

RAHMO TÄUBE / BRIGID S. TÄUBE



# DRACHENYOGA

ERFAHRUNGEN - ÜBUNGEN - HINTERGRÜNDE

HEILIGE SCHRIFTEN

EIN HANDBUCH

## Klappentext

Die Schlange ist das uralte, mythische und matriachale Symbol für den Kreislauf des Lebens, wie auch unsere Lebens- und Heilkraft. In der jüdisch-christlichen Tradition jedoch wurde die Schlange verflucht und als „böser Drache“ verteufelt. Auch in der indischen Tradition berichten Mythen, wie die Schlange Leidvolles erlebt hat: Sie, die Lebensenergie, hat sich im Unterleib eingeringelt – als die berühmte Kundalini, die durch Hathayoga wieder erweckt werden kann.

Diesen klassischen Schlangenyoga haben die Autoren – in 30-jähriger Zusammenarbeit – zu einem zeitgemäßen Drachenyoga weiterentwickelt. In ihm ist Raum für Gefühle, lebendigen Ausdruck, psychodynamische Prozesse und ein heilsames Miteinander in der Gruppe. Die Autoren Rahimo und Brigid S. Täube stellen uns diesen psycho-therapeutisch erweiterten Yoga hier vor. Sie zeigen uns mit Fallgeschichten und vielen praktischen Übungen und Ritualen, wie wir mit unserem inneren Drachen in Dialog treten können.

### DRACHENYOGA

von Rahimo & Brigid S. Täube

ISBN 978-84-943147-2-8

21 x 14,8 cm; 430 Seiten

Paperback; €19,90

## Die Autoren

**Dr. A. Rahimo Täube**, geb. 1942, ehem. Hauptschullehrer und seit 1970 Yogalehrer. 1978 Promotion über Yoga: „Innere Erfahrung und Gesellschaft“. Heilpraktiker für Psychotherapie – mit dem Schwerpunkt Psychotherapeutischer Yoga – Drachenyoga.

**Brigid Sylvia Täube**, geb. 1947, ehem. Lehrerin und Ausbilderin für Lehramtsstudierende. Heilpraktikerin für Psychotherapie mit den Schwerpunkten: Psychotherapeutischer Yoga, Biodynamische Körpertherapie, Systemtherapie, Hypnotherapie, Matriachale Ritualkunst.

**Brigid und Rahimo:** Seit 1984 Partnerschaft. 1987 gründeten sie das *Zentrum für Yoga, Therapie und matriachale Heilkunst*. Gemeinsam entwickelten sie eine zeitgemäße Synthese von lebendigem Yoga und erlebnisbetonter Psychotherapie – den Drachenyoga.

Internet: [www.blicki.de](http://www.blicki.de) – Mail: [brighrah.taeube@gmx.de](mailto:brighrah.taeube@gmx.de)

Titelillustration: Johanna Voss, Florstadt –

[www.johannavoss.de](http://www.johannavoss.de)



# Die 7 Kapitel des Buches

## Abstieg in die Drachenwelt – und Wiederaufstieg

### **K 1: Schlange und Drache**

Symbole für das Leben in uns

### **K 2: Hathayoga**

Den Drachen  
wiederbeleben

### **K 3: Psychotherapeutischer Yoga**

Dialog mit dem Drachen

### **K 4: Selber mal Drache sein**

Ausdruck – Katharsis – Ekstase

### **K 7: Drachenweisheit**

Yoga-Leitbilder  
neu beleuchtet

### **K 6: Drachenpräsenz**

im Alltag, in Beziehungen

### **K 5: Meditation, Bewusstheit**

Der Drache wird friedlich –  
Der Kopf wird frei

## Leserstimmen

„...Ein wunderbarer Aufbau, der meines Erachtens alles umschließt. Liebevoll – ich spüre die Liebe hinter dem Gesagten – Geschriebenen, das Selbst-Erfahrene hinter den Worten...Du führst den Leser mit leichter Hand durch eine lebendige Darstellung. Das Langsame, Bedächtige in den Bewegungen – selbst beim Lesen – finde ich sehr angenehm. Ich spüre, da schreibt jemand, der fühlt, wovon er spricht...“

*Brigitte Thiele, Bank-Betriebswirtin*

„...Du schreibst sehr authentisch, klar und überzeugend. Deine autobiographischen Schilderungen (z.B. zur Kriegs-/ Nachkriegszeit oder zu Osho) machen Deinen Yogaweg in der Gänze nachvollziehbar...“

*Dr. Christian Fuchs, Yogalehrer und Buchautor*

„...Da ist Fluss drin und Liebevoll und Deine ganze Weisheit. Eine gute verständliche Struktur mit Verweisen, Berührendes, Persönliches, Weltwissen...alles was es braucht! Ja, es ist wirklich ein gewaltiges Werk...sehr umfassend ...“

*Anke Conrad, Diplompädagogin und Musikerin*

„...Wie der Yoga entstanden ist, fand ich sehr interessant. Yoga als Zuflucht, Zurückziehen, sich der 'patriarchalen Gewalt' entziehen. In meiner Jugend empfand ich die Schule als 'patriarchale Gewalt'...“

*Susanne Helalat, Tangolehrerin*

## Leserstimmen

„...Ich muss gestehen, mich bisher nie für Bücher über Yoga interessiert zu haben, habe das immer für eine alte Sache, patriarchale Spiritualität eben, gehalten. Allerdings hier – die Verbindung von Spiritualität und Therapie mit den kollektiven und historischen Dimensionen halte ich derzeit für das Aktuellste überhaupt ...“

*Gandalf Lipinski, Theatertherapeut*

„...Ich selbst finde das Konzept ja schlüssig und das Manuskript auch in Form und Sprache gut ausgearbeitet. Yoga gilt eher als gefühlseibnend bzw. schattenscheu. Da ist es wünschenswert, dass Schattenaspekte, Aggression, Leidenschaft und dergleichen eingebunden werden...“

*Roland Rottenfuß, Redakteur*

„...Glückwunsch – es ist packend – authentisch – es berührt – und trifft Tabu-Themen... Ein sehr umfassendes fühlbares Werk mit intellektuellem Hintergrund, eingebettet in das Thema der traumatisierten Drachenkraft, die zur Befreiung strebt...“

*Mahuna Göbel, Sozialpädagogin und Heilerin*

„...Deine inspirierenden Texte gaben mir sogar das Erlebnis, eine Weile mit ganz leerem Kopf meditieren zu können!!! Sonst plappert es ja ständig im Obergeschoss...“

*Styrbjörn Yllner, Psychiater i. R.*