

# **Symbiose von Aromatherapie und Pranayama – eine neue Methode stellt sich vor**

Wissenschaftliche Hintergrundinformationen zur Verbindung bewährter yogischer Atemtechniken mit Aromatherapie

**Dr. Doris Gansinger, Seyring 3, 4971 Aurolzmünster**

Ätherische Öle und Pranayama Atemtechniken werden vermutlich schon seit mehreren tausend Jahren erfolgreich zur Gesundheitsförderung und Therapie beim Menschen eingesetzt.

Auf den ersten Blick haben moderne Aromatherapie und uralte Atemtechniken aus dem yogischen System (Pranayama) keine Gemeinsamkeiten, es sind zwei grundsätzlich völlig unterschiedliche Methoden, deren Anwendungsbereiche sich aber bei genauerer Betrachtungsweise interessanterweise in sehr vielen Bereichen decken und ergänzen.

Pranayama Atemübungen werden z.B. gezielt eingesetzt bei Belastungen des Nervensystems (Stress, Depression, Angst & Panik), Erkrankungen im Bereich des Atemtraktes, Problemen mit Kopfschmerz oder Migräne, Suchterkrankungen und Essstörungen – viele Bereiche, die auch schon seit Jahren durch die Aromatherapie erfolgreich begleitet werden.

Bei der Verbindung beider Methoden ergibt sich eine sinnvolle Symbiose, da die Pranayama Atemtechniken die Inhalation gesundheitsfördernder Konzentrationen ätherischer Öle und ihre Verteilung in der Lunge verbessern und so die Aufnahme der ätherischen Öle optimieren können und die ätherischen Öle aufgrund ihrer Wirkungen andererseits das Anwendungsspektrum von Pranayama erweitern und die Effektivität der Atemübungen erhöhen können.

Bei der Kombination von Pranayama und Aromatherapie können daher die aus der Verbindung beider Systeme entstehenden Synergieeffekte genutzt und in der Praxis effektiv zur Gesundheitsförderung oder Therapie eingesetzt werden.

Die gezielte Zusammenführung von Pranayama und Aromatherapie ist eine neue Methode, deren Techniken eine sinnvolle Erweiterung der Aroma- und Yogapraxis darstellen, aber sehr gut auch in anderen Bereichen, wie z.B. Physiotherapie, Psychologie und Coaching eingesetzt und mittlerweile auch in einer zertifizierten Ausbildung (feelgut -PranArom<sup>®</sup>) erlernt werden können.