



Berlin, Januar 2020

Ein Brief für dich ...
mit Wasser, Atem
und Lebenskraft.

„Was möchtest du trinken?“ „Ein Glas Wasser, bitte.“
Ein paar Sekunden lang starrt er mich verblüfft an, dann sagt er: „Ich hab’ aber auch was Richtiges da.“
Weshalb nur zählt Wasser für manche Menschen nicht zu den „richtigen“ Getränken? Wasser ist doch das grundlegendste und wichtigste von allen!

Der menschliche Körper besteht zu 60-80 Prozent aus Wasser – je nach Verfassung, Geschlecht und Lebensalter. Die Oberfläche der Erde ist zu ca. 70 % mit Wasser bedeckt. Ohne Wasser gibt es kein üppiges Grün, nur Wüste.
Im Märchen vom „Wasser des Lebens“ holt die kostbare Flüssigkeit den todkranken König zurück ins Leben. So ist Wasser auch ein symbolisches Bild für die Lebenskraft.

Sie hat viele Namen: Im indischen Ayurveda wird sie Prana genannt. Ki nennt man sie in den asiatischen Gesundheitslehren. Hildegard von Bingen nannte sie Grünkraft, andere nennen sie Vitalenergie, Bioplasma oder Mana.

Wie das Wasser wirkt die Lebenskraft belebend und reinigend. Sie stärkt die Fähigkeiten des Körpers zur Regeneration und kommuniziert mit der Seele. Im Qui-Gong lernt man, sie zu lenken und im Körper zu verteilen. Der Atem ist es, der sie fließen lässt.

Du kannst auch deinen Atem wie Wasser fließen lassen. Die folgende Übung macht Freude und erfrischt alle deine Zellen. Das weiß ich, weil ich sie bei meiner Atempraxis selbst entwickelt habe. Mit dieser Übung kannst du die Kraft ebenfalls mit deinem Atem lenken. Sie spüren, genießen und in deinem Körper verteilen.
Wie in einem Brunnen ... und so heißt auch die Übung: Der Atembrunnen.

Den Glücksbrief „Atembrunnen“ mit der ganzen Übungsanleitung
kannst du bestellen bei www.glueckskunst.de

Den Atembrunnen als vitalisierenden Vortrag oder Event für dich und deine Freunde
kannst du buchen bei amrita@glueckskunst.de oder 030 219 83 509

Leseprobe von:

Atembrunnen 2001 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de