



Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute

Mantak Chia

 **Download**

 **Online Lesen**

Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute Mantak Chia

 [Download Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns u ...pdf](#)

 [Read Online Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns ...pdf](#)

Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute

Mantak Chia

Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute Mantak Chia

Downloaden und kostenlos lesen Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute Mantak Chia

240 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Weg zu ganzheitlicher Gesundheit und natürlicher Verjüngung

Die Heilkunst des Tao Yoga leistet einen unschätzbaren Beitrag zur Gesunderhaltung des Körpers und zur harmonischen Entfaltung von Geist und Seele. In diesem Buch stellt der berühmte Tao-Meister Mantak Chia hochwirksame Techniken vor, um die Lebensenergie Chi anzuregen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren sowie Stress und Belastendes aufzulösen und in Vitalkraft umzuwandeln.

Die praktische Schritt-für-Schritt-Schulung mit zahlreichen Illustrationen.

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Mantak Chia wurde in Thailand als Sohn chinesischer Eltern geboren und bereits in jungen Jahren in Hongkong von einer taoistischen Traditionslinie aufgenommen. Seine Lehrer bildeten ihn mit dem Ziel aus, das uralte Wissen Chinas im Westen zu verbreiten.

Er ist einer der renommiertesten Meister praktischer taoistischer Künste. Neben Tai Chi und Qi Gong gehört dazu auch die taoistische Sexuallehre, aus der Chia ein einzigartiges System heilender Liebe entwickelt hat. Er hat bereits über ein Dutzend Bücher verfasst, darunter auch der erfolgreiche Bestseller „Öfter, besser, länger. Der Multiorgasmic-Man“. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Meister Mantak Chia ist der Schöpfer des Systems des «Heilenden Tao» (engl. «The Healing Tao») und Begründer und Direktor des «Healing Tao Center» in New York. Von Kindheit an hat er sich mit taoistischer Lebensgestaltung und vielen Disziplinen dieser Lebensanschauung beschäftigt. Auf der Grundlage seines umfassenden Wissens über den Taoismus, das noch durch Kenntnisse anderer Systeme bereichert wurde, schuf er das «Healing Tao System», das heute in vielen Städten Nordamerikas und Europas verbreitet wird. Meister Chia wurde 1944 in Thailand geboren. Im Alter von sechs Jahren lernte er von buddhistischen Mönchen die Technik des «Sitzens und der Geistesstille», d.h. der Meditation. Während seiner Mittelschulzeit erlernte er das traditionelle Thai-Boxen und begegnete Meister Lu, der ihn in Tai Chi Chuan unterwies; später machte Meister Lu ihn auch mit Aikido, Yoga und fortgeschrittenem Tai Chi bekannt. Nach seiner Mittelschulzeit studierte er in Hongkong, wo er sich in Leichtathletik auszeichnen konnte. Dort führte ihn ein Kommilitone bei Meister Yi Eng, seinem ersten esoterischen Meister, ein. Meister Chia begann, die taoistische Lebensweise intensiv zu studieren. Er lernte das Übertragen der Lebensenergie Chi mit den Händen, den Kleinen Energiekreislauf, das Öffnen der Wundermeridiane, die Fusion der Fünf Elemente, die Erleuchtung von Kan und Li, das Versiegeln der fünf Sinnesorgane, die Vermählung von Himmel und Erde und die Wiedervereinigung von Mensch und Himmel.

Anfang Zwanzig studierte Meister Chia bei Meister Meugi in Singapur, der ihn in Kundalini Yoga und Buddha-Hand unterwies. Recht bald konnte er bei sich und bei den Patienten seines Meisters Energieblockaden beseitigen.

Als er Ende Zwanzig war, begegnete er Meister Pan Yu, der eine Synthese aus taoistischen und buddhistischen Lehren entwickelt hatte, und Meister Cheng Yao-Lung, der Thai-Boxen und Kung-fu zu einem neuen System verschmolzen hatte. Bei Meister Pan Yu erhielt er Einblick in den Austausch von Yin- und Yang-Energie zwischen Männern und Frauen; dazu erlernte er die Methode des «Stählernen Körpers», die den Organismus vor dem Verfall bewahrt.

Meister Yang Yao-Lung lehrte ihn die geheime Shaolin-Methode des Umgangs mit der inneren Kraft, wie auch das noch geheimere Eisenhemd-Chi Kung, das auch als «Reinigen des Marks und Erneuerung der Sehnen» bekannt war.

Um die Wirkungsweise der Heilenergie besser zu verstehen, studierte Meister Chia zusätzlich zwei Jahre lang westliche Medizin und Anatomie.

Während dieser Zeit arbeitete er noch als Manager der thailändischen Niederlassung von Gestetner, einem Hersteller von Büromaschinen, und erwarb Kenntnisse über die Technik von Offsetmaschinen und Kopiergeräten.

Auf der Grundlage seines umfassenden Wissens über das taoistische System und seiner anderen Kenntnisse entwickelte er das «Healing Tao System», das er bald an seine Schüler weitergab. Er bildete Lehrer aus und gründete das «Natural Healing Center» in Thailand. Fünf Jahre später entschloß er sich, nach New York zu ziehen und sein System im Westen zu verbreiten. Seit 1979, dem Gründungsjahr des Zentrums in New York, sind in zahlreichen Städten der USA, Kanadas und Europas weitere Zentren entstanden.

Taoistische Methoden, um Streß in Lebenskraft umzuwandeln

1. Kapitel Was ist das Heilende Tao?

1. Das System des Heilenden Tao

Das Heilende Tao («Healing Tao») ist ein System der Selbsthilfe, um Krankheiten und Streß zu verhindern und zu heilen und um das Leben in allen Aspekten positiv zu beeinflussen. Der Schlüsselbegriff ist die Lebensenergie Chi, die durch einfache Übungen angeregt und vermehrt werden kann. Die Lebensenergie kreist auf den Meridianen (Energiekanälen) durch den Körper und fordert Gesundheit, Vitalität, Ausgeglichenheit und schöpferische und geistige Ausdruckskraft.

Im Heilenden Tao, einem praktischen und für alle offenen System, zeigen sich jahrhundertealte taoistische Praktiken in modernem Gewand. Viele dieser Methoden waren früher nur einer kleinen Elite von taoistischen Meistern und ihren ausgewählten Schülern bekannt. Ich habe diese taoistischen Disziplinen in ein umfassendes System integriert, das ich 1973 in meiner Heimat Thailand öffentlich zu unterrichten begann und 1978 in den Westen brachte. Ich gründete das Healing Tao Center in New York und begann dort zu unterrichten. Heute wird das System an verschiedenen Orten in Nordamerika und Europa gelehrt. Trotz seiner spirituellen Wurzeln ist das Heilende Tao keine Religion, sondern mit allen Religionen, ja sogar mit Agnostizismus oder Atheismus vereinbar. In diesem System sind keine Rituale auszuführen, und es gibt keine Gurus, denen man sich unterwerfen muß. Meister oder Lehrer werden geehrt, aber nicht vergöttert. Im ersten Teil dieses Buches werden die Grundübungen auf der ersten Stufe der taoistischen Meditation dargestellt:

Das Innere Lächeln

Die Sechs Heilenden Laute.

Das ganze System hat drei Stufen:

Stufe I mit dem Schwerpunkt auf heilender Energie, Stärkung und Beruhigung des Körpers;

Stufe II mit dem Schwerpunkt auf der Umwandlung negativer Emotionen in starke positive Energien;

Stufe III mit dem Schwerpunkt auf kreativen und spirituellen Übungen. Zu allen Stufen gehören sowohl meditative als auch körperliche Disziplinen, wie Tai Chi, Pakua und Eisenhemd-Chi Kung. Die Meditation des Kleinen Energiekreislaufs bildet das Fundament des ganzen Systems.

2. Der Taoismus und einige Grundprinzipien der chinesischen Heilkunst

Der Taoismus, die fast 8000 Jahre alte Wurzel der chinesischen Philosophie und Heilkunst, ist auch die Mutter der Akupunktur und eine der Quellen moderner Körpertherapien wie Akupressur, Rolfing und

Feidenkreis. Das Tao wurde als Gesetz der Natur oder Ordnung der Natur bezeichnet, als ewig wechselnder Zyklus der Jahreszeiten, als Kunst, Methode, Kraft und als Pfad oder Weg. Für die Taoisten hängt Gesundheit wesentlich von den Faktoren Harmonie und Gleichgewicht ab. Da der Körper als Ganzheit betrachtet wird, schwächen Streß oder Verletzungen an einer Stelle das Ganze. Der Körper verfügt über die notwendigen Mechanismen der Selbststeuerung, um von selbst zu einem Gleichgewichtszustand zu finden, wenn er dabei nicht behindert wird.

Energieblockaden sind die Ursachen von Krankheit. Ein Zuviel oder Zuwenig an Energie in einem Körperteil führt zu Krankheiten an der betroffenen Stelle und belastet den ganzen Körper. Im System des Heilenden Tao lernen wir, durch die Erweckung der Lebensenergie Chi dieses Ungleichgewicht zu beheben und Chi dorthin zu leiten, wo es gebraucht wird.

Download and Read Online Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute Mantak Chia #235UIA7O8YC

Lesen Sie Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia für online ebook Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia Bücher online zu lesen. Online Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia ebook PDF herunterladen Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia Doc Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia Mobipocket Tao Yoga des Heilens: Die Kraft des Inneren Lächelns und die Sechs Heilenden Laute von Mantak Chia EPub