

Knaur



Swami Saradananda

# Atem

Kraftquelle deines Lebens

Klassische Übungen  
für Gesundheit,  
Entspannung, Wohlbefinden



615.835

# 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  
Stress überwinden 112  
Für neues Leben atmen 114  
Den Atem verwurzeln 116  
Die Atemleiter hochklettern 118  
Negative Gedanken eliminieren 120  
Apana-Übungssequenz 122

#### KAPITEL 6

##### DER EXPRESSIVE ATEM

*UDANA VAYU* 128

Die inspirierende Energie anzapfen 130

Udana-Visualisierung 132

Udana-Fabel 134

Für Erfolg atmen 136

Der aufwärtsstrebende Atem 138

Der Klang der Stille 140

Positive Energie speichern 142

In der Luft schweben 144

Prana-Übungssequenz 146

##### ÜBUNGSPROGRAMME FÜR

GESUNDHEIT UND LEISTUNG 148

A.D.D./A.D.H.D. 148

Angst/Panikattacken 148

Asthma/Hautprobleme 149

Chronische Erschöpfung/

Energiemangel/Lethargie 149

Depression 150

Gewichtsprobleme 150

Depression 150

Gewichtsprobleme 150

Heuschnupfen/Allergien 150

Hoher Blutdruck 151

Konzentration 151

Kreislaufbeschwerden 151

Legasthenie 152

Meditation 152

Migräne/Kopfschmerzen 152

Prämenstruelles Syndrom 153

Schlaflosigkeit 153

Schwangerschaft/Geburt 153

Sportliches Leistungsvermögen 154

Stress 154

Trauer 154

Verdauungsstörungen 155

Wut 155

#### GLOSSAR 156

#### WEITERFÜHRENDE

LITERATUR/QUELLEN 157

REGISTER 158

DANKSAGUNG 160

