

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Kleines Atemwissen	13
Atem.....	17
Nasen- oder Mundatmung?	19
Empfehlungen für den Anfänger	21
Prana	23
Pranayama.....	25
• Ausatmen (Recaka)	26
• Einatmen (Puraka)	26
• Atemverharren (Kumbhaka)	27
• Körperhaltung.....	28
• Augenhaltung.....	29
• Zungenhaltung.....	29
• Reinigung der Atemwege	29
• Naseputzen bei Schnupfen.....	31
• Übungsplatz	31
• Atemzählen	32
• Das Ziel von Pranayama	33

Einfache Atemtechniken	35
Gähnen	37
Ausatmung	39
Atem fühlen	41
Ruhe finden	43
Auf den Atem lauschen	45
Bauchatmung – das Zwerchfell spüren	47
Bauchatmung – das »Tor des Lebens« erspüren	49
Bauchatmung und Punktsehen	51
Schlangenatmung	53
Emotionales Gleichgewicht	55
Regeneration	57

Meditative Atemtechniken	59
Porenatmung	61
Zen-Atmung	63
Die eigene Energie erhöhen	65
Lichtatmung	67
Heilatmung	69
Farbatmung	71
• Farbdeutung in Kürze	72
Elemente-atmung.....	73
• Feuerelement.....	73
• Luftelement.....	74
• Wasserelement	75
• Erdelement.....	75
Licht-Chakra-Atmung	77

Fortgeschrittene Atemtechniken	79
Das Dritte Auge öffnen	81
Wechselseitige Atmung.....	83
Lungenreinigung	85
Den Atem verlängern	87
Feueratmung	89
Kühlender Atem	91
Mulabbandha-Atmung	93
Vollatmung	95
Verjüngungsatmung	99
Intensive Heilatmung	101
Chakra-Atmung	103
Die Töne oder »Das Wachsenden der Chakras«	106
Farbatem-Silbenzuordnung.....	108
Vokalatmung und Konsonantenatmung	109
• Vokale und Konsonanten	111
Blasebalgatmung	115
Pendelatem.....	117
Kevali-Atmung	119
• Kevali 1	119
• Kevali 2	120
Der Verbundene Atem	121
 Anhang	129
Welche Atemtechnik unterstützt was?	130
Literatur	143