

Prana Atmen®

(ehemals Holotropes Atmen)

Die Heilkraft des Atems öffnet die Weisheit des Herzens

Ansatz

Der Atem ist das älteste und zugleich bewährteste Heilmittel des Menschen. In allen wichtigen Kulturen wurde er zur Heilung und Bewusstseins-erweiterung genutzt und geschätzt. Das Prana-Atmen, das aus dem verbundenen Atmen und dem yogischen Pranayama hervorgegangen ist, ergänzt durch das Holotrope Atmen nach Grof, ist eine ganzheitlich-therapeutische Methode für den spirituellen Weg. Diese Atemform wird immer häufiger von ganzheitlich arbeitenden Therapeutinnen und Therapeuten genutzt. Das Interessante daran ist, dass es den spirituellen Weg eines Menschen auf seine eigene Art und Weise unterstützt. Es *stellt erstmals das Höhere Selbst des Menschen bewusst in den Vordergrund*. Das Prana-Atmen wird berufs begleitend erlernt und angewendet.

Das Prana-Atmen erfasst den Menschen in seinem ganzen Wesen: körperlich, seelisch, geistig und transzendental. Es arbeitet das Lebenskript in ganzheitlicher Weise über den Körper, durch den Atemprozess mit dem Bewusstsein auf. Es ist keine ideologische oder theoretische Auseinandersetzung mit dem Atem, die einseitig-rational nur die Symptome und Probleme eines Menschen erfasst, um diese in ein kausales Schema zu pressen oder damit zu interpretieren. Helmut von Kritzinger, Heidelberg, der Begründer des Prana-Atmens, hat in jahrelanger Auseinandersetzung mit diesem Medium die besten und qualifiziertesten Erfahrungen mit hunderten von Klienten und Seminarteilnehmern gemacht.

Er tritt nun mit seinem ganzheitlichen Atemkonzept an die Öffentlichkeit und gibt ab Ende Juni 2004 erstmals in der Schweiz dieses Konzept praktisch weiter. Um Missverständnissen vorzubeugen sei erwähnt, dass es sich beim Prana-Atmen nicht um eine Form des Rebirthing handelt. Das Prana-Atem ist eine besonders angenehme Form des Atmens und richtet sich insbesondere an unser ganzheitliches Gesundheitsverständnis, das Atmen möchte dem ganzen Menschen seine ursprüngliche Kraft wiedergeben. Die Erfahrungen aus vielen Gruppen- und Einzelsitzungen zeigen, dass die sozialen Kontakte und die Begegnungsfähigkeit des Einzelnen auf natürliche Weise gefördert

werden. So wird das Thema *Kommunikation* im Innen wie Aussen gross geschrieben, zumal der Grossteil aller Probleme auf die Partnerschafts- und Beziehungsebene zurückgeführt werden können.

Wirkungsweise des Prana-Atmens Transzendenz - C.G. Jung

Das primäre Element des Prana-Atmens ist dem realen Erleben des Höheren Selbst gewidmet. Man könnte es auch als Kosmische Erfahrung mit seiner ureigenen Lebensmatrix bezeichnen, einer Ebene, die C.G. Jung als transzendent bezeichnete. Diese seit Anbeginn der Evolution existente Ebene (Akasha-sanskrit- oder Menschheitsgedächtnis) wirkt sich meist, wenn wir mit ihr in Berührung kommen, als ekstatisch oder religiös auf einen Menschen aus. Dieser Zustand wird als göttlich und zeitlos beschrieben. **Er stellt das ureigene Recht eines jeden Menschen auf Bewusstseins-erweiterung dar.** C.G. Jung erforschte, dass jede Form der Neurose erst endet, wenn wir mit unserer „Religio“ unserer wirklichen Herkunft in Rückverbindung treten können. Es meint nichts anderes, als das wir den tatsächlichen Kontakt mit unserer Seele (Höheres Selbst) bewusst erleben. In diesem Zustand, der von Anfang an durch das Prana-Atmen erlebbar wird, haben wir Anteil an dieser *kosmischen Einheit*.

Diese vermittelt uns einen bewussten und direkten Zugang zu einer Wirklichkeitsebene, die als Quelle der Weisheit und universaler Ordnung bezeichnet wird.

Der glasklare Zustand, der bei vollem Bewusstsein erreicht wird, zeichnet sich durch eine unglaubliche Ruhe und Wärme, sowie Frieden, Gelassenheit Freude und Seligkeit aus.

Einheit von Körper und Seele

Diese Erfahrung hat nichts mit Trance, Suggestion oder anderen Manipulationsformen zu tun.

Sie lässt sich einfach so erklären: Durch das gezielte Atmen wird die körperliche Ebene in ihrer Frequenz erhöht, die molekulare Zellebene wird

energetisch erweitert. Einerseits fließt eine gesunde Menge an natürlichem Sauerstoff in den Blutkreislauf, andererseits wird kosmische CHI-Energie, die im Sauerstoff enthalten ist, frei verfügbar. Diese Kombination (Sauerstoff und CHI) wirkt auf zwei Ebenen harmonisierend. Die Sinneswahrnehmung wird gestärkt, unser Bewusstsein ist voller Klarheit und Freude. Viele Teilnehmer berichten vom „reinen Sein“, dass unabhängig vom Ego wahrgenommen wird. Das Bewusstsein und die menschliche Psyche sind ein Spiegel einer kosmischen Intelligenz, die das gesamte Universum durchdringt. An diesem Punkt unterscheidet sich das Prana-Atmen sehr deutlich von kausalen Ansätzen: Bewusstsein ist viel mehr als ein zufälliges Nebenprodukt biochemischer oder neurobiologischer Vorgänge unseres Gehirns. Unser Bewusstsein ermöglicht uns, Raum und Zeit zu transzendieren, um damit unabhängiger von der Egoebene unseres Verstandes zu werden. *Die spirituelle Dimension unseres Bewusstseins ist der entscheidende Faktor dieses Atemprozesses:* Wir haben Anteil an einem höheren Plan, einer kosmischen Ordnung, die uns klar unseren inneren und äusseren Standort aufzeigt.

Erfahre deine wahre Berufung - Eine höhere Ordnung

Diese Qualität veränderter Bewusstseinszustände ist jedem Menschen von Natur aus eigen. Wir erfahren die Verbundenheit mit unserem Höheren Selbst als Vernetzung mit einer höheren Ordnung und damit unserer persönlichen Berufung. Diese wird normalerweise als religiöse Ebene oder Gotteserfahrung bezeichnet und mit tiefer Dankbarkeit empfunden. Das hohe Energielevel, das durch das Prana-Atmen erreicht wird, zeigt jedoch, dass Energie eine universale Bedeutung und Wirkung besitzt.



*Der kosmische Mensch, der sich
bewusst in die Mitte seines Seins bewegt*

Kosmische Energie ist die Grundlage menschlichen Bewusstseins - diese Erfahrung bezeugen seit Jahrtausenden japanische Zen-Mönche oder die indische Tradition der Yogis, aber auch bei den Hopi-Indianern sind diese transzendenten, klaren Bewusstseinszustände schon lange bekannt. Zudem sind diese Zustände gleichzeitig enorm heilsam und beglückend. Allesamt wird diese Verbindung zum kosmischen Bewusstsein, welches immer auch die Quelle seelischer und körperlicher Heilung ist, durch den Atemprozess erreicht. So empfindet es der Seminarleiter von Kritzinger als ein einzigartiges Geschenk, direkt in den Ursprungsländern mit diesen Atemtraditionen praktisch in Kontakt gekommen zu sein. Seit 1987 erweiterte er in Verbindung mit westlicher, transpersonaler Psychologie und Meditation, sowie dem Sandmalen C.G. Jung und dem Mandalamalen, diesen Prozess.

Das menschliche Leben als Spiritueller Einweihungsprozess.

Durch die Erfahrung des eigenen, kosmischen Energiefeldes (Höheres Selbst) ist es möglich geworden, Alltagsprobleme, Partner - und Berufskrisen u.a. als konstruktive Herausforderungen zu begreifen. Für Therapeuten und Berater eröffnen sich hier neue Möglichkeiten, Hilfe im Sinne einer Bewusstseinsenerweiterung geben zu können. Durch das Prana-Atmen werden Herausforderungen als sinnvolle Möglichkeit erkannt, Verantwortung für das eigene Sein zu übernehmen. In Übereinstimmung mit der persönlichen Berufung des Einzelnen wird ein viel liebevollerer Bezug zum gesamten Lebensprozess erkannt und hergestellt. Durch das Atmen bekommen wir nicht nur die heilende Energie, die wir in kritischen oder kranken Phasen unseres Lebens benötigen, nein, wir bekommen genau die Informationen die nötig sind, um das Problem zu transformieren. An dieser Stelle wird klar, dass Herausforderungen in sich Chancen bergen, sich und sein Leben zu verändern und zu verbessern. Der Atemprozess verbindet körperliche Heilung mit Bewusstseinsenerweiterung. So wird das menschliche Leben als Spiritueller Einweihungsprozess verstanden und nicht als Kampf gegen sich und andere.