

Leseprobe aus: **Tian Tao Yoga** von Julia Kant.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Tian Tao Yoga](#)



Eine der Stärken dieser sanften Bewegungstechniken liegt zudem in der Balancierung von Problemen im Bereich der Wirbelsäule und Gelenke. Abgesehen von meinen persönlichen Erfolgen, wenn mich Rückenschmerzen plagten, sah ich auch erstaunliche Resultate bei Schülern, die unter weitaus gravierenderen Einschränkungen litten. So erzählte mir bei einem Übungsabend eine Dame mit einer erblichen Wirbelsäulenkrankheit fast beiläufig, dass sie nach einigen Wochen des Übens eine geplante Rückenoperation hatte absagen können. Ein derartiger Effekt kann natürlich weder vorausgesagt noch garantiert werden, aber Beispiele wie diese zeigen das Potenzial auf.

Auch bei der Rekonvaleszenz nach Unfällen erwies sich Tian Tao als hilfreich. Eine Restaurateurin hatte sich bei einem Sturz von der Leiter die Schulter gebrochen. Die folgenden Rehaufenthalte und physiotherapeutischen Maßnahmen erzielten keine signifikante Besserung der Mobilität und so ließ sich der Arm in bestimmte Richtungen überhaupt nicht bewegen. Daraufhin schaute sie sich außerhalb der verschriebenen Prozeduren nach einer Lösung um und stieß schließlich auf Tian Tao. Nach der Seminarteilnahme half ihr die Übung zur Verjüngung der Wirbelsäule, die Beweglichkeit in der Schulter vollständig zurückzuerlangen.

Oft haben Praktizierende bei dieser Übung die Empfindung, dass sich die Wirbelsäule zu entwinden beginnt und in diesem Zuge sogar Becken-, Kiefer- und Schädelknochen neu justiert werden. Diese körperinneren Korrekturen gehen zum Teil mit einem hörbaren Knacken einher, das allerdings völlig schmerzfrei ist und anzeigt, dass die Strukturen in ihre ursprüngliche Position zurückgefunden haben. Auf die Weise kann nicht nur dem Schrumpfen des Körpers im Alter entgegengewirkt wer-



Durch das Praktizieren können viele kleinere und größere Veränderungen im Leben eingeleitet werden, wozu auch das Verschwenden von Alltagssüchten gehört. So vergaß eine Krankenpflegerin prompt, ihren Kaffee zu trinken, obwohl sie zuvor viele Tassen brauchte, um ihren Energiepegel während der langen Tag- und Nachtschichten aufrechtzuerhalten. Ihr fiel erst einige Zeit später auf, dass sie keinerlei Bedürfnis mehr nach einer Stimulanz hatte.

Eine andere Schülerin war nach über 40 Jahren starken Rauchens endlich in der Lage, diese destruktive Gewohnheit – ohne innere Kämpfe – abzulegen. In der Folgezeit halfen die Übungen des Tian Tao bei der Bereinigung des Körpers von alten Schlacken. Besonders deutlich wurde dies in ihren Gesichtszügen ersichtlich, die sich zunehmend klärten und aufhellten.

Die Wirkungen auf den Geist und die Psyche werden in der ersten Phase des Übens häufig als ein Gefühl des völligen Bei-sich-Ankommens beschrieben. Gleichzeitig nehmen die geistige Präsenz und die Fähigkeit, im Außen aktiv zu sein, zu. Ein angenehmer Flow-Zustand entsteht, der tiefe Entspannung und Wachheit vereint und es erlaubt, als integraler Bestandteil dieser Welt zu wirken, ohne sich in ihren Ablenkungen und Dramen zu verstricken.

Allmählich lässt sich beim Üben wahrnehmen, dass jede Geste intensive Energieströme in Bewegung setzt. Das innere Licht wird geweckt und latente Fähigkeiten kommen zur Entfaltung. Die wachsende Stille trägt den Keim für wahre Einsicht – Einsicht in die Wirklichkeit unseres Selbst und in das, was jenseits der Stille liegt: die Mysterien des Tao.



Weitreichende Wirkungen

Obwohl die Wirkungen von Tian Tao breit gefächert sind, zeigen sie sich doch in einigen Bereichen am ehesten und auch am deutlichsten. Schnell wird beispielsweise der tonisierende Effekt wahrgenommen: Der Grundenergielevel steigt, die Haut ist straffer, sieht frischer aus und der Körper wird angenehm durchwärmt. Bei dieser Art der Wärmebildung handelt es sich um eine Form der heilsamen Tiefenwärme, die abhängig vom Konstitutionstyp stärker oder schwächer in Erscheinung tritt, in jedem Falle aber die Regenerationsfähigkeit des Organismus steigert.

Ein Arzt, der meine Seminare besuchte, berichtete mir, dass er bereits nach dem ersten Seminarwochenende von hartnäckigen Spannungskopfschmerzen, die ihn aufgrund seiner stressintensiven Arbeit seit Jahren plagten, befreit gewesen sei. Er praktiziert Tian Tao seitdem regelmäßig und bis zum heutigen Tag sind die Kopfschmerzen nicht wiedergekehrt. Ein weiterer angenehmer Nebeneffekt seiner Übungspraxis sind die nun warmen und mit Energie aufgeladenen Hände, was den von ihm durchgeführten Behandlungen zugutekommt.

Die effektive Entstressung von Körper und Geist in Verbindung mit der Zufuhr von Lebensenergie machen Tian Tao äußerst wirksam, wenn es um die Ausheilung und Vorbeugung von Burn-out-Symptomen geht. Aus Rückmeldungen ist bekannt, dass in besonders stressigen Zeiten selbst wenige Minuten Übungspraxis eine Art geistiges und energetisches Polster bilden, das erlaubt, die innere Stabilität und Harmonie inmitten von herausfordernden Situationen beizubehalten.



den, sondern auch die Flexibilität der Sehnen erhalten bleiben. Eine über 70-jährige Tian-Tao-Praktizierende pflegt zu sagen, dass sie ihr Alter nicht fühle, wenn sie regelmäßig übe. Zudem erhält sie regelmäßig Komplimente wegen ihrer frischen, rosigen und energetischen Ausstrahlung. Dies ist nicht verwunderlich, denn zu den Zeichen, die einen Verjüngungsprozess des Körpers signalisieren, gehört eine stärker durchblutete und feuchtere Haut.

Generell wird die Produktion der »inneren Säfte« angekurbelt, was sich auch in Form von erhöhter Speichelproduktion äußern kann. Die Alterung wird unter anderem durch eine zunehmende Austrocknung des Körpers wahrgenommen, besonders im Bereich von Haut und Haaren. Diese Symptome versuchen wir meistens mit kosmetischen Mitteln in den Griff zu bekommen. Da die Austrocknung aber nicht nur die Körperoberfläche betrifft, sondern alle Strukturen, reichen kompensatorische Maßnahmen allein nicht aus. Das sanfte Praktizieren der Tian-Tao-Übungen bietet eine wunderbare Möglichkeit, dem Körper von innen heraus die notwendigen regenerativen Impulse zu geben, die ihm Jugendlichkeit und Spannkraft verleihen. Der verjüngende Effekt macht sich nicht selten auch an einer Erhöhung der Libido bemerkbar. Wenn die sexuelle Energie aufgrund erschöpfter Grundkräfte schwach war, tragen die Übungen zu einer Anhebung auf ein gesundes Niveau bei. Ich habe diesbezüglich wiederholt Rückmeldungen von Paaren erhalten, die sich über die Belebung ihres Intimlebens freuten. Die Mönche und Adepten vergangener Zeiten nutzten diese Energie als »Brennstoff« für ihre Meditationen. Zudem ist es möglich, die gestärkte Libido in kreative Projekte zu lenken oder in andere Vorhaben, die viel Energie und Begeisterung verlangen.



Selbst Menschen, die sich anfänglich als nicht besonders feinfühlig beschreiben, sind nach und nach in der Lage, feinere Energien und Bewusstseinsqualitäten zu spüren. Es handelt sich lediglich um eine Frage der Zeit und des regelmäßigen Übens, bis sich gewisse Türen öffnen, die vorher verschlossen waren.

