

# „Pranayama – das Herz des Yoga ...“



Petra Danner, Heilpraktikerin & Yoga-Lehrerin

## Meine persönliche Empfehlung

Liebe Suchende,

seit Jahrtausenden ist "Pranayama" ein wichtiger Bestandteil des berühmten "8-stufigen Yoga-Pfades"; genaugenommen sogar die wichtigste aller Yoga-Praktiken und dennoch wird sie im europäischen Raum überwiegend zugunsten der „Asanas“, den Körperhaltungen, zurückgestellt.

Pranayama ist gewissermaßen das Herz des Yoga. Ralph Skuban hat sich in den letzten Jahren als ausgewiesener Experte für östliche Weisheit, speziell des Yoga-Weges, einen Namen gemacht und nun ein Buch über Pranayama vorgelegt, das für die nächsten Jahre das Standardwerk zum Thema werden dürfte.

Immer wieder wird von allen Seiten gewarnt, die "Macht des Atems" nicht zu unterschätzen. Ohne "Prana", die kosmische Lebenskraft, endet das Leben in ganz kurzer Zeit. Anhand vielfältigster Atem-Übungen macht Ralph Skuban deutlich, wie man "Prana" lenken, kontrollieren und optimal nutzen kann. Es stärkt die Vitalität, es fördert die Entspannung und in letzter Konsequenz den Selbstheilungsprozess. Die zahlreichen Pranayama-Techniken werden nicht nur detailliert geschildert, sondern durch präzise Photographien auch visuell gut nachvollziehbar dargestellt. Jede Übung wird in Varianten präsentiert, von einfach bis komplex.

Pranayama reinigt unser Nervensystem von Stress, Traumata und Verspannung. Pranayama – die Kunst, den Atem zu lenken –, schenkt uns allerdings weit mehr als gesundheitlichen Nutzen. In den Sutras finden wir: „Ist die Atmung gestört, so wird der Geist gestört. Indem er die Atmung beherrscht, erhält der Yogi die Ausgeglichenheit des Geistes.“ Und nur über ein gereinigtes Nervensystem ist dann die Befreiung des Geistes, das Erwachen, erst möglich.

Wer sich also darauf einlässt, Pranayama in seiner gesamten möglichen Tiefe auszuloten, wird reich beschenkt werden. Ich werde ihm auf alle Fälle in meiner eigenen Yoga-Praxis und meinem Unterricht in Zukunft mehr Aufmerksamkeit schenken.

Namasté

