



Liebe Leserinnen und Leser!

Fr. Mag. Michaela Spranger ist seit vielen Jahren eine liebe Freundin und (Energetiker-)Kollegin, Sie unterrichtet und praktiziert mit Schwerpunkt PranaVita. Da ich alle PranaVita-Ausbildungsmodule absolviert habe und diese Technik auch persönlich praktiziere, freue ich mich besonders über die Präsentation des folgenden Artikels.

Namaste

Margit ZELLER

Prana – Alles eine Frage der Energie



Facetten des Lebens noch differenzierter und mannigfaltiger zu erleben.

„Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken.“
Novalis

PranaVita ist ein möglicher Weg, um den inneren Aspekt mit dem äußeren zu verflechten und zu integrieren, wodurch wir das Leben in seiner ganzen Fülle entdecken, erfahren und erleben können.

Diese Welt ist ein riesiges Energiefeld, von und in dem wir leben. Sie besteht aus physischen und nichtphysischen Bestandteilen. Was diese beiden Bereiche trennt, ist ein sehr dünner Schleier von Glaubenssätzen, dass wir nur fünf Sinne hätten, um unser Leben zu erfahren.

Unsere physischen Sinne bieten uns das Vergnügen unsere physische Welt zu erleben und zu erfahren: wir sind vom Anblick eines fantastischen Sonnenuntergangs begeistert, wir sind von süßen Melodien entzückt, und wir spüren das Vibrieren unserer Zellen in intensiven Momenten von Schmerz oder Ekstase, wir schmecken den einzigartigen Geschmack einer exotischen Frucht, wir sind verzaubert von den vielfältigen Gerüchen eines lauen Sommerabends.

Jene, deren innere Augen und Ohren offen sind, erfahren mehr Großartigkeit und sind Zeugen unbeschreiblicher Schönheit – weit über die menschliche Vorstellung hinaus. Unsichtbare Substanzen haben subtile Energien, die durch unsere inneren oder höheren Sinne wahrgenommen werden. Jene mit erhöhter Bewusstheit und Sensitivität erfahren das gesamte Spektrum an Energien, von den feinsten bis zu den größten Schwingungen. Das Erfahren anderer Dimensionen der Realität kann zur spirituellen Wahrnehmung verfeinert werden, um



Der Weg PranaVita

PranaVita ist eine neue, den Bedürfnissen der heutigen Zeit angepasste Energiemethode – berührungslos, sanft und effizient.

Lebensenergie zirkuliert im Körper und ist im Wesentlichen verantwortlich für das reibungslose Funktionieren der Zellen, der Organe und sämtlicher Systeme. Alles Lebende ist umgeben und durchdrungen von Energiefeldern, die das so genannte ätherische Doppel des Physischen darstellen.

Mag. Michaela Spranger

Energiecenter Prem Tameer

Lehrerin der internationalen Pranaschule Austria
Diemgasse 16/17, 1190 Wien
Mobil: 0699-10706479
E-Mail: office@premtameer.at
Web: www.premtameer.at



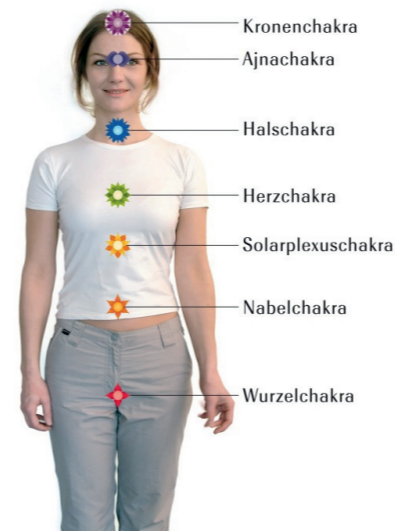
Im Zentrum der Methode PranaVita steht der Mensch in seiner Ganzheit. Der Fokus liegt auf dem Herzzentrum. PranaVita ist ein berührungsloses Energiesystem, mit dem die Energieebene des Körpers beachtet wird. Im Unterschied zu Methoden, die einen körperlichen Ansatz bieten, steht bei den PranaVita-Methoden der Energiekörper im Mittelpunkt. Das Wissen um den Energiekörper ist die Basis für die alten asiatischen Medizinsysteme wie die traditionelle chinesische Medizin, die indische Ayurveda-Medizin und die tibetischen Heilmethoden.

Energiekörper: Altes Menschheitswissen



Der Begriff von Lebensenergie ist universal und findet sich in vielen Kulturen. Bekannte Begriffe sind zum Beispiel das chinesische „Chi“, das japanische „Ki“, das tibetische „Loong“ oder „Lung“, das polynesisches „Mana“. In der griechischen Antike wurde die Lebensenergie „Pneuma“ genannt, in Indien wird das Sanskritwort „Prana“ verwendet.

Die ältesten Quellen finden sich in Nordindien. In einer Zeit, in der die spirituelle Entwicklung wichtiger Bestandteil der Gesellschaft war, erreichten viele Meditierende

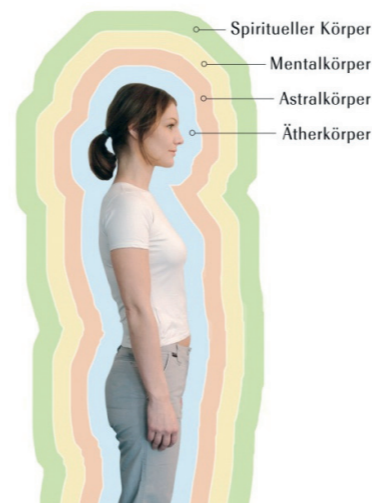


höhere Bewusstseinszustände. Aus dieser Zeit stammen die ersten bekannten Beschreibungen von Chakren, Kanälen oder Meridianen und Prana oder Lebensenergie, welches in diesen Energiezentren und Bahnen fließt.

Gemäß Arthur E. Powell, dem Autor des Buches „der Ätherkörper“ ist Prana die „Nahrung“ für die Zellen. Prana ist „die integrierende Energie, die alle physischen Moleküle, die Zellen, usw. koordiniert und als bestimmter Organismus zusammenhält.“ Prana ist also wesentlich verantwortlich für das harmonische Zusammenspiel der einzelnen Systeme im Körper.

Körper – Prana – Geist

Jeder von uns weiß grundsätzlich über den Zustand seines Energiekörpers Bescheid, da dieser ja unmittelbar sein geistiges und körperliches Wohlbefinden bestimmt. Und Wohlbefinden geht verloren, wenn Blockierungen im Prana-Fluss entstehen. Ist eine Blockierung entstanden, so löst sie sich üblicherweise wieder auf, wenn die Gesamtenergie frei genug fließt. Ist die Blockierung stärker, setzt sie sich in den Chakren und Kanälen fest, und es kann geistiges oder körperliches Unwohlsein bis zur Krankheit entstehen. Sind wir krank, fühlen wir uns



üblicherweise energielos, sind Schmerzen entstanden, so erscheinen diese als vorrangiges „lautes“ Erlebnis in unserer Wahrnehmung. Ein besorgter Geist kann das freie Fließen der Körperenergien noch zusätzlich stören.

PranaVita harmonisiert und aktiviert die Selbstheilungskräfte

Während wir gelernt haben entweder gesund oder krank zu sein, was ja unserem direkten Erleben entspricht, geht PranaVita davon aus, dass die Grundgesundheit des Körpers durch das Auftauchen von Blockierungen nicht verschwunden ist, da ja zum Beispiel der „laute“ Schmerz eines Zahnes sich vor alle „ruhigen“ Wahrnehmungen der anderen, gesunden Zähne schiebt. Mit anderen Worten ist das Energiesystem nach wie vor – sozusagen unmerklich – intakt, obwohl zusätzlich nur diese eine nun körperlich gewordene Energiestörung als Schmerz prominent vorhanden ist. Damit muss auch die Gesundheit nicht wiederhergestellt, sondern die Blockierung entfernt werden. Um dies rasch zu erreichen, wenden die PranaVita-Therapeuten effiziente Methoden wie energetische „Laserfinger“ zum Auffinden und Lösen der Blockierungen, „Blackballs“ zu deren Entfernung, „Lightballs“ zur Stärkung und das Mantra „AUM“ zur Befreiung des Energiesystems an, um nur einige zu nennen. PranaVita kann so



wohl präventiv als auch als Unterstützung zur Genesung von akuten und chronischen Erkrankungen eingesetzt werden.

PranaVita Ausbildung

Das PranaVita-Wissen ist von jedem ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar. Beginnend mit einem Basisworkshop, dessen AbsolventInnen bereits sich selbst und andere durchaus erfolgreich energetisch behandeln können, bis zu einer Komplettausbildung zur/zum zertifizierten PranaVita-TherapeutIn, welche insgesamt aus 5 Hauptmodulen, 3 Intensivtagen und den Fächern Anatomie und energetische Unternehmensführung

besteht. PranaVita wird in ganz Österreich von den LehrerInnen der Internationalen Pranaschule Austria unterrichtet.

Inhalte des Kurses PranaVita Level 1:

- Körper und Auren und deren Wahrnehmung
- Erfühlen der Lebensenergie
- Reinigen und Vitalisieren des Energiekörpers
- Chakrenlehre
- Selbstheilung und Anwendung der Techniken bei anderen Menschen
- Übungen zur Steigerung von Klarheit und Bewusstheit
- Selbstermächtigung, Ethik und Bewusstsein
- Atemtechniken, Körperübungen und Schutz

PranaVita und spirituelle Entwicklung

Viele Menschen, die sich auf einen spirituellen Pfad begeben haben, entdecken dadurch, dass es hier Methoden gibt um die Gesundheit des Körpers zu stärken wie zum Beispiel die richtige Verwendung von Mantras und Mudras zur Befreiung des Energieflusses. PranaVita bietet selbst keinen spirituellen Weg an. Es werden jedoch einzelne grundlegende Elemente vieler spiritueller Traditionen unterrichtet, um den eigenen Geist zu beruhigen, den eigenen stillen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu finden und die Körperenergien zu harmonisieren und zu stärken. Dies bringt den Übenden in einen Zustand erhöhter Achtsamkeit – sich selbst und der Umwelt gegenüber. In dieser erhöhten Achtsamkeit stellt sich auch eine erhöhte Sensibilität gegenüber Energiestörungen ein, und mit dem PranaVita-Wissen kann der energetische Zustand einer Situation beruhigt, gestärkt und harmonisiert werden.

Wir können jeden Moment zu einer Gelegenheit machen, diese immer vorhandene Lebensenergie bewusst zu erfahren.



PranaVita
www.pranavita.com

Internationale Pranaschule Austria
Leitung: Burgi Sedlak
Haydnstraße 26
5020 Salzburg
Tel.: 0662 887 644
E-Mail: office@prana.at
www.prana.at