



Iris Merlino, Yoga-Lehrerin & Künstlerin

## Meine persönliche Empfehlung

# „... mein Energiesystem so intensiv reinigen ...“

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

es erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit, Bücher zu lesen, deren Autor\*innen über ein tiefes und einen langen Zeitraum angeeignetes und erfahreneres Wissen verfügen. Es berührt mich im Herzen, wahrzunehmen, welch großer Wissensschatz in ihnen steckt. Swami Saradananda ist eine dieser Autorinnen. In jeder Zeile des Buches spürt man das geballte Wissen, die Leidenschaft und die rund 40 Jahre währende Erfahrung der Autorin, die weltweit unterrichtet. „Kriyas – Die reinigende Kraft des Yoga“ verdeutlicht mehr als jedes andere Buch, das Yoga nicht einfach nur aus Körperübungen (Asanas) besteht, sondern dass es um ein viel größeres Verständnis des Lebens geht. Auf beeindruckende Weise vermittelt uns die Autorin, wie unsere Nahrung selbst unsere Gedanken und Gefühle ihre Auswirkungen auf unseren Organismus haben und offenbart uns Möglichkeiten unseren Körper, unseren Geist und unsere Gefühle von all diesen „Giftstoffen“ zu befreien.

Ihr Wissen über das Fasten, über Reinigung von Prana – unserer Lebenskraft –, Energiezentren (Chakren), Atemübungen, Mudras, energetische Siegel, Mantras, all das fließt in dieses Buch mit ein und macht es zu einem praktischen Erfahrungsbuch. An einem einzigen Wochenende habe ich durch intensives Praktizieren u.a. mit Neti, der Nasenspülung, und Vamana Dhauti, der Reinigung des Magens mit Salzwasser, mein Energiesystem so intensiv reinigen können, dass mein gesamtes Atmungssystem frei wurde wie nie zuvor in meinem Leben.

Das regelmäßige Ausführen von Kriyas hilft, die Gesundheit zu verbessern, das eigene Schwingungsniveau zu erhöhen und das schlummernde Potenzial, die Kundalini, zu wecken. Dieser Ratgeber ist klar, übersichtlich und strukturiert aufgebaut und bietet eine Fülle an Möglichkeiten. Ein wahrer Schatz, ein Begleiter auf dem Pfad des Yoga.  
Iris Merlino (Fateh Jaap Kaur)

