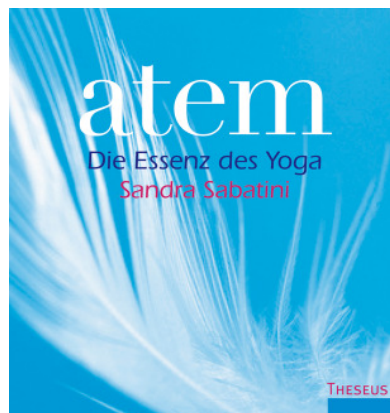


PRESSEMITTEILUNG

Sandra Sabatini

Atem

Die Essenz des Yoga



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Raum zum Atmen

So wie Wasser die Haut klärt und reinigt, so kann der Atem - ein unendlich kleiner, aber unglaublich starker Laser - verkrustete Schichten abtragen. Die Yogapraxis gewinnt eine neue Tiefe, wenn die wahre Natur des Atems erkannt wird: Wer bewusst atmet, der gewinnt Kontrolle über seinen Geist. Wer seinen Atem als weisen Lehrer begreift, der erlebt Ruhe und Reinigung. In dem Buch „Atem. Die Essenz des Yoga“ entschlüsselt die erfahrene Yogalehrerin Sandra Sabatini das poetische Geheimnis dieser Lebensgrundlage.

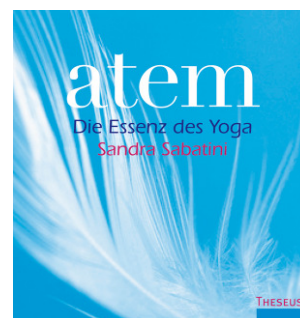
Bielefeld. „Wochen, Monate, wahrscheinlich Jahre mechanischen und eingengten Atmens wirken sich aus wie eine dicke Decke, die sich über Geist und Körper legt“, sagt Sandra Sabatini. Irgendwann meldet sich der Körper, mit Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit. Im Yoga wird deshalb häufig die Beobachtung des Atmens gelehrt. Sabatini: „Am Anfang mag der Impuls da sein, das Atemmuster verändern zu wollen. Aber das ist, als wolle man einen Vulkan, ein Gewitter oder ein Erdbeben kontrollieren.“

Sabatinis Buch „Atem. Die Essenz des Yoga“ tritt für einen neuen Umgang mit dem Atem, unserem engsten Verbündeten, ein. Ihr geht es um eine neue, eine lauschende Form der Intelligenz, die körpereigenen

Prozessen nichts aufzwingt, sie nicht einengt, sondern gegenwärtig betrachtet und bezeugt. „Vertraue darauf, in dir ist ein leiser Rhythmus, in dem du zahlreiche intuitive und unterstützende Botschaften findest“, rät Sabatini.

Das ganze Wesen, in tiefer Ruhe
In vielen Yogarichtungen liegt das Augenmerk auf dem einen magischen Punkt am Ende der Ausatmung, wenn die neue Luft noch nicht eingeströmt ist. Hier ist das ganze Wesen da, in tiefer Ruhe. Wer seine Besorgnis um das Ende der Ausatmung aufgibt und vertraut, dass es weitergeht, der öffnet der neuen Luft im Innersten seines Körpers unerforschte Räume. Die Ausatmung kann Verunreinigungen sanft davontreiben und die strenge Haltung auflösen, die Einatmung kann den Körper nähren - mit einer Mischung aus Respekt, Leichtigkeit und Stille. Hat der Ausatem alle Unreinheiten verbrannt, dann ist die Einatmung wie ein Feuerwerk.

Sabatinis Buch ist wie sein Inhalt: Die Seiten haben Raum zum Atmen und ermöglichen eine neue Sichtweise auf altbekannte Yogaübungen. Sie legt eine Yogapraxis nahe, die den Atem nicht in den Lungen enden lässt, sondern weiter hinabreicht: Vom Scheitel rieselt der Atem wie Sand in einer Sanduhr bis zu den Fersen hinunter. Bei Sabatini geht es nicht um eine perfekte Haltung, sondern um fließende Bewegungen, die rund und anmutig im Einklang mit dem Atmen entstehen. So wird der Körper tatsächlich nicht mehr zum Tun gebracht, sondern kann konstant und sanft im gegenwärtigen Moment sein.



Sandra Sabatini:
Atem

Die Essenz des Yoga
216 Seiten, Broschur
€ (D) 19,95

ISBN 978-3-89901-285-9

ÜBER DIE AUTORIN



Sandra Sabatini wurde in Australien geboren, wuchs in Afrika auf und kehrte in ihren Zwanzigern in das Land ihrer Eltern, Italien, zurück. Sie begann mit der Yogapraxis in ihren frühen 30ern und wurde 1985 Schülerin der Yoga-Pionierin Vanda Scaravelli. Sie ist eine sehr erfahrene Yogalehrerin und vertritt eine sanfte Yogarichtung, in der sie eher auf das eigene Spüren in den Yoga-Übungen setzt als auf anspruchsvolle Positionen. Sabatini gibt Yogaunterricht in Italien, Israel, Indien, England und Deutschland.

www.sandrazyoga.com

Aktuell:

Sandra Sabatini wird vom 4. bis zum 6. Juni einen Yoga-Workshop in Berlin anbieten.

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstliche Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages.

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essentielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz liegt bei vier Millionen Euro (2009).

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.