

# Pranamaya Kosha — Vitale Hülle

Heute geht es bei Yoglaeicht weiter mit der Lehre von den fünf Koshas. Wir erfahren mehr zu unserer zweiten Hülle. Diese Ebene unseres Körpers versorgt sowohl den physischen als auch den geistigen Körper mit Energie.

**Pranamaya Kosha**, dies ist die zweite und sogenannte Vitale Hülle, welche mit dem Atem und mit der Prana verbunden ist. Wir erinnern uns Prana wird im Sanskrit mit Lebensatem, Lebenshauch, Lebenskraft oder Lebensenergie übersetzt.

Diese feinstoffliche Energie- oder Körperhülle ist zuständig für alles, was sich in unserem Körper bewegt oder fließt. Damit gemeint ist zum Beispiel der Blut- und Stoffwechselkreislauf, das Lymph- und das Atemsystem und auch unsere Chakren und die Nadis, die sogenannten Energiezentren und -kanäle.

Pranamaya Kosha bildet eine wichtige Verbindung zwischen Körper und Geist. Die Hatha Yoga Übungen setzen genau auf dieser Ebene an, um den Geist und auch die emotionale Verfassung von uns Yogaübenden zu beeinflussen.

Du reinigst und unterstützt diese Hülle in dem du täglich Atemübungen praktizierst. Übe auch weiter deinen Atem im Alltag bewusst zu beobachten und lerne so wertvoll Einfluss zu nehmen auf deine Lebenskraft. Versuche ganz einfach immer wieder darauf zu achten, dass du gleichmässig und ruhig atmest.

Und soviel für den Moment. Wir haben ja unserer Lebenskraft, dem Atem, als heute bereits als erstes unsere vollkommene Aufmerksamkeit geschenkt und geniessen nun die Einstiegsentspannung und die bewusste Atemfülle, und zwar mit ruhigem und gleichmässigem Atmen beim einfach nur SEIN.

