



Das Wunder des heilsamen Python Atems

von Dr. Joseph Michael Levry

Der Python Atem ist eine äußerst effektive Yoga Übung, die uns die unermesslich heilsame Kraft des Pranas erleben lässt. Diese Atemübung setzt große Mengen heilender pranischer Energie in den unteren Chakras frei, lädt uns auf und bringt Schwung in unser Leben.

Wann immer du dich traurig, unentschlossen oder in einer negativen Situation gefangen fühlst, kannst du den Python Atem praktizieren. Er schenkt dir neue Energie und harmonisiert zugleich dein Verdauungssystem. Wenn Magen und Darm nicht richtig arbeiten, funktioniert auch das Gehirn nicht richtig. Treten hier Störungen auf, sollten stets auch Magen und Darm in die Behandlung einbezogen werden. Der Python Atem, auch Ajgari Mudra genannt, unterstützt diese lebenswichtigen Organe auf effektive Weise. Indem wir bei dieser Übung Nabel und Rektum einziehen und das Perineum anspannen, werden mächtige, heilende Energien frei und zum Gehirn geleitet, und wir entwickeln ein starkes Magnetfeld.

Die magnetische Kraft des Python Atems

Yogis und Mystiker haben das Geheimnis des Python Atems durch das Studium und die sorgfältige Beobachtung von Schlangen entdeckt, um zu lernen, wie wir von den magnetischen Kräften, die sie in sich speichern, profitieren können. Aus yogischer Sicht ist es eine der Hauptaufgaben von Tieren, magnetische Kräfte zu sammeln. Die Schlange ist so gebaut, dass sie ohne Flügel fliegen und ohne Füße gehen kann. Interessanterweise haben die menschlichen Verdauungsorgane, die sich vom Mund bis zum Rektum erstrecken, auffallende Ähnlichkeit mit einer Schlange und funktionieren tatsächlich auf ähnliche Weise. Sie

besitzen eine geschmeidige Beweglichkeit, die anderen Organen genügend Raum lässt, und sie benötigen ausreichende Ruhepausen für die vollständige Verdauung der Nahrung. Um unser Gewicht zu halten, sollten wir daher bewusst, nicht im Übermaß und nur, wenn wir hungrig sind, essen. Die Schlange verbringt viel Zeit mit der Konzentration auf ihren Atem und ist sich ihrer selbst vom Mund bis zum Schwanz bewusst. Wenn es ein Tier gibt, das als das gesündeste aller Tiere bezeichnet werden kann, dann ist es die Schlange. Sie ist nie krank. Aus diesen Gründen wird die Schlange auch als Symbol der Weisheit verehrt, und Shiva, der Herr der Yogis, trägt eine Schlange als Kette um den Hals.

Wenn die Python ausatmet, entsteht ein Vakuum, das sie über einen langen Zeitraum hinweg erhalten kann. Erblickt sie ihre Beute, so atmet sie ein und erzeugt einen starken Luft Sog, der diese in ihr Maul zieht, bis sie es wieder schließt. In tropischen Wäldern existieren Schlangen, die sechs Wochen lang schlafen und erst erwachen und einatmen, wenn sie hungrig werden. Allein durch die Kraft ihrer Gedanken und ganz ohne Anstrengung kann diese Schlange eine selbst meilenweit entfernte Beute anziehen. Der Atem der Schlange ist so magnetisch, dass er Vögel, Wild oder andere potentiell als Nahrung geeignete Tiere anzieht und buchstäblich ansaugt, so dass ihr auch Tiere aus der Luft direkt ins Maul fallen können. Sie atmet einfach ein, öffnet das Maul und erhält direkt ihre Nahrung, um dann wieder sechs Wochen zu ruhen.

Bei einer einzigen Mahlzeit kann die Python Tiere fressen, die mindestens so groß sind, wie sie selbst, etwa Rehe, Alligatoren, Schweine oder andere Haustiere. Ebenso bemerkenswert ist ihre Verdauung. Die inneren Organe der Python können sich dabei auf das Doppelte vergrößern, während ihr Stoffwechsel und die Produktion von Insulin und Lipiden sich massiv erhöht. Innerhalb weniger Tage bilden sich die Organe dann wieder auf Normalgröße zurück und auch der Stoffwechsel verlangsamt sich wieder. Schlangen sind physiologisch so gebaut, dass sie ein paar Monate oder sogar ein Jahr ohne Nebenwirkungen fasten können. Dabei verlieren sie keine Muskelmasse und können gleich danach wieder große Mahlzeiten zu sich nehmen, denn sie besitzen eine besondere Verdauung und spezielle Fähigkeit, Nährstoffe aufzunehmen. So kommt es nach dem Verzehr ihrer Beute zu drastischen morphologischen Veränderungen, die mit einem schnellen Anstieg der Körpertemperatur einhergehen.

*„Da der Python Atem am Nabelbereich arbeitet, hilft er uns,
auf elementare pranische Heilenergien zuzugreifen
und diese anzusammeln.“*

Der Python Atem ist eine äußerst effektive Methode zur Überwindung aller Verdauungsprobleme, und auch zur Appetitanregung. Er regt die Verdauung und den Stoffwechsel an und sorgt für die optimale Aufnahme der Nährstoffe aus unserer Nahrung. Yogaschüler, die vor dem Unterricht gegessen haben, können wir zunächst den Python Atem praktizieren lassen, um den Verdauungsvorgang zu beschleunigen. Der Python Atem steigert die Durchblutung des Bauches, der Organe und der Bauch- und Beckenmuskulatur, er stimuliert und stärkt den Darm, lässt ihn weicher werden und die pulsierende pranische Heilenergie im Energiezentrum des Unterleibs zirkulieren.

Im Bereich hinter unserem Bauchnabel und darum herum sitzt das vitalste und leistungsfähigste Energiezentrum unseres Körpers. Diese Region erzeugt, speichert und verteilt die pranische Heilenergie, die unser gesamtes System speist. Alle hier vorhandenen Störungen oder Blockaden hemmen und verlangsamen den freien Fluss unserer lebenswichtigen heilenden pranischen Heilenergie. Das Gewebe und die Faszien unter dem Nabel und den Bauchmuskeln sollten geschmeidig und weich sein wie bei einem Kind, doch bei den meisten Menschen ist dieser Bereich fest und hart. Frauen leben länger als Männer, weil diese Region bei ihnen weicher und beweglicher ist. Flexibilität ist das Geheimnis des Lebens. Weichheit ist Stärke.

Wir arbeiten beim Python Atem mit dem Nabel, um die pranische Heilenergie, die sich in den Organen sammelt und durch unsere Faszien, Sehnen und Muskeln, Hände und Finger nach außen strömt, zu stärken und zu nähren. Neben der Auflösung von Blockaden im Bauchraum kann der Python Atem gewebebildende

Energien direkt in den Körper leiten und den Heilungsprozess verbessern. Durch die dabei entstehende, fortschreitende Entspannung der verschiedenen tiefen Schichten des Abdomens können auch die tiefsten und größten Lymphknoten, die sich in der Nähe der Aorta und Vena Cava und entlang der Bauchrückwand befinden, erreicht und entgiftet werden.

Die Verdauungsorgane gelten in der Symbolik der Mystik als „Hölle“ des menschlichen Körpers (Anmerkung: in der alles Unreine verbrannt und gewandelt wird). Um zu heilen, müssen Magen und Darm daher zunächst gereinigt werden. Unser Dünndarm entspricht unserem zweiten Gehirn, und wenn unser Dickdarm nicht funktioniert, leiden wir unter Blähungen. Im Bauchraum befinden sich lebenswichtigen Organe. Wir bestehen zu 70% aus Flüssigkeit, wovon sich zwei Drittel in den Organen des Bauches befinden. Wenn diese Flüssigkeit im Bauchraum nicht ausreichend zirkuliert, entstehen Krankheiten, denen wir mit dem Python Atem entgegenwirken. Zwar scheidet der Darm nur 15% aller körperlichen Rückstände aus, dennoch entstehen 97% aller Krankheiten durch chronische Verstopfung, denn eine mangelnde Bewegung unseres Darms hat negative Auswirkungen auf den ganzen Körper. Mit dem Python Atem stellen wir die gesunde Funktion unseres Darms sicher, stärken unseren Beckenboden und verbessern die Ausscheidung von Giftstoffen und Abfällen.

Diese in der westlichen Welt wenig bekannte, effektive Yoga Praxis stammt aus der mystischen Lehre des Yoga. Naam Yogis kennen die Vorzüge dieser erstaunlich heilsamen Atemtechnik und unterrichten sie in Naam Yoga Kursen auf der ganzen Welt. Mithilfe dieser Technik können wir die kosmische Energie, die sich im Unterleib und vor allem in den Genitalien sammelt, aktivieren und unser Nabelzentrum öffnen, um die kosmische, universelle Heilenergie aufzunehmen und unser Immunsystem zu stärken. Meditationen auf den Nabel gelten im Yoga als äußerst effektive Übungen, welche die kosmische Energie erwecken, den Herrn des Universums anrufen und Erinnerungen an die eigene Geburt hervorrufen können. Der Nabel ist unser reinstes Energie Zentrum, denn im Mutterleib war noch nicht der Atem, sondern der Nabel die Quelle unserer Energieversorgung und unseres Lebens. Wenn wir wissen, wie wir mit unserem Nabel arbeiten können, erhalten wir Zugang zu pranischen Heilenergien, können jede bekannte und unbekanntete Krankheit vertreiben und unsere schöpferische Energie zu unserer Heilung und für unsere Kreativität nutzen.

Bewusstsein & Meridianenergie

Es ist wichtig zu wissen, dass unser Bewusstsein eng mit der Energie der Meridiane verbunden ist. Nach den Lehren der orientalischen Medizin werden unsere Beziehungen und Gefühle durch den Dickdarm Meridian beeinflusst und umgekehrt. Daher können wir mit dem Python Atem nicht nur unser Immunsystem und unseren Stoffwechsel optimieren, sondern auch unser Gefühlsleben harmonisieren. Die Meridiane von Dickdarm und Dünndarm stehen mit Wohlstand, Gesundheit, Unterscheidungsfähigkeit, Entschlusskraft und der Fähigkeit, sich zu schützen, in Verbindung. So reinigt der Python Atem die Organe und Meridiane von Dickdarm und Dünndarm, harmonisiert die Bereiche von Brust und Bauch und hilft uns zugleich, negative Emotionen und ungesunde Beziehungen loszulassen und aufzulösen.

Beim Python Atem konzentrieren wir uns auf Bewegungen der unteren Körperregion, wobei die Verdauungsorgane im Wechsel zusammengedrückt und gedehnt, und zugleich Lunge und Herz gereinigt und gestärkt werden. Die Lungen sind dafür verantwortlich, die in der Luft vorhandene Energie in den Körper zu transportieren und sie in Zusammenarbeit mit dem Herzen mit dem Blut zu verbinden. Im Wesentlichen arbeiten Lunge und Herz zusammen, um das Blut ausreichend mit Sauerstoff anzureichern und im ganzen Körper zu verteilen.

Wenn Herz und Lunge gut funktionieren, entsteht im Bereich der Brust eine kraftvolle Energie, die uns Vitalität, starke Abwehrkräfte, eine schöne Haut und Magnetismus schenkt. Der Dickdarm, der in enger Beziehung zur Lunge steht, hat die Aufgabe, Verunreinigungen aus dem Körper zu entfernen, und sicherzustellen, dass der obere Körperbereich sauber und gesund bleibt. Wenn er durch Verstopfung oder eine falsche Ernährung nicht sauber oder vollständig geleert wird, kann die Lunge mit überschüssigem

Schleim und anderen Substanzen belastet werden, was zu Müdigkeit, häufigen Erkältungen und Grippe, Asthma und Allergien und Hautkrankheiten wie Akne oder Ekzeme führen kann. Wir müssen zudem darauf achten, dass auch unser Dünndarm sauber und funktionstüchtig bleibt, denn er nimmt Abfallstoffe aus der Leber, der Gallenblase und dem Magen auf und schickt sie in den Dickdarm und die Harnblase. Für die Reinhaltung unseres Blutes und gesamten Körpers spielt der Dünndarm eine wichtige Rolle, denn er wandelt Flüssigkeiten um, absorbiert viele Nährstoffe und entfernt mit Unterstützung der Nieren flüssige Abfallstoffe. Durchfall, häufiges oder schmerzhaftes Wasserlassen und Harnwegsinfektionen, Blasenschwäche, Darmgeräusche, Bauchschmerzen, Blähungen und Genitalschmerzen können durch eine Unausgeglichenheit im Dünndarm entstehen. Der Dünndarm hat zudem die wichtige Aufgabe, Verunreinigungen vom Herzen fernzuhalten und wird beim Python Atem in seiner Beweglichkeit unterstützt. Durch die vollständige Dehnung und das anschließende Zusammenziehen des Bauches erhalten Dünndarm und Dickdarm die nötige Massage, um Abfallstoffe zu entfernen und wieder neue Energie aufzunehmen.

Neben ihrer Aufgabe, den Körper von Abfallstoffen zu reinigen, Nahrungsbestandteile zu verdauen und Nährstoffe zu absorbieren, sorgen Dünndarm und Dickdarm aus metaphysischer Sicht sowohl auf der physischen als auch auf der nicht-physischen Ebene für die Unterscheidung dessen, was gebraucht wird und was nicht. Ein gesundes Verdauungssystem extrahiert nicht nur die lebenswichtigen Nährstoffe aus der Nahrung und entsorgt die Abfallstoffe, es hilft uns auch, im Leben Wertvolles von Wertlosem zu unterscheiden und zu verwenden oder loszulassen. Unser Verdauungssystem funktioniert hier ähnlich wie die Lungen, mit denen wir einatmen und ausatmen, die Luft aufnehmen und wieder ausströmen lassen.

Dieser Kreislauf von Empfangen und Loslassen, Nehmen und Geben sollte unser gesamtes Leben prägen, damit sich unsere Finanzen, Beziehungen, unser Zuhause, unsere Karriere und alle anderen Bereiche bestmöglich entwickeln. Um die Dinge und Informationen, die auf uns zukommen, einzuordnen und auszusortieren, brauchen wir einen klaren Blick, Unterscheidungs- und Organisationsfähigkeit sowie hinreichend Energie, um diese Aufgabe zu meistern. Wer sein Heim verschönern, seine Finanzen, Bildung oder geistige Leistungsfähigkeit verbessern möchte, wird vom Python Atem profitieren. Begleitet von einer ausgewogenen Ernährung sorgt der Python Atem auch mit fortschreitendem Lebensalter für die Gesundheit von Herz, Lunge und Verdauungssystem.

Lunge und Herz befinden sich in der Brust und stehen in direkter Verbindung mit der geistigen Welt. In der orientalischen Medizin repräsentiert die Lunge die Seele, und das Herz den Geist und Verstand. Auf der physischen Ebene unterstützen Dünndarm und Dickdarm diese höher gelegenen „himmlischen“ Organe, indem sie Verunreinigungen von Herz und Lungen fernhalten. Zugleich helfen sie uns, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Durch zu viel Stress entsteht im Herz eine übermäßige Hitze, die in den Dünndarm geleitet wird, wo sie zu Darmreizungen und Darmentzündungen führen kann, dabei jedoch den Herz- und Brustbereich vor lebensbedrohlichen Schäden bewahrt. In der chinesischen Medizin werden viele entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Chron, Reizdarm oder Colitis Ulcerosa als Erkrankungen betrachtet, die durch zu viel Hitze entstehen, in der westlichen Schulmedizin gelten Stress und emotionale Belastungen als mitverursachende Faktoren.

Emotionen wie Trauer und Angst beeinflussen die Lungen, manisches Verhalten und übertriebenes Denken das Herz und können sich schließlich im Darm als Hitze, Entzündungen oder Schwierigkeiten mit der Verdauung bestimmter Nahrung oder Flüssigkeiten manifestieren. Bei gesundheitlichen Problemen in diesem Bereich sollten deshalb auch immer Stress oder emotionale Störungen als Ursache in Betracht gezogen werden. Zur Überwindung solcher Herausforderungen ist der Python Atem hervorragend geeignet, denn er baut emotionalen Stress ab und hilft, Entzündungen und Verletzungen im Darm zu reparieren.

Die Lungen und der Dickdarm sind auf einzigartige Weise mit den inneren und äußeren Aspekten des Körpers verbunden. Die Lunge kommuniziert mit der Außenwelt, indem sie die saubere oder verunreinigte Luft aus der Umgebung aufnimmt und muss daher starke Abwehrkräfte besitzen. Der Dickdarm nimmt die Überreste auf und gibt sie als Exkrememente und Gase über die Toilette an die Umwelt ab. Lunge und

Dickdarm haben die Aufgabe, über die Atmung und Verdauung unseren Umgang mit dem Element Luft zu steuern, Umweltgifte effizient zu entsorgen und unser Innenleben sauber und rein zu halten. Sie sind die Wächter über unsere Innenwelt und eng mit unserem Immunsystem verbunden. Der Python Atem kann helfen, Erkältungen und Grippe sowie schwerwiegende immunologische Erkrankungen abzuwehren.

„Mit dem Python Atem können wir unser Gefühlsleben harmonisieren, unser Immunsystem verbessern und unseren Stoffwechsel zu Höchstleistungen anregen.“

Die Lungen und der Dickdarm sind mit unserer Fähigkeit verbunden, emotional und spirituell zu nehmen und loszulassen. Asthma, Allergien und Emphyseme erschweren die Ein- und Ausatmung, Verdauungsstörungen oder Erkrankungen des Darms können zu Verstopfung und Durchfall führen. Um Stagnation und Entkräftung zu vermeiden, gesund zu bleiben und die schöne Energie des Universums aufzunehmen, müssen der obere und der untere Bereich des Körpers im Fluss bleiben. Durch diesen fließenden Prozess wird die Lunge mit Trauer und Depressionen in Verbindung gebracht. Weinen, insbesondere Schluchzen erzeugt eine starke Reaktion in den Lungen, damit die Emotion wahrgenommen und weitergeleitet werden kann. Wird diese Emotion nicht losgelassen, so wird die Lunge unbeweglich und schwach und dem Blut wird lebenswichtiger, reinigender Sauerstoff entzogen, so dass sich Schleim und andere Giftstoffe ansammeln können. Durch die mangelnde Beweglichkeit der Lunge kann diese nicht länger die für den Stuhlgang erforderliche Abwärtsbewegung gewährleisten und es kann zur Verstopfung des Dickdarms kommen. Entspannende Bauchatemübungen wie der Python Atem stärken die Energie und bauen Stress ab, verbessern die Verdauung und Durchblutung, lindern Verstopfung und schenken eine strahlende Haut. Indem der Python Atem an unserem Dickdarm Meridian arbeitet, hilft er uns zudem, negative Denkmuster, destruktive Emotionen und spirituelle Blockaden loszulassen.

Die positiven Wirkungen des Python Atems sind vielfältig. Er baut Fett in der Bauchmuskulatur ab, hilft bei Gastritis und diabetischen Erkrankungen, aktiviert die Bauchspeicheldrüse und stimuliert die Leber. Viele Dinge, die im Körper „schieflaufen“, lassen sich bis zum Nabel zurückverfolgen. Wir vernachlässigen es oft, ein Problem an der Wurzel zu packen. Wenn der Nabel aus dem Gleichgewicht gerät, hat dies stets auch Auswirkungen auf die anderen Organe. Der Python Atem arbeitet am Nabel und an den Organen, da sie die Energiegeneratoren des Körpers sind. Das Nabelzentrum ist das wichtigste Energie- und Kommunikationszentrum unseres Körpers. Der Python Atem wirkt bis tief in den Bauch hinein und löst Knoten und Verschlingungen im sakralen und lumbalen Plexus.

Energieblockaden in diesem Bereich können eine wichtige Ursache für Schmerzen im Bereich des unteren Rückens sein. Wenn Dünndarm und Dickdarm entgiftet und Energieblockaden aufgelöst werden, wird es möglich, vorhandene Giftstoffe abzutransportieren und die Energie in den nahegelegenen Organen wie Bauchspeicheldrüse, Milz, Gallenblase, Magen, Leber, Gebärmutter und Lunge zu harmonisieren. Der Python Atem massiert und harmonisiert die Organe und steigert ihre Durchblutung und den Energiefluss.

Aktivieren des Inneren Feuers

Wenn wir diese seltene und kraftvolle yogische Technik praktizieren, spalten wir im Grunde genommen die Atome und setzen in den unteren Chakras eine enorme Menge heilender pranischer Energie frei. Der Python Atem aktiviert und energetisiert das Manipūra Chakra, den Sitz des Feuers im pranischen Körper. Das Manipūra Chakra befindet sich in der Mitte des Abdomens hinter dem Nabel im sogenannten Nabelzentrum. Unser Solarplexus ist dazu das Gegenstück. Der Solarplexus oder das dritte Chakra ist das Kraftzentrum unseres Körpers. Es verströmt lebenswichtiges Prana, die Gesamtmenge aller Energien im Universum.

Das Nabel-Chakra ist mit dem Element Feuer verbunden. Physikalisch betrachtet entsteht durch Feuer Licht und Wärme, indem die Flammen sich mit Sauerstoff zu neuen chemischen Stoffen verbinden, Objekte entzünden und ihre Schwingungsrate erhöhen. In der Alchemie ist Feuer das Element, das als verbindender und stabilisierender Faktor im Zentrum aller Dinge wirkt. In der Mystik wird Feuer als innere Aktivität definiert, deren äußere Erscheinungsformen Wärme und Licht sind. Als Symbol steht Feuer sowohl für das Leben als auch für den Tod, denn beides beinhaltet Veränderung und Transformation. Auf der physischen Ebene steht Feuer für die Zerstörung, auf der geistigen Ebene für die Zielstrebigkeit. Im Zusammenhang mit dem menschlichen Körper symbolisiert Feuer Lebenskraft und Gesundheit, da das zerstörerische Feuer einer Krankheit durch das Feuer des Bauchnabels neutralisiert und verwandelt werden kann. Wie Feuer feste Stoffe in Flüssigkeiten und Flüssigkeiten in Gas verwandelt, so können wir mithilfe unseres inneren Feuers unser Unbewusstes ins Bewusstsein heben. Das Element Feuer wird zudem mit der Verdauung und Bewegung in Verbindung gebracht, so wie auch unser emotionales und mentales Selbst mit unserer Intuition und unseren „guten Bauchgefühlen“ korrespondiert. Unser Nabel-Chakra entscheidet, ob wir gesund, temperamentvoll, warmherzig, strahlend und stark sind. Ein Ungleichgewicht im Nabel Chakra führt zu mangelndem Selbstvertrauen, Unsicherheit und Ängsten. Yogis, die auf dieses heilige Zentrum kontemplieren, können Kummer und Krankheiten vertreiben und Glückseligkeit erlangen.

Das Nabel-Chakra gilt als „Stadt der Juwelen“, in der wir die Perlen der Klarheit, Weisheit, des Selbstvertrauens und des Wohlbefindens finden können. Der zehnbliättrige dritte Lotus befindet sich in der Nähe des Nabels, und Yogis und Mystiker wissen, dass Glück und alle anderen guten Dinge im Leben mit der Entwicklung des Nabelzentrums einhergehen. Im Lebensbaum entspricht der Nabel der Sefira Yesod. Yesod ist die Wurzel des Lebensbaums und die Quelle des Wissens und entspricht der Region unseres Beckens und unserer Fortpflanzungsorgane. Die Sefira Yesod wird von Shaddai-El-Chai regiert, welches der heilige Name Gottes für den Herrn des Lebens ist. Das Nabelzentrum repräsentiert unser zentrales Selbst und unsere Fähigkeit, selbstbewusst zu sein und unser Leben zu kontrollieren. Als Embryonen wachsen und gedeihen wir durch die anhaltende Verbindung über unseren Nabel. Im Shakti Naam Yoga praktizieren wir zahlreiche Arten der Bauchatmung in verschiedenen Haltungen, um unterschiedliche Wirkungen im Bereich des Nabels zu erzielen, unseren Energiekörper zu stärken und vitale Gesundheit zu manifestieren.

In unserem Körper repräsentiert der Kopf die göttliche Welt, die Lunge die geistige, und der Magen die physische Welt. Indem wir eine gute Verbindung zu unserem Magen und all seinen Zellen aufbauen und ihn richtig behandeln, entwickeln wir eine natürliche, harmonische Beziehung zur gesamten materiellen Welt. Indem wir unsere Atmung bewusst steuern, entwickeln wir zugleich eine harmonische Beziehung zu den intelligenten Lichtwesen der spirituellen Welt, und durch die Regulierung unserer Gedanken mit Naam, harmonisieren wir gleichzeitig unsere Beziehung zur göttlichen Welt und beginnen auf diese Weise, richtig zu denken, zu fühlen und zu handeln. Wer die inneren Kräfte dieser drei Welten harmonisiert, die durch Kopf, Lunge und Magen repräsentiert werden, führt ein Leben in Harmonie, das auch mit den drei Welten der Kabbalah übereinstimmt, die durch Mem, Aleph und Shin oder den Magen, die Brust und den Kopf symbolisiert werden. Der Magen bringt den Körper hervor und erneuert ihn, die Brust bringt das Leben hervor, das sie in sich trägt, und der Kopf bringt Gedanken hervor und manifestiert sie. Diese drei Teile sind so eng miteinander verbunden, dass sie nicht getrennt werden können, ohne dass der Körper und Tempel unserer Seele stirbt oder zerstört wird.

Die heilende Wirkung des Python Atems ist wahrhaftig ein Wunder in der yogischen Welt. Diese außergewöhnliche und spezielle Atemübung erlaubt uns, die zeitlose Weisheit der Schlangen zu nutzen, um in unserem Leben mentale, emotionale und physische Harmonie herzustellen und es in die richtige Richtung zu lenken.

Viel Liebe Frieden und Licht,
das Rootlight Team

Kontraindikationen: Hernien, Zustand nach Eingriffen an Bauch- oder Wirbelsäule, Magen- oder Darmgeschwüre, Schwangerschaft. Konsultiere immer deinen Arzt.

Wenn du persönlich oder online an den Shakti Naam Meisterklassen teilnimmst, hast du die Gelegenheit den Python Atem und andere Yoga Übungen zu praktizieren und die tiefgreifende Wirkung des Python Atems, die mit Worten nicht zu beschreiben ist, selbst zu erleben.