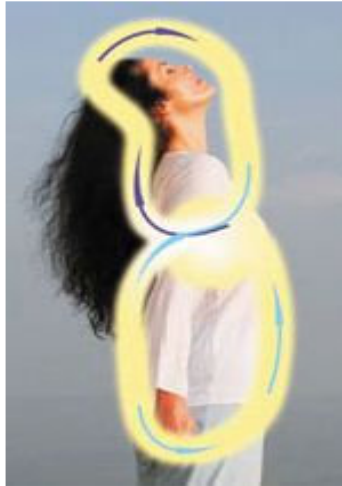


ATMUNGS-TECHNIKEN

Unendlichkeitsatmung ~ Chakren-Atmung ~ Farb-Atmung ~ Prana-Atmung ~ Veränderung nach dem Aufstieg ~

Unendlichkeitsatmung



Vorteile Unendlichkeitsatmung:

Die Unendlichkeitsatmung reinigt und klärt unseren Körper von unharmonischen Energien und füllt ihn mit göttlichen, diamantenen Lichtpartikeln auf.

Ausführung Unendlichkeitsatmung:

Atme tief ein und aus, und richte deine Aufmerksamkeit auf dein spirituelles Herzzentrum in der Mitte des Brustbeines. Fülle es mit göttlichen diamantenen Lichtpartikeln.

Leite nun die Energie aus dem Rücken hinaus, die Wirbelsäule entlang hinauf zur medulla oblongata, dem Teil des Hirnstamms, wo die Wirbelsäule und das Gehirn miteinander verbunden sind. Du kannst dir die Energie auch als ein strahlendes Lichtband vorstellen.

Die Energie beschreibt aus dem Hinterkopf heraus einem Bogen über den Kopf, vor dem Gesicht hinunter und dringt wieder ins Herzzentrum ein. Von dort aus fließt die Energie wieder durch den Körper, die Wirbelsäule hinunter, aus dem Wurzelchakra heraus und in einem Bogen zwischen den Beinen hindurch, der Vorderseite des Körpers entlang nach oben wieder ins spirituelle Herzzentrum.

Dort beginnt der Energiekreis erneut. Es ist am einfachsten, sich das Lichtband als eine Acht vorzustellen.



Chakra Atmung

Chakra Atmung - Chakren sind Energiezentren. Jedes einzelne Chakra beeinflusst und vitalisiert verschiedene Aspekte Deines Seins. Sie arbeiten zusammen als ein Ganzes und sind Zugangspunkte zu Deinem vollen Potential und der endlosen Kraft in Dir.

Diese Chakra Atmung ist fantastisch um Glück und Harmonie in Dir zu erwecken. Sie ist auch super für Deine innere Balance und gegen Stress.

Tipp ~ Wenn Dein Rücken noch nicht so stark ist, lehne Dich an eine Wand oder Stuhllehne.

Mehr zur Chakra Atmung und anderen Atemübungen

Diese **Chakra Atmung** erlaubt, dass Deine Lebensenergie frei fließen kann und Du energetisch in Balance kommen kannst. Hier findest Du weitere Pranayama:

Ausführung Chakra Atmung:

Atme tief in dein Kronenchakra ein und durch das Stirnchakra aus

Atme ins Stirnchakra ein und durch das Halschakra aus

Atme ins Halschakra ein und durch das Herzchakra aus

Atme ins Herzchakra ein und durch das Solarplexus-Chakra aus

Atme ins Solarplexus-Chakra ein und durch das Sakralchakra aus

Atme ins Sakralchakra ein und durch das Wurzelchakra aus

Gehe nun den gesamten Chakren-Pfad wieder zurück, bis du schließlich durch das Kronenchakra ausatmest



Farbatmung

Farbatmung - Du kannst mit der Farbatmung auch einzelne Körperstellen beatmen, wenn sie Heilung brauchen.

Wenn du Stress hast, dich unwohl fühlst, Angst hast, depressiv oder erschöpft bist, kannst du dich ebenfalls mit Farbe beatmen.

Vorteile Farbatmung:

Jede Farbe hat eine Eigenschwingung, die eine heilende Wirkung hat. Es ist dabei nicht wichtig zu wissen, wie welche Farbe wirkt. Du kannst darauf vertrauen, dass dein Körper weiß, welche Farbe er braucht.

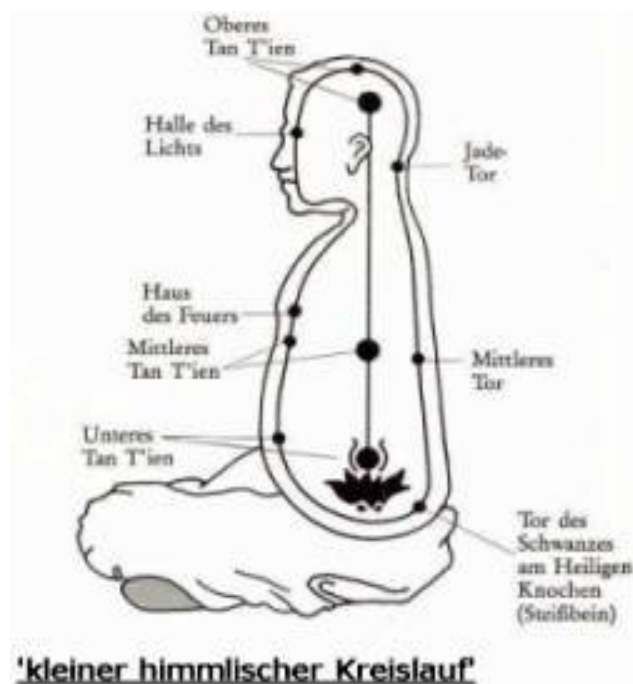
Ausführung Farbatmung:

Setze oder lege dich hin. Spüre in dich hinein, welche Farbe du heute brauchst, und nimm die erste Farbe, die sich dir zeigt.

Atme diese Farbe als strahlendes farbiges Licht tief ein, und verteile sie in deinem Körper und in deiner Aura.

Prana-Atmung

Heilung mit Gottes Licht



Pranayama-Atmung Alternative Nasen-Atmung

Die wechselnde Nasenatmungs-Technik wird auch *Anuloma Viloma* genannt. In dieser Atemtechnik, atmen ihr durch ein Nasenloch, haltet den Atem, und atmen durch das andere Nasenloch in einem Verhältnis von 2-8-4 aus. Das linke Nasenloch ist der Weg des Nadi genannt Ida und das rechte Nasenloch ist der Weg des Nadi Pingala. Wenn ihr wirklich gesund seid, werdet ihr überwiegend durch das Ida Nasenloch atmen etwa eine Stunde und 50 Minuten, dann durch das Pingala Nasenloch. Aber bei vielen Menschen ist dieser natürliche Rhythmus gestört.

Anuloma Viloma entzerrt und gleicht den Fluss von Prana im Körper wieder aus.

Eine Runde *Anuloma Viloma* besteht aus sechs Schritten, wie unten gezeigt. Startet durch drei Runden üben und baut langsam auf bis zwanzig Runden, wobei sich die Anzahl innerhalb des gegebenen Verhältnisses hält.

Der Vishnu Mudra

Im *Anuloma Viloma*, nehmt ihr das *Vishnu Mudra* ~ mit der rechten Hand an die Nase. Drückt euren Zeigefinger und Mittelfinger an die Nase. Legt den Daumen an das rechte Nasenloch und euren Ring- und kleinen Finger von die linke Seite.

Eine Runde Anuloma Viloma (Alternative Nasenatmung)



- Atme durch das linke Nasenloch, schließe das rechte mit dem Daumen, bis **vier**.



- Halte den Atem an und schließe beide Nasenlöcher, bis **sechzehn**.



- Atme durch das rechte Nasenloch, schließe die linken Seite mit dem Ring- und kleinen Finger, bis **acht**.



- Atme durch das rechte Nasenloch, halte das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und kleinen Finger geschlossen, bis **vier**.



- Halte den Atem an und schließe beide Nasenlöcher, bis **sechzehn**.



- Atme aus durch das linke Nasenloch, halten das recht mit dem Daumen geschlossen, bis **acht**.

Vorteile von Anuloma Viloma

Die Übung des *Anuloma Viloma* produziert optimale Funktion für beiden Seiten des Gehirns: das ist eine optimale Kreativität und logisch-verbale Aktivität. Das lässt beide Seiten des Gehirns richtig funktionieren, die linke Seite, die für logisches Denken und die rechten Seite, die für kreatives Denken ist. Dies wird bei einem Menschen zu einer

Balance zwischen kreativem und logischem Denken führen. Die Yogis halten dies für die beste Technik, um den Verstand und das Nervensystem zu beruhigen.

Anuloma Viloma: Die Wissenschaftliche Bestätigung

Die medizinische Wissenschaft hat vor kurzem den Nasen-Zyklus entdeckt, etwas, was bereits von den Yogis vor tausenden von Jahren praktiziert wurde. Moderne Wissenschaftler fanden heraus, dass wir mit beiden Nasenlöchern nicht gleich atmen. Zu einem bestimmten Zeitpunkt ist viel leichter durch ein Nasenloch zu atmen als durch das andere. Jedes Nasenloch wechselt etwa alle drei Stunden. Die Yogis behaupten, dass **die natürliche Periode alle zwei Stunden ist**, aber wir dürfen nicht vergessen ~ diese Studien wurden auf Menschen angewandt, die nicht über eine optimale gesundheitliche Ebene verfügten.

Wissenschaftler entdeckten auch, dass der nasale Zyklus der Gehirn-Funktion entspricht. Es wurde festgestellt, dass die elektrische Aktivität des Gehirns auf der Seite gegenüber dem weniger verstopften Nasenloch größer war. Die rechte Seite des Gehirns steuert die kreative Aktivität, während die linke Seite die logische verbale Aktivität steuert. Die Forschung hat gezeigt, dass, wenn das linke Nasenloch weniger behindert wurde, die rechte Seite des Gehirns vorherrschend war. Die Testpersonen waren in der Tat besser bei kreativen Tests. Ebenso, wenn das rechte Nasenloch weniger verstopft war, die linke Seite des Gehirns vorherrschte. Probanden reagierten besser auf verbale Fähigkeiten.

Die medizinische Wissenschaft hat noch nicht ganz die alten Yogis verstanden. Die alten Yogis gingen sogar noch einen Schritt weiter. Sie beobachteten, dass viele Erkrankungen entstanden, die durch Störungen des Nasenzyklus hervorgerufen wurden oder wenn ein Mensch zu lange durch ein Nasenloch atmete. Um das zu verhindern, korrigierten sie diese Bedingung und entwickelten die alternative Nasenatmungs-Technik. Dies löscht jede Blockade des Luftstroms in der Nase, und stellt den natürliche Nasenzyklus wieder her.

Zum Beispiel haben die Yogis erkannt, dass, wenn für eine lange Zeit die Atmung nur durch das linke Nasenloch erfolgt (*über einen Zeitraum von mehreren Jahren*) Asthma verursacht wird. Sie wissen auch, dass diese sogenannte unheilbare Krankheit leicht durch das Atmen durch das rechte Nasenloch geheilt wird und verhindert, dass es wiederkehrt, wenn der Patient sich mit der alternativen Nasenatmungs-Technik behandelt. Die Yogis glauben auch, dass Diabetes zu einem großen Teil verursacht wird, vor allem durch die Atmung durch das rechte Nasenloch.



Veränderungen nach dem Aufstieg

Eure Atmung wird sich ändern, wie ihr aufsteigt (*in die vierte Dimension*), und Prana-Atmung wird die Energiequelle, mit der der Körper am besten funktioniert. erinnert euch, dass ihr in euren Leben in Lemuria durch Prana existiert habt. Das Einzige, wofür ihr euren Atem gebraucht habt, war die Anreicherung des Systems mit Sauerstoff. Euer Energiemuster wurde von Prana erhalten. In der vierten Dimension wird Prana aus der Photonenenergie eure Hauptlebensquelle sein. Praktiziert deshalb Prana-Atmung jetzt, denn es wird eure Zellen neu beleben und vervollständigen und euer Zellularbewusstsein reinigen. Das ist einer der vielen Gründe warum eure Lebensspanne dramatisch zunehmen wird.

Die Wurzeln der Prana-Atmung

"In der frühesten Anwendung hier auf der Erdebene war die Prana-Atmung unerlässlich für das Überleben. Über die Jahre hat man gelernt, wie man die Lungen und den Mund zum Atmen benutzt, und begrenzte damit sein Potenzial, wertvolle Energie in der Molekularstruktur zu verteilen. Bei richtiger Anwendung erlaubt die Prana-Atmung, die Molekularstruktur auf eine andere Ebene des Verstehens zu bewegen."

Prana-Atem-Meditation

Stelle dir ein wundervolles, goldenes Licht vor, das aus dem Zentrum des Schöpfers in dein Kronenchakra eintritt. Erlaube dem Licht, während du es einatmest, durch deine Zirbeldrüse und Thymusdrüse abwärts zu wandern. Lass es deinen ganzen Körper erfüllen. Nachdem du dieses Licht einige Sekunden gehalten hast, atme es durch dein Herzchakra aus. Wiederhole diesen Prozess mehrere Mal und während du deinen Geist beruhigst und den Körper entspannst, beginne deine Atmung zu verlangsamen. Begleite dieses Licht mit dem geistigen Auge und sehe zu, wie langsam du dieses Licht den Körper hinunter und hinausbewegen kannst. Denn wenn du die Atmung verlangsamst, wirst du ein Gefühl der Anmut erfahren, eine Erinnerung an Liebe und eine Heilung in Gottes Licht.

Die Reise in die Liebe

"Kann es so einfach sein?", fragst du. Meine Antwort ist ein betontes ***"Ja"***. Denn in der Einfachheit der Heilung in Gottes Licht gibt es keine Gründe oder Ausflüchte, nicht in Liebe weiter zu gehen. Du wirst in Klarheit zu sehen beginnen, wie du dein Leben gelebt hast, umgeben von selbstgemachten Begrenzungen. Und du wirst die Herzensstärke haben, die neue Reise in Wahrheit, Vertrauen und Leidenschaft zu heilen und zu ändern und zu umarmen.

Erinnere dich, wir sind geistige Wesen, die eine menschliche Erfahrung haben, schließe dich mir in Gottes Licht an, wenn ich meine Gebete für Mutter Erde und all ihre Bewohner sage. Wenn du ruhig sitzt und Gottes Licht während der Prana-Atmung erfährst, sehe gleichzeitig Mutter Erde umgeben von Gottes Licht. Diese Vision wird das Bewusstsein der Angst heilen, das unseren Planeten umgibt und das Bewusstsein der Liebe zur Leidenschaft machen.

1 = einatmen 2 = ausatmen

Stelle dir goldene Lichtpartikel vor, die durch dein Kronenchakra eintreten und dann austreten. Erfahre, während du deinen Atem verlangsamst, Gefühle der Liebe und des Lichts im Einssein mit dem Schöpfer. Wenn du willst, füge die traditionellen tiefen Atemübungen der Ausdehnung und Zusammenziehung des Zwerchfells hinzu, während du das Licht erfährst.

Prana-Atmung für Anfänger

Erinnere dich, als du dich das letzte Mal über etwas aufgeregt hast, und jemand sagte dir, **"hole einfach tief Luft und beruhige dich!"**? Mit gutem Grund! Tiefe Atemzüge, wie in der Prana-Atmung helfen, den Geist und die Emotionen zu zentrieren, wie auch dich mit deinem Höheren Selbst und deiner Führung zu verbinden.

Prana in der alten Sanskrit-Sprache **bedeutet "Atem" oder "Leben"**. Prana-Atmung wird weitgehend in der Meditation benutzt und ist eine Methode des bewussten Atmens, das deine physische Gesundheit und die geistige Konzentration verbessert und dir insgesamt ein Gefühl von Wohlergehen gibt. Du kannst damit experimentieren, Licht oder Prana durch deinen Kopf in den Körper zu bringen und es dort zu Bereichen zu leiten, wo du eine Heilung für notwendig hältst.

Willst du einen Versuch machen?

Sitze bequem mit aufrechtem Rücken und den Füßen flach auf dem Boden. Lege die Hände in deinen Schoß und entspanne dich. Du nimmst dann einen tiefen Atemzug, aber stelle dir vor, dass der Atem durch die Schädeldecke in deinen Kopf kommt. Mache einen **"Delfin-Atemzug"**!

Nun, statt einfach Luft zu atmen, stelle dir vor, dass du goldene Partikel aus Licht durch die Schädeldecke einatmest und lass sie deinen ganzen Körper erfüllen. Du kannst das Zwerchfell ausdehnen und zusammenziehen, während du dieses Licht spürst, wie es in deinen Körper eintritt und ihn verlässt.

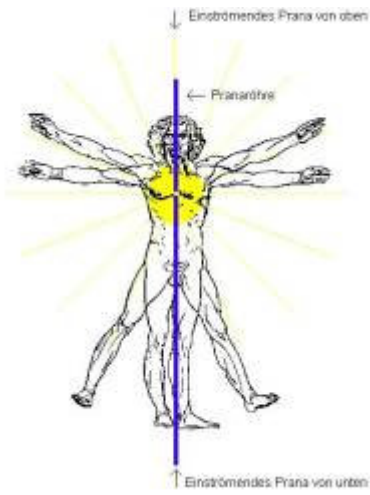
Halte dieses Licht (*und deinen Atem*) einige Sekunden lang, dann atme aus durch dein Herz, wieder durch den Kopf oder durch die Füße in Mutter Erde hinein. Wiederhole diesen Prozess mehrere Mal, während du den Körper entspannst und den Geist beruhigst.

Energetische Balancen

Die Lebensenergie wird von unserer Aura (auch der feinstofflichen Energiekörper genannt) aufgenommen und über unsere Energiezentren, die sogenannten Chakras, verteilt. Gerät dieses Energiesystem aus dem Gleichgewicht, zum Beispiel durch negative Gedanken, zuviel Stress, negative Emotionen oder falscher Ernährung, so wird auch der physische Körper krank. Man kann sogar sagen, dass jede Krankheit am physischen Körper auf einen "defekt" am Energiekörper zurückzuführen ist. Berührunglos wird erst die negative oder verbrauchte Energie entfernt. Anschließend wird neue Lebensenergie in die entsprechenden Bereiche zugeführt. Damit wird die Selbstheilung unterstützt und beschleunigt.

Diese über 6000 Jahre alte Heilmethode beruht auf dem Wissen über die Gesetze der kosmischen (*göttlichen*) Lebensenergie, genannt Prana (*indisch*), Chi (*chinesisch*) oder auch **"Atem des Lebens"** (*Altes Testament*).

Um Beschwerden des physischen Körpers zu lindern oder gar zu heilen, wird der Energiekörper (die Aura) und seine Energiezentren (*die Chakren*) abgetastet, gereinigt und energetisiert. Diese Energiezentren sind über Kanäle mit einander verbunden (*Meridiane*). Obwohl das **"Prana-Heilen"** auch den emotionalen Zustand eines Menschen stark beeinflussen kann, geht die Heilung schneller vonstatten, wenn man sich bewusst und ernsthaft darum bemüht, emotional ins Gleichgewicht zu kommen. Tief sitzende emotionale Verletzungen wirken sich auf Dauer sehr negativ auf den Gesundheitszustand aus. Wichtig ist die Offenheit und der starke Wille, wirklich gesund zu werden.



Quelle: <http://www.ronnastar.com/>