

# 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
Elementeatmung.....	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
Mulabhandha-Atmung .....	93
Vollatmung .....	95
Verjüngungsatmung .....	99
Intensive Heilatmung .....	101
Chakra-Atmung .....	103
Die Töne oder »Das Wachsingen der Chakras«.....	106
Farbatem-Silbenzuordnung.....	108
Vokalatmung und Konsonantenatmung .....	109
• Vokale und Konsonanten .....	111
Blasebalgattung.....	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