

ATEMMÜBUNG

... OM ...



Diese Übung schafft eine wunderbare Verbindung
zum universellen Bewusstsein.

Lasst mich bitte gleich zu Beginn klarstellen: Das Chanten (Singen, Wiederholen) von ‚Om‘ hat nichts mit Religion zu tun.

Natürlich wird es weltweit als Einstimmung in den Yoga Kursen verwendet.

Das Singen von ‚Om‘ (genauer gesagt: Au... Oh ... Mmm...) ist ein wissenschaftlich begründetes System, um mehr mit den unendlichen, kreativen Energien des Universums in Berührung zu kommen.

Dies ist keine metaphorische Energie, sondern eine echte, greifbare, erkennbare Energie, die absolut lebendig ist und *alles* Pulsierende erfüllt.

Aum enthält diese göttliche Geometrie auf den komplexesten Ebenen, bei Frequenzen, die das menschliche Ohr nicht mehr erkennen kann.

Wirkungen:

1. Aum Chanten wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Lungen aus.

In einer Studie mit „Aum“ Chanten und Pranayama (Atemübungen) erfuhren die Teilnehmer einen messbaren Schub in Bezug auf ihre Lungenkapazität und Lungengesundheit.

2. Aum-Chanten verlangsamt die Herzfrequenz.

Die Fähigkeit von Aum, dem Herzen tiefe Ruhe und Erholung zu verleihen, bezieht sich nicht auf den physischen Körper. Die Energie des Herzens besteht aus einer subtileren Form, und sie wird verbessert, wie mit Kirlian-Fotografie und anderen Methoden gemessen werden kann.

3. Das Chanten von Aum schützt uns vor Mobiltelefon- und Wi-Fi-Strahlung.

In einer vor kurzem durchgeführten Studie wurde bewiesen, dass das Chanten von Aum den Schaden abschwächen kann, der dem Körper (und dem Gehirn) durch das Meer von Wi-Fi- und Mobilfunk-Strahlung, in dem wir leben, zugefügt wird.

4. Das Chanten von Aum verursacht gewaltige Veränderungen in unserer Gehirnchemie.

Jeder einzelne Bereich unseres Gehirns wird durch das Singen von Aum positiv beeinflusst. Schon bei einer einzelnen, 20-minütigen Session konnten die Forscher Veränderungen in der Art und Weise feststellen, wie unsere Neuronen arbeiten und die nachfolgenden Emotionen abbilden, die wir empfinden. Das Aum bewirkt Ruhe, Glück und Frieden – mit sehr wenig Übung. Die kumulativen Effekte wurden seit Jahrhunderten verkündet.

Ich denke, dass dies eine einfache und effektive Möglichkeit ist, um Gesundheit auf allen Ebenen zu erfahren. Besonders wichtig ist immer wieder, die Verbindung vom Kronen Chakra zur universellen Intelligenz, die uns führt und beschützt.