

# Inhaltsverzeichnis: (mit zusätzlichen Stichworten erweitert)

<b>Vorwort</b> .....	15
<b>Einleitung:</b> .....	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 Atempioniere .....	30
Zum Aufbau des Buches .....	33
<b>Kapitel 1:Der Atem</b> .....	39
Drei unterschiedliche Arten des Atmens: Der unbewusste, willkürliche und der „Erfahrbare Atem“ .....	39
Die drei Anteile des „Erfahrbaren Atems“ .....	42
<b>Die Atemräume</b> .....	47
Verschiedene Atemschulen .....	45
<b>Atemübungen: Die Atemräume erschließen.</b>	
<b>Die Entwicklung des Erfahrbaren Atems</b> .....	48
1. Übung: Die drei Räume des Rumpfes dehnen. ....	49
2. Übung: Auf Fersen, Fußballen und Fußsohlen drücken .....	51
3. Übung: Die obere körperliche Anbindung. 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
<b>Kapitel 2: Pranayama</b> .....	71
<b>Die acht Stufen des Ur-Yoga</b> 71	
Yama, Niyama, Asanas, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dyana, Samadhi	
<b>Die vierte Stufe des Ur-Yoga: Pranayama-Atemübungen</b> .....	81
- Vier Kombinationsmöglichkeiten der Atmung – Plavini (Zwerchfell-Vollatmung) – Die Zungenlage des Nabho-Mudra – Uddiyana-Verschluß	
- Warum nur über die Nase ausatmen? – Asthma: Buteyko-Methode, Blasebalg-Atmung	
<b>Die Praxis der acht Pranayama-Übungen</b> .....	86
1. Gruppe: vorbereitende Reinigungsübungen – Sitali – Bhastrika .....	86
2. Gruppe: Atemübungen mit Fokus auf der Einatmung; Reinigung feinstofflicher Kanäle - Suryabheda- Sahita .....	87
3. Gruppe: hauptsächlich Einatmung (zwei Übungen) und hauptsächlich Ausatmung (eine Übung) .....	91
- Ujjayi – Bhramari - Murccha .....	91
4. Gruppe: ausschließlich Atemverharren – Kevali 1 und 2 mit Vorübung Tala-Yukta.....	94
<b>Fortgeschrittene Übungen:</b> .....	103

A. Übungen 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
Kevali 2 - Die Sitzpositionen	
<b>Kapitel 3: Tao Yin .....</b>	<b>115</b>
Tao Yin stärkt und entwickelt auf mehreren Ebenen unser Zentrum - Beweglichkeit, Kraft und Strukturaufbau - Der emotionale Aspekt	
<b>Meine (Hans) Eigenerfahrungen mit dem unteren Rücken und dem Psoasmuskel (Lendenmuskel).....</b>	<b>119</b>
<b>Psoasmuskel und Nieren - Der Psoasmuskel: der Muskel der Seele .....</b>	<b>121</b>
<b>Das Zwerchfell – Das Zwerchfell der spirituelle Muskel .....</b>	<b>122</b>
<b>Übungsteil: .....</b>	<b>124</b>
1. Die Ganzkörperatmung und ihre einzelnen Atemräume. ....	124
2. Wirbelsäule und Psoasmuskel:.....	138
<b>Kapitel 4: Die Heilenden Laute.....</b>	<b>124</b>
Die zwei Phasen der Heilenden Laute – Die Hände als Partner des Atems – Eigenerfahrungen – Die Handstrahlübung	
<b>Haltung, Atmung, (Wohl)Spannung im Sitzen. Tan Tien .....</b>	<b>163</b>
Körperschwerpunkt und Mitte umfassen alle Dimensionen der Persönlichkeit – Von innen her gelebte Form. Hilfen zur Entwicklung von Präsenz – Hineingeben von Kraft (Graf Dürckheim) als erweiterte feine Nasenatmung - Geheimnisvolles Leben und richtige Sitzhaltung – Niederlassen im Becken als Weitung des Kreuzbeins – Die Kraft der Handstrahlung verstärken – Möglichkeiten vorbeugend, lindernd oder selbstheilend die Organe zu reinigen und abzukühlen – Gefühlskontinua der Organe	
<b>Die Meditation der Heilenden Laute: Die Lunge. Eine Demonstrationssitzung .....</b>	<b>171</b>
<b>Die Heilenden Laute in ihrer zyklischen Reihenfolge: . Die Lungen – Die Nieren – Die Leber – Das Herz – Die Milz – Der Dreifacherwärmer . .....</b>	<b>174</b>
<b>Tabelle Heilende Laute .....</b>	<b>185</b>
<b>Kapitel 5: Das Innere Lächeln .....</b>	<b>187</b>
Die Verbindung zwischen Gehirn und Organen – Der schnellste und einfachste Weg Energie zu tanken – Die Gefühlskontinua der Organe und ihre Entsprechung auf der Chi-Ebene – Gefühle als Geschenk und Kraftbasis - Natürliches und künstliches Lächeln	
<b>Die Praxis - Die typische „Westler-Barriere“ .....</b>	<b>190</b>
<b>Vorbereitende Übungen mit den Augen .....</b>	<b>191</b>
<b>Die Meditation des Inneren Lächelns. Die vordere Linie. ....</b>	<b>194</b>
Die lächelnde Kraft – Gesicht, drittes Auge und Mundraum – Das Herz – Der Einsatz der Hände – Spontane Gefühle – Die Thymusdrüse – Zwei Verbindungslinien zur Thymusdrüse – Die Leber – Die individuellen Energie-Charaktere der einzelnen Organe – Die Milz – Die Nieren – Blase und Sexualorgane – Der Damm	

<b>Die mittlere Linie des Inneren Lächelns. Der Verdauungstrakt .....</b>	<b>202</b>
Mundraum – Speichel bilden – Magen – Dünndarm - Dickdarm	
<b>Die hintere Linie des Inneren Lächelns. Das Nervensystem: .....</b>	<b>205</b>
Die Hypophyse – Der Thalamus – Die Zirbeldrüse – Die Linke und rechte Gehirnhälfte. Die Verbindung von linker und rechter Gehirnhälfte – Das Kleinhirn – Die Halswirbelsäule – Die Brustwirbelsäule – Die Lendenwirbelsäule – Kreuzbein und Steißbein	
<b>Kapitel 6: Der Kleine Energiekreislauf.....</b>	<b>213</b>
Die Energiequellen des Organismus – Orgon – Die Drüsen regulieren die Energie – Die Drüsen entgiften und heben das Energieniveau	
<b>Die einzelnen Energiezentren .....</b>	<b>215</b>
1. Das Ober- und Unternabelzentrum (Der Kuan Yuan). Das Tan Tien – 2. Das Sexualzentrum - 3. Das Perineum (Der Damm). Der Hui Yin - 4. Das Steißbein-Kreuzbeinzentrum - 5. Der Ming Men (Das Tor der Lebensbestimmung) – 6. Der T 11/12 – 7. Der T 5. Der Shen Tao – 8. Der C 7. Der Ta Chui – 9. Der Feng Fu. Das Jadekissen - 10. Der Scheitelpunkt. Der Bai Hui – 11. Das Zentrum Stirnmitte 12. Der Yin Tang. Das dritte Auge – 12. Der Obergaumen – 13. Das Halszentrum. 14. Das Herzzentrum. Der Tan Chong – 15. Der Solarplexus	
<b>Die Praxis .....</b>	<b>228</b>
Die Sitzhaltung auf dem Stuhl – Die freie Zirkulation der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit – Die Anregung des Chi – Oberes und unteres Energiezentrum – Aufladeatmung (Blasebalg) – Weitere Möglichkeiten, den Energiefluss zu intensivieren	
<b>Die Umleitung des Chi bei Energiestau im Brustraum und Kopf – für Fortgeschrittene Tao-Yoga-Praktizierende .....</b>	<b>234</b>
<b>Kapitel 7: Haltung, Atmung, (Wohl)Spannung im Stehen. Eisenhemd Chi Kung. Weiterführende Entwicklungsstufen des Atems .....</b>	<b>243</b>
<b>Positionen im Stehen –.....</b>	<b>243</b>
Die Grundposition im Stehen – Loslassen - Haltung – Lösen als Übergang in einen (Wohl)Spannungszustand – Das Brustbein nach innen runden – Vom Tan Tien aus: atmen und schwingen - Die Position „den Baum umarmen“ – Die Freisetzung körperlicher, energetischer und seelischer Blockaden – Chi sinken lassen – Kraft aufbauen	
<b>Eisenhemd Chi Kung .....</b>	<b>250</b>
Die persönlich ideale Struktur und Haltung – Der Energiefluss und die Energiebeschaffung – Sich mit der richtigen Statik mit der Erde verbinden – Die Aufladung des Faszien-systems und der Körperhöhlungen mit Chi	
<b>Weiterführende Entwicklungsstufen des Atems. Die Atmung im Eisenhemd Chi Kung .....</b>	<b>252</b>
Die Unterleibsatmung und die feine Nasenatmung – Die erweiterte feine Nasenatmung – Die Umkehratmung – Die Kompressionsatmung	
<b>Die Erdung: Die Verbindung mit der Erdenergie im Chi Kung und Eisenhemd .....</b>	<b>255</b>
<b>Die Praxis .....</b>	<b>257</b>
<b>Die Position „Den Baum umarmen“ im Eisenhemd .....</b>	<b>258</b>
<b>Die Atempraxis .....</b>	<b>261</b>
<b>Stufe I: Die Sip-Atmung: Teil 1, 2 und 3 der Sipatmung.....</b>	<b>262</b>
<b>Stufe II: Die erweiterte feine Nasenatmung .....</b>	<b>266</b>
<b>Stufe III: Paradigmenwechsel oder Paradoxon: Das geführte Zwerchfell in der erweiterten feinen Nasenatmung.....</b>	<b>268</b>

<b>Stufe IV: Die Umkehratmung.</b> Teil 1, 2 und 3 der Umkehratmung.....	274
<b>Stufe V: Die Kompressions-Atmung.</b> Teil 1, 2 und 3 der Umkehratmung.....	278
<b>Die Anwendung der fünf Atmungsstufen</b> .....	282
<b>Kapitel 8: Für wen Tao Yoga geeignet ist</b> .....	285
<b>Kinder und Jugendliche</b> .....	285
Haltungsschäden – Indigokinder – ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) Konzentrationsfähigkeit – Ausdauer – Intuition	
<b>Erwachsene</b> .....	287
Stagnation macht krank – Neutralisieren und transformieren der Energie von Menschen und Räumen – Meine (Gabi) Eigenerfahrungen mit dem Darm	
<b>Körpertherapie, Psychotherapie und Traumatherapie</b> .....	291
Libido (Sigmund Freud), Orgon (Wilhelm Reich) und Chi – EMDR / Systemische Traumatherapie – Ähnliche Prozesse im Tao Yoga	
<b>Menschen mit frühkindlichen Störungen und Prägungen</b> .....	300
Kein natürlicher Schutz auf der Chi-Ebene	
<b>Heilen, Symbole und parapsychologische Methoden</b> .....	301
Der Verlust von Lebensenergie – Die Wertigkeit von Symbolen – Feng Shui – Geomantie - Die aktuelle Erhöhung der Erdenergie	
<b>Berufe mit häufigen und intensiven Menschenkontakten</b> .....	303
<b>Kapitel 9: Ausblick in weiterführende Stufen des Tao Yoga</b> .....	307
<b>Grundstufe I und II der direkten Energiearbeit. Sexualenergie</b> .....	307
Experimentieren und ausgearbeitetes Programm - Kraftplätze – Körperliche und seelische Auswirkungen von gestautem Sexual-Chi – Auswirkungen der Hormonumstellung ab dem Alter von fünfundvierzig Jahren	
<b>Fusion I - III</b> .....	310
Die Verbindung von Verstand und Körper: Ein Wirkungszusammenhang – Neutralisierung und Umwandlung von Energien und Emotionen – Das Chi entscheidet über Kraft und Klarheit der Gedanken und die Qualität der Gefühle - Bewusster Umgang mit Gefühlen und Stabilität – Energierecycling: Mitgefühlenergie – Zentralkanäle - Paquas: Katalysatoren und Schutz - Die Versiegelung der Sinnesorgane	
<b>Energetic Healing Chi Kung</b> .....	313
Die Einheit von Energie und Information – Die Buddha Hand Technik	
<b>Weiterführende spirituellen Techniken im engeren Sinn</b> .....	314
<b>Kapitel 10: Fragen von Tao Yoga Praktizierenden</b> .....	317
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	325
<b>Endnoten</b> .....	330
<b>Danksagung</b> .....	367

<b>Seminare, Ausbildungen und Einzelsitzungen des Instituts für Tao Yoga München .....</b>	<b>369</b>
<b>Hans Meyer Werdegang .....</b>	<b>371</b>
<b>Werdegang Gabi Meyer-Schmölz .....</b>	<b>379</b>