



## DAS TAO IM YOGA UND IM UR-ATEM

Dieses Buch zeigt nicht nur den Ausgangspunkt der Inneren Alchemie vieler Yoga-, Chi-Kung- und schamanischer Systeme, energetischer Heilweisen und der Disziplinen hochentwickelter Religionen. Es führt auch in die Theorie und die Praxis des Tao Yoga ein. Mit diesem Atem unterlegen wir seine einzelnen

Übungssysteme. Die Erhöhung des Energieniveaus durch Tao Yoga führt zu besserer Eigen- und Fremdwahrnehmung, Abgrenzungsfähigkeit, authentischem Verhalten und ist die Voraussetzung für effektiven Schutz. Tao Yoga gewichtet gleichermaßen Erdung und Öffnung und stärkt die Mitte des Menschen. Wenn wir im Tao Yoga das Herz mit unserem Chi öffnen, achten wir darauf, dass wir uns gleichzeitig an unser Zentrum rückbinden können. Dann sind wir nicht manipulierbar. Einige sehr effektive Praktiken des Tao Yoga können wir sofort in den Alltag übertragen. Dieses Buch schließt eine Lücke im Bereich Atem, Meditation und Yoga. Es zeigt detailliert, wie die höchste Form des Atems, die etwa im indischen Ur-Yoga Kevali genannt wird, für jeden normalen Menschen erlernbar ist.

Hans Meyer und Gabi Meyer-Schmölz: **Das Tao im Yoga und im Ur-Atem. Vom Erfahrbaren Atem Ilse Middendorfs über die Kevali-Atmung des Prana-yama Boris Sacharows zur Lebenskraft Chi.** 380 S., m.v. Abb., gebunden; ISBN 978-3-940392-18-3; Synergia Verlag, 2010, € 23.90