

Wir schlagen dir 2 Atemtechniken als tägliche Übung vor – diese stärken dein Immunsystem, bringen viel Lebensenergie in deinen Körper und helfen dir, deine Ängste und alle unrunden Emotionen zu beruhigen.

PranaVita-Bauchatmung

1. Übe diese Atemtechnik 2- bis 3-mal täglich für jeweils etwa 5 Minuten und ermutige auch deine Familie und deine Klienten, dies zu tun.
Regelmäßig angewendet, verbessert diese Atmung die körperliche, psychische und energetische Gesundheit und unterstützt die Prävention.
2. Atme durch die Nase, nicht durch den Mund! Atme zumindest durch die Nase ein. Praktiziere die Bauchatmung! Achte darauf, dass dein Bauch sich sanft bewegt: beim Einatmen nach außen und beim Ausatmen nach innen. So gelangt mehr Sauerstoff und Energie in deinen Bauchraum. Aber bitte streng dich dabei nicht an.
3. Atme rhythmisch! Achte bitte darauf, dass du ungefähr gleich lang ein- und ausatmen, und dazwischen halte den Atem für 1–3 Sekunden an, je nach individueller Vorliebe. Wem es Freude macht, übt die Technik „4 – 2 – 4 – 2“ oder die kraftvolle Technik „6 – 3 – 6 – 3“.
Die Stopps, die paar Sekunden des Anhaltens, ermöglichen deinem Körper, mehr Prana/Lebensenergie aufzunehmen, weil sich alle Chakras schneller drehen.
4. Atmest du bewusst? Frage dich das immer wieder, wenn es dir in den Sinn kommt.

Atmung durch die Pranaröhre – diese Atemtechnik empfehlen wir den Menschen, die PranaVita erlernt habe und wissen, wie diese Atemtechnik durchzuführen ist.

Bitte praktiziere eine dieser beiden Atemtechniken 2 – 3 x pro Tag. Danke!