

JASMIN & JOSEPHINE JERß



PRANA
UP YOUR LIFE

MIT AYURVEDA UND
MINDFUL EATING ZU MEHR
LEBENSENERGIE



alle Bereiche unseres Seins. Es schenkt uns die Kraft, die wir brauchen, um uns vital zu fühlen. Es gibt all unseren Fähigkeiten die notwendige Energie. Prana hilft uns auch, Ideen umzusetzen, sie in Bewegung zu bringen und zu lenken. Du kannst dein Prana besonders gut im Bereich des dritten Auges spüren, denn dort wird dein Gehirn mit Energie versorgt.

Prana ist aus Sicht des Ayurveda raumfüllend, es lenkt unsere Aufmerksamkeit von unserem Kopf in den gesamten Körper. Prana wirkt erneuernd auf unsere Zellen, es ist pure Lebenskraft. Die Energie steht hinter der Einatmung, sie wirkt belebend und erhebend. Etwas

subtiler wirkt Prana im Herzen wie eine Stimulation und sorgt gleichzeitig für Weite und Licht im Körper.

Wenn wir etwas tiefer in die Materie einsteigen, begegnen wir fünf Prinzipien von Prana, die auch als Vayus – die Kräfte der Luft – bezeichnet werden. Die Vayus repräsentieren die fünf Arten der Energie, die in uns zirkulieren und mit dem ganzen Universum verbunden sind. Zu ihnen zählen neben Prana Vayu, das den Atem und den Bereich des Herzens umfasst, auch Apana, das die Beseitigung negativer sinnlicher, emotionaler und geistiger Erfahrungen reguliert, Udana, welches das Wachstum des Körpers,

die Fähigkeit zu stehen, die Sprache, die Begeisterung und den Willen steuert, und Samana, das die Verdauung und die Verarbeitung auf allen Ebenen unterstützt. Vyana schließlich ist die vitale Energie im Herzen und in den Lungen, von wo sie sich in einem kontinuierlichen Pulsieren ausdehnt und in den ganzen Körper strömt.

Wir können uns das so vorstellen: *Prana* steuert die Aufnahme von Substanzen, *Samana* deren Verdauung, *Vyana* den Nährstoffkreislauf, *Udana* die Freisetzung von positiver Energie nach der Verdauung und *Apana* die Ausscheidung. Prana ist also der Treibstoff, Samana verwandelt den

Treibstoff in Energie, Vyana transportiert die Energie dorthin, wo sie gebraucht wird, Apana entfernt Abfallprodukte, und Udana entscheidet darüber, wie die produzierte Energie genutzt wird.

Auch wir haben als Schwestern in den vergangenen Jahren ganz unterschiedliche Entwicklungen durchlebt und wieder gelernt zu spüren: uns selbst, andere und die Natur. Gern möchten wir unsere Geschichten mit dir teilen, um dich auf deinem Entwicklungsweg zu unterstützen und vielleicht auch zu inspirieren.

