

Atemübungen - Pranayama

Die Atemübungen werden im Yoga *Pranayama* genannt. Betrachten wir einmal die Wortwurzel, so finden wir das Wort **Prana** was Lebensenergie bedeutet und den Begriff **Yama** was Kontrolle heißt.

Durch die Atemübungen können wir die Lebensenergie kontrollieren und lernen, diese dort hin zu lenken wo wir sie brauchen. Weiterhin kann durch diese Techniken die Kundalini erweckt werden. Diese Energie schickt der Yogi durch die Chakren nach oben zum 7. Zentrum, um Erleuchtung zu erlangen.



Vorsicht:

Atemübungen können, wenn man sie übertreibt, in den Atemrhythmus negativ eingreifen, in dem sie den Atemrhythmus verändern. Dies kann negative Auswirkungen haben. Somit sollten sie Atemübungen nur unter Schulung eines Yoga-Lehrers durchführen.

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 - 96106 Ebern
Tel.: 09531 94 36 31 - www.kraftundenergie.com