

# GLÜCK SELBST GEMACHT

## YOGI VIDYANANDA

(RAINER KERSTEN)

- (CKAKREN-) MEDITATIONSLEHRER
- EHEMALIGER ANGEHÖRIGER DER ANTITERROREREINHEIT GSG 9
- TÄGLICHE MEDITATION SEIT 1994
- LEBT IN EINEM MEDITATIONSZENTRUM IM  
OLDENBURGER LAND

[WWW.YOGI-VIDYANANDA.DE](http://WWW.YOGI-VIDYANANDA.DE)

[YOGI-VIDYANANDA@KRIYAYOGA-OLDENBURG.DE](mailto:YOGI-VIDYANANDA@KRIYAYOGA-OLDENBURG.DE)

YOUTUBE KANAL UND SPOTIFY PODCAST VON  
YOGI VIDYANANDA MIT GEFÜHRTEN MEDITATIONEN,  
VORTRÄGEN UND INTERVIEWS



# WAS MACHT GLÜCK (FÜR MICH) AUS?

- GESUNDHEIT
- INNERER FRIEDEN
- SICH MIT SEINEM TUN IDENTIFIZIEREN
- LIEBEVOLLE UMGEBUNG/ MITMENSCHEN

# DIE „ALTEN“ LEHREN

- DIE GROSSEN MEISTER, PROPHETEN UND HEILIGEN ALLER ZEITEN HABEN UNS TECHNIKEN UND LEHREN GEGEBEN
- DAS MENSCHLICHE GEHIRN HAT ENORMES POTENTIAL
- NEUESTE WISSENSCHAFTLICHE STUDIEN BESTÄTIGEN DAS SEHR EINDRUCKSVOLL

# ATEMLÄNGE VS. GESUNDHEIT

DER RUSSISCHE WISSENSCHAFTLER DR. BUYTEKO ERSTELLTE SCHON VOR SIEBZIG JAHREN DIESE TABELLE, DIE BEEINDRUCKEND DEN DIREKTEN ZUSAMMENHANG VON ATEMLÄNGE, PULS UND GESUNDHEITZUSTAND AUFZEIGT. DR. BUYTEKO ERSTELLTE DIESE „TABELLE DER GESUNDHEIT“ MIT TAUSENDEN VON PROBANDEN. IM EINZELFALL WEICHEN DIE ZAHLEN DEUTLICH VON DER TABELLE AB, ABER DIE KERNAUSSAGE BLEIBT.

Gesundheitszustand	Art der Atmung	Gesundheitslevel	Puls (Schläge/min.)	Atmung (Frequenz/min.)
		5	48	3
		4	50	4
<b>supergesund</b>	fein/ langsam	3	52	5
		2	55	6
		1	57	7
<b>normal</b>	normal	0	60	8
		-1	65	10
		-2	70	12
		-3	75	15
<b>Krankheit</b>	schwer/ schnell	-4	80	20
		-5	90	25
		-6	100	30

# ATEMTECHNIKEN

- FEUERATMUNG ZUM WACH WERDEN
- MONDATMUNG ZUM EINSCHLAFEN
- WIM HOF - ATMUNG ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS
- WIRBELSÄULENATMUNG ZUR CHAKRENAKTIVIERUNG
- ...

# IONEN-KONZENTRATION

IONEN HABEN  
EINEN GROSSEN  
EINFLUSS AUF DIE  
VERWERTUNG  
VON SAUERSTOFF  
IN UNSEREM  
KÖRPER.

Ionen- Konzentration pro cm <sup>3</sup>	Ort
25.000 - 80.000	Wasserfälle
5.000 - 20.000	Höhlen
1.000 - 5.000	Gebirge
1.000 - 2.000	Land
250 - 750	Stadt
0 - 250	Geschlossene Räume / Büros

# MUDRAS (ENERGIELENKUNGSÜBUNGEN)

Z.B. BEI ERSCHÖPFUNG

- ZEIGEFINGER AUF DAS ERSTE DAUMENGELENK
- DAUMEN UND RINGFINGER ZUSAMMEN
- BEIDE HÄNDE GLEICH
- 6 X TÄGLICH 3 MINUTEN





# ASANAS (KÖRPERÜBUNGEN)

- AUF DEM STUHL SITZEN  
ODER KNIESITZ ODER  
SCHNEIDERSITZ
- BAUCHATMUNG
- HÄNDE AUF DEM RÜCKEN
- EINATMEN, ANHALTEN,  
VERBEUGEN, AUSATMEN
- 2-3 MINUTEN UNTEN BLEIBEN
- EINATMEN, ANHALTEN,  
AUFRICHTEN, AUSATMEN



Yogi Vidyananda, Glück selbst gemacht



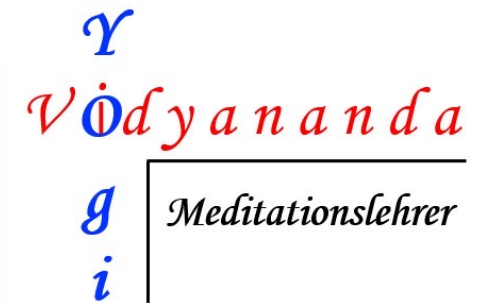
# GLÜCK SELBST GEMACHT

ATMEN HEISST  
EBEN,  
GUT ATMEN HEISST  
UT LEBEN.

(YOGI VIDYANANDA)



# QUELLEN - BÜCHER



- AUTOBIOGRAPHIE EINES YOGI, PARAMAHAMSA YOGANANDA, ISBN 0-87612-087-7
- MINI MEDITATIONEN, GU, ISBN 978-3-8338-3814-9
- CHAKRA PRAXISBUCH, IRISIANA, ISBN 978-3-4241-5180-0
- GESUNDHEIT IN UNSEREN HÄNDEN, KIM DA SILVA, ISBN 978-3-426-87394-6
- PSYCHOLOGIE HEUTE, MÄRZ 2018, HEILKRAFT MEDITATION
- WERDE ÜBERNATÜRLICH, DR. JOE DISPENZA, ISBN 978-3-86728-325-0
- TECHNIKER KRANKENKASSE, DAS MAGAZIN, ATMEN SIE TIEF DURCH, 02 2018

# QUELLEN - STUDIEN

- LUDERS E, CHERUBIN N, KURTH F.: FOREVER YOUNG(ER): POTENTIAL AGEDEFYING EFFECTS OF LONG-TERM MEDITATION ON GRAY MATTER ATROPHY. FRONT PSYCHOL. 2015 JANUAR 21; 5:1551. DOI:10.3389/FPSYG.2014.01551.ECOLLECTINO 2014
- JEFFERY A. DUSEK ET AL: GENOMIC COUNTER-STRESS CHANGES INDUCED BY THE RELAXATION RESPONSE. PLOS ONE 2008; JULY 2, [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1371/JOURNAL.PONE.0002576](http://dx.doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0002576)
- MANOJ K. BHASIN: RELAXATION RESPONSE INDUCES TEMPORAL TRANSCRIPTOME CHANGES IN ENERGY METABOLISM, INSULIN SECRETION AN INFLAMMATORY PATHWAYS. PLOS ONE 2013; MAY1, [HTTP://DX.DOI.ORG/10.1371/JOURNAL.ONE.0062817](http://dx.doi.org/10.1371/JOURNAL.ONE.0062817)
- ROSENKRANZ MA ET AL: A COMPARISON OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION ANS AN ACTIVE CONTROLIN MODULATION OF NEUROGENIC INFLAMMATION. BRAIN BEHAV IMMUN. 2013 JAN; 27(1):174-84.DOI;10.1016/J.BBI.2012.10.013.EPUB 2012 OCT 22.
- JON KABBAT-ZINN: AN OUTPATIENT PROGRAMM IN BEHAVIORAL MEDICINE FOR CHRONIC PAIN PATIENTS BASED ON THE PRACTICE OF MINDFULNESS MEDITATION: THEORETICAL CONSIDERATIONS AND PRELIMINARY RESULTS. GENERAL HOSPITAL PSYCHIATRY. 4 (1), 1982, S. 33-47, DOI: 10.1016/0163-8343(82)90026-3

DAS WAR`S ...

VIELEN DANK  
FÜR IHRE/EURE  
AUFMERKSAMKEIT!!

YOGI VIDYANANDA

... UND GERN

ZU EINER (ONLINE) MEDITATION  
ODER EIN BESUCH BEI SPOTIFY ODER YOUTUBE