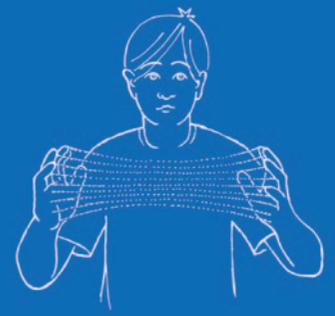




# Gesund



## mit PranaVita

Diese Welt ist ein riesiges Energiefeld, von und in dem wir leben. Sie besteht aus physischen und nichtphysischen Bestandteilen. Was diese beiden Bereiche trennt, ist ein sehr dünner Schleier von Glaubenssätzen, dass wir nur fünf Sinne hätten, um unser Leben zu erfahren.

Unsere physischen Sinne bieten uns das Vergnügen unsere physische Welt zu erleben und zu erfahren: wir sind vom Anblick eines fantastischen Sonnenuntergangs begeistert, wir sind von süßen Melodien entzückt, und wir spüren das Vibrieren unserer Zellen in intensiven Momenten von Schmerz oder Ekstase, wir schmecken den einzigartigen Geschmack einer exotischen Frucht, wir sind verzaubert von den vielfältigen Gerüchen eines lauen Sommerabends.

Jene, deren innere Augen und Ohren offen sind, erfahren mehr Großartigkeit und sind Zeugen unbeschreiblicher Schönheit – weit über die menschliche Vorstellung hinaus. Unsichtbare Substanzen haben subtile Energien, die durch unsere inneren oder höheren Sinne wahrgenommen werden. Jene mit erhöhter Bewusstheit und Sensitivität erfahren das gesamte Spektrum an Energien, von den feinsten bis zu den größten Schwingungen. Das Erfahren anderer Dimensionen der Realität kann zur spirituellen Wahrnehmung verfeinert werden, um Facetten des Lebens noch differenzierter und mannigfaltiger zu erleben. PranaVita ist ein möglicher Weg, um den inneren Aspekt mit dem äußeren zu verflechten und zu integrieren, wodurch wir das Leben in seiner ganzen Fülle entdecken, erfahren und erleben können.

„Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken.“ (Novalis)

### Der Weg PranaVita

Im Zentrum unserer Tätigkeit steht der Mensch in seiner Ganzheit. Der Fokus liegt auf dem Herzzentrum. PranaVita ist ein berührungsloses Energieheilsystem, mit dem die Energieebene des Körpers behandelt wird. Im Unterschied zur orthodoxen westlichen Medizin und zur Massage, die einen körperlichen Ansatz bieten, und zur Psychotherapie, die mit dem menschlichen Geist arbeitet, steht bei den PranaVita-Methoden der Energiekörper im Mittelpunkt. Das Wissen um den Energiekörper ist die Basis für die alten asiatischen Medizinsysteme wie die traditionelle chinesische Medizin, die indische Ayurveda-Medizin und die tibetischen Heilmethoden.

### Energiekörper: Altes Menschheitswissen

Die ältesten Quellen finden sich in Nordindien. In einer Zeit, in der die spirituelle Entwicklung wichtiger Bestandteil der Gesellschaft war, erreichten viele Meditierende höhere Bewusstseinszustände. Aus dieser Zeit stammen die ersten bekannten Beschreibungen von Chakren, Kanälen oder Meridianen und Prana oder Lebensenergie, welches in diesen Energiezentren und Bahnen fließt. Während viele östliche Heilsysteme dieses Wissen als ihre Basis verwenden, entstand mit der westlichen Schulmedizin ein System, in dem nur das Wissen über den materiellen Körper entwickelt, der Energiekörper der Menschen jedoch noch nicht »entdeckt« wurde. In den letzten Jahren beginnen sich nun vermehrt auch SchulmedizinerInnen und PflegerInnen für die Methoden der Energiemedizin

**Der Energiekörper ist mit technischen Geräten nicht leicht messbar, man kann ihn jedoch ertasten.**



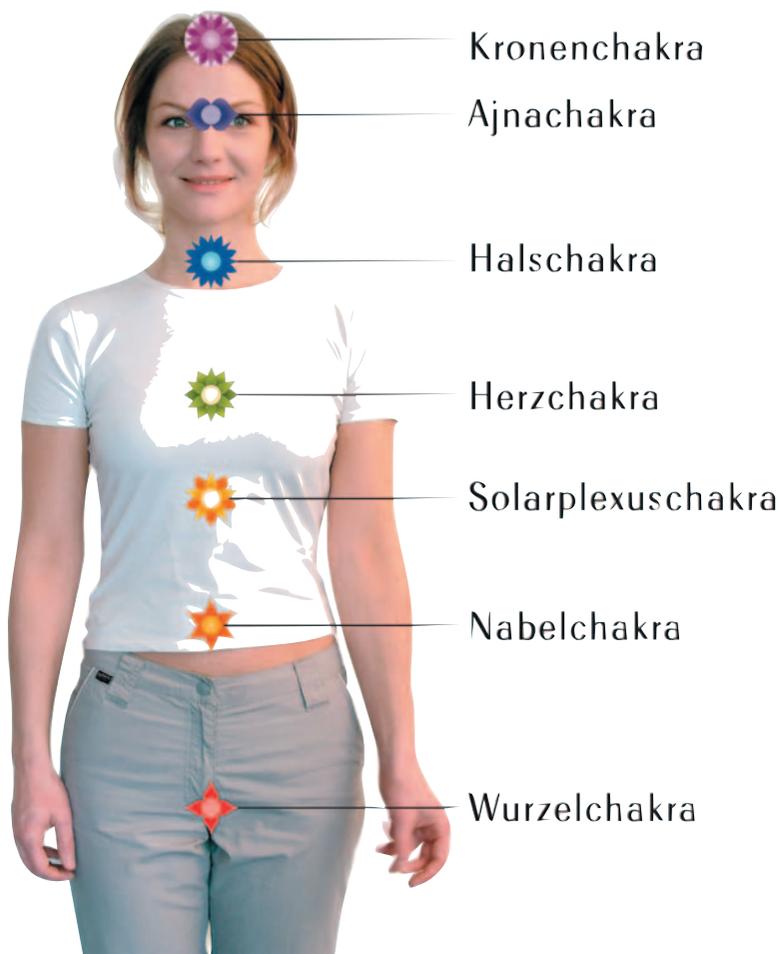


Energie strömt aus der Handfläche und den Fingerspitzen

zu interessieren und diese komplementär oder alternativ anzuwenden. Akupunktur, östliche Massagen und die Beruhigung des eigenen Geistes durch Meditation sind Methoden, die nicht mehr grundsätzlich ausgeschlossen werden.

### Körper - Prana - Geist

Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist ist heute in der psychosomatischen Betrachtungsweise von Krankheiten bereits allgemein anerkannt. Dass es hier ein Bindeglied, die Ebene der Energie oder des Pranaflusses gibt und diese sowohl Körper als auch Geist beeinflusst, wird noch nicht berücksichtigt. Der Energiekörper ist auch tatsächlich schwerer mit Geräten zu messen als die chemische Zusammensetzung des Blutes oder die Gehirnströme. Daher ist dieser dritte Bestandteil des Menschseins viel leichter von jedem Einzelnen klar erlebbar als maschinell messbar. Jeder von uns weiß grundsätzlich über den Zustand seines Energiekörpers Bescheid, da dieser ja unmittelbar sein geistiges und körperliches Wohlbefinden bestimmt. Und Wohlbefinden geht verloren, wenn Blockierungen im Prana-Fluss entstehen. Ist eine Blockierung entstanden, so löst sie sich üblicherweise wieder auf, wenn die Gesamtenergie frei genug fließt. Ist die Blockierung stärker, setzt sie sich in den Chakren und Kanälen fest, und es kann geistiges oder körperliches Unwohlsein bis zur Krankheit entstehen. Sind wir krank, fühlen wir uns üblicherweise energielos, sind Schmerzen entstanden, so erscheinen diese als vorrangiges »lautes« Erlebnis in unserer Wahrnehmung. Ein besorgter Geist kann das freie Fließen der Körperenergien noch zusätzlich stören.



### Der PranaVita-Ansatz

Während wir gelernt haben entweder gesund oder krank zu sein, was ja unserem direkten Erleben entspricht, geht PranaVita davon aus, dass die Grundgesundheit des Körpers durch das Auftauchen von Blockierungen nicht verschwunden ist, da ja zum Beispiel der »laute« Schmerz eines Zahnes sich vor alle »ruhigen« Wahrnehmungen der anderen, gesunden Zähne schiebt. Mit anderen Worten ist das Energiesystem nach wie vor – sozusagen unmerklich – intakt, obwohl zusätzlich nur diese eine nun körperlich gewordene Energiestörung als Schmerz prominent vorhanden ist. Damit muss auch die Gesundheit nicht wiederhergestellt, sondern die Blockierung entfernt werden. Um dies rasch zu erreichen, wenden die PranaVita-Therapeuten effiziente Methoden wie energetische »Laserfinger« zum Auffinden und Lösen der Blockierungen, »Blackballs« zu deren Entfernung, »Lightballs« zur Stärkung und das Mantra »AUM« zur Befreiung des Energiesystems an, um nur einige zu nennen.

### Prana-Wissen für gewerbliche Energetiker

Das PranaVita-Wissen ist von jedem ohne Vorkenntnisse leicht erlernbar. Beginnend mit einem Basisworkshop, dessen AbsolventInnen bereits sich selbst und andere durchaus erfolgreich energetisch behandeln können, bis zu einer Komplettausbildung zum zertifizierten PranaVita-Therapeuten wird PranaVita in ganz Österreich von den Lehrern der Internationalen PranaSchule Austria unterrichtet.

### PranaVita und spirituelle Entwicklung

Viele Menschen, die sich auf einen spirituellen Pfad begeben haben, entdecken dadurch, dass es hier Methoden gibt um die Gesundheit des Körpers zu stärken wie zum Beispiel die richtige Verwendung von Mantras und Mudras zur Befreiung des Energieflusses. PranaVita bietet selbst keinen spirituellen Weg an. Es werden jedoch einzelne grundlegende Elemente jeder spirituellen Tradition unterrichtet um den eigenen Geist zu beruhigen, den eigenen stillen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu finden und die Körperenergien zu harmonisieren und zu stärken. Dies bringt den Übenden in einen Zustand erhöhter Achtsamkeit – sich selbst und der Umwelt gegenüber. In dieser erhöhten Achtsamkeit stellt sich auch eine erhöhte Sensibilität gegenüber Energiestörungen ein, und mit dem PranaVita-Wissen kann der energetische Zustand einer Situation beruhigt, gestärkt und harmonisiert werden.

 Burgi Sedlak

### Tipps zum Thema

#### PranaVita GmbH

Heinrich Heine Strasse 40, A-8020 Graz, Tel.: +43 (0)316/57 4 606

E-Mail: office@pranavita.com www.pranavita.at