

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	Depression 150
Stress überwinden 112	Gewichtsprobleme 150
Für neues Leben atmen 114	Heuschnupfen/Allergien 150
Den Atem verwurzeln 116	Hoher Blutdruck 151
Die Atemleiter hochklettern 118	Konzentration 151
Negative Gedanken eliminieren 120	Kreislaufbeschwerden 151
Apana-Übungssequenz 122	Legasthenie 152
KAPITEL 6	Meditation 152
DER EXPRESSIVE ATEM	Migräne/Kopfschmerzen 152
<i>UDANA VAYU</i> 128	Prämenstruelles Syndrom 153
Die inspirierende Energie anzapfen 130	Schlaflosigkeit 153
Udana-Visualisierung 132	Schwangerschaft/Geburt 153
Udana-Fabel 134	Sportliches Leistungsvermögen 154
Für Erfolg atmen 136	Stress 154
Der aufwärtsstrebende Atem 138	Trauer 154
Der Klang der Stille 140	Verdauungsstörungen 155
Positive Energie speichern 142	Wut 155
In der Luft schweben 144	
Prana-Übungsequenz 146	
ÜBUNGSPROGRAMME FÜR	GLOSSAR 156
GESUNDHEIT UND LEISTUNG 148	WEITERFÜHRENDE
A.D.D./A.D.H.D. 148	LITERATUR/QUELLEN 157
Angst/Panikattacken 148	REGISTER 158
Asthma/Hautprobleme 149	DANKSAGUNG 160
Chronische Erschöpfung/	
Energiemangel/Lethargie 149	
Depression 150	
Gewichtsprobleme 150	