

Pranayama und Feng Shui für die Personalentwicklung und für den Geschäftserfolg

Mein kleines Buch "**Die Stufen des Pranayama - Das Geheimnis von Atmung und Konzentration!**" ist einer meiner Bestseller. Als ich 1989 das neue Gebäude für das Kyborg Institut gekauft hatte, vermittelte mir der Makler nicht nur ein Gebäude, das optimal meinen Ansprüchen gerecht wurde, sondern außerdem einen Kontakt zur Akademie Montabaur, wo das Management der Volks- und Raiffeisenbanken ausgebildet wird. Er war selbst dort ausgebildet worden, bevor er sich als Makler selbstständig machte.

Es ist immer gut, wenn man eine Hand findet, die eine wichtige Tür öffnen kann! Der Direktor der Akademie fragte mich, was ich ihm und seinen Gästen bieten könnte (was nicht schon andere machten), und ich mußte schnell reagieren. Ich sah mir den Mann an, und dachte, wenn die Leute hier alle so ähnlich drauf sind, dann wäre *Energytraining* einfach zuviel für sie. Die haben anderes im Kopf, als täglich ein oder zwei Stunden ein intensives Training zu absolvieren. Also sagte ich schnell entschlossen "Atmung und Konzentration!" Kein weiterer Kommentar von meiner Seite. Er war verblüfft. So eine kurze Antwort hatte er nicht erwartet. Er überlegte auch nur ein paar Sekunden, und dann sagte er, "Okay, lassen Sie es uns versuchen! Ich rufe Sie an!"

Es war der Anfang einer guten, lockeren Zusammenarbeit, die 7 Jahre dauerte, bis ich sie schließlich selbst beendet habe. Warum? Es wurde mir langweilig, und ich sah bessere Möglichkeiten, meine Energie einzusetzen. Wenn man den richtigen Ton findet und in der Lage ist, die Menschen dort abzuholen, wo sie gerade stehen, dann kann man mit vielen Menschen eine gute Beziehung aufbauen, und alle Beteiligten werden davon profitieren. In meiner Zeit auf Schloß Montabauer hatte ich ausschließlich Direktoren und Vorstandsmitglieder in meinen Seminaren und einmal ein spezielles Seminar mit den Chefsekretärinnen dieser Herren.

Die meisten dieser Menschen sind echte Profis in ihrem Beruf und stecken in einem permanenten Streß und Erfolgszwang. Sie kannten sich keineswegs alle untereinander, auch wenn sie die gleiche Akademie absolviert hatten. Wenn das Seminar startete, trugen sich alle in Listen ein. In diese Listen trugen sie auch ein, wieviel Millionen oder Milliarden Umsatz ihr eigenes Bankinstitut im letzten Jahr erzielt hatte. Aus dieser Liste leiteten sie offensichtlich ihre gegenseitige Wertschätzung ab. Auf der einen Seite hantierten sie mit Millionen und auf der anderen Seite waren sie Menschen wie Du und ich.

Ich fand eine ganze Reihe Freunde in diesen Kreisen und bekam in den Abschlußberichten der Teilnehmer nur die besten Noten. Dort bekam jeder Seminarleiter am Ende vom Kurs eine Beurteilung von jedem Teilnehmer. Es war eine sinnvolle und lehrreiche Zeit für mich, und diese Topmanager (CEOs) waren wirklich zufrieden mit der Abwechslung, die so ein einfaches Thema wie Atmung und Konzentration in ihr Leben brachte.

Pranayama

"Meine Jungs" waren wirklich eine gute Truppe, aber die Mehrzahl von ihnen gebrauchten Pranayama nur zur persönlichen Fitness. Die spirituellen Aspekte blieben Ihnen fremd. Aus diesem Grund habe ich mich nach 7 Jahren einer anderen Gruppe von Menschen zugewandt, den ernsthaft spirituell interessierten Menschen, ganz gleich aus welchem Beruf. Das ist schon immer mein Anliegen gewesen. Ich wollte nicht nur einen stark reduzierten Teil meiner Lehre weiter geben. Es ist schwierig, eine spirituelle Berufung zu verleugnen. Meine Bank-Teilnehmer waren zwar erstaunlich aufgeschlossen, aber mit wirklich spirituellen Inhalten durfte ich nicht kommen. Einige von ihnen suchten mich privat auf, suchten Beratung oder Coaching, oder luden mich in ihre Banken ein zum Personaltraining.

Und es ist nicht meine Art, anderen Menschen meine Geisteshaltung aufzudrängen. Jeder mag nach seiner Façon seelig werden, und jeder wird gute Gründe haben, einen speziellen Lebensweg mit all seinen Vorteilen und Wirren zu wählen und zu beschreiten. Das sollten wir stets respektieren.

Im Zusammenhang mit meinen Atemtechniken kamen wir natürlich auch auf andere Faktoren zu sprechen, die für den Erfolg einer Firma von Bedeutung sind. Angeregt durch meine Vorträge fragte mich ein Teilnehmer folgendes. "Obwohl ich einen schönen Arbeitsplatz habe, sitze ich nicht gerne dort. Ich werde schnell müde und bin unkonzentriert." Er war recht sensitiv, er hatte recht, und ich konnte an seiner Aura eine starke Strahlenbelastung sehen.

Spontan sagte ich, "Was ist hinter der Wand, an der Sie sitzen? Stehen dort PCs mit Bildschirmgeräten?" Alle waren verblüfft. Es stimmte genau! Die Menschen denken oft so kurzsichtig. Man hat einen schönen Raum, einen schönen Platz, aber ein Dutzend damals moderner PCs standen einer neben dem anderen hinter dieser Wand. Der Mann saß ständig in dieser Strahlung, die bei den alten Bildschirmgeräten locker 2 m weit reichte.

Eine Woche später rief er mich an. Er war sehr erleichtert. Er saß nun auf der anderen Seite des Raumes an einer Außenwand, hatte einen freien Blick sowohl auf die Eingangstür, als auch aus dem Fenster, und er war frei von dieser Strahlenbelastung.

Das ist angewandtes *Feng Shui*. Man sollte stets etwas angenehmes sehen, der Blick aus dem Fenster über den Park, und sich sicher fühlen können, der Blick auf den Eingang. Es gibt so viele einfache Tricks, wie man sich das Leben leichter machen kann! Man muß es nur wissen! Und wenn man erst einmal diese Grundlagen beherrscht, dann wächst unser Blick für das Wesentliche. Wir beginnen selbst auf eine neue Art und Weise die Dinge zu hinterfragen. Wir erkennen Zusammenhänge, wo vorher scheinbar keine waren.

Der Mangel an *Prana* ist oft die Ursache für die sehr unangenehmen Klimabedingungen in Warenhäusern, wo ein sensibler Mensch am liebsten schnell wegläuft. Die miserable Luft in derartigen Räumen hängt von mehreren Faktoren ab. Die Luft ist immer positiv ionisiert.

Wir Menschen brauchen negativ ionisierte Luft. Unsere Atemluft muß frisch sein, damit wir uns wohl fühlen. Das ist überall am Meer oder im Wald der Fall und nach jedem Regen, wenn die Luft frisch und feucht ist. Trockene, warme Luft ist schlecht für

Pranayama

unseren Körper. Die Konzernführer sollten ihren Angestellten für eine optimale Leistung ein gesundes Klima bieten. In einem Büro, das mich erschöpft, ohne einen Handschlag zu tun, kann ich nicht frei arbeiten. Die Denkleistung läßt nach, das Gehirn arbeitet nur widerwillig. In einem Kaufhaus, wo empfindsamen Kunden schlecht wird vom Klima, werden die Umsätze niemals optimales Niveau erreichen. Die Stahlbetonkonstruktionen sorgen für gewaltige elektromagnetische Felder. Eisengitter in den Decken wirken wie Antennen, wenn sie nicht zufällig geerdet sind. Die Angestellten und Kunden stehen in stressigen Magnetfeldern, gegen die sie mühsam ankämpfen müssen, um ihre Konzentration zu wahren.

Es mag einen gewissen Nutzen haben, wenn die Kunden geistesabwesend umherirren und zum Schluß jeden Unsinn kaufen. Optimal konzipierte Warenhäuser würden aber sicher mehr Kunden anlocken, weil man sich darin wohlfühlt. Die soeben geschilderten elektromagnetischen Felder in Verbindung mit den permanent flackernden Leuchtstoffröhren vernichten in großem Ausmaß *Prana*.

Die Menschen merken unbewußt, daß sie sich in solchen Räumen nicht lange aufhalten dürfen. Es macht sie schwach. Sie bekommen Atembeschwerden. Und die Schadstoffkonzentration in Warenhäusern ist oft beängstigend, vor allem in manchen Kleidungsabteilungen und in den Abteilungen, die chemische Produkte unterschiedlicher Art anbieten. Die Atmosphäre wirkt niederdrückend. Diese 6 Faktoren (positiv ionisierte Luft, Elektrosmog und Magnetfelder, Leuchtstofflicht - Geflicker, chemische Belastungen in der Luft und die Vernichtung von *Prana*) wirken in fast allen modernen Bauten schädigend. Sie sind schlecht für die Kunden, für die Angestellten und garantiert schlecht fürs Geschäft. Es kann kein Argument sein, daß man auch mit diesen Zuständen überleben wird! Es gilt, unsere Umwelt lebensfreundlicher und aufbauender zu gestalten, anstatt uns durch Tausende von kleinen negativen Faktoren krank zu machen. Mit solchen Lebensbedingungen wirtschaften wir uns selbst herunter.

In neue große Gebäude und in bereits bestehende kann nachträglich eine Vorrichtung eingebracht werden, die die Ionisation der Luft in den Häusern elektrisch negativ ausrichtet. Dazu dienen Ionisationsgeräte. Eine Anreicherung mit Frischluft, notfalls mit Sauerstoff und zusätzlich mit natürlichen Duftstoffen würde eine deutliche Aufenthaltserleichterung mit sich bringen. Das sind keine Mehrausgaben, sondern wertvolle Investitionen für die Zukunft eines Betriebes. Die heute gebräuchlichen Klimaanlageanlagen müssen dementsprechend erweitert oder umgerüstet werden. Nach Untersuchungen einer englischen Spezialfirma, die bereits in diesem Sektor arbeitet, sind die meisten Klimaanlageanlagen regelrechte Brutstätten für schädliche Mikroorganismen aller Art. Sie halten die Gebäude nicht sauber, sondern sie verseuchen alle Angestellten mit infizierter Luft. Die bekannten Massenepidemien von Grippe, Schnupfen und Husten in den Wintermonaten werden durch diese Anlagen mit verursacht. Die modernen Epidemien haben fast alle mit unserer Atmung zu tun.

Die soeben genannten negativen Faktoren können ausreichen, um eine Firma in den Bankrott zu treiben, ohne daß einer der Verantwortlichen begreift, was eigentlich los ist. Man redet dann von "erhöhtem Krankenstand, Mangel an Motivation, unbefriedigenden Fehlzeiten, gereiztem Betriebsklima, häufigem Personalwechsel" usw. Die Hintergründe werden kaum jemals aufgedeckt. Wer denkt schon groß darüber nach? Keiner.

Pranayama

Und wenn man doch darüber nachzudenken beginnt, dann sollte man sich sehr aufmerksam mit den Wirkungen der verschiedenen Atemtechniken (*Pranayama*) befassen. Natürlich bin ich nicht der Einzige, der Atemübungen anbietet, doch meine jahrzehntelangen Erfahrungen mit den speziellen Methoden des Kundalini Yoga sprechen eine eindeutige Sprache. Das hier sind die besten Methoden, und wer sie anwendet, der wird in großem Maße davon profitieren!

Machen Sie es einfach, probieren Sie es aus! Natürlich gibt es da alle möglichen anderen Methoden, die von irgendwem entwickelt wurden. Doch ich denke, die hier geschilderten Methoden bringen die Sache auf den Punkt. Mit *Pranayama* können Sie Ihr ganzes Leben neu organisieren! Hinter den Grundlagen des *Pranayama* stehen Jahrtausende Erfahrung des *Kundalini Yoga*, der ältesten Wissenschaft von der Natur des Menschen!

Pranayama kommt aus dem Sanskrit und bedeutet *Prana* = Energie und *Yama* = Fahrzeug, frei übersetzt Energie und Bewegung, oder wie man durch Nutzung der natürlichen Energie voran kommt, sich entwickelt!

Atmung ist Leben, mit der Atmung regulieren wir unsere Energie, und meine Methode war gut genug, um 7 Jahre lang CEOs zu schulen, um ihnen ihre täglichen Aufgaben zu erleichtern. Jeder Menschen kann diese Methoden gebrauchen, und wer sie gewissenhaft anwendet, wird seine Lebensqualität auf eine neue Stufe heben.

Wenn Sie sich also auf mein Programm einlassen möchten, dann gehen Sie Schritt für Schritt vor, experimentieren Sie mit den verschiedenen Methoden (Kapitel 1 - 7), und wenden Sie sich dann jenen Übungen zu, die am meisten bringen (Kapiteln 8 und 9).

Die Kapitel 1 - 7 sind nützlich, aber der Höhepunkt kommt in den Kapiteln 8 und 9. Wenn Sie gelernt haben, wie die einzelnen Schritte gemeint sind, dann praktizieren Sie regelmäßig die Übung aus Kapitel 8. Am besten Sie machen es 3 x täglich für ca. 5 Minuten, und wenn Sie einmal in einer tiefen Lebenskrise stecken sollten, dann machen Sie es eine Stunde!

Das Programm der Energieregulation durch *Pranayama* bläst bei intensiver Praxis alle trüben Gedanken und Emotionen davon! Wenn Sie das einmal erlebt haben, ist es der Anfang einer neuen, positiven Lebensphase, in der die Begeisterung für das Leben im Vordergrund steht.

In den folgenden Kapiteln zeige ich, daß *Pranayama* auch zu viel mehr Spaß in der Liebe und zu besserem Sex führen kann. Was folgt daraus? Natürlich ist *Pranayama* auch sehr gut in der Geburtshilfe! Meine Frau bekam unsere 2 Kinder dank intensiver Atmung ohne Spritzen und Chemikalien, ohne hysterisches Geschrei, ohne Krämpfe und Blockaden in nur jeweils 20 Minuten. Der im *Pranayama* beschriebene *Feueratem* ist einfach phantastisch, weil er bei einer Gebärenden direkt die Wehen fördernden Hormone freisetzt. Im folgenden Kapitel gehe ich dann auf den Nutzen von *Pranayama* im Berufsleben ein.

Das Leben ist schön, unsere Erde ist schön, und wir sind ein lebendiger Teil davon! Das sollten wir uns immer wieder vor Augen halten und dafür sollten wir einen

Pranayama

lebendigen Beitrag leisten.

Meine Methoden haben vielen Tausend Menschen eine neue Lebensqualität vermittelt, und wenn Sie es aufmerksam studieren und praktizieren, werden Sie schon bald wissen, wovon ich hier rede und wieviel es uns bringen kann!

Wenn Sie Seminare für *Energytraining* und Pranayama besuchen möchten, schauen Sie in die von mir veröffentlichten Termine. Dort bieten einige meiner Schüler entsprechende Kurse an.

Bestellen Sie sich einfach das Buch direkt in unserem Online-Shop. [Internet-shop](#) (12,50 €)

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit, viele schöne Erfahrungen und den Mut zum Erfolg!

Nur Mut, lebe gut!

Licht auf dem Weg wünscht Ihnen Ihr D. Harald Alke

Atmung ist Leben!

© DHA Kyborg Institut & Verlag