

Hans Meyer
Gabi Meyer-Schmölz

Das Tao im Yoga und im Uratem

Vom Erfahrbaren Atem Ilse Middendorfs
über die Kevali-Atmung des Pranayama
Boris Sacharows zur Lebenskraft Chi



Synergia 

Hans Meyer
Gabi Meyer-Schmölz

Das Tao im Yoga und im Uratem

Vom Erfahrbaren Atem Ilse Middendorfs
über die Kevali-Atmung des Pranayama
Boris Sacharows zur Lebenskraft Chi

Synergia 

*2005 ist dieses Buches erstmals unter dem Titel erschienen: Tao Yoga.
Der westliche Übungsweg. CO'MED Verlag Hochheim. Es wurde komplett
überarbeitet und stark erweitert.*

Zeichnungen: Charlotte Langer

Fotos: Stefan Rupperti und Nikola Konstantin (Kap.4, 6, 7 und Portraits)

2. überarbeitete Auflage 2010

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Erbacher Straße 107,

64287 Darmstadt, www.synergia-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2008 by Synergia Verlag, Darmstadt

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Darmstadt

Printed in Germany

ISBN-13: 978-3-940392-18-3

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliographie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Einleitung	19
Warum ein Buch über Yoga, Chi Kung, Tao Yoga und Atem?	19
Die Erdungsstufe und die Grundstufe der direkten Energiearbeit	23
Tao Yoga und Meditation	26
Zwei deutsche Atempieniere	30
Zum Aufbau des Buches	33
Kapitel 1: Der Atem	39
Drei unterschiedliche Arten des Atmens: Der unbewusste, willkürliche und der „Erfahrbare Atem“	39
Die drei Anteile des „Erfahrbaren Atems“	42
Die Atemräume	47
Atemübungen: Die Atemräume erschließen - die Entwicklung des Erfahrbaren Atems	48
1. Übung: Die drei Räume des Rumpfes dehnen	49
2. Übung: Auf Fersen, Fußballen und Fußsohlen drücken	51
3. Übung: Die obere körperliche Atemanbindung. Über realen oder vorgestellten Duft entsteht spürbarer Chi-Fluss	52
4. Einstellen und Beeinflussen der Atemräume des Kopfes: Mund, Rachen, Nase	56
5. Die feine Nasenatmung an die Bewegung der Schwimmhäute zwischen den Fingern anbinden	58
6. Die untere körperliche Atemanbindung:	

Unterer Rücken, Flanken und Beckenboden	60
7. Die Beckenatmung in der Sitzposition	66
8. Weitere Anwendungsmöglichkeiten des Angebundenen Atems	68
Kapitel 2: Pranayama	71
Die acht Stufen des Ur-Yoga	71
Die vierte Stufe des Ur-Yoga: Pranayama-Atemübungen	81
Die Praxis der acht Pranayama-Übungen	86
1. Gruppe: vorbereitende Reinigungs-Übungen	86
2. Gruppe: Atemübungen mit Fokus auf der Einatmung Reinigung feinstofflicher Kanäle	87
3. Gruppe: hauptsächlich Einatmung (zwei Übungen) und hauptsächlich Ausatmung (eine Übung)	91
4. Gruppe: ausschließlich Atemverharren (Kevali 1 und 2 mit der Vorübung Tala-Yukta)	94
Fortgeschrittene Übungen:	103
A. Übung zur Wahrnehmung des körpereigenen Atemimpulses:	104
B. Übungen zur Verbindung des oberen und unteren Atem- und Chi-Raums:	106
C. Vorübungen zur Kevali-Atmung:	108
D. Übungen zur Kevali-Atmung	110
Kapitel 3: Tao Yin	115
Meine (Hans) persönliche Erfahrung mit dem unteren Rücken und dem Psoasmuskel (Lendenmuskel)	119
Psoasmuskel und Nieren	121
Das Zwerchfell	122
Übungsteil:	124
1. Die Ganzkörperatmung und ihre einzelnen Atemräume	124
2. Wirbelsäule und Psoasmuskel	138

Kapitel 4: Die Heilenden Laute	163
Haltung, Atmung und (Wohl)Spannung im Sitzen. Tan Tien.	167
Die Meditation der Heilenden Laute: Die Lunge	171
Die Heilenden Laute in ihrer zyklischen Reihenfolge	174
Die Lungen	177
Die Nieren	178
Die Leber	179
Das Herz	180
Die Milz	181
Der Dreifacherwärmer	182
Die Heilenden Laute	185
Kapitel 5: Das Innere Lächeln¹²¹	187
Die Praxis	190
Vorbereitende Übungen mit den Augen	191
Die Meditation des Inneren Lächelns. Die vordere Linie.	194
Die mittlere Linie des Inneren Lächelns Der Verdauungstrakt	202
Die hintere Linie des Inneren Lächelns Das Nervensystem	205
Kapitel 6: Der kleine Energiekreislauf	213
Die einzelnen Energiezentren	215
1. Das Ober- und Unternabelzentrum (Der Kuan Yuan). Das Tan Tien.	216
2. Das Sexualzentrum	218
3. Das Perineum (Der Damm). Der Hui Yin.	218

4. Das Steißbein-Kreuzbeinzentrum	219
5. Der Ming Men	219
6. Der T 11/12	220
7. Der T 5. Der Shen Tao	221
8. Der C 7. Der Ta Chui	221
9. Der Feng Fu. Das Yadekissen	222
10. Das Scheitelzentrum. Der Bai Hui	222
11. Das Zentrum Stirnmitte	223
12. Der Yin Tang. Das Dritte Auge	224
13. Der Obergaumen	225
14. Das Kehlzentrum	225
15. Das Herzzentrum. Tan Chong	226
16. Der Solarplexus	226
Die Praxis	228
Die Umleitung des Chi bei Energiestau im Brustraum und Kopf – für Fortgeschrittene Tao-Yoga-Studierende	234
Kapitel 7: Haltung, Atmung, (Wohl)Spannung im Stehen. Eisenhemd Chi Kung. Weiterführende Entwicklungsstufen des Atems	243
Positionen im Stehen	243
Die Grundposition im Stehen:	244
Eisenhemd Chi Kung	250
Weiterführende Entwicklungsstufen des Atems.	252
Die Atmung im Eisenhemd Chi Kung	252
Die Unterleibsatmung und die feine Nasenatmung	253
Die erweiterte feine Nasenatmung	254
Die Umkehratmung	254
Die Kompressions-Atmung	254
Die Erdung: Die Verbindung mit der Erdenergie im	

Chi Kung und Eisenhemd	255
Die Praxis	257
Die Position „Den Baum umarmen“ im Eisenhemd	258
Die Atempraxis	261
Stufe I: Die Sip-Atmung	262
1. Teil der Sip-Atmung	262
2. Teil der Sip-Atmung	265
3. Teil der Sip-Atmung	265
Stufe II: Die erweiterte feine Nasenatmung	266
Stufe III: Paradigmenwechsel oder Paradoxon: Das geführte Zwerchfell in der erweiterten feinen Nasenatmung	268
Die Praxis	269
Stufe IV: Die Umkehratmung	274
Teil 1 der Umkehratmung	274
Teil 2 der Umkehratmung	276
Teil 3 der Umkehratmung	277
Stufe V: Die Kompressions-Atmung	278
Teil 1 der Kompressions-Atmung	278
Teil 2 der Kompressions-Atmung	280
Teil 3 der Kompressions-Atmung	282
Die Anwendung der fünf Atmungs-Stufen	282
Kapitel 8: Für wen Tao Yoga geeignet ist	285
Kinder und Jugendliche	285
Erwachsene	287
Körpertherapie, Psychotherapie und Traumatherapie	291
Traumatherapie	295

Menschen mit frühkindlichen Störungen oder Prägungen	300
Heilen, Symbole und Parapsychologische Methoden	301
Berufe mit häufigen und intensiven Menschenkontakten	303
Kapitel 9: Ausblick auf weiterführende Stufen des Tao Yoga	307
Grundstufe I und II der direkten Energiearbeit. Sexualenergie	307
Fusion I – III	310
Energetic Healing Chi Kung	313
Weiterführende spirituelle Techniken im engeren Sinn	314
Kapitel 10: Fragen von Tao-Yoga-Praktizierenden	317
Literaturverzeichnis	325
Endnoten	330
Danksagung	367
Seminare, Ausbildungen und Einzelsitzungen des Instituts für Tao Yoga München	369
Hans Meyer: Werdegang	371
Gabi Meyer-Schmölz: Werdegang	379

Vorwort

Die Verbindung zwischen dem spontanen körpereigenen Atemimpuls¹ und dem spürbaren Prana- und Chi-Fluss bildet die Essenz dieses Buches. Wir können Folgendes über den körpereigenen Atemimpuls lernen: 1. richtig zu atmen, 2. die inneren Haltungen erfahren, die wir zur Weiterentwicklung dieser Atmung und zum Einstieg in die Yogastufe der direkten Energiearbeit brauchen. Das betrifft indische, chinesische und andere Yogaarten. In den westlichen Ländern wird in der Regel nur die erste, die Eingangs-Yogastufe angeboten, aus dem indischen Yoga vor allem die Asana-Körperstellungen des Hatha Yoga und aus dem chinesischen Kulturkreis Chi Kung, Tai Chi und Kung Fu in ihrem rein körperlichen Bewegungsaspekt.

Es ist kaum bekannt, dass jeder seine Lebensenergie spüren und gezielt lenken lernen kann und welche weitreichenden gesundheitlichen und wachstumsorientierten Vorteile für Körper, Geist und Seele damit verbunden sind.

Sowohl im Herzstück des Chinesischen Chi Kung, im Nei Kung, das auch im Tao Yoga zum Tragen kommt, als auch in Patanjalis indischem Ur-Yoga, ist Atmung der wichtigste Faktor, um Prana und Chi entwickeln zu können. Boris Sacharow, die größte Autorität des indischen Yoga – nicht nur in Deutschland – betont nachdrücklich, dass alle Pranayama Atemübungen primär das Ziel haben, die höchste Atemart, die „Kevali-Atmung 1 + 2“, beherrschen zu lernen, weil nur mit dieser Atmung Konzentration, Meditation und die Entwicklung geistiger Kräfte im Sinne des Yoga möglich ist.

Unabhängig davon habe ich² aus dem „Erfahrbaren Atem“ Ilse Midendorfs die einfache und erweiterte feine Nasenatmung entwickelt. Sie kommt der Kevali 1 Atmung sehr nahe. Boris Sacharow hat im Gegensatz zu anderen, auch indischen Yogis und Yogagelehrten die richtigen Grundparameter für die Kevali Atmung aus dem in aphoristischer Kürze gehaltenen Urtext Patanjalis entnommen. Er hat sie aber nicht genügend präzisiert, so dass sie kaum Verbreitung fand.

Genau diese Lücke schließe ich über die feine Nasenatmung. Die von mir entwickelten Übungsschritte der feinen Nasenatmung und der erweiterten feinen Nasenatmung in diesem Buch stehen für sich und stellen gleichzeitig eine methodisch detaillierte Arbeitsanweisung zur Entwicklung der Kevali-Atmung dar. Wer diese Art zu atmen beherrscht, kann den körpereigenen Atemimpuls und damit auch den Prana- und Chi- Fluss anregen. Er kann den spontanen Atem durch indirekte Dispositionen willentlich entstehen lassen. Die Verbindung zwischen dem körpereigenen Atemimpuls und dem spürbaren Chifluss ist der Ausgangspunkt der inneren Alchemie und die Grundlage vieler Yoga-Schulen, schamanischer Methoden, energetischer Heilweisen und der Disziplinen einiger hochentwickelter Religionen.

Es ist durchaus sehr gesundheitsfördernd, „nur“ den körpereigenen Atemimpuls zuzulassen und an die Atemräume anzuschließen. Über diesen Atem lernen wir die richtige innere Haltung zum Einstieg in den Tao Yoga. Insofern ist dieses Buch vor allem eine Einführung in seine Theorie und Praxis. Der Tao Yoga wird über diesen Atem erschlossen. Ich wende ihn auf seine einzelnen Übungssysteme an.

Die im Kapitel Pranayama aufgeführten Atemübungen und die weiterführenden Entwicklungsstufen des Atems ab der Stufe III im Kapitel 7 führen über den einführenden Charakter des Buches hinaus. Ich untersuche und konkretisiere hier die Atmung insbesondere im Hinblick auf die schwierigste Komponente, die genaue Einbeziehung des Zwerchfells bei der Chi-Kompression.

Das Buch richtet sich an alle, die ihr Leben selbstverantwortlich in die Hand nehmen und dauerhaft geistig, seelisch und körperlich gesund bleiben oder werden wollen. Sowohl Laien als auch Therapeuten, Heiler oder

fortgeschrittene Studierende des Tao Yoga und anderer Yogarichtungen werden hier Anregungen und zahlreiche nützliche Hinweise finden.

So wird etwa im Kapitel „Die Heilenden Laute“ die Verbindung zwischen Graf Dürckheims dynamischem Ansatz der Körperhaltung und dem natürlichen Atemimpuls herausgearbeitet. Darüber hinaus berücksichtige und beschreibe ich in allen Kapiteln die Perspektive von Praktizierenden, die ihr Chi schon deutlich und differenziert spüren gelernt haben.

Die in diesem Buch dargestellten Übungen sind kein Ersatz für eine sachgerechte medizinische Behandlung. Wenn Sie an schwerwiegenden körperlichen, mentalen oder psychischen Problemen leiden, suchen Sie bitte einen geeigneten Arzt, Heilpraktiker oder Psychologen auf, bevor Sie Techniken des Tao Yoga anwenden. Das vorliegende Buch ist auch als Vorbereitung und Ergänzung für die praktische Anleitung und Begleitung durch einen Lehrer geeignet. Achten Sie bitte auf die gesundheitlichen Hinweise.

Einleitung

Warum ein Buch über Yoga, Chi Kung, Tao Yoga und Atem?

Der indische Yoga wird in den westlichen Ländern in der Regel mit einem System von Körperstellungen, den sogenannten Asanas identifiziert – selbst die meisten Yogaschüler und Yogalehrer haben keine darüber hinaus gehende Perspektive. Ebenso beschränkt sich die überwiegende Mehrheit der Chi-Kung⁻³, Tai-Chi- und Kung-Fu-Lehrer ausschließlich auf den rein körperlichen Aspekt ihrer Bewegungsübungen. Sowohl die indische als auch die chinesische Tradition geben sich bei uns im Westen damit zufrieden, dass durch die kontinuierliche körperliche Praxis die Entspannung, die Durchlässigkeit, die Stärkung und die Verringerung von Schädigungen des äußeren Skeletts (Muskeln, Sehnen, Knochen) sowie der inneren Gewebe (Blutgefäße, Lymphe, Immunabwehr, Nerven) gefördert wird. Es wird betont darauf hingewiesen, dass regelmäßiges Üben die Energie anregt, Stress reduziert und ausgleichend auf die Gemütszustand wirkt. Während der indische Yoga besonderen Wert auf Beweglichkeit legt, wird in den chinesischen Methoden mehr der Aufbau von Kraft und Bewegungskoordination angestrebt.

Die mit der direkten Kultivierung der Lebensenergie konkret verbundenen, sehr viel weitreichenderen gesundheitlichen und wachstumsorientierten Vorteile für Körper, Geist und Seele sind kaum bekannt. Es ist

bei den meisten Lehrern noch nicht einmal die Perspektive vorhanden, dass jeder seine Lebensenergie spüren oder gar gezielt lenken lernen kann.

Neben der körperlichen Praxis werden manchmal übergeordnete geistige Ziele ins Blickfeld gerückt, die oft für den normalen Yoga-Praktizierenden unerreichbar erscheinen, weil sie nur philosophisch dargestellt werden. Es scheint eine höhere Ebene der Physiologie, quasi eine Lehre der natürlichen, feinstofflichen und geistigen Lebensvorgänge, zu fehlen, die konkret nutzbar ist und exakt nachvollziehbare Methoden anbietet.

Das verwundert aus mehreren Gründen.

1. Unsere Volksgesundheit befindet sich in einem dramatisch degenerierten Zustand.⁴ Das trifft auf körperliche und auf seelisch-geistige Erkrankungen zu. Der Zusammenbruch des medizinischen Versorgungssystems ist in Sicht. Selbst bei (auf den ersten Blick) rein körperlichen Erkrankungen, wie z.B. Krebs – an dem mittlerweile ein Drittel der Bevölkerung leidet –, ist kaum anzunehmen, dass hier noch allein körperliche Übungen in ausreichendem Umfang helfen können. Bei Entartungen der Zellstruktur bedarf es eines Eingriffs von einer übergeordneten Organisationsebene des Organismus.

2. Methodensysteme, die nicht nur den Körper, sondern gezielt die Gesundheit und Bewusstheit der Seele, den feinstofflichen Körper, und die Gesundheit und Schärfe der geistigen Ebene entwickeln, sind sowohl im indischen als auch im chinesischen Sprachraum vorhanden. Die jeweiligen Originalschriften sind so niedergelegt, dass sie nur von Menschen mit einem sehr hohen Entwicklungs- und Wissensstand verstanden werden können.

Speziell in Deutschland können wir seit über 60 Jahren auf Material zurückgreifen, das dieser Voraussetzung Rechnung trägt – es ist theoretisch verständlich und praktisch umsetzbar.

Sowohl im indischen als auch im chinesischen System wird die Arbeit mit dem Körper der direkten Energiestimulation vorangestellt. Wir können leichter unsere Lebensenergie spüren, wenn Gelenke und Faszien durchlässig sind, wenn die Lebensenergie ungehindert fließen kann und sich nicht staut. Vorhandene Blockaden vergrößern sich, wenn wir die

Energie erhöhen. Das hat den Vorteil, dass wir sie besser wahrnehmen können als vorher. Wir können die energetischen und damit verbundene körperliche und seelische Blockaden gezielter auflösen. Der Bewusstseinsprozess wird beschleunigt. Wenn wir das Energieniveau allerdings durch zu starke, fortgeschrittene Techniken so stark erhöhen, so dass sich weder die Energiemenge noch die dadurch erzeugten Blockaden bewältigen lassen, ist unsere Erdung gefährdet und wir können den Alltag nur noch mühsam bewältigen.

Die uns innewohnende bioelektromagnetische Kraft wird in Indien Prana, in China Chi, in Japan Ki und in Ägypten Ka genannt – dies sind nur einige von weltweit über hundert Bezeichnungen. Wie können wir uns einen Zugang zu ihr verschaffen? Im Herzstück des chinesischen Chi Kung, dem Nei Kung, werden differenzierte Energietechniken angeboten und die Atmung als erste Komponente bezeichnet, um Chi erfahren zu können. Im deutschen oder westlichen Sprachraum gibt es keine authentischen Übersetzungen der chinesischen Urschriften.

Der indische Yoga, den sein Urvater Patanjali in acht Stufen eingeteilt hat, reserviert den Atemübungen, dem sogenannten Pranayama, eine eigene Stufe. Sie wird durch die erste eigentliche Yoga-Stufe, die Asanas-Übungen vorbereitet. Die ersten beiden Stufen sind Reinigungsstufen. Aus der Vervollkommnung der Körper- und Atemübungen erwächst die Fähigkeit der Gedankenkonzentration und die Entwicklung geistiger Kräfte (Stufe 5 - 8).

Die größte Autorität des indischen Yoga in Deutschland und darüber hinaus war zu seinen Lebzeiten und ist bis heute Boris Sacharow.⁵ Er war nicht nur als Yogi, sondern auch als Yoga-Gelehrter (indisch: Yogirai) anerkannt und hat die Texte Patanjalis, dem Urvater des Yoga, aus dem Sanskrit übersetzt und zudem einige berühmte indische Yogalehrer auf ihre Fehler in der Interpretation des Uryoga hinweisen können. Boris Sacharow sagt eindeutig, dass es unmöglich ist, Prana ohne Atemtechnik zu entwickeln.

Im Uryoga von Patanjali werden acht Atemarten vorgestellt. Die Wesentlichsten finden sich auch im chinesischen System wieder. Als besonders wichtig gilt bei beiden und besonders für Anfänger ein ruhiger und gleichmäßig durch die Nase geführter Atem, dessen Ein- und

Ausatemzüge möglichst ohne Unterbrechung ineinander übergehen. Im indischen Yoga wird diese Atemform *Pendelatem* genannt. Nach Boris Sacharow haben alle acht Atemübungen des *Pranayama* den Zweck, die höchste Atemart, *Kevali*, beherrschen zu lernen. Nur mit dieser Atmung ist Konzentration und Meditation im Sinne des Yoga möglich. Auf den ersten Blick findet man für die Praxis des *Kevali* bei *Patanjali* keine Anweisungen. Boris Sacharow ist es aber gelungen, aus wenigen Hinweisen die entscheidenden maßgeblichen Parameter für die *Kevali*-Atmung herauszuarbeiten, die sich von den üblichen Erklärungen (auch indischer Autoritäten) grundlegend unterscheiden. Die *Kevali*-Atmung zeichnet sich durch einen lautlosen, langsamen und feinen Atem aus. Eine Atemsequenz kann sich bis zu einer Minute oder länger ausdehnen. Der *Kevali*-Atmung ist jedoch jedes künstliche und zwanghafte Atemanhalten, wie es vielfach vermittelt wird, fremd. Auch im chinesischen *Nei Kung* gibt es Darstellungen von einer nahtlosen Atmung, die sich verlangsamt und (fast) zum Stillstand kommt, während gleichzeitig *Chi* ein- bzw. ausatmet wird und Körper und Geist in eine immer größere Stille gelangen. In solche Tiefen der menschlichen Existenz kann nur eine spontane Atmung führen. Wer diese Art des Atmens beherrscht, kann Spontaneität anregen. Das genau physiologisch nachvollziehbar darzustellen, ist das Hauptthema dieses Buches. Das ist meines Wissens bisher noch nicht geleistet worden. Ich bin einen eigenen Weg gegangen, der zu diesem Ziel führt: vom Erfahbaren Atem Ilse Middendorfs zur *Kevali*-Atmung. Man muss den Weg nicht so weit bis zur *Kevali*-Atmung gehen. Es ist schon sehr wertvoll und gesundheitsfördernd zu lernen, den natürlichen körpereigenen Atemimpuls zuzulassen und an alle Atemräume anzuschließen. Man kann den Weg aber noch über das oben genannte Ziel hinaus weiter verfolgen. Im *Nei Kung* und im *Tao Yoga* gibt es die sogenannte Umkehr- und Kompressionsatmung (s.u. im Kapitel 7: Haltung, Atmung, (Wohl)Spannung im Stehen. Eisenhemd *Chi Kung*. Weiterführende Entwicklungsstufen des Atmens). Sie ist der Atmung des Fötus während der Schwangerschaft nachempfunden, der auf diese Art und Weise *Chi* ein- und ausatmet. Diese Atmung wird auch als die „wahre Atmung“ bezeichnet. Sie mobilisiert außerordentlich viel *Chi*. Es ist ratsam, die Umkehratmung nur mit einer guten Erdung und einem hoch entwickeltem Atembewusstsein auszuführen, da sonst

die Gefahr besteht ins Ungleichgewicht zu geraten. Die erweiterte feine Nasenatmung, aus der heraus ich die Umkehratmung entwickle, sollte als Voraussetzung beherrscht werden.

Die Erdungsstufe und die Grundstufe der direkten Energiearbeit

Im Tao Yoga steht unsere Lebensenergie im Zentrum der Aufmerksamkeit. Auch in den körperlich-energetischen Erdungsübungen der Erdungsstufe ist dieser wichtige Aspekt vertreten.⁶ Wie der Name schon sagt, werden hier körperliche und energetische Aspekte gleichermaßen gewichtet. Die Mehrzahl der Übungen ist spürbar auf beide Komponenten ausgelegt, was nicht selbstverständlich ist. Es gibt viele Körperübungssysteme, die den Körper lockern und dehnen oder den Blutkreislauf mobilisieren, aber nicht darauf ausgerichtet sind, indirekt Chi anzuregen, so dass es spürbar wird. Auf der Erdungsstufe wird die Energie noch nicht gezielt im Körper geführt. Die Erdungsstufe umfasst Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Sie öffnen sanft die Gelenke, machen Muskeln und Sehnen geschmeidiger, entgiften die knochennahen Zonen, entspannen, lockern und kräftigen den ganzen Körper und harmonisieren die Verdauungsorgane. Sie gleichen auch das untere, mittlere und obere Tan Tien aus, die drei Hauptenergiezentren im Unterbauch, Brustkorb und Kopfbereich. Sie bauen sehr effektiv die Energiesäule des Menschen auf, wodurch gleichzeitig die ganze Aura gefestigt wird. Festgefahrene energetische, seelische und geistige Muster werden besser erkannt und neutralisiert. Die Übungen führen zu einer mentalen Stärkung. Neben einfachen Pranayama-Übungen beinhaltet die Erdungsstufe einige grundlegende Dehnungsübungen, die ähnlich auch im indischen Yoga anzutreffen sind, aber z.T. mit einer leichten Dynamik ausgeführt werden. Die Energiearbeit in Bewegung entwickelt Schnelligkeit, Koordination und Kraft auf der Grundlage von Entspannung bzw. nur leicht tonisierter Wohlspannung. Das ist deshalb entscheidend, weil mit Entspannung diese Fähigkeiten besser erreicht wer-

den können als mit Anspannung. Außerdem wird durch Entspannung die Beweglichkeit gefördert und langfristig Chi entwickelt.

Auf der Grundstufe der direkten Energiearbeit lernen wir mit Hilfe des Atems unsere Lebensenergie wirklich zu spüren, zu verstärken und zu vermehren. Dazu müssen wir sie im Körper bewusst führen. Im Tao Yoga geht es immer um reale Prozesse, nie nur um bloßes Imaginieren. Manche Menschen nehmen ihr Chi als elektrisches Fließen wahr, andere als Wärme- oder als Lichtfluss. Ich habe viele Tao-Yoga-Praktizierende kennen gelernt, die trotz längerer Anstrengungen ihr Chi nicht oder nicht befriedigend fließen spüren konnten. Nur diejenigen, die sich mit dem Atem, und zwar mit dem feinen natürlichen Nasenatem („natürlich“ meint hier das Zulassen eines körpereigenen Atemimpulses) befasst hatten, konnten spontan den Energiefluss wahrnehmen.

Das Hauptproblem für Menschen unseres westlichen Kulturkreises ist die Überbetonung des Willens. Wir strengen uns zu sehr an und wir wollen zuviel. Anstrengung bestimmt tendenziell unsere allgemeine Übungs- und Lebenshaltung.

Aus unserer Perspektive haben Asiaten eher eine Lebenshaltung des „trägen Geschehenlassens“⁴⁷ inne. Für sie sind vor allem die belebenden Übungen sehr wichtig. Wir gelten aus asiatischer Sicht als eher rastlos und zwanghaft getrieben. Einem innerlich gehetzten Menschen, der gewohnt ist, alles mit seinem Willen zu steuern, hilft die Anweisung, diese oder jene Übung in entspanntem Zustand auszuführen nicht. Er merkt entweder nicht, dass er verspannt ist, oder er weiß nicht, wie er sich ganz konkret in einen entspannten Zustand bringen kann.

Wollen wir mit asiatischen Methoden arbeiten, müssen wir zuerst ein Eigenwahrnehmungstraining durchlaufen und lernen, uns innerlich zu entspannen, bewusst zu spüren und unsere Muskeln zu kontrollieren. Das bedeutet, aus der Unmittelbarkeit des Augenblicks heraus die Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken und Energiefluss bewusst ineinanderwirken zu lassen. Die Intensität unseres Lebens und Erlebens innerhalb dieser vier Dimensionen hängt stark vom Atem ab. Ich kann mit dem natürlichen vollen Atem, den wir noch bei einem Baby erwarten dürfen, Leben in seiner ganzen Fülle zulassen. Ich kann aber auch

den Atem auf Sparflamme laufen lassen. Alle anderen Körperfunktionen werden dann entsprechend reduziert.

Es ist aus mehreren Gründen sinnvoll und notwendig, das Vermögen unmittelbarer Empfindungsfähigkeit über den Atem zu entwickeln.

1. Wir können ohne ein Atembewusstsein nur wenig Bewusstsein für andere Dinge erlangen. Im Atem kommen Körper, Seele und Geist zusammen. Wir können zwar geistige, sogar spirituelle Klarheit haben, aber den Körper nicht beachten (wollen). Das individuell Lebendige jedoch, ereignet sich in der Seele und diese befindet sich im Körper. Im Körper können wir uns spüren und präsent sein. Wenn wir im Körper präsent sind, dann „gehört“ er uns. Es entsteht Ruhe, Geduld, Zentriertheit. Wir sind dann in unserer Mitte und bekommen Zugang zu unserem Potential und zu unserer Kraft. Aus Unruhe oder Aktionismus entsteht im Kontakt zu uns selbst Vitalität.
2. Der Atem ist eine Körperfunktion, mit der sich der Geist beschäftigen kann, um ruhig zu werden.

Es ist anfänglich vor allem für den westlichen Menschen kaum möglich, Gedanken und Gefühle nur mittels geistiger Konzentration zur Ruhe kommen zu lassen. Sobald wir langsam geführte Bewegungen hinzunehmen dürfen, fällt es uns leichter (als nur über den Atem oder den Energiefluss), innerlich still zu werden. Es gelingt dann besser, die Unruhe zu kanalisieren, weil wir etwas „machen“ dürfen. Je stärker später der Energiestrom wird, desto mehr können die anderen Elemente in den Hintergrund treten.

Tao-Yin-Übungen haben sich als hilfreiche Voraussetzung und Ergänzung für das praktische Verständnis aller anderen Entspannungs-, Körper- und Meditationsübungen der Tao Yoga Grundstufe der direkten Energiearbeit herausgestellt. Es handelt sich um Bodenübungen, die im Liegen oder Sitzen ausgeführt werden. Die grundlegenden Übungen des Tao Yin vermitteln bei korrekter Ausführung nach kurzer Zeit eine deutliche Erweiterung und vor allem Vertiefung der natürlichen Atembewegung vom Nasenraum bis in den Beckenraum hinunter. Im Fokus der Aufmerksamkeit liegt jedoch nicht die Atembewegung selbst, sondern die korrekte körperliche und geistige Ausführung der Übungen. Das ist

sondern im Einklang mit dem im Ur-Yoga vorgelegten Pranayama-Übungen. Voraussetzung für die höchste Atemstufe des Pranayama, die Kevali-Atmung, ist das Beherrschen der feinen Nasenatmung.

Ich will genau zeigen, an welchem Punkt im Gefüge des Erfahrbaren Atems das Chi spürbar wird und welche Chi-Verbindungen sich im Körper ergeben können.

Zum Aufbau des Buches

Die ersten sieben Kapitel beschreiben jeweils eine praktische Disziplin. Der theoretische Hintergrund wird einmal bei der Hinführung zu den praktischen Übungen entwickelt, findet sich aber auch – soweit sachdienlich – im praktischen Teil selbst. Die praktischen Kapitel setzen jeweils alle voranstehenden Kapitel voraus. Bevor Sie sich einem einzelnen Kapitel näher widmen, ist es deshalb sinnvoll, erst einmal das ganze Buch zu lesen, um sich einen Überblick zu verschaffen. Natürlich müssen Sie dafür – insbesondere im dritten Kapitel – nicht jede praktische Übung genau studieren.

Der Aufbau des Buches folgt im Wesentlichen dem Aufbau unseres Tao Yoga Seminars Grundstufe I der direkten Energiearbeit.

Im ersten Kapitel lernen Praktizierende essentielle Elemente des „Erfahrbaren Atems“ nach Ilse Middendorf kennen. Dadurch kommen sie rasch auf einer tieferen (Atem-)Ebene mit sich in Kontakt. Gleichzeitig beginnen sie, geistig-seelische Haltungen zu verstehen und einzuüben, die für eine längerfristige Erweiterung des Atembewusstseins und auch schon für die erste Annäherung an den Tao Yoga insgesamt benötigt wird. Ich führe den „Erfahrbaren Atem“ über den reinen Atem hinaus und zeige, wie wir mit dem Konzept des feinen Nasenatems das Chi spüren und lenken lernen können.

Im zweiten Kapitel werden zunächst die acht Stufen des Ur-Yoga vorgestellt, um die vierte Stufe, Pranayama, besser im Gesamtzusammenhang des Yoga verstehen und einordnen zu können. Die anschließende Darstellung der Atemübungen des Pranayama, insbesondere der höchsten

Form, der Kevali-Atmung, ist nach der Lektüre des grundlegenden Atem-Kapitels leichter verständlich. Darüber hinaus werden sie sicherlich auch als leichter zu erlernen empfunden. Bevor Sie die Atemübungen studieren, wird es zusätzlich hilfreich sein, erst den Abschnitt „Haltung, Atmung, (Wohl)Spannung im Stehen“ in Kapitel 7, aber auch hier das Unterkapitel „Die erweiterte feine Nasenatmung“, zu lesen. Die Beziehung zwischen einfacher bzw. erweiterter feiner Nasenatmung und der Kevali-Atmung wird in Kapitel 2 „Pranayama“ explizit erläutert. Von der Systematik des Buches her gesehen, gehört die Abhandlung der Pranayama-Atemübungen aber direkt hinter das allgemeinere Atemkapitel. In den folgenden Kapiteln schließt sich die Anwendung der feinen Nasenatmung, innerhalb der einzelnen Systeme des Tao Yoga, an.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit Tao Yin. Wie bereits im ersten Teil der Einleitung ausgeführt, handelt es sich bei Tao Yin um das Übungssystem des Tao Yoga, das am besten als Übertragungsmedium geeignet ist, um eine nicht willentliche, natürliche Vertiefung der Atmung ins Tao Yoga aufzunehmen und zu verstärken. Auch der im dritten Kapitel beschriebene Lichtatem des Tao Yin erleichtert deutlich die Intensivierung der zu entwickelnden inneren Haltungen. Atemtherapeutische Behandlungen nach Ilse Middendorf können vor allem dem individuellen Training der Selbstbeobachtung dienen. Sie eignen sich auch als Rückmeldungs-Sitzungen für möglicherweise rasch stattfindende Entwicklungen, die durch Tao Yin und andere Übungen eingeleitet werden. Meiner Erfahrung nach ist zu erwarten, dass der eigentliche Prozess durch Tao Yoga in Gang gesetzt wird, therapeutische Atemsitzungen lediglich eine Zeit lang begleitende Unterstützung gewähren können.

Thema des vierten Kapitels sind die Heilenden Laute. Hier kommen wir Meditation im engeren Sinne ein Stückchen näher. Erleichternd für den Anfänger sind durchgehende Bewegungen mit Armen und Händen, denen der Atem folgen kann – und umgekehrt. Mit den Energiezentren der Hände bestrahlen und durchstrahlen wir unsere Organe. Ich habe erlebt, dass nahezu jeder nach kurzer gezielter Vorbereitung seine Energie in den Händen spüren konnte. Vor den Übergängen zum nächsten Organ werden die Organe durch bestimmte Laute zusätzlich gereinigt.

Je nach Atembewusstsein ergibt sich eine entsprechende Intensität und Tiefe der Übung. Auch hier ist die innere Haltung zur Übung entscheidend. Nach Tao Yin stellen die Heilenden Laute die ersten Übungen in aufrechter Position dar. Die richtige Körperhaltung bedingt die richtige Atmung und umgekehrt. Es gilt die Verbindung zwischen den drei psycho-physisch neutralen Funktionen (Körper)Haltung, Atem und (Wohl) Spannung herzustellen (Graf Dürckheim). Wir beachten und unterstützen insbesondere die Bewegung des Kreuzbeins.

Im fünften Kapitel lernen wir das „Innere Lächeln“ kennen. Diese Art der inneren Präsenz fällt Praktizierenden anfänglich oft nicht leicht. Sie können sich nur noch an die Vorgänge im Inneren ihres Körpers halten. Gleichzeitig „fehlt“ die zielgerichtetere, lineare Führung wie im „Kleinen Energiekreislauf“. Praktizierende spüren oft nur einzelne Organe, ohne dass ein Gefühl von Ganzheit entsteht. Die Organe sind meist belastet und setzen während der Meditation in besonderem Maße Gifte frei. Gleichwohl brauchen wir das „Innere Lächeln“ als Vorbereitung für den Energiekreislauf. Es unterstützt nachhaltig eine gefühlorientierte, also nicht nur technische, Disposition. So wird eine Öffnung von Herz und Herzzentrum und deren Verbindung zu tiefer liegenden Organen erleichtert. Dies ist vor allem für Männer hilfreich, da ihr abwärts führender Energiekanal durch das Herzzentrum relativ eng ist.

Das sechste Kapitel beschreibt das ABC des Tao Yoga, den „Kleinen Energiekreislauf“. Er führt die Wirbelsäule aufwärts bis zum Scheitel und auf der mittleren Linie der Körpervorderseite abwärts zum Becken.

Thema des siebten Kapitels sind die Grundpositionen im Stehen, das Eisenhemd Chi Kung und die weiterführenden Entwicklungsstufen des Atems. Besonders die Grundpositionen im Stehen vermitteln physisches loslassen. So können wir auch ohne ein hohes Atembewusstsein subtile Vorgänge im Körper, wie das anfängliche Fließen des Chi, leichter wahrnehmen. Knochen, Muskeln und Bindegewebe werden durchlässiger. Sie werden gleichzeitig auch gestärkt. Mit den Übungen des Eisenhemd Chi Kung können wir uns ein „Eisernes Hemd“, eine kräftige, der Statik des Körpers gemäße Struktur erarbeiten. Als Anfänger nutzen wir nur kurz

die Verschraubungstechnik des Eisenhemd, um unsere Verwurzelung mit der Erde spüren zu können, lösen uns danach sofort aus der Anspannung und übertragen diese Erfahrung auf die Grundpositionen im Stehen. Mit dem im Eisenhemd angewandten Atem lernen wir das Niveau des Chi-Drucks, und damit auch des Chi-Flusses, in fünf aufeinander aufbauenden Entwicklungsstufen anzuheben. Die einfachste Stufe, die Sip-Atmung, kann fast von jedem sofort ausgeführt werden. Schwieriger ist die erweiterte feine Nasenatmung, aus der wir die Umkehratmung entwickeln. Die Kompressions-Atmung wiederum ist eine Verstärkung der Umkehratmung.

In der Regel sollte man die fortgeschrittenen Stufen der Atmung erst durchgehend üben, wenn ein gutes Gefühl für die natürliche feine Nasenatmung entwickelt wurde. Je besser wir bestimmte Atemweisen beherrschen, um so mehr können wir mit ihnen spielen.

Kapitel 8 beschreibt, für wen Tao Yoga geeignet ist. Hier gehe ich auf unterschiedliche Motivationen von Menschen verschiedener Charaktere, Altersgruppen und Berufe ein. Darüber hinaus wird der Sinn einer Ergänzung von Körper- und Psychotherapie durch den Energieaspekt aufgezeigt und eine Form ihrer Weiterentwicklung, die Systemische Traumatherapie auf der Grundlage von EMDR, beschrieben.

Im Kapitel 9 finden Sie einen Ausblick auf die Grundstufe II der direkten Energiearbeit und auf die weiterführenden Stufen des Tao Yoga, Fusion I – III und Kan und Li. Ein besonderer Schwerpunkt ist der Zusammenhang zwischen der Chi-Präsenz im Körper und der Klarheit, Qualität und Stabilität unserer Gedanken und Gefühle.

Kapitel 10 lässt Tao Yoga **Praktizierende** mit ihren Fragen zu Wort kommen.



Zeichnungen 5 a,b: Das Zwerchfell erinnert an eine Fledermaus. Beim Ausatem entspannt sich dieses Atemgewölbe Richtung Brustraum und in der Einatmungsstellung drückt es auf die Bauchhöhle und auf die Bauchorgane, so sorgt es für eine ständige Massage der Organe des Brust- und Bauchraums.

Der Zwerchfellmuskel führt uns direkt zum Scheideweg zwischen freiem Schwingen und Vitalität und Verspannung und Krankheit. Gelingt es uns, das Zwerchfell derart frei zu lassen, dass sich der Nasenraum mit dem unteren Atemraum zusammenschließen kann, können wir ununterbrochen *innere* Atmung oder Chi erzeugen. Deshalb wird das Zwerchfell auch als spiritueller Muskel bezeichnet. Er ist in der Lage, Atem zu einer Kraft zu verhelfen, die wie eine übergeordnete geistige Instanz Körper und Seele verbindet. Konkreter: der Atem kontrolliert das Chi, und das Chi kontrolliert Gedanken und Gefühle. Im Kapitel 4 „Inneres Lächeln“ beschreibe ich, wie sich Gefühle, Gedanken und Körpersensationen im gesamten Organismus verändern, wenn es uns gelingt, Chi ins Herz oder in die Leber zu lenken und diese Organe dabei so durchlässig werden, dass sie spürbar reagieren bzw. „antworten“. Beherrschen wir bis zu einem gewissen Grad das Zusammenspiel der bioelektromagnetischen Kräfte von unserem Zentrum, dem unteren Tan Tien, aus und beginnt

Chi frei im Kleinen Kreislauf zu fließen, laden wir uns wie eine Batterie auf und können elektromagnetische Kräfte von außerhalb des Körpers anziehen. Diese zusätzliche Energie und Informationen beeinflussen wiederum unsere Gefühle und Gedanken. Aus diesen Zusammenhängen geht hervor, warum fernöstliche, seltener westliche philosophische oder praktische Systeme, Atem als Geist bezeichnen.

Übungsteil:

1. Die Ganzkörperatmung und ihre einzelnen Atemräume

Wenn nichts mehr funktioniert, und verschiedenste Meditationsformen die Stressgeplagten nicht mehr von ihrer, über Wochen und Monate aufgebauten Über- und Daueranspannung, herunterholen können, hilft Tao Yin dabei, wieder zu sich zu kommen.

In unseren Seminaren wird Tao Yin so geliebt, dass man es fast für den wichtigsten Teil des Seminars halten könnte. Wir üben – oder besser wir zelebrieren – an jedem Seminartag eineinhalb Stunden Tao Yin. Das kommt den meisten kurz vor. Sie haben oft schon nach dem ersten Tao-Yin-Übungsblock, (spätestens nach dem zweiten) das Gefühl, richtig angekommen zu sein. Manche sind verwundert, dass der Atem sich jetzt noch tiefer im Körper verankert als bei den reinen Atemübungen.

Vor allem, wenn Sie die Übungen alleine zu Hause ausführen, ist es wichtig, dass der Ablauf der Übung für Sie selbstverständlich wird und Sie nicht mehr über die Reihenfolge oder korrekte Ausführung der Übungsteile nachdenken müssen. Diese Fertigkeit kann sich jeder schnell aneignen. Die Übungen sind technisch ausgesprochen einfach und körperlich nicht sonderlich anstrengend. Gleichwohl sind Tao-Yin-Übungen hoch entwickelte Übungen und sehr effektiv.

Wir trennen bei den Tao-Yin-Übungen immer deutlich Ein- und Ausatmung. Während der Ausatmung visualisieren wir trübes, graues Licht: alles Verbrauchte wird aus dem Körperteil, an dem wir gerade arbeiten, hinunter zum Becken durch die Beine und Füße in die Erde befördert.

Während der Einatmung lassen wir goldenes Licht entstehen, das wir über die Füße, Beine, das Becken zu dem Körperteil führen, auf dem unsere Hände aufliegen und in dem wir gerade präsent sind. Visualisieren Sie weiter, dass bei der Einatmung die goldene Energie nun aus dem Körper heraus durch die Kleidung auf die Haut Ihrer Hände trifft, in die Hände eindringt und die Nervenzellen der inneren Handstrukturen (Propriozellen) erreicht. Spüren Sie die Verbindung des Chi vom Inneren Ihrer Hand zu dem Körperbereich, an dem Sie gerade arbeiten. Visualisieren Sie bei der Ausatmung das Licht den gleichen Weg wieder zurück. Konzentrieren Sie sich auf diesen Lichtatem, weniger auf die körperliche Atembewegung. Da Ihre Hände auf dem Körper aufliegen, spüren Sie die Atembewegung ohnehin. Bei einigen Positionen der Ganzkörperatmung schlage ich zwar vor, zusätzlich aktiv am Angebundenen Atem zu arbeiten. Wenn Sie merken, dass Sie im Moment davon nicht profitieren können oder dadurch sogar die Übung an Intensität verliert, achten Sie einfach weiter nur auf den Lichtatem und Ihre von der Atmung bewegten Hände. Lächeln Sie leicht oder ansatzweise. Es geht um ein innerliches Loslassen. Eine konkrete Hilfe ist das Löwenmaul aus Kapitel 1.

Den meisten gelingt es spätestens bei den Übungen mit dem Psoasmuskel, den Geist des Angebundenen Atems entstehen zu lassen, ohne sich direkt auf die Atembewegung konzentrieren zu müssen. Sie spüren dann real Ihr Chi und brauchen das graue und goldene Licht nicht mehr nur zu visualisieren, sondern fühlen es wirklich durch Ihren Körper fließen. Solange Sie Ihr Chi noch nicht spüren können, stellen Sie es sich einfach nur vor. Allein die Vorstellung von farbigem Energiefluss hat schon spürbare Auswirkungen. Praktizieren Sie die folgenden Übungen einmal ohne und einmal mit dieser Visualisierung. Wenn Sie beide Übungsweisen ernsthaft ausführen, wird Sie der Unterschied wahrscheinlich überraschen.

Als mir dieser Verstärkungseffekt anfangs noch nicht klar war, habe ich mich einige Male darüber gewundert, dass ich mit den Tao-Yin-Übungen nicht zur gewohnten Ruhe kam, bis ich dann merkte, dass ich die farbige Lichtvisualisierung vergessen hatte. Mit dieser Verstärkung bekommt man einen vollkommen anderen Atem – es ist wirklich erstaunlich.

Es könnte für Sie hilfreich sein, eine Kassette mit den weiter unten angeführten Übungen zu besprechen, einschließlich der Ansage der Einatemphasen (einatmen Gold) und der Ausatemphasen (ausatmen Grau).

Bis Sie mit der Zeit Erfahrung gesammelt haben, werden Sie länger für die einzelnen Übungsteile brauchen. Nehmen Sie sich zu Beginn also nicht zu viel vor und teilen Sie die Übung Ihren Bedürfnissen entsprechend auf. Wenn Sie in der Anfangszeit regelmäßig etwa eine Stunde Tao Yin üben, verspüren Sie sicherlich bald den richtigen Genuss und Nutzen dieser Übungen. Im fortgeschrittenen Stadium können Sie dann auch von fünfzehn oder dreißig Minuten Tao Yin profitieren.

Die verschiedenen Positionen der Ganzkörperatmung führen wir in Rückenlage auf dem Boden auf einer nicht zu weichen Unterlage aus.

Eine der wichtigsten Regeln für die Ausführung der Tao-Yin-Übungen: spannen Sie immer nur allmählich an und ab. Das Verstärken und Zurücknehmen der Muskelkraft findet also nur behutsam statt.

1.1 Der Bauchnabelbereich

Strecken Sie sich bequem auf dem Rücken aus und legen Sie Ihre Hände in Nabelhöhe übereinander auf den Bauch. Die rechte Hand liegt über der linken.



Foto 6: Die Hände liegen auf dem Bauchnabel

Spreizen Sie Ihre Beine leicht auseinander, höchstens einen Fuß breit. Spüren Sie das Gewicht der Hände auf dem Bauch. Beobachten Sie, wie abwechselnd die Einatmung Ihre Hände nach oben führt und die Ausatmung die Hände wieder senkt. Ihre Lippen liegen weich aufeinander. Lassen Sie Ihren Unterkiefer locker hängen und formen Sie das

Löwenmaul aus dem ersten Kapitel. Visualisieren Sie jetzt bei der Ausatmung graues Licht – es strahlt durch den Bauchbereich, das Becken und die Gliedmaßen. Unterhalb der Füße stellen Sie sich ein Loch vor, in das Sie das graue Licht lenken. Hier lassen wir die Erde unsere verbrauchte Energie aufnehmen. Bei der Einatmung visualisieren Sie frisches, goldenes Licht. Es durchströmt die Füße, die Beine, das Becken, den Bauch und tritt in das Innerste Ihrer Hand ein. Stellen Sie eine Verbindung zwischen Ihrer Hand und dem Inneren in Ihrem Bauch her. Atmen Sie kontinuierlich bei jeder Ausatmung Grau aus und bei jeder Einatmung Gold ein. Sie können sich bei jeder Aus- und Einatmung auch akustisch hörbar Grau und Gold vorsagen. Wenn Sie Mühe haben, in Ihren Händen, im Bauchnabelbereich und im Lichtatem präsent zu sein, erhöhen Sie ein wenig die Auflagekraft der Hände. Sie spüren dann nicht nur Gehen und Kommen des Atems, sondern auch noch die kleinen spontanen Wellenbewegungen beim Ein- und Ausatmen.

1.2 Der Unterbauch

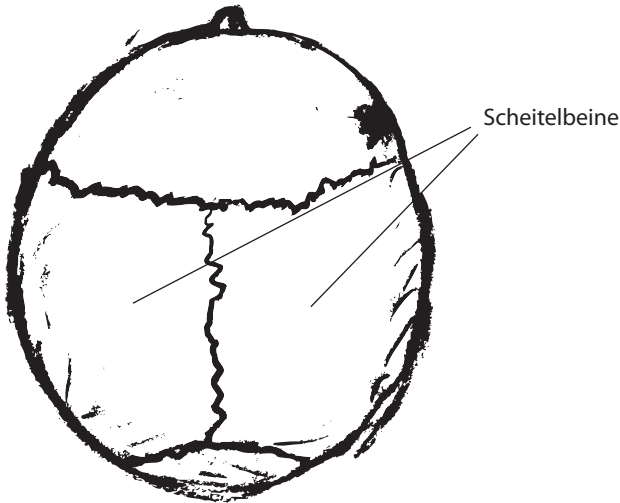
Legen Sie Ihre Hände nun nebeneinander auf den Unterbauch.



Foto 7: Die Hände liegen auf dem Unterbauch

Vergleichen Sie die Bewegung der Bauchdecke jetzt mit der Bewegung in der vorherigen Position. Lassen Sie die Einatmung kommen und die Ausatmung ohne aktives Zutun gehen. Ihr Atem wird zunehmend ruhiger und tiefer. Vergessen Sie nicht, bei jedem Atemzyklus Grau und Gold zu visualisieren. Bekommen Sie Kontakt zu stärkeren und etwas größeren Emotionen? Gehen Sie nach ein paar Minuten zur nächsten Position über.

1.11 Die Scheitelbeine



Zeichnung 7: Die paarigen Scheitelbeine von oben gesehen

Die Scheitelbeine bilden oberhalb der Schläfenbeine das Dach des Schädels. Wir legen die Hände so hoch zum Scheitel hinauf, dass sich die Finger der Hände fast berühren. Die Ellenbogen zeigen senkrecht zur Decke. Dann lösen wir die Handteller vom Schädel. Nur die Finger haben sehr feinen Kontakt zum Kopf, so leicht, dass sie gerade die Haare auf die Kopfhaut hinunterdrücken.



Foto 16: Die Hände an die Scheitelbeine halten

Achten Sie darauf, dass Ihre Hände sehr weich und entspannt sind. Wenn Sie die Bewegung der Scheitelbeine spüren, lassen Sie Ihre Finger ganz sanft der rhythmischen Bewegung nach außen und wieder zurück nach innen folgen. Dehnen sich die unteren Teile der Scheitelbeine nach außen, bewegt sich der kleinere obere Teil ins Innere des Kopfes hinein und umgekehrt. Aktivieren Sie die Lichtatmung vom Scheitel bis zur Sohle über die volle Länge des Körpers.

1.12 Austausch zwischen der kühleren Energie aus Beinen und Beckenraum mit der heißeren Energie aus Kopf und Brustkorb

Sie haben in Übung 1 bisher die Atemräume Ihres Körpers erschlossen. Legen Sie Ihre Arme nun neben den Körper und spüren Sie nach, wohin Ihr Atem und Ihre Energie von selbst fließen wollen.

Lassen Sie mit der Einatmung goldenes Licht in die Beine, den Rücken bis zum Kopf einströmen und mit der Ausatmung graues, verbrauchtes Licht über den Hals, die Brust den Bauch und die Beine ausströmen. Nehmen Sie wahr, wie die kühlere Energie der Beine und des Beckenraums mit der heißeren Energie des Brustbereichs und des Kopfes ausgeglichen wird. Unterstützen Sie diesen Prozess mit Ihren Armen und Händen. Bei der Einatmung führen Sie die ausgestreckten Arme synchron mit dem Atem neben dem Körper nach oben, bis sie sich über dem Kopf treffen. Sie beobachten dabei, wie Sie das kühlere Chi nach oben bringen. Wenn die Ausatmung kommt, streichen Sie mit den geöffneten Handflächen über Gesicht, Hals, Brust und Bauch nach unten und lassen dabei das heißere Chi zum Becken und von dort zu den Füßen hinunterfließen. Sie können bei dieser Bewegung mit den Händen den Körper berühren oder einige Zentimeter über dem Körper den Prozess mit den Händen unterstützen.

Wiederholen Sie diesen Ablauf einige Male. Legen Sie dann die Arme wieder neben den Körper und spüren Sie nach.

2. Wirbelsäule und Psoasmuskel

Sie haben Ihren Körper mit der Ganzkörperatmung beruhigt und entspannt. Bei den folgenden grundlegenden Tao-Yin-Übungen erhöhen

wir vor allem die Wahrnehmungsfähigkeit für den unteren Rücken, den Körperschwerpunkt (unser Tan Tien) und den Beckenboden. Ihr Atem wird noch tiefer in den Körper hineingezogen. Bei der Ausatmung führen wir den aktiveren Teil der Übung durch. Wir gehen aus der Ruheposition in die Übungsposition. Mit der entstehenden Einatmung gleiten wir in die Ausgangsposition zurück.

Schauen Sie sich noch einmal in Zeichnung 4 den Verlauf des Psoasmuskels an und stellen Sie sich vor, wie er in Ihrem Körper verläuft. Vergleichen Sie Lage und Form des Psoasmuskels mit der Ihres Gesäßmuskels.

Ausgangsposition der folgenden Übungen ist die Rückenlage. Ihre Arme und Hände liegen ausgestreckt neben Ihrem Körper.

2.1 Der Fluss fließt ins Tal

Diese Übung ist die Grundübung für den Psoasmuskel. Wir heben Becken und Oberkörper, so dass der Energiefluss ins Tal, in unser Zentrum strömen kann.

Ziehen Sie die Beine an. Die Knie stehen aufrecht und Ihre Füße ruhen auf den Fußsohlen.



Foto 17: Der Fluss fließt ins Tal: Ausgangsposition

Denken Sie an das Löwenmaul. Atmen Sie ein paar Mal Gold zum Beckenbereich aufwärts ein und Grau zu den Füßen hinab aus.

Bei der nächsten Ausatmung rollen Sie synchron mit dem langsam aus der Nase ausströmenden Atem zuerst Ihr Steißbein und dann den untersten Teil Ihres Kreuzbeins in einer Kippbewegung des Beckens

nach vorne. Dadurch wird Ihr Hohlkreuz etwas flacher. Die Lendenwirbel senken sich etwas zum Boden hinunter. Hat diese Bewegung ihre natürliche Grenze erreicht, lassen Sie nun diese Rollbewegung in eine Hebebewegung übergehen. Sie heben ganz weich Ihr Kreuzbein, und damit das ganze Becken, ein paar Zentimeter an, bis Sie Ihre Lendenwirbel deutlich auf der Unterlage aufliegen spüren. Achten Sie darauf, dass die Kraft für diese Bewegung aus der Tiefe Ihres Bauch- und Beckenraumes und dem unteren Rücken kommt. Drängt die Einatmung in den Körper hinein, rollen Sie das Kreuzbein und dann das Steißbein Zentimeter für Zentimeter hinunter auf den Boden zurück.

Bei der nächsten Aus- und Einatmung lassen Sie das Becken auf dem Boden liegen. Spüren Sie in den Psoasmuskel und atmen Sie Gold in den Psoasmuskel ein und Grau aus. Bei der nun folgenden Ausatmung rollen Sie Steißbein und Kreuzbein wieder nach vorne. Denken Sie an das Löwenmaul. Wenn Sie Ihren Unterkiefer locker hängen lassen, hängt auch Ihr Beckenboden und Sie spüren leichter, ob Sie die Gesäßmuskeln anspannen. Prüfen Sie mit den Händen, ob Ihr Gesäß ganz locker bleibt. Gesäßmuskel, Oberschenkelmuskel oder Bauchmuskel sind an dieser Bewegung nicht beteiligt. Spannen Sie zur Kontrolle Ihre Gesäßmuskeln kurz an. Sie fühlen dann genau Ihre Lage und die Veränderung des Muskeltonus im gesamten Becken. Beginnen Sie jetzt mit der Hebebewegung des Beckens. Prüfen Sie weiter mit den Händen, ob Ihr Gesäß locker bleibt. Konzentrieren Sie sich genau auf die Muskelarbeit in der tiefen Bauchhöhle. Das Muskelgefühl sollte sich bei der Hebebewegung im Vergleich zur Rollbewegung nicht wesentlich verändern. Lassen Sie sich nicht entmutigen. Sollten Ihre Gesäßmuskeln am Anfang zusätzlich mitarbeiten, ist das in Ordnung. Hauptsache, Sie sind sich dessen bewusst. Ruhen Sie wieder mit der nächsten Ein- und Ausatmung.

Beim nächsten Atemzyklus arbeiten wir nur an der Bewegung des Oberkörpers. Machen Sie sich zunächst die Lage Ihres zwölften Brustwirbels bewusst. Suchen Sie dazu mit Ihren Händen im Rücken in der Nähe der Wirbelsäule nach der untersten zwölften Rippe und lassen Sie sich von der Rippe zum zwölften Brustwirbel führen. Reiben und drücken Sie ein wenig diesen Wirbel, um etwas Gefühl für ihn zu bekommen.

Kapitel 6: Der kleine Energiekreislauf

Vergleichen wir beispielsweise Karotten mit Pfefferminze. Obwohl beide Lebensmittel als feste Materie erscheinen, ist es die Energie, die die Elektronen um ihre Atomkerne bewegt, die uns die Illusion eines festen Körpers vermittelt. Ähnlich bewegen sich die Himmelskörper eines Sonnensystems um ihre Sonne, mit einem vergleichbaren Größenverhältnis zwischen leerem Raum und eigentlicher Materie.

Die Schwingungsfrequenz der Karotte unterscheidet sich allerdings von der der Pfefferminze, Lebensmittel unterscheiden sich also hinsichtlich der Menge und der Höhe ihrer Energie. Mit ihrer je eigenen elektromagnetischen Schwingungskomposition vermitteln sie darüber hinaus auch ganz spezifische inhaltliche Informationen. Diesen Sachverhalt macht sich die Homöopathie für Heilzwecke zu nutze und aus diesem Zusammenhang heraus wird auch der Begriff Biophotonen verständlich. Er verweist programmatisch darauf, dass die Zellen von Pflanzen, Tieren oder Menschen auf Licht angewiesen sind. Wenn der Organismus zu wenig Energie erhält, wird er schwächer. Daraus resultieren erste kleinere Erkrankungen. Bei gravierender Unterversorgung mit Energie entstehen naturgemäß schwere Erkrankungen. Wenn die Energie den Körper verlässt, stirbt Mensch, Tier oder Pflanze.¹²⁵

Wilhelm Reich¹²⁶ entdeckte diese Energie schon in der ersten Hälfte des vorigen Jahrhunderts – im Menschen, in der Atmosphäre und in

scheinbar toter Materie. Er nannte sie Orgon-Energie. Wenn wir unfokussiert in den blauen Himmel schauen, können wir dort winzige Partikel erkennen, die sich rechts und linksdrehend fortbewegen. Wilhelm Reich und später sein Schüler, der Arzt Heiko Lassek, sammelten diese Energie in einem sogenannten Orgon-Akkumulator und heilten damit Menschen von schweren Krankheiten bis hin zu Knochenkrebs. Heutzutage gibt es eine Reihe einfacher Produkte, aber auch von Weiterentwicklungen der Orgon-Energietechnik. Damit können störende und schädliche Informationen beispielsweise in Lebensmitteln, vor allem im Wasser, gelöscht und von stärkeren gesundheitsfördernden Frequenzen überlagert werden.¹²⁷ Wir können das bei entsprechender Übung auch rein geistig durch Meditation erreichen.¹²⁸

Tao Yoga, die Mutter der Chinesischen Medizin, weiß schon seit Tausenden von Jahren, dass der Mensch gesund ist, wenn sich die Energie in seinem Körper im Gleichgewicht befindet, und dass er krank wird, wenn die Energie geschwächt oder erschöpft ist. Damit die Energie optimal genutzt wird und richtig funktioniert, müssen alle Elemente des menschlichen Organismus fein aufeinander abgestimmt werden. Die Aufgabe, die Energie regulierend in die verschiedenen Systeme des Körpers zu lenken, übernehmen unsere Drüsen. Im indischen Yoga sind sie den sieben Chakren zugeordnet, wie die Energiezentren hier genannt werden. In diesen Energiezentren drehen sich elektromagnetische Wirbel und über sie kann das Chi der Natur oder des Universums in unseren Körper gelangen und den körpereigenen Chi-Fluss verstärken. Es handelt sich um die Geschlechtsdrüsen, die Nebennieren, die Bauchspeicheldrüse, die Thymusdrüse, die Schilddrüse, die Hirnanhangdrüse und die Zirbeldrüse. Im Tao Yoga haben wir mehr Energiezentren, weil nicht nur – wie im indischen Yoga – die Energie vom Becken den Rücken hoch Richtung Kopf befördert wird, sondern im Kleinen Energiekreislauf auch wieder an der Vorderseite des Körpers nach unten zurück zum Becken. Die sich gegenüberliegenden Energiezentren auf Rücken und Vorderseite stehen in enger Verbindung zueinander.

Nach Meinung des Nobelpreisträgers Dr. Alexis Carrel können bei reibungsfreiem Funktionieren der Drüsen keine Störungen der zellulären Prozesse auftreten.¹²⁹ Nach vielen experimentellen Untersuchungen zog er den Schluss, dass jede Zelle ursprünglich unsterblich ist. Sie bliebe

auch unsterblich, wenn sie nicht durch Luftverschmutzung, Sauerstoffmangel, von Schadstoffen belasteten Lebensmitteln und durch Säure im Körper vergiftet würde. Der Weg zur Langlebigkeit und zur Gesundung von vielen Krankheiten, auch von Nervenleiden, führt daher über eine Entgiftung des Körpers und über eine Kräftigung und Harmonisierung des Drüsensystems durch innere Yoga-Übungen. Kräftige Drüsen fördern die Entgiftung. Ihr weiteres Ziel ist, ein möglichst maximales Energieniveau zu erreichen. Dadurch konfrontieren sie uns mit vorhandenen Blockaden, bringen uns aber auch dazu, neue Möglichkeiten zu suchen und aufzugreifen.

Dr. Chang stellt die sieben Drüsen als nebeneinander stehende, mit Chi gefüllte Gefäße dar, die durch Röhren miteinander verbunden sind, jede Drüse ist also hinsichtlich der Energieversorgung von allen anderen Drüsen abhängig. Produziert eine Drüse weniger Chi oder fällt aus, müssen das die anderen ausgleichen. Alle Drüsen bauen aufeinander in aufsteigender Reihenfolge auf: die Geschlechtsdrüsen bilden die Basis des ganzen Systems. Sind die ersten Gefäße nicht gefüllt, können sich auch die nachfolgenden nicht füllen. Deshalb sind chirurgische Eingriffe in das Drüsensystem außerordentlich problematisch, besonders wenn es sich um die Geschlechtsdrüsen, die Prostata oder die Gebärmutter handelt.¹³⁰

Mantak Chia¹³¹ geht bei folgender Überlegung von kräftigen, gut funktionierenden Drüsen aus. Würde der Energiestrom wie beispielsweise beim Kundalini-Yoga nur in eine Richtung fließen, könnte die eine oder andere Drüse überfüllt werden. Sie würde überlastet und möglicherweise Schaden nehmen. Weil aber im Kleinen Energiekreislauf eine zusammenhängende Kreisbahn für den Rückfluss durch jedes Gefäß läuft, kann der Überschuss an Energie vom Kreislauf und den mit ihm verbundenen Drüsen aufgenommen werden. Der Druck wird dadurch abgebaut und das ganze Energiesystem harmonisiert.

Die einzelnen Energiezentren

Der Kleine Energiekreislauf besteht aus zwei Bahnen: der vorderen Energiebahn, dem Dienergefäß (Yin), und der hinteren Energiebahn, dem

Lenkergesäß (Yang). Es verläuft vom Damm die Wirbelsäule aufwärts zum Scheitel und dann hinunter zum Obergaumen. An diese beiden Hauptenergiekanäle sind Nebenkanäle angeschlossen, die alle Körperstrukturen miteinander vernetzen, und damit auch die energetische Verbindung zu den Organen garantieren. Können wir den Chi-Fluss im Kreislauf herstellen, harmonisiert sich die Energie und fließt dorthin, wo sie gebraucht wird – etwa zu einem erkrankten oder überlasteten Organ.

1. Das Ober- und Unternabelzentrum (Der Kuan Yuan).

Das Tan Tien.

Der Kleine Energiekreislauf beginnt und endet im Bauchnabelbereich, wir meditieren also von hier das Dienergefäß abwärts bis zum Damm, dann das Lenkergesäß hinauf und abschließend den oberen Teil des Dienergefäßes abwärts zurück zum Ausgangspunkt. Ideal ist es, wenn wir direkt vom unteren Tan Tien ausgehend den Kleinen Kreislauf meditieren können. Das untere Tan Tien liegt auf der senkrechten Körperachse zwischen 5 bis 9 cm tiefer als der Bauchnabel bzw. der Ming Men (s.u.). Wenn Sie anfangs das Tan Tien nicht in diesem Bereich wahrnehmen können, sondern mehr in der vorderen Körperhälfte ist das auch in Ordnung. Arbeiten Sie mit dem Punkt, den Sie am besten spüren. Die genaue Lage des Tan Tiens verändert sich mit der Meditationspraxis. Wenn Sie das Tan Tien überhaupt nicht gewahr werden können, meditieren Sie den Kleinen Energiekreislauf von einem Punkt des äußeren Energiekreislaufs aus, den Sie im Nabelbereich am besten fühlen können. Später lernen sie, Tan Tien und Ming Men mit diesem Punkt zu verbinden. Etwa ein halber cun (halbe Daumenbreite) über dem Bauchnabel liegt der Obernabelpunkt (Shui Fen - Wasserverteilung). Haben Sie Probleme das Chi vom Herzzentrum oder vom Solarplexus zum Unternabelzentrum oder zum Tan Tien weiterzuleiten, bietet sich das Obernabelzentrum als hilfreicher Brückenpunkt an. Auch vom Chi Hai (Meer des Chi) kann die Energie zum Tan Tien geführt werden. Er liegt in der Mitte des vierten Fünftels auf der Strecke zwischen Schambein (Symphyse) und Bauchnabel, bei schlanken Personen 1,5 cun unterhalb des Nabels. Die stärkste Verbindung zum Tan Tien

ermöglicht der Unternabelpunkt, der Kuan Yuan (Drehpunkt aller Ursprünge), was durch seine Bedeutung, der Ursprung zu sein, um den sich alles dreht, unterstrichen wird. Er liegt gut eine Handbreit unterhalb des Bauchnabels. Probieren Sie exakt eine Handbreite bis zusätzlich zwei Finger tiefer aus oder zwei cun über dem Schambein. Bei Personen mit größerem Bauchumfang ist er am besten bei $\frac{2}{5}$ der Strecke zwischen Symphyse und Bauchnabel zu finden. Sie befinden sich hier schon direkt oberhalb des Sexualzentrums.

Neben dem unteren Tan Tien gibt es noch das mittlere Tan Tien auf der Senkrechtachse des Körpers im mittleren Brustraum und das obere Tan Tien im Kopf. Die drei Tan Tien bezeichnen manchmal nicht nur das Zentrum selbst, sondern auch den zugehörigen gesamten Körperabschnitt.

Das mittlere Tan Tien bezeichnet den Raum im Bereich zwischen unterem und oberem Brustbeinende, das obere Tan Tien den Raum vom oberen Brustbeinende bis zum Scheitel. Die seelische und geistige Bedeutung dieser Räume, wie sie zusammenhängen und aufeinander aufbauen, haben wir (auf den Atem bezogen) bereits im ersten Kapitel kennengelernt.

Der Bereich des Bauchnabels und des unteren Tan Tien gilt im Tao Yoga als Reservoir und Speicherplatz der Energie, von dem aus der Körper versorgt werden kann. Meditieren wir hierhin, stimulieren wir keine spezielle Drüse, können aber von hier aus den Energiekreislauf in Gang setzen, indem wir das gespeicherte Chi als Generator benutzen. Der Kuan Yuan stärkt das Ur-Chi und unterstützt die Nieren. Durch die Konzentration auf den Bauchnabelbereich und auf das Tan Tien begünstigen wir auch die Arbeit von Dünn- und Dickdarm. Mit diesen Zentren können wir uns besonders gut nach unten mit der Yin-Kraft der Erde verbinden und nach gleichzeitig oben mit der Yang-Kraft des Universums. Sind die Nabelzentren und das Tan Tien offen und verbinden sich mit den anderen Energiezentren, können wir von hieraus den Organismus harmonisieren. Wenn dieser Bereich Blockaden aufweist, gelingt es uns nur schwer oder gar nicht, in unsere Mitte zu kommen. Darüber hinaus können sich in diesem Bereich auch körperliche Beschwerden zeigen. Dieser Zusammenhang zwischen behindertem Energiefluss und

körperlichen Beschwerden gilt natürlich auch für alle anderen Zentren des Energiekreislaufs.

2. Das Sexualzentrum

Das Sexualzentrum der Frau rekrutiert seine Energie aus den Eierstöcken. Beim Mann liegt das Sexualzentrum zwischen der Prostata (Vorsteherdrüse) und dem Schambein. Die Energie stammt aus den in den Hoden, in den Samenbläschen und in der Prostata produzierten und gesammelten Samen. Die entsprechenden Punkte des Dienergefäßes liegen ein cun über der Oberkante des Schambeins bei der Frau (Chong Yi - Zentraler Pol) und direkt auf der Oberkante des Schambeins beim Mann (Chu Gu - gebogener Knochen). Wenn wir das Sexualzentrum öffnen und mit dem Kleinen Kreislauf verbinden können, bekommen wir besseren Zugang zu unseren kreativen und vitalen Kräften.

3. Das Perineum (Der Damm). Der Hui Yin.

Im Damm (Perineum) liegt der erste Punkt des Dienergefäßes, der Hui Yin (Treffen des Yin). Er liegt in der Mitte zwischen Anus und der hinteren Grenze der Peniswurzel bei Männern und in den hinteren Schamlippen bei Frauen. Der Hui Yin wird auch das Tor zu Leben und Tod genannt. Damm und Anus werden zum Todeszentrum, wenn der Tonus in diesem Bereich erschlafft und wir nicht verhindern, dass Energie nach unten aus dem Körper entweicht. Wir haben im dritten Kapitel die Kontraktionsübungen kennen gelernt, mit denen wir den Beckenboden trainieren und kräftigen können. Schon durch den feinen Nasenatem bringen wir automatisch Bewusstsein in diesen überaus wichtigen Bereich des Körpers und lassen ihn parallel zu allen anderen Atemräumen des Körpers mitschwingen. Der dabei ansteigende und abnehmende Eutonus des Beckenbodens sorgt dafür, dass diese Körperöffnung verschlossen bleibt und zum Tor des Lebens wird. Die Sexualenergie und die von den Beinen aufsteigende Erdenergie werden jetzt in den Klei-

Hans Meyer: Werdegang

Den ersten Kontakt mit den Asanas des Hathayoga und mit geistigem Yoga bekam ich durch meinen Vater, der sich auch mit Boris Sacharow beschäftigte. Mit Punktkonzentrationen in der Natur, die er mir zeigte, konnte ich bei mir die stärksten praktischen Auswirkungen feststellen. Systematischer lernte ich die gängigen Asanas auf der Schauspielschule kennen. Vorher hatten mich meine theoretischen und praktischen Studien in meiner eher unbewussten Suche nach der Essenz, nach dem was die Welt zusammenhält, nicht zum Ziel geführt. Nach den Hochschulstudien Musik, Erziehungswissenschaft, Philosophie, Soziologie und Psychologie, die ich mit dem ersten und zweiten Staatsexamen und mit dem Dipl. Päd. abschloss, und nach mehrjähriger Lehrtätigkeit an Gymnasien und Musikschulen (Geige, Musiktheorie) fühlte ich mich beengt. Die Schauspielschule arbeitete insbesondere mit der Strasberg Technik, die in hohem Maße Methoden der humanistischen Psychologie für die Erarbeitung von Rollen verwendet. Dadurch legte die Schauspielschule mehr Wert auf die Fähigkeit zu Authentizität als auf perfekte Technik. Das war wohl der Grund, warum mich die Dozenten trotz meines fortgeschrittenen Alters (1983 mit 33 Jahren) noch aufnahmen. Shakespeares King Lear hatte ich anscheinend in der Tiefe erfasst und überzeugend vorgetragen. In den zweieinhalb Jahren der Schauspielausbildung, die nach dem Konzept Learning by Doing aufgebaut war (d.h. regelmäßige abendfüllende Theaterprojekte), lernte ich mehr über mich kennen, als in den 15 Jahren davor. Über ein halbes Jahr trainierte uns Walter Lott vom „Actors Studio New York“ in Method Acting, das von Lee Strasberg an dieser Schule entwickelt worden war. Sowohl körperlich, psychisch wie geistig musste ich immer wieder meine Grenzen ausloten.

Nach der Schauspielschule nahm ich in einem Zeitraum von 9 Jahren Engagements an verschiedenen staatlichen und privaten Bühnen an. Film- und Fernsehdrehtage rissen auch danach nicht ganz ab. In dieser Zeit zwangen mich zwei Schicksalsschläge, mich neu zu orientieren. Ein tragischer Unfall in der Familie und meine Tochter, die ich trotz großer

Sehnsucht die ersten fünf Lebensjahre nur wenige Wochen sehen konnte, brachten mich dazu, mir professionelle Hilfe zu holen. Wie ich später erfuhr, war ihre Mutter borderline. Mehrere Jahre gesprächs- und gestalttherapeutische Begleitung in Gruppen und als Einzeltherapie waren hilfreich. Es schlossen sich Ausbildungen in Systemischer Körperpsychotherapie, Kraniosakral Therapie, Kranialer Osteopathie, und Holistic Pulsing an. Außer der kranialen Osteopathie hatten alle Methoden sowohl körper- wie psychotherapeutische Anteile. Da Gabi, meine jetzige Frau und ich, diese Ausbildungen gemeinsam absolvierten, potenzierte sich ihre Wirkung. Unsere ineinander greifenden Muster konnten sich schneller zeigen. Die Seminare in Holistic Pulsing gestalteten sich durch unsere Anwesenheit oft paartherapeutisch. Jan Vonk, unser Ausbilder, supervisierte uns danach noch insgesamt zwei Jahre und half uns, die schwierigen Klippen unserer anfänglichen Beziehung zu umschiffen.

In dieser Zeit weitete ich meine Meditationserfahrungen aus. Schon während des Musikstudiums hatte mich mein Klavierdozent mit der Transzendentalen Meditation vertraut gemacht, die ich danach einige Jahre praktizierte. Während der Schauspielzeit hatte ich intensiven Kontakt mit Japanisch Buddhistischen Richtungen und dem Mahayana Buddhismus, bevor ich mich mehrere Jahre dem tibetischen Buddhismus zuwandte, der die effektivsten Methoden zu haben schien. Die Lichtmeditationen beschränkten sich hier auf die oberen Chakren: Stirn, Hals und Herz. Nachdem ich diese Methoden einige Monate praktiziert hatte, ging mir nach spätestens zwanzig Minuten Meditation regelrecht „der Hut hoch“. Ich spürte dann die Menschen im Raum so stark, dass sie mir zu viel wurden. Ursache für meine Reaktionen waren meine schlechte Erdung und die ausschließliche Stimulation der oberen Energiezentren. Zu diesem Zeitpunkt verstand ich diese Zusammenhänge jedoch noch nicht. Einem anderen Mitpraktizierendem, der sich zusätzlich mit ägyptischen Methoden auseinander zusetzen begann, ging es ähnlich. Es konnte uns aber niemand erklären, was genau durch die Meditationen ausgelöst wurde.

Gerade rechtzeitig zum Ende meiner Schauspielzeit konnte ich die Heilpraktikerprüfung ablegen. Eine Kollegin machten Gabi und mich auf

die bei uns unbekanntem Sexualpraktiken des Tao Yoga aufmerksam. Sie versprachen einen anderen, inneren, ganzkörperlichen Orgasmus, der sehr viel länger, intensiver und lustvoller sein sollte. Ich fand leider nur sehr wenige Tao-Yoga-Schüler und -Lehrer, die diese Sexualpraktiken beherrschten, aber ich fand die Antwort auf die Probleme, die durch die Lichtmeditationen des tibetischen Buddhismus aufgetaucht waren. Ich war dankbar, mit Tao Yoga ein System gefunden zu haben, das die physiologisch und feinstofflich physiologischen Vorgänge, die sich real bei einer Meditation abspielen, nicht nur erklären kann, sondern sie zum Mittel der Meditation macht, so dass ein permanent funktionierendes Biofeedbacksystem zur Verfügung steht. Natürlich konnten wir nicht gleich mit den Sexualpraktiken des Tao Yoga beginnen, sondern wir mussten erst einmal lernen, die Energie im Körper zu spüren und zu lenken und sie in einem zweiten Schritt mit der Erdenergie zu verbinden. Das Erstere fiel mir aufgrund meiner Atemerfahrungen als Schauspieler vergleichsweise leicht. Die zähere Erdenergie in den Energiekreislauf einzuspeisen war schon schwieriger, weil ich die Eisenhemdübungen nicht so lange ausführen konnte, wie ich mir das gewünscht hätte. Selbst leichtes Verschrauben der Beine vergrößerte meine Verspannungen im unteren Rücken und im linken Fuß. Erst durch zwei Jahre tägliche Psoasmuskel-Übungen (Tao Yin) lösten sich die schweren Beschwerden im unteren Rücken auf. Mein Fuß verhinderte aber weiterhin ein oder eineinhalb Stunden im Eisenhemd stehen zu können, was in Anbetracht meiner schlechten Erdung notwendig gewesen wäre.

Nachdem wir einige Jahre in Europa bei Mantak Chia die verschiedenen grundlegenden Techniken des Tao Yoga studiert hatten, verbrachten wir mehrere Monate mit ihm in Thailand und erlernten die fortgeschrittenen Meditationsmethoden. Glücklicherweise trafen wir dort einen sehr erfahrenen Schamanen und Tao-Yoga-Lehrer, der uns wichtige Hinweise für die Ausübung der Sexualpraktiken des Tao Yoga geben konnte. Und siehe da, es klappte nun ohne Probleme. Wie bei sehr vielen Männern ab etwa 45 Jahren, verursachte meine vergrößerte Prostata einen erheblichem Urinrückstau. Durch tägliche Sexualhygiene-Praktiken des Tao Yoga schrumpfte meine Prostata auf Normal-Größe zurück.

Gabi Meyer-Schmölz: Werdegang

Meinen Weg in die verschiedenen Bereiche der Heilkünste begann ich mit der Schulmedizin. Der Wunsch nach Anerkennung führte mich zunächst in den rein helfenden Bereich. Im Alter von 17 Jahren entschied ich mich 1966 für die Krankenschwesternausbildung. Mit meinem Drang immer Neues zu lernen, folgte danach die Ausbildung zur Intensivmedizin und zur Stationsleitung. Bald erkannte ich jedoch die Grenzen der Schulmedizin. Ich machte mich auf zu alternativen Heilmethoden. In der Funktion der Stationsleiterin hatte ich schon begonnen, zusätzlich als Multiplikatorin für natürliche Familienplanung zu arbeiten. Die Pilotstudie, an der ich aktiv teilgenommen hatte, war erfolgreich verlaufen. Es folgten Ausbildungen in Rebirthing (Atemtherapie), Fußreflexzonenmassage, Psychologische Astrologie und die Heilpraktikerausbildung. Zwei Auslandsaufenthalte, ein Jahr in Italien (Florenz) und zwei Jahre in Argentinien (Buenos Aires) brachten Abwechslung in mein Leben und weiteten meinen Horizont. Die Sinnfrage wurde immer deutlicher, besonders in den Zeiten, in denen ich aus dem gewohnten Alltagstrott herausgerissen war. Mein innerer Wunsch nach Familie und Kind nahm zu. In dieser Zeit fühlte ich mich zu körpertherapeutischen Methoden hingezogen, die durch Psychotherapie ergänzt werden konnten. Ich ließ mich in Shaitsu, Systemischer Körperpsychotherapie, Kraniostakraler Therapie und Holistic Pulsing ausbilden. Auf diesem Weg traf ich auch Hans, meine Mann. Er half mir, meine inneren Tiefen zu entdecken. Unser gemeinsamer Therapie- und Arbeitsweg begann.

Ein ganz besonders bereicherndes Ereignis war für mich die Hausgeburt unserer gemeinsamen Tochter, auf die wir uns sehr gut vorbereitet hatten. Ich spürte danach eine starke innere Öffnung und Verletzlichkeit wie nach intensiver Meditation. Vier Wochen lang mieden wir fast alle Außenkontakte und genossen diese wunderbare Energie mit einem neugeborenen Wesen in unserer Mitte. Am siebten Tag nach der Geburt, als Hans mit unserer Tochter auf dem Schoß meditierte, spürte er die Energie dreimal so stark wie ohne den Körperkontakt. Neugeborene

ziehen durch ihre Offenheit sehr viel Energie an. Wir hatten erfahren, was es konkret bedeutet, wenn die Geburt als spirituelles Ereignis bezeichnet wird. Allerdings kann dieser Prozess leicht durch Medikamente unterdrückt werden. Meine Aufgabe als Mutter habe ich sehr genossen. Doch hatte ich von Anfang an gleich zwei „Neuzugänge“ zu betreuen, die neunjährige Tochter von Hans war für mich zu Beginn eine größere Herausforderung als mein eigenes Baby. Unsere Kleine beschenkte uns mit einer problemlosen, stabilen Gesundheit. Dazu trug nicht zuletzt das gelungene Bonding direkt nach der Geburt und eine zweijährige Stillphase bei. Alle Krisen, die jetzt vor allem durch Hans' Tochter folgten, lehrten uns viel über energetische Zusammenhänge und systemische Verstrickungen. Ich holte mir Hilfe mit einer mehrjährigen Hakomi-Therapie. Zusätzlich konnten wir durch eine Serie von Familienaufstellungen viele schwere Schicksale in unseren Sippen entdecken, die Toten betrauern und um ihren Segen bitten. Dadurch kam Frieden in unsere Familie und es wurde leichter.

Die ständigen Sorgen und realen Belastungen hatten jedoch zu einem chronischen Darmproblem geführt. Auf der Suche nach Heilung setzte ich mich umfassend mit der Ernährung und mit Darmreinigungen auseinander. Ich lernte die Frequenz-Resonanz-Therapie nach Dr. Hulda-Clark und Dr. Raimund Rife kennen, die auf der körperlichen Ebene sehr gut unterstützte. Dennoch ließ sich eine Darmoperation nicht vermeiden. Eine deutliche Verbesserung erreichte ich erst durch die Schwermetallausleitung mit nachfolgender Pilzbehandlung. Es gelang mir immer nur ab und zu Tao Yoga zu praktizieren. Oft überrollte mich der Alltag und für mich blieb wenig Zeit. Als ich die Systemische Traumatherapie auf der Grundlage von EMDR kennenlernen durfte, änderte sich viel in meinem Leben. Plötzlich gelang es mir, wieder Raum für mich zu schaffen, alte Muster lösten sich auf, Spannungen konnten schnell erkannt und aufgelöst werden. Mittlerweile arbeite ich häufig mit dieser Methode und bin immer noch fasziniert, wie schnell und tief sie wirkt. Alles was ich bisher gelernt habe, kann hier mit einfließen. Unsere gemeinsame Tochter öffnete mir mit ihrer Einschulung ein neues Kapitel. Plötzlich stand ADS, Lese-Recht-Schreibschwäche und Diskalkulie im Raum. Auch hier konnte ich sehen, wie ich durch innere

Führung meist zur richtigen Zeit richtig handelte und auch von außen Unterstützung kam. Seitdem ich die körperlich-energetischen Erdungsübungen kennengelernt habe, praktiziere ich sie täglich und spüre wieder den Anschluss an eine inneres positives Glücksgefühl, von Mutter Erde getragen zu sein, die für uns sorgt.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Erlernen Sie jetzt die höchste Form des Atems, die im indischen Ur-Yoga Kevali genannt wird.

Hans Meyer

Das Tao im Yoga und im Uratem

Vom Erfahrbaren Atem Ilse Middendorfs über die Kevali-Atmung des Pranayama Boris Sacharows zur Lebenskraft Chi

Synergia Verlag, 2010, 380 Seiten, m.v. Abb., gebunden, **23,90€**
ISBN 978-3-940392-18-3