Jahren werden in meinen Kursen von mir leichte, aber sehr wirkungsvolle Übungen zur Stärkung und Stabilisierung der Wirbelsäule angewandt. Sie lindern Verspannungen und Muskelschmerzen und sind dabei leicht durchzuführen. Diese Übungen lernte ich vor mehr als 40 Jahren in Indien kennen, wo ich auf einem Kongress der Heilerin Sree Chakravarti begegnete.

