

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. Nach dem Yogirai Boris Sacharow, sind letztlich alle Pranayama-Übungen als Vorbereitung auf diesen Atem zu sehen, ohne den im Sinne des Yoga weder Konzentration noch Meditation oder die Entwicklung geistiger Kräfte möglich ist. Als Transmissionsriemen in diese Tiefe der menschlichen Existenz nutzen wir den spontanen körpereigenen Atemimpuls des Middendorfschen Erfahrbaren Atems. Seine Weiterentwicklung, der feine Nasenatem, der direkt Prana und Chi entstehen läßt, kommt sehr nahe an Kevali 1 heran. [Sie befinden sich dann v.a. auf der unteren Chi-Ebene (Ätherkörper /Aura), die alle Prozesse des physischen Körpers steuert und antreibt (Biophotonenforschung) - zusätzliche Anmerkung] □

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. □ □

Ergänzung zum Klappentext:

Dieses Buch öffnet ein unforciertes, von innen nach außen orientiertes Eingangstor in die Yogastufen, die dem körperlichen Yoga folgen. Es handelt sich also nicht etwa um die höheren Yogastufen selbst, sondern um die Erarbeitung einer notwendigen Voraussetzung für diese Stufen. Sie müssen nicht weiter gehen als bis zu dieser durchaus umfangreichen Zwischenstufe, wenn Sie im Bereich der Gesundheitsvorsorge bleiben wollen. Der Yogirai Boris Sacharow, der vor allem als Hatha-Yoga Lehrer weltbekannt war, hatte dieses Werkzeug in den 50er Jahren in seiner Übersetzung bedeutender Grundlagentexte des Yoga aus dem Sanskrit entwickelt, allerdings nur in aphoristischer Kürze. Wir haben diesen Ansatz didaktisch und methodisch umfassend ausgebaut, so dass er im Gegensatz zu vor 50 Jahren nun für jeden verstehbar und umsetzbar wird. Wir selber praktizieren Tao Yoga. Die Prinzipien der Anwendung der Kevali-Atmung, die das Buch vorlegt, sind auch in anderen Systemen anwendbar.