

# INHALT

## **EINLEITUNG 8**

- Die Bedeutung richtiger Atmung 10
- Die Verbindung Körper-Atem-Geist 12
- Die Atmung verstehen 14

## **KAPITEL 1**

### **DEN ATEM ERFORSCHEN 16**

- Die Funktionsweise der Atmung 18
- Der energetische Atem 22
- Atmen und Stressabbau 26
- Die eigene Atmung überprüfen 28
- Das Atmungssystem reinigen 31
- Vorbereitung auf die Atemübungen 33
- Die Kunst des Sitzens 34

## **KAPITEL 2**

### **DER VITALISIERENDE ATEM**

- PRANA VAYU* 38
- Die dynamische Lebenskraft 40
- Prana-Visualisierung 42
- Prana-Fabel 44
- Mit negativen Emotionen umgehen 46
- Prana lenken 48
- Loslassen 50
- Die Energien ausgleichen 52
- Die komplementären Hälften integrieren 54
- Ausgleich durch Atmung 56
- Prana-Übungssequenz 58

## **KAPITEL 3**

### **DER NÄHRENDE ATEM**

- SAMANA VAYU* 62
- Der Verdauungsatem 64
- Samana-Visualisierung 66
- Samana-Fabel 68
- Die Sonnenwärme aufnehmen 70
- Positive Energie anfachen 72
- Motivation entzünden 74
- Wut kühlen 76
- Samana-Übungssequenz 78

## **KAPITEL 4**

### **DER EXPANSIVE ATEM**

- VYANA VAYU* 82
- Aus dem Herzen atmen 84
- Vyana-Visualisierung 86
- Vyana-Fabel 88
- Den Horizont erweitern 90
- Mit dem Atem gehen 92
- Das Selbstbild verbessern 94
- Die Lunge öffnen 96
- Mitgefühl verströmen 98
- Vyana-Übungssequenz 100

## **KAPITEL 5**

### **DER REINIGENDE ATEM**

- APANA VAYU* 104
- Das System reinigen 106
- Apana-Visualisierung 108

Spannung lösen 110  
Stress überwinden 112  
Für neues Leben atmen 114  
Den Atem verwurzeln 116  
Die Atemleiter hochklettern 118  
Negative Gedanken eliminieren 120  
Apana-Übungssequenz 122

## **KAPITEL 6**

### **DER EXPRESSIVE ATEM**

*UDANA VAYU* 128  
Die inspirierende Energie anzapfen 130  
Udana-Visualisierung 132  
Udana-Fabel 134  
Für Erfolg atmen 136  
Der aufwärtsstrebende Atem 138  
Der Klang der Stille 140  
Positive Energie speichern 142  
In der Luft schweben 144  
Prana-Übungssequenz 146

### **ÜBUNGSPROGRAMME FÜR**

#### **GESUNDHEIT UND LEISTUNG 148**

A.D.D./A.D.H.D. 148  
Angst/Panikattacken 148  
Asthma/Hautprobleme 149  
Chronische Erschöpfung/  
Energiemangel/Lethargie 149  
Depression 150  
Gewichtsprobleme 150

Depression 150  
Gewichtsprobleme 150  
Heuschnupfen/Allergien 150  
Hoher Blutdruck 151  
Konzentration 151  
Kreislaufbeschwerden 151  
Legasthenie 152  
Meditation 152  
Migräne/Kopfschmerzen 152  
Prämenstruelles Syndrom 153  
Schlaflosigkeit 153  
Schwangerschaft/Geburt 153  
Sportliches Leistungsvermögen 154  
Stress 154  
Trauer 154  
Verdauungsstörungen 155  
Wut 155

## **GLOSSAR 156**

### **WEITERFÜHRENDE**

#### **LITERATUR/QUELLEN 157**

#### **REGISTER 158**

#### **DANKSAGUNG 160**