

Heinz Grill

Der freie Atem

und der Lichtseelenprozess

Der Neue Yogawille in seiner Beziehung
zur Anthroposophie

Heinz Grill

Der freie Atem

und der Lichtseelenprozess

Der Neue Yogawille in seiner Beziehung
zur Anthroposophie



Heinrich Schwab Verlag

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Copyright 2017

Heinrich Schwab Verlag GmbH & Co. KG
Eglofstal 44
D-88260 Argenbühl
Tel. 0 75 66 - 941 957
e-mail: office@heinrichschwabverlag.de
Internet: www.heinrichschwabverlag.de

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-7964-0268-5

Autor: Heinz Grill, www.heinz-grill.de

Druck: Sowa Sp. z o.o., Piaseczno Business Park ul. Raszynska 13, 05-500 Piaseczno, Poland

Inhalt

Einführung	8
1 Innere Ruhe, Konzentration und Meditation	13
2 Ein erweitertes Verständnis der Atmung unter Einbezug der anthroposophischen Menschenkunde und Medizin	
Die Atmung in ihrer kosmischen Beziehung	19
Aktivität und Bewusstheit, das Verhältnis zwischen Kohlensäure und Sauerstoff	25
Die Atmung und der Eiweißstoffwechsel	30
Die drei großen Ernährungsprozesse des Körpers und weitere Gedanken zur Proteinsynthese	34
Das Eisen als Träger der inneren Atmung	38
Der bindende Kreislauf des Atems und der Gefühle	40
3 Grundlagen der freien Atemschule	
Die freie Atemübung in einfacherer Form	46
Die freie Atemübung in anspruchsvoller Form	50
Gesichtspunkte zur freien Atmung	56

4 Praxis und therapeutische Wirkungen der freien Atemübung mit seelisch-geistigen Inhalten

Das metrische Erleben	60
Entspannung und Ordnung des Bewusstseins	65
Die Schwerelosigkeit des strömenden Atems	70
Das Lot im Atmen	75
Die Weite der Atmung Das Dreieck	81
Das schaffende Prinzip aus dem Ätherleib Der Kreis	96
Loslösung und Neuanfang <i>Yoga mudrā</i>	100
Weite und Innerlichkeit Andreaskreuz, Bogen, Balancehaltung	106
Die Differenziertheit, <i>viśeṣya</i> Der Pflug und der Fisch	114
Die Gestikulation von außen nach innen	124
Die Dreigliederung des Raumes und die Dreigliederung des Körpers Die Kopf-Knie-Stellung mit seitlicher Drehung	128
Das Formgefühl Die Waage und der Kopfstand	140
Die Bewahrung der Weite im Gedanken Der Drehsitz und das Kuhgesicht	150
Der gezielte Krafteinsatz Die balancierende Kopf-Knie-Stellung	161

Die Durchgestaltung einer Zielvorstellung bis zu ihrem sinnvollen Abschluss Die liegende Drehung und die halbe Taube	168
Die Mitte Der Schulterstand	176
Offenheit und Zentrierung Die Sitzhaltung	181
Aufbau von Spannkraft in der Wirbelsäule Stehende Kopf-Knie-Stellung, Schiefe Ebene, Kamel	186
Das Zurückweichen des physischen Leibes Der Halbmond und der halbe Diamant	198
Exkurs: Die Seelenübungen	204
5 Erkenntnisbildung zur Atemführung (<i>Prāṇāyāma</i>) im Lichte der Yoga-Kritik Rudolf Steiners	207
Rhythmisierung des Atems	210
Hinweise zu den verschiedenen Atemtechniken	217
Einfache Rhythmisierungen	219
Die Wechselatmung ohne <i>bandha</i>	222
Wechselatmung mit <i>bandha</i>	227
6 Der geistige Entwicklungsweg	233
Anmerkungen	244
Anhang: Anregungen für das Selbststudium	248

Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,

das Buch, das Sie in Händen halten, beschreibt eine bewusstseinsaktive, ästhetische und regenerierende Übungsweise mit Körper- und Atemübungen auf spiritueller Grundlage.

Zum Werk

Ausgehend von den vom Autor entwickelten Prinzipien der Freien Atemschule werden einfache und fortgeschrittene Haltungen (*āsana*) des Yoga sowie viele völlig neu geschaffene Bewegungsformen vorgestellt und zu kurzen Übungseinheiten kombiniert. Jedes Übungskapitel beinhaltet profunde, meditative Gedanken zum Verständnis des Menschen als geistiges, seelisches und körperliches Wesen. Die Übungsanleitungen umfassen immer auch Anregungen zu einer vom Ich geführten Bewusstseinsaktivität sowie zur Entwicklung einer frei erlebten Atemtätigkeit und Bewegungsdynamik.

Daneben eröffnen Kapitel zu den menschenkundlichen Grundlagen und therapeutischen Möglichkeiten des Atemprozesses sowie zur klassischen Yogapraxis der geführten Atmung (*prāṇāyāma*) viele weitere Anregungen für eine vertiefte inhaltliche Auseinandersetzung und Erkenntnisbildung. Das Anfangs- und Endkapitel beschreiben schließlich in allgemeinerer Form das tiefgründige Verständnis von Spiritualität, Meditation und geistiger Entwicklung, das der Autor dem Buch zugrunde legt.

Eine metaphysische Grundaussage des vorliegenden Werkes ist, dass der Mensch in seiner Individualität nicht nur als biologisches Wesen zu begreifen ist, sondern darüber hinaus die eigenständigen Dimensionen einer seelischen und geistigen Existenz umfasst: Als seelisches oder kosmisches Wesen kann er sich ungeachtet seiner physischen Begrenzung zu seiner gesamten Umgebung in einer Beziehung gleichsam wie in einem lebendigen Atemprozess erleben. Und als geistiges Wesen besitzt er die mögliche Freiheit, sich im Innersten von allen Bedingungen seiner gewordenen Existenz wie auch der vorgefundenen Wirklichkeit freizumachen, sein Ich neu im Willen zu einer gedachten Idee zu gründen und diese schöpferisch in die Welt hinein zu gestalten. Diese grundlegende Aussage wird dem erkenntnisinteressierten Leser in vielfältigen Variationen einer Erfahrbarkeit und Erfassbarkeit nähergeführt.

Zum Autor

Der Autor Heinz Grill wurde 1960 in Süddeutschland geboren. Bereits ab seiner frühen Jugend fühlte er sich der alpinen Felsklettere verbunden. Aus seinem freiheitlichen Geist, einer tief empfundenen Naturnähe und einem Sinn für eine freie Willens- und Bewegungsdynamik entwickelte er einen eigenen, von rhythmischer Leichtigkeit geprägten Kletterstil, der ihn zusammen mit seinen Erstbegehungen, Alleingängen und Neuerschließungen zu einem bekannten Bergsteiger werden ließ.

Aus dem Anliegen für eine Heilkunde, die ihren Ausgang in der Anregung zur Eigenaktivität und Ich-Erkraftung nimmt, begründete er in jungen Jahren eine eigene Naturheilpraxis. Seine intensive Beschäftigung mit den Möglichkeiten einer vegetarischen, getreidebasierten Ernährung als einem schöpferischen Feld der Auseinandersetzung und ästhetisch-heilsamen Gestaltung mündete in seine frühe Schrift „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“.

Auch mit den Gebieten des Yoga und der Atemschulung beschäftigte sich Heinz Grill bereits in jungen Jahren. Er studierte die Arbeiten von Pionieren der europäischen Yoga-Bewegung wie Boris Sacharow und Selvarajan Yesudian, sowie die Werke B.K.S. Iyengar, um sich schließlich für eine Yogalehrerausbildung bei Swami Vishnu-Devananda in Kanada zu entscheiden. Daneben setzte er sich mit der Atemheilkunst nach Dr. Johannes Ludwig Schmitt, der Atemtherapie nach Günther Braunger und dem Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf auseinander.

All diese Ansätze der Arbeit mit Körper- und Atemübungen bildeten für ihn einen vielleicht mehr als äußerlich zu bezeichnenden Ausgang. Er nahm diese Anregungen auf und verwandelte sie in eine künstlerische Praxisform, die ihm zum individuellen Ausdruck einer tief empfundenen und immer weiter erkenntnisdurchdrungenen Spiritualität dienen konnte. Gleichzeitig erkannte er in diesem Übungsfeld einen sehr konkret handhabbaren Gegenstand für eine pädagogische Unterrichtstätigkeit und für die Anregung einer eigenständigen lernaktiven Auseinandersetzung.

Als Bezeichnung für diesen künstlerischen Übungs- und Entwicklungsweg auf spiritueller Grundlage wählte er zunächst „Die Seelendimension des Yoga“; später nahm er den von Rudolf Steiner in einem Vortrag geprägten Begriff eines „Neuen Yogawillens“ auf. Daneben spricht er auch von einer „Neuen Yogaempfindung“ und einer „Neuen Yogaerkenntnis“.

Für sein philosophisches Verständnis des Yoga wurden ihm neben der Bhagavad Gītā vor allem die modernen, traditionsübergreifenden Neuformulierungen eines Integralen Yoga durch Swami Sivananda und Sri Aurobindo bedeutsam. Ebenso intensiv widmete er sich den Schriften des Neuen Testaments und europäischen Vertretern einer christlichen Spiritualität. Besonders nahe empfand er sich der Geistigkeit von Bonaventura und der Mystik Jakob Böhmes verbunden. Den 1993 verstorbenen Benediktinermönch Bede Griffiths schätzte er für seinen beispielhaften Einsatz um eine Begegnung von Ost und West im Geiste der Weisheit und Toleranz. Eine bedeutende inspirative Quelle war ihm zudem Murdo MacDonald-Baynes Schrift Göttliche Heilung von Seele und Leib. Eine besondere Geistesnähe und Seelenverbundenheit empfand er über all die Jahre und bis in die Gegenwart zur Person Rudolf Steiners und der von ihm in einer unermüdlichen und unübertroffenen Lebensleistung ausgestalteten Anthroposophie.

Als spiritueller Lehrer arbeitet Heinz Grill seit nunmehr 30 Jahren daran, neue Ausdrucksformen und Möglichkeiten einer zeitgemäßen Spiritualität und ihrer pädagogischen Vermittlung zu schaffen. Hierzu liegen von ihm mittlerweile über 60 Schriften vor. Seit über zehn Jahren arbeitet er verstärkt mit Ärzten, Therapeuten und Heilpraktikern, Pädagogen, Künstlern, Architekten und Menschen anderer Berufe zusammen. Was sie mit ihm verbindet, ist das Anliegen, in einem von ihm so bezeichneten „rhythmischen Zusammenwirken“ Perspektiven einer Synthese von Geist und Welt oder von Spiritualität und Alltag in den unterschiedlichen Lebensbereichen auszugestalten.

Eine persönliche Notiz

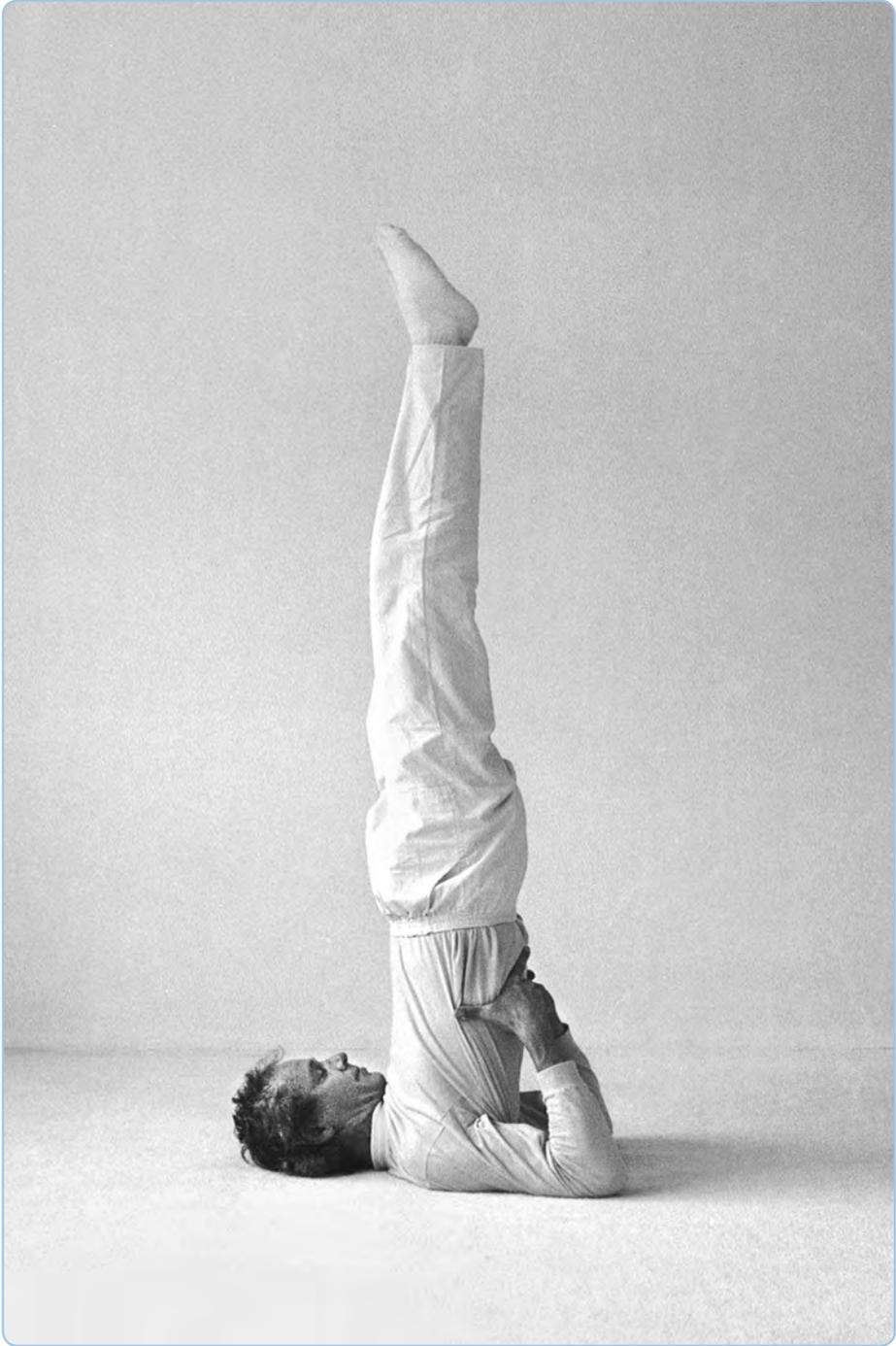
1990, im Alter von 21 Jahren, hielt ich erstmals Heinz Grills frühe Schrift „Harmonie im Atmen“ in Händen, und sie weckte in mir unmittelbar den Wunsch, die darin beschriebene Praxis und die zugrundeliegende Quelle der Spiritualität näher kennenzulernen. Heute, 25 Jahre später, liegt das Manuskript dieses inhaltlich und künstlerisch ganz neu gestalteten Werkes „Der freien Atem und der Lichtseelenprozess“ vor mir.

Die grundlegenden Aussagen der frühen Schrift finden sich in dem hier vorliegenden neuen Werk wieder; jedoch erscheinen sie wie in einer neuen Verwandlungsstufe oder Metamorphose. „Der freie Atem und der Lichtseelenprozess“ verkörpert die ursprünglich wohl noch stärker introvertiert empfundene, tiefe geistige Erfahrungssubstanz des Autors nun auf eine reifer herausgestaltete und auch fachkundlich erweiterte Weise. So kommt die Möglichkeit und Wirklichkeit eines spirituell durchdrungenen, individuellen

Menschseins dem Leser gleichsam in der größtmöglichen Klarheit des hellen Tageslichtes und fassbaren Tagesbewusstseins entgegen.

In diesem Sinne ist es mir eine Ehre, für dieses Werk eine Einführung zu schreiben, und ich hoffe, dass es viele Menschen dazu anregt, die darin enthaltenen Impulse zu einer eigenaktiven und eigenverantwortlichen Spiritualität, die auf schöpferische Weise ins Leben führt, produktiv aufzugreifen.

Dr. phil. Stefan Kurth
Religionswissenschaftler und Pädagoge



Innere Ruhe, Konzentration und Meditation

Für viele Menschen ist es heute sehr schwer, die Realität einer inneren Ruhe zu erfahren, denn die Hast des Tages und die hohen nervlichen Anforderungen durch die gegenwärtigen Lebens- und Arbeitsbedingungen wie auch die Erschöpfungsphasen im individuellen Bewusstsein rauben die Einkehr in jene Welt, die einer ersten geordneten, freien und übersichtlichen Bewusstheit entspricht. Innere Ruhe und eine daraus entstehende Konzentration führen mit dieser Einkehr zu einer Meditation. Nach dem Sanskrit ist *samādhāna* die innere Ruhe, *dhāraṇā* die Konzentration und schließlich *dhyaṇa* die Meditation.

Dhyaṇa, die Meditation, lebt aber immerfort wie eine höhere Realität sowohl in dem einzelnen Menschen als auch im Universum. Dieses *dhyaṇa* bezeichnete Rudolf Steiner allgemein als die höhere, übersinnliche Wirklichkeit. Diese Meditation ist wie der sensibel ausstrahlende kosmische Seelenraum oder wie ein Zentrum, das sich selbst aus dem Kosmos offenbaren möchte, und sie ist wie ein aus sich selbst erstrahlendes Licht, das der Mensch dank seines Bewusstseins in sich organisieren, entwickeln und gestalten kann.

Die Meditation, wie sie hier gemeint ist, erfordert nach dieser anspruchsvollen geistigen Auffassung die Vorbereitung zu Entspannung und innerer Ruhe, schließlich zur Entwicklung der Konzentration und in der Folge zu einer wirklichen, objektiven Bewusstseinsgegenwärtigkeit. Das Ruhigwerden, *sama*, ist jedoch ebenfalls kein subjektiver, sondern ein höchst objektiver Prozess. Für diesen ersten Übungsbeginn bemerkt sich der Übende in der sogenannten Dualität, in der Welt des *dvaita*, indem er einen Körper mit beispielsweise dem Atemvorgang beobachtet und darüber hinaus Emotionen, Gemütsreaktionen und Gedankenbewegungen wahrnimmt, und schließlich registriert er zuletzt eine ihn umgebende und von ihm erst einmal getrennt stehende Außenwelt. *Sama*, die Ruhe, und die erste friedvolle Einkehr in das Innere, *śānti*, sind das Ergebnis dieser bewussten grundlegenden Wahrnehmungsprozesse. Das sogenannte Ich, das die Anthroposophie benennt, oder das Selbst, das die indische Philosophie in die Mitte stellt, das seinen Ausdruck in *jīva*, einem individuellen Selbst, nimmt, gründet sich in dieser beobachtenden und zugleich ruhevollen Wirklichkeit.

In der Anthroposophie gibt es vier Glieder, sogenannte Wesensglieder, das sind das Ich-Selbst, dann der Astralleib oder im Allgemeinen das Bewusstsein und Unbewusste, schließlich der Ätherleib, das ist der Lebenskräftebildeib, der verschiedene *prāṇa*-Formen oder Energiebewegungen organisiert, und zuletzt der physische Leib. Die Meditation, wie sie hier beschrieben wird,

geht von der ganzen Kraft des Ich-Selbst aus, ordnet den Astralleib oder eben das Bewusstsein, organisiert und erbaut Ätherkräfte und kann in letzter Konsequenz den physischen Leib in seiner Kondition und Konstitution verbessern. Mit dieser Atem- und Meditationsanleitung ist nicht ein passives Einleben in den Kosmos und ein Leerwerden im Bewusstsein beabsichtigt, es ist vielmehr eine zunehmende Erkräftung des Ich innerhalb der Dualitäten und der sozialen Bedingungen gewollt, und schließlich erbauen sich durch die gesamte Übungsdisziplin neue Kräfte und kreative Fähigkeiten, die für das soziale Leben anwendbar sind.

Die Konzentration, die nun in der Folge durch die Hinwendung an eine bewusst gewählte Vorstellung, Idee oder an ein gezielt gewähltes, betrachtbares Objekt erfolgt, entwickelt sich, indem der Übende sich selbst im Körper und im Atem ganz in Ruhe lässt und seine vollständige Aufmerksamkeit ungeteilt auf das gewählte Objekt richtet. Noch verschmilzt der Übende nicht mit seinem Objekt, vielmehr erlebt er es betrachtend, denkend, vorstellend und lässt es uneingeschränkt in diesem bewussten Erleben wirken.

Die unruhigen Gedanken lösen sich von den alltäglichen Eindrücken und der äußeren emotionalen Körperwelt. Das Bewusstsein, der sogenannte Astralleib, wird durch Ausdauer freier und in seiner Ausrichtung auf das gewählte Objekt mit dem gezielten Gedanken konzentrierter und weiter. Die gewählte Vorstellung erscheint im Gedankenlicht wie ein Gegenüber. Ein neues, unbefangenes, sensibles Erleben öffnet sich aus der Wirklichkeit des gewählten Objektes und damit der real gedachten Gedanken. Es öffnet sich dieses Objekt von außen beziehungsweise vom Gedankenlicht ausgehend und nimmt über die Konzentration eine sehr neue und freie metaphysische Gestalt an. Diese Wirklichkeit ist frei, licht und auf feinste Weise ausstrahlend oder, besser gesagt, rückstrahlend auf den Menschen, der diese Übung tätigt.

Die Inhalte dieses Buches sind zur Hinführung an jene Welt, die nach *samād-hāna* und *dhāraṇā* als *dhyāna* bezeichnet wird und die eine höhere Wirklichkeit darstellt, gedacht. Die Worte sind selbst gleichermaßen wie eine bildhafte Form der Meditation, die diese höhere Wirklichkeit, die im Lichte selbst real existiert, langsam in eine Konkretisierung und bewusste, für den Menschen greifbare Empfindung führt. Werden sie wiederholt mit Anteilnahme und Vorstellungskraft gelesen, gestalten sie das bislang vermischte, unkonkrete, besetzte und eingeschnürte Bewusstsein für jene neue, sensible und sehr freie Dimension des Erlebens. Ein empfindsames Verständnis über den Geist und über das Verhältnis, wie das persönliche Bewusstsein zu diesem Geist in der verborgenen Wirklichkeit in Beziehung steht, wird angeregt und geoffenbart. Mit den Worten, die das Bewusstsein zu *samādhāna* und zu *dhāraṇā* schulen

und schließlich zu *dhyāna* öffnen und auskristallisieren, kann jede Übung auf dem Weg, wie er hier beschrieben ist, mit mehr Klarheit und Wissen begonnen werden. (1)

Das Ziel der Meditation liegt weder in beziehungsloser Weltenferne noch in einem zu forcierten willentlichen Ergreifen der äußeren Welt. Die Anthroposophie bezeichnet das weltenferne Hineinleben in den Kosmos, wie es häufig den Yogatendenzen entspricht, als luziferisch und das zu starke Ergreifen der Welt mit Abhängigkeiten und Verhaftungen als ahrimanische Versuchung. Vielleicht kann man am leichtesten das Ziel der Meditation darin beschreiben, dass man sich am Bilde des Menschen vorstellt, dass eine intensivere, aber vollkommen freie Beziehung zu der Welt und deren Objekten, wie auch zu den Mitmenschen geknüpft wird. Dieses Ziel ist nur möglich, wenn ein Gedanke, eine Idee oder eine Vorstellung auf reale Weise in die Gestaltung der Meditation einbezogen wird.

Diese Arbeit mit Vorstellungen und Gedanken, die nach vortrefflicher Wahl des Meditierenden oder Übenden zu einem Zielpunkt im Leben einbezogen werden, ist so sehr wichtig, denn wenn sich der Mensch bewusst auf geistige Pfade begibt, wird er mit den Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens zunehmend auf herausfordernde Weise konfrontiert. Je klarer und tiefer jedoch Vorstellungen und Gedanken in die Beziehung zur Welt gebracht werden und je mehr diese jene inneren Bereiche und Zusammenhänge berühren, die in der Welt von *dhyāna*, der Welt der Meditation, oder nach Rudolf Steiner ganz einfach in der höheren geistigen Welt bestehen, desto mehr wird das Bewusstsein erkennen, dass in jeder Weise vielseitige metaphysische Kräfte, sogenannte *bhūtāni*, Wesen, oder *pitarah*, Verstorbene, und sogenannte *deva*, Engelskräfte, im Leben unaufhörlich walten, die nicht als körperliche von der Materie kommende Antriebskräfte gelten, sondern nach ihrer wahren Bewegung und ihrem Ursprung im Lichthaften des Kosmischen begründet sind.

Die Dualität von Geist und Welt, von Gedanke und Materie ist sehr wichtig, da sie den Menschen in seinem individuellen Ich-Wesen, im *jīva*, gründet. Sie bildet sogar den Ausgang zur Konzentrationsentwicklung. Erde und Himmel sind die großen Pole, in denen sich das menschliche Dasein mit einem individuellen, spezifischen Bewusstsein bewegt. Diese Dualität bildet die große Weltenspanne des voneinander Verschiedenseins, und indem der Einzelne durch die Kraft der Übung erstmals die Ahnungen von einer bestehenden geistigen Wirklichkeit gewinnt, schätzt er umso mehr das vielseitige irdische und soziale Leben. Die menschlichen Gefühle, so relativ und vergänglich sie sein mögen, gewinnen erst durch die geistige Arbeit an wirklicher Bedeutung, und nun kann der Übende diese freier vom Körper und Gemüte steuern.

Ereignisse und Begebenheiten aus vergangenen Lebensepisoden werden, wie die Erfahrung zeigt, meist sehr viel später emotionsfrei und objektiv anschaulich. Das menschliche Bewusstsein lebt in einem beständigen entwicklungsaktiven Wachstum und kann schließlich auf die Vergangenheit zurückblicken. Nachdem die körperliche Entwicklung abgeschlossen ist, folgt die sogenannte seelische und geistige Entfaltung. Innerhalb dieser seelischen und geistigen Entwicklung erwachen neue Bewusstseinszustände, die ein größeres Umfassungsvermögen und eine reifere Sicht der Lebensumstände erzeugen. Die Ereignisse der Vergangenheit können schließlich durch die erlangte reifere Sicht eine bessere Verständnisgrundlage erhalten. Je mehr im Leben ein förderliches und wachsendes Bewusstsein, das mit den Wahrheiten der höheren Welten konvergiert, entsteht, desto mehr kann aus diesem Bewusstsein das bisherige Leben mit seinen verschiedenen Begebenheiten und Ereignissen verstanden werden. All das, was man als materiell bezeichnet, erscheint in diesem Lichte des Verstehens, und dies ist ein beginnendes geistiges Verstehen. Das Bewusstsein oder der Astralleib weitet sich, ordnet sich neu und aus dieser Weite lässt sich schließlich die Erkenntnis für die irdischen Umstände erlangen. Gefühle und irdische Begebenheiten erscheinen durch die Übung von *sama*, *dhāraṇā* und *dhyāna* schließlich in einer viel weitreichenderen Bedeutung.

Das Leben mit seinen Offenbarungen und die Materie mit ihren Formen sind ein Ausdruck einer höher wirkenden geistigen Weisheit. Sie existieren nicht wirklich für sich selbst, unabhängig von einem übergeordneten Kosmos und des Weiteren ebenfalls nicht unabhängig von dem menschlichen Bewusstsein. Der Atem als eine große Bewegung ist eine Erscheinung im Irdischen. Er umkleidet die Erde mit seiner feinen Lufthülle. Diese Luft dringt in das Organische hinein und wird dennoch nahezu schwerelos empfunden, noch nicht fest wie die solide Materie. Dennoch aber bildet die Lufthülle eine spürbare und wahrnehmbare irdische Sphäre, sie ist nicht mit der geistigen Wirklichkeit zu verwechseln.

Im Gegensatz zu dieser irdischen Wirklichkeit existiert die geistige Welt in Form von realen Gedanken, die frei vom Leibe walten, weben und erstrahlen. Dieser Unterschied zwischen dem noch spürbaren Atem und den ganz frei wirkenden Gedanken beschreibt das irdische bewegte Leben und das darüber hinausgehende, souveräne geistige Dasein. Ein wirkliches Hinschauen auf die Worte und ein Hineinfühlen in die Zusammenhänge und Unterscheiden der verschiedenen Entitäten ordnet die Beziehungsverhältnisse und gibt dem menschlichen Herzen eine erste Gewissheit, dass jene erwähnte beständige Entwicklung, die im Leben voranschreitet, eine Realität ist, die näher als das Nächste erscheint: ein Gedanke lebt. Dieser Gedanke erstrahlt frei vom Leibe. Er wird Wirklichkeit und erzeugt Lebenskräfte, sogenannte Ätherkräfte, und

manifestiert sich schließlich irgendwann einmal im menschlichen Empfindungsleben und zuletzt in einer sichtbaren Form. Der Gedanke selbst, der am Anfang steht, ist Geist. (2)

Der Geist oder, wie man im Yoga allgemein sagt, das sogenannte ewige Selbst kann nicht mit den physischen Augen erschaut werden. Eine geistige Wirklichkeit kann ebenfalls weder durch Intellektualisieren erfasst noch durch Stimmungen des äußeren Gemütes erfüllt werden. Der Geist ist eine schöpferische Dimension, die das Leben erhält und das Leben selbst in jedem Augenblick bildet. Der Stoff des Geistes, soweit man „Stoff“ sagen kann, ist die Idee oder der Gedanke in der Idee. Die Seele oder das Bewusstsein wird sich durch die Kenntnisaufnahme dieser Welt der Gedanken, *dhyāna*, der Meditation, zunehmend langsam und sicher gewahr werden und erfühlen, welche tiefe Bedeutung in den Worten, die die schöpferische Wirklichkeit beschreiben, liegt. Der Geist erschafft im Menschen in jedem Augenblick die Wirklichkeit, denn er strömt aus dem realen Gedanken aus und bildet eine Kraft für das Leben aus sich selbst, schöpferisch, gegenwärtig und gleichzeitig frei von den äußeren Umständen der Welt.

Die Meditation, die Wirklichkeit des *dhyāna*, ist in sich selbst schöpferisch, und sie besteht in einer geheimnisvollen, freien Dimension nicht nur über der Erde, sondern in jedem kleinen Partikel dieser Welt. Der Mensch, der Träger des Geistes ist, kann sich dieser höheren Dimension bedienen. Das Denken und im Zusammenhang mit diesem das Fühlen des Menschen kann aus sich selbst schöpferisch werden und sich dann am vortrefflichsten entfalten, wenn es durch die konzentrierte und weisheitsvolle wie auch konkrete Bewusstheit zur Entfaltung gelangt.

Diese anspruchsvolle für die Atemarbeit grundlegende Meditation ist nicht unbedingt an Wortformeln, eine äußere Haltung oder eine Technik gebunden, sie ist vielmehr das stille und doch hochaktive Denken und Gewahrsein mit konzentrierter Aufmerksamkeit und bildet mit konkreten Inhalten, die durch den Menschen selbst in das Leben gerufen werden, einen praktischen Ansatz. Sie führt über die Anerkennung des Geistes, das heißt über die reale Bewusstheit, dass der Gedanke die eigentliche Geisteswelt ist und ein freies schöpferisches Wirken besitzt, zu einer unmittelbaren Realisierung des Geistes im menschlichen Seelenleben. Die Worte geben noch nicht die Gedanken, aber sie erzeugen ein Bild, um auf allgemeine Weise auf die geistig gegebene Wirklichkeit aufmerksam zu werden und hierzu eine erste Empfindung zu entfalten. Und die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Worten in wiederholter Weise führt zu einer Bewusstseinsweiterung, sie führt zu einem Gewahrwerden des schöpferischen, gegenwärtigen Geistlebens.

Das äußere Dasein dient mit seinen vielfachen, manchmal so eigentümlichen und widersprüchlichen Ereignissen der inneren Entfaltung des seelischen Empfindungsbereiches und dem Wachstum dieses schöpferischen Geistes, der sich im Menschen individualisiert. Alle Ereignisse des Alltags, und selbst die negativen, helfen zu diesem inneren seelischen und geistigen Wachstum. Die Wahrheit der Entwicklung liegt nicht in der Materie oder lässt sich nicht allein aus ihr erklären. Die Materie ist das Ergebnis eines Wirkens, das im Geiste beginnt. Die Begebenheiten des Lebens sind auf der äußeren Ebene ein wahrer Ausdruck von der Wirklichkeit eines inneren schöpferischen Willens und dennoch täuschen sie, denn der schöpferische Geist, der diesen zugrunde liegt und dieses Äußere ausgearbeitet hat, ist frei und souverän und besitzt jene Logik der Entwicklung zu einer größeren Vollkommenheit seiner eigenen Liebe und Weisheit. Das Äußere ist nur der Werkstoff, das scheinbar Beständige, das aber einem unentwegten Einfluss der schöpferischen Kräfte ausgesetzt ist. In allen Übungen ist es deshalb als Grundlage so notwendig, jene Unterscheidung von einer frei wirkenden Meditationsebene, die auf das Menschliche und auf das Äußere einwirkt, zu erkennen: Inneres und Äußeres, Feinstoffliches und Grobstoffliches, Geist und Materie, Himmel und Erde. Das Äußere, das mit den Augen erkennbar ist, ist aus einer Wahrheit des Schöpferischen entstanden. Wird die Aufmerksamkeit auf diese Entfaltungsrichtung, die so geheimnisvoll durch den Menschen und durch seinen schöpferischen Geist geschieht, gelenkt und wird ein Gewahrsein über den Geist, der apersonal im Weltendasein lebt und personal im Individuum existiert, empfunden, so wird der Geist selbst als die selbstbewusste und gegenwärtige Kraft des Daseins bewusst. Der Geist arbeitet im Individuum den schöpferischen Himmel in jedem Augenblick des Daseins aus.

Dieser Geist ist Liebe, Macht und Kraft und bildet das einzige wirkliche Selbstbewusstsein, das der Mensch in seiner Existenz besitzt. Die Liebe ist fortwährend vorhanden. Wenn in der vorliegenden Schrift das Wort „im Inneren“ gebraucht wird, so ist nicht das menschliche organische Innere gemeint, denn auch dieses wäre ein Äußeres, vielmehr ist das Mysterium im Menschen mit seinen feinen Wirkenskräften angesprochen. Dieses innere Mysterienwirken, das Liebe ist, ist nicht an einen Anfang und auch nicht an ein Ende gebunden, denn es ist ein Sein des Wirkens aus sich und in sich selbst.

Die Atmung in ihrer kosmischen Beziehung

Ein Bild über die übergeordnete Dimension des Geistes, den umliegenden seelischen Kosmos und über die Stellung des Individuums öffnet die Empfindung, die Stabilität, Ordnung und Ruhe schenkt. Um die Atmung in ihrem lebendigen Zusammenhang zu verstehen, ist es vorteilhaft und lernfreudig, die rein körperbezogene Physiologie durch eine bildhaft-geistige Betrachtung zu erweitern. Der Mensch ist neben der physischen Körperlichkeit ein von seelisch-geistigen Kräften durchdrungenes einzigartiges Individuum, das in all seinen Anlagen und Wesenszügen eine wirkliche Besonderheit darstellt. Der Körper in seiner Bauweise und die damit verbundenen physiologischen Abläufe sind Ausdruck eines heute nicht mehr bekannten kosmischen Geschehens. Die einzelnen substanziellen chemischen und physiologischen Abläufe, die sich innerhalb der materiellen Hülle ereignen, hängen direkt mit einem höher geordneten Rhythmus zusammen.

Der menschliche physische Körper atmet vom Anfang bis zum Ende seines Lebens. Überall, wohin sich dieser Körper bewegt, wo er geht und lebt, atmet er. Die bewusste Auseinandersetzung mit der Atemphysiologie sowohl in wissenschaftlicher Betrachtung als auch in erweiterter Form der verschiedenen Entwicklungsprozesse soll die innere Erkenntniskraft stärken und zu einem ganzheitlichen Verständnis beitragen. Dieses Verständnis hilft dem Menschen in der Beantwortung der Frage nach seiner Existenz und trägt des Weiteren dazu bei, dem Leben einen tieferen Sinngehalt zu geben.

Mit dem Einatmen nimmt das Individuum die Luft unmittelbar aus der Umgebung auf. Mit dem Ausatmen gibt der Atemapparat die Luft wieder ab. Dieser Vorgang waltet beständig und rhythmisch im Menschen. Ein bedeutendes bewegendes physiologisches Element ist nun schon durch diesen unaufhörlichen rhythmischen Prozess gegeben. Mit dem Einatmen nimmt das lebendige Wesen nicht nur materielle Luft auf, es nimmt gleichsam die Sphäre der Umgebung mit allen feinstofflichen Kräften zu sich. Der Mensch verbindet sich infolge dieser Atembewegtheit intensiver mit seinem Umfeld, atmet sich in dieses hinein und wird Teil seiner Umgebung. Das Einatmen führt zur Annäherung, Berührung und schließlich zu tieferer Verbindung mit der Umwelt. So kann man dies in erweiterter Betrachtung als irdische Berührung und Verknüpfung bezeichnen.

Mit dem Ausatmen ist der gegensätzliche Bewegungsprozess verbunden. Die Luft wird an die Außenwelt abgegeben. Der Atemapparat dehnt und öffnet sich nun nicht wie beim Einatmen für die Umwelt, sondern er zieht sich

zusammen, schließt sich in sich stärker, wird im Brust- und Flankenbereich flacher. Die beiden Lungenflügel, die man als wirkliche Flügel bezeichnen kann, werden, bildhaft gesehen, eingezogen. So entspricht das Ausatmen einer zurückweichenden Bewegung und einer Art Heraustreten aus dem weltlichen Ergreifen. Es bedeutet Loslassen, Zurückweichen, Abstoßung, sich Entfernen. Mit dem Schwinden des Brustkorbes lässt der Mensch tendenziell das Außen los und sucht Abstand. Er weicht von der Umgebung zurück, löst sich von der Sphäre. So wie er sich mit dem Einatmen aktiv mit der Sphäre verbindet und in die Welt tiefer eindringt, so zieht er sich mit dem Ausatmen gewissermaßen von dieser Willensaktivität zurück und sucht eine sichere Distanz.

Die beiden großen Bewegungen des In-die-Welt-Tretens und Aus-der-Welt-sich-Zurückziehens beschreiben die beiden großen Wirkungsfelder, in denen der menschliche Körper eingebunden ist. Die Anthroposophie bezeichnet diese beiden Pole mit Sympathie und Antipathie und benennt sie als die komplementär sich ergänzende Wirkung des Astralleibes. Jedoch sind diese beiden funktionskräftigen Bereiche des rhythmischen wechselseitigen Ein- und Ausatmens dem Menschen meist unbewusst. Die gesamte Atmung mit ihren wechselseitigen Rhythmen ist normalerweise ein unbewusster autonomer Vorgang. Das Ein- und Ausatmen kommt und geht. Aus einer übergeordneten Sichtweise kann man sagen, dass die Atmung den Menschen führt, sie ihn von außen leitet, sie sogar von außen an ihn herantritt und ihn durchdringt. Die Atmung ist ein großer Bewegungsvorgang, der mit tiefen unbewussten Willens- und Gefühlsstrukturen verknüpft ist. Viele unbewusste Kräftewirkungen leben in diesen Atemvorgängen und lenken zu einem relativ hohen Grade das seelische Befinden des Menschen. Je nach Lebensweise, Lebenskräften und seelischem Befinden prägt sich ein individueller Atemrhythmus. Mit diesem ist ein weites Feld von Lebenszusammenhängen und schließlich Schicksalsneigungen inniglich verbunden.

Wer die Atmung in ihrer eigentlichen physischen wie auch metaphysischen Natur erforscht, stößt geradezu an jenen größeren Wirkungskreis mit dem Seelenleben und dem Kosmos. Fortwährend lebt der Mensch in dem physisch bewegten Prozess des Ein- und Ausatmens und gleichzeitig in einer seelischen Affinität, die sich in der Art und Weise, wie der Mensch zur Welt in Beziehung tritt und wie er sich von dieser wieder löst, ausdrückt. Zwischen dem eigenen Willensleben und der umkreisenden Umwelt besteht eine spezifische Beziehung. Sie lebt auf unsichtbare Weise beispielsweise in Zuneigung oder in Ablehnung. Mit den Mitmenschen tauschen sich wechselseitig die verschiedensten Gefühle und Gedanken aus und bestimmen eine jeweilige Willens- und Atemgrundlage. Zur Natur, die als passive Umgebung

den Menschen umgibt, lebt das einzelne Individuum je nach Gemütslage beispielsweise ein eher aktiveres Teilnehmen, vielleicht aber auch ein passiveres Vorbeigehen oder ein begehrendes Konsumverhalten, indem die Sinne beispielsweise die Schönheiten der Natur förmlich einsaugen. Manchmal steht das menschliche Bewusstsein mehr fordernd, manchmal mehr betrachtend den Erscheinungen des Lebens gegenüber. Diese Atem- und Willensgrundlage zeichnet sich im individuellen Dasein nahezu immer auf unbewusste Weise.

Die Temperamente sind sehr inniglich mit dem Atemleben verknüpft. Der zurückhaltende Melancholiker fühlt sich beispielsweise sicherer in einer Distanz, während der interessierte Sanguiniker mit den aktiven Beziehungen in der Welt seine Sympathie erlebt. Die Grundkonditionen im individuellen Atemrhythmus sind in der Regel naturgegeben und sofern sie nicht extrem einseitig ihren Ausdruck nehmen, sollten sie nicht verändert werden. Jene Instanz, die von allen konstitutiven Willens- und Atemanlagen frei ist, offenbart der sogenannte und so schwer definierbare Geist des Menschen. Dieser unterscheidet sich zunächst einmal von dem Gemüts- und Seelenleben wie auch von allen physischen und physiologischen Vorgängen. Was ist oder wie erscheint dieser menschliche Geist? Beschreibt der Begriff lediglich eine phantastische Ideenwelt oder existiert der Geist tatsächlich als eine eigene Dimension der Wirklichkeit? Diese Frage mit ihrem philosophischen und esoterischen Charakter beantwortet sich – wie bereits in der Einleitung geschehen – leichter, wenn man die Welt des Gedankens und schließlich des Denkens erforscht.

Gedanken walten im menschlichen Leben beständig und drücken sich im bewussten Denken nach außen hin aus. Der Gedanke selbst gehört dem geistigen Reich an. Der Atem ist in direkter Verbindung mit der seelischen Gemütslage und dieses Befinden prägt wiederum viele Prozesse, die sich bis hinauf in den Intellekt spiegeln. Viele Zufallsideen, Phantasien beflügeln in plötzlichen Momenten den Intellekt. Noch bleibt die Natur des Gedanken und seine geistige Wirklichkeit verborgen. Der Geist könnte den Menschen auf eine heilsame Stufe führen, die Atemphysiologie erheben, harmonisieren und die Gemütslage des Menschen erhellen. Diese Aufgabe wird in den folgenden Übungen genauer erörtert. Der Geist steht am Anfang, die Seele in der Mitte und schließlich als letzte Instanz spiegelt sich das geistig-seelische Leben im Körper wider. Wichtig ist es für die erste Betrachtung, dass der Geist frei von der Atmung ist, aber diese dennoch harmonisierend beeinflussen kann. Es kann die Atmung durch Übungen beruhigt, entspannt und begünstigt werden, und dies ausgehend von der menschlichen obersten Instanz des Geistes. Jedoch kann die Atemübung, die im Körper oder mit der

physiologischen Atembewegung beginnt, den Geist nicht beeinflussen und auch nicht entwickeln. Der Gedanke bildet jene freie Instanz, die ebenfalls nur durch ein freies Denken unabhängig vom Körper und sogar unabhängig von der Atmung zur Wirkung gebracht werden kann.

Das Ein- und Ausatmen beschreibt einen rhythmischen Bewegungsablauf, der die Atemphysiologie des Körpers konditioniert. Es ist eine Bewegung, die die Physiologie betrifft und beispielsweise bei seelischen Regungen oder körperlicher Aktivität zu schnelleren oder veränderten Rhythmen beiträgt. Entwickelt jemand ein seelisches Gefühl, harmonisiert dieses rückwirkend ebenfalls die Bewegungsabläufe im Ein- und Ausatmen. Negative Gefühle, Ängste, Sorgen, Kümmernisse, Aufregungen, Schreckmomente beeinflussen auf negative Weise die Atemqualität. Unabhängig von diesen Einflüssen jedoch sind der Geist und die Fähigkeit des Menschen, einen Gedanken zu bilden, ihn zu denken und ihn umzusetzen. Im Geiste ist deshalb der Mensch frei von seiner ganzen Atemphysiologie.

Der physische Atemapparat besteht aus den Nasengängen, den Nasenmuscheln, den Nebenhöhlen, dem Rachen, dem Kehlkopf, der Luftröhre, den beiden Stammbronchien, den Lungen mit den Bronchien und Bronchiolen und den Alveolen. Diese Alveolen sind die eigentlichen Funktionseinheiten der Lunge. Dort finden der Sauerstoffaustausch mit dem Blut und die Kohlendioxidabgabe statt. Die Luft, die einen großen Außenraum, eine Art umliegenden Kosmos beschreibt, tritt in die tiefe Funktionseinheit der Alveole, in das Zentrum der Lunge, ein.

Die Atmung ist eine Bewegung und Bewegung ist Ausdruck eines willentlichen Lebens. Das Zwerchfell trennt den Brustraum vom Bauchraum. Es ist der wichtigste Atemmuskel. Die Welle des Einatmens wölbt das Zwerchfell in einer nahezu artistischen Bewegung nach unten und die Zwischenrippenmuskulatur kontrahiert sich im gesunden Verlauf gewissermaßen aus dem Rücken heraus und gibt den Lungen den nötigen Raum zur Entfaltung. Die Welle der Atembewegung setzt sich fort zu den angrenzenden Gebieten, dem Bauchraum, dem Beckenbereich, den Lenden und erhebt im Aufrichten des Brustkorbes die Schultern und den Nacken. Diese Bewegungen sind sichtbar und subjektiv wahrnehmbar.

Die Atemmuskulatur begrenzt gewissermaßen diesen großen Lufteintritt von außen und gibt der Mitte des Menschen einen Halt und eine Geschlossenheit. Sie ist jedoch nur eine physische Begrenzung. In der Seele existiert diese physiologische und haltgebende Grenze nicht mehr wirklich. So wie die Bewegung sich sichtbar am Brustkorb und Bauch zeigt, so führt sie bildhaft gese-

hen auf physiologische und fein abgestimmte Weise in die unsichtbare Welt der Organe und ihrer fein determinierten Stoffwechselprozesse, vor allem der eiweißbildenden Prozesse, hinein. Die organischen Vorgänge bleiben unter der wahrnehmbaren Schwelle und müssen auch weiter den untergründigen, autonom ablaufenden Vorgängen überantwortet bleiben. Jedoch ergreift diese von außen kommende Atemwelle den Menschen. Der physische Körper wird durch das kommende Einatmen bis in seine Gewebeschichten, Organe und Zellen durchdrungen. Was oder welche Substanzen atmet der Übende neben dem Sauerstoff und dem Stickstoff zusätzlich ein? Diese Fragestellung betrifft auf besondere Weise das Seelenleben. Es überschreitet jedenfalls die physiologische Atmung die Grenzen der äußeren sichtbaren Person und führt einen Hauch von der Umgebung, oder genauer gesagt von der kosmischen und schließlich von der sogenannten astralen Wirklichkeit, in das Organleben des Menschen hinein. Diese astrale Wirklichkeit, die mit der Atmung verbunden ist und die der Mensch aus der Umgebung atmend aufnimmt, wird im Laufe der Ausführungen Schritt für Schritt genauer definiert werden.

Mit den Sinnen lebt die menschliche Individualität in der äußeren physischen Welt. Sinnesbeobachtungen bewegen sich auf lichterem Ebene als Einatmen und Ausatmen. Die Augen nehmen die Bilder der Natur und die täglichen Geschehnisse in ihrer sichtbaren Gestalt wahr. Doch webt und lebt in der Tiefe aller Erscheinung eine geheimnisvolle unsichtbare Welt, eine sogenannte Wesenswelt oder astrale Wirklichkeit, verborgen. Der Atem ist an den Nasenflügeln, in den Nasenhöhlen und in der oberen Luftröhre noch spürbar und das Bewusstsein kann sich an dessen Wahrnehmung orientieren. Auch die Bewegung der Atemmuskulatur ist beispielsweise am Brustkorb und am Rücken für das Bewusstsein wahrnehmbar. Unterhalb des Kehlkopfes verliert sich die Bewusstheit des Atemstromes im Unbewussten und in der weiteren Physiologie der inneren Organe findet ein Mysterium statt. Dieses Mysterium ist der direkten Wahrnehmung nicht mehr zugänglich.

Das einzelne Individuum nimmt mit der Einatmung nicht nur den Sauerstoff, Stickstoff und einige Edelgase auf, sondern es nimmt das spezifische Bewusstsein, das in der Luft lebt, die sogenannten untergründigen Gefühle, die sich in der Umgebung befinden, die eine Art Sphärendimension oder feinere wesenhafte Emotionalität besitzen, auf. In dem Pneuma, in dem großen Luftraum lebt der Kosmos und leben gleichzeitig vom Menschen abgegebene Substanzialitäten. In der esoterisch anthroposophischen Fachsprache heißt diese Aufnahme von jenen feinen Qualitäten soviel wie, dass der Mensch die astralen Wesenheiten der Umgebung absorbiert. Er kann deshalb Krankheit oder auch Gesundheit einatmen. Der Vorgang selbst bleibt in der Regel erst einmal unbewusst.

Gemäß dieser einführenden Betrachtungen ist es wichtig, dass der Übende sich nicht zu sehr mit seinem Bewusstsein in das organische Leben hineinversenkt. Die Aufmerksamkeit bei allen Übungen bleibt nach außen gerichtet und all jene Vorgänge, die in der Tiefe unterhalb der Schwelle des Kehlkopfes geschehen, sollten niemals der Wahrnehmung zugänglich gemacht werden. Der Übende würde sich unnötig in seinen vegetativen Abläufen des unbewussten Stoffwechselgeschehens sensibilisieren und auf diese Weise beunruhigen. Vulnerabilität, erhöhte Offenheit und nicht zuletzt organische Störungen wären die Folgen von diesem Absenken des Bewusstseins in die Untergründe der vegetativen Steuerungen der inneren Physiologie.

Zusammenfassend darf deshalb gesagt werden, dass die Aktivität in der Gedankenbildung bei allen Übungen den Anfang bildet, die Entwicklung von Empfindungen, durch deren Inhalte eine Mitte stabilisiert wird, ein Folgeschritt ist, und sich erst zuletzt die Formung des Körpers daraus entwickelt.

Rudolf Steiner bezeichnete diese Art Schulung mit dem sogenannten Lichtseelenprozess, der im Gegensatz zum Luftseelenprozess steht. (3) Nicht mit Hilfe der Atmung und ihrer materiellen Nutzbarkeit gewinnt der Übende eine Bewusstseinsweiterung, sondern ganz im Gegenteil durch die Schulung von Erkenntnissen, durch die Entwicklung von Gedanken und schließlich durch die Auseinandersetzung mit bestimmten Übungen organisiert er eine zunehmend bessere atmosphärische Qualität, er erschafft regelrecht das Pneuma, die geistige Dimension, und fördert auf diese Weise eine gesunde Atemphysiologie mit einer harmonischen Eiweißumsetzung bis hinein in die tiefe unbewusste Stoffwechselregion. (Siehe auch die Kapitel „Die Atmung und der Eiweißstoffwechsel“ und „Die drei großen Ernährungsprozesse des Körpers und weitere Gedanken zur Proteinsynthese“)

Die freie Atemübung in einfacherer Form

Der Name „freie Atemübung“ ist in bildhafter und einfacher Weise gewählt, weil die Atmung in ihrer Bewegung, in ihrer natürlichen Tiefe und Intensität sowie in ihrem Rhythmus ungehindert zugelassen wird. Durch Bewegungsübungen und bestimmte meditative Vorstellungen wird die Atmung auf indirekte Weise geschult. Sie gewinnt dadurch eine wohltuende Ausgleichsfunktion für den Körper und auch für das seelische Befinden. (8)

Am Anfang des Übens kann diese einfachere Form des frei fließenden Atems in ein erstes Licht der Aufmerksamkeit rücken. Die meisten Menschen haben zum Beispiel eine Fehlathmung mit Einschränkungen des vitalen Atemvolumens. Bei manchen ist sie deutlicher ausgeprägt, bei anderen ist sie nur auf sehr subtiler Ebene erkennbar. Die Korrektur kann einerseits durch eine direkte Atemlenkung erreicht werden, sie kann aber des Weiteren auch durch eine gute Vorstellungsarbeit zusätzlich erfolgen, denn jede körperliche Erscheinung besitzt eine Parallele zu den verschiedenen Gewohnheiten, die der einzelne ausgeprägt hat. Der Eingriff in die Steigerung der Vitalkapazität und eine Verbesserung des Atemrhythmus erfolgt indirekt über die Körperübung. Es soll dieses Kapitel über die freie Atemschulung zur Bewusstwerdung des physiologischen Atemapparats und des physischen Körpers beitragen und es sollen schließlich manche Gewohnheiten, die ungünstig erworben wurden, in bessere umgewandelt werden. Ein Ziel in der freien Atemschulung ist es hauptsächlich, jene ersten Unterscheidungskriterien zum Seelenleben zu eröffnen, sodass sich das einzelne Individuum verantwortungsvoller und schließlich auf schöpferische Weise in Beziehung zur Welt bringen kann. Es wird nicht nur der physische Körper angesprochen, sondern durch tieferes Verstehen und unterscheidendes Erkennen werden sogleich auch die feinstofflichen Wesensglieder, vor allem das Denken und das Fühlen, in der Übung bewusst wahrgenommen. Dadurch findet die Persönlichkeit auf eigenständige und selbstgewählte und gewissermaßen auf höhere Art Ausgleich und Heilung.

Die freie Atemübung wird mit verschiedenen Bewegungen kombiniert und praktiziert. Jede Bewegung wirkt rückwirkend auf die Atmung und verändert die Tiefe, die Intensität, die Qualität und auch den Rhythmus. So wird beispielsweise bei langsamen Bewegungen, die sehr bewusst und konzentriert ausgeführt werden, die Atmung weicher, der Rhythmus gewöhnlich langsamer und die Tiefe der Atmung nimmt ab.

Bei anstrengenden Bewegungen ist mehr das Gegenteil der Fall. Die Atmung passt sich den veränderten Bedingungen an. Sie wird natürlicherweise schneller, tiefer und in der Intensität fülliger. Je freier die Atmung zugelassen wird, desto natürlicher gleicht sie sich dem Kräfteinsatz des Körpers an. Die Schiefe Ebene ist ein Beispiel, bei der die anstrengende Bewegung eine heftigere Atmung erfordert. (Beschreibung der Übung ab S. 192)



Diese Bewegungen sind im Einzelnen auch sehr bedeutungsvoll. Dabei kann vom äußeren Bild oft schon die Wirkung der Übung erahnt werden. Dehnt der Übende, beispielsweise wie bei der Schiefen Ebene, die ganze Vorderseite seines Körpers, so öffnet er sich damit mit seinem Wesen nach außen. Die Atmung wird schneller, vor allem wird die Einatemphase sehr betont. Dies bedeutet, dass er mit dem Öffnen nach außen die seelische Eigenschaft des Im-Räumlichen-Offenseins, Ausgedehntseins bei gleichzeitigem Halten und Erhalten einer Wirbelsäulenspannkraft fördert. Oder er breitet die Arme nach vorne aus, bewegt seine Aufmerksamkeit in den weiten Raum hinaus und erlebt sich damit für die Umgebung empfänglich, kontaktfreudig und als Teil einer aktiven Integrität. Einerseits drücken sich in diesen Bewegungen eine Sensibilität und andererseits eine bewusst gewählte Aktivität aus.

Die freie Atemübung ist im Gegensatz zur Atemführung, wie es bei den *prāṇāyāma*-Übungen der Fall ist, völlig gefahrlos. So sind die Übungen für jedermann gleichermaßen geeignet, sowohl für den geistig Strebenden als auch für den, der Ausgleich und Harmonie für seine körperliche und psychische Verfassung sucht. Mit allen Übungen ist ein inneres, auf den Körper

bezogenes und erstes bildhaftes seelisches Erleben verbunden. Mit dem weiten Hinausgreifen der Arme fühlt sich der Ausführende in die Sphäre hinein und erlebt sich in dieser Beziehung rückwirkend von außen nach innen. Er erlebt beispielsweise erstmals diejenige Dimension, die mit dem Räumlichen und der Dreidimensionalität des Räumlichen gemeint ist.

Es werden vor allem Harmonisierung und ein natürlicher Ausgleich durch die Übungen gewonnen. Wer sie mit einer Anteilnahme des Bewusstseins praktiziert, entdeckt jene erste Ruhe und Stille in seiner Person wieder, die sonst durch Rastlosigkeit des Gemütes und Hast der intellektuellen Überforderungen überschattet wird.

Obwohl die Atemarbeit in erster Linie eine Arbeit mit dem Bewusstsein ist, wirken doch die gesamten Übungen sehr günstig bei den verschiedensten Beschwerden. Die Harmonisierung der psychischen Verfassung und die Erweiterung des Bewusstseins bringt für viele Krankheiten und Leiden Erleichterung oder sogar Heilung. Die inneren Organe, die eine besonders intensive Strahlkraft auf den Körper werfen und dadurch wieder die ganze Gemüts- und Stimmungslage beeinflussen, werden durch die freie Bewegung des Atems mit heilsamer Energie, mit einem sogenannten natürlichen aufsteigenden *prāṇa* und absteigenden *apāna* versorgt. Durch diese intensive ausgleichende und entlastende Organwirkung spürt man wohlthuende Ströme und fühlt sich körperlich leichter und entspannt. Das Nervensystem wird durch die bewussten Wahrnehmungsvorgänge gestärkt, sodass die Aufnahmefähigkeit der sensiblen Nerven steigt und sich die Konzentrationsfähigkeit im Alltag verbessert.

Gerade die inneren Organe stehen mit dem menschlichen Bewusstsein in Verbindung. Der Zustand des Empfindens während und nach der Übung lässt sich gut beschreiben, denn er unterliegt der konkreten und nachvollziehbaren Erfahrung. Je mehr sich Organe von Anstauungen, die aus nervlichen Überforderungen und damit sogenannten astralen Einflüssen entstehen, befreien, je mehr sie ihre natürliche, ungestörte Funktion erneut aufnehmen, desto harmonischer gleiten alle feinstofflichen Energien und entfalten das aufsteigende, zentrifugal wirkende Ätherpotenzial (*prāṇa*) und das zentripetal wirkende, absteigende Ätherische (*apāna*) und man fühlt sich wacher, befreiter, man fühlt sich so leicht, als hätte man weniger Körpergewicht. Das Bewusstsein ist in diesem Zustand weniger vom Körper abhängig und damit bereit, neue Eindrücke zu empfangen.

Wie ein Nadelwald sich der rhythmischen Bewegung des Windes anpasst, so passt sich der Übende dem freien Fluss der Atmung an. Er empfindet sich mit

seinem Körper in ein größeres Gesamtgeschehen eingefügt und erfährt die Atmung als lebendigen, alles durchdringenden Strom.

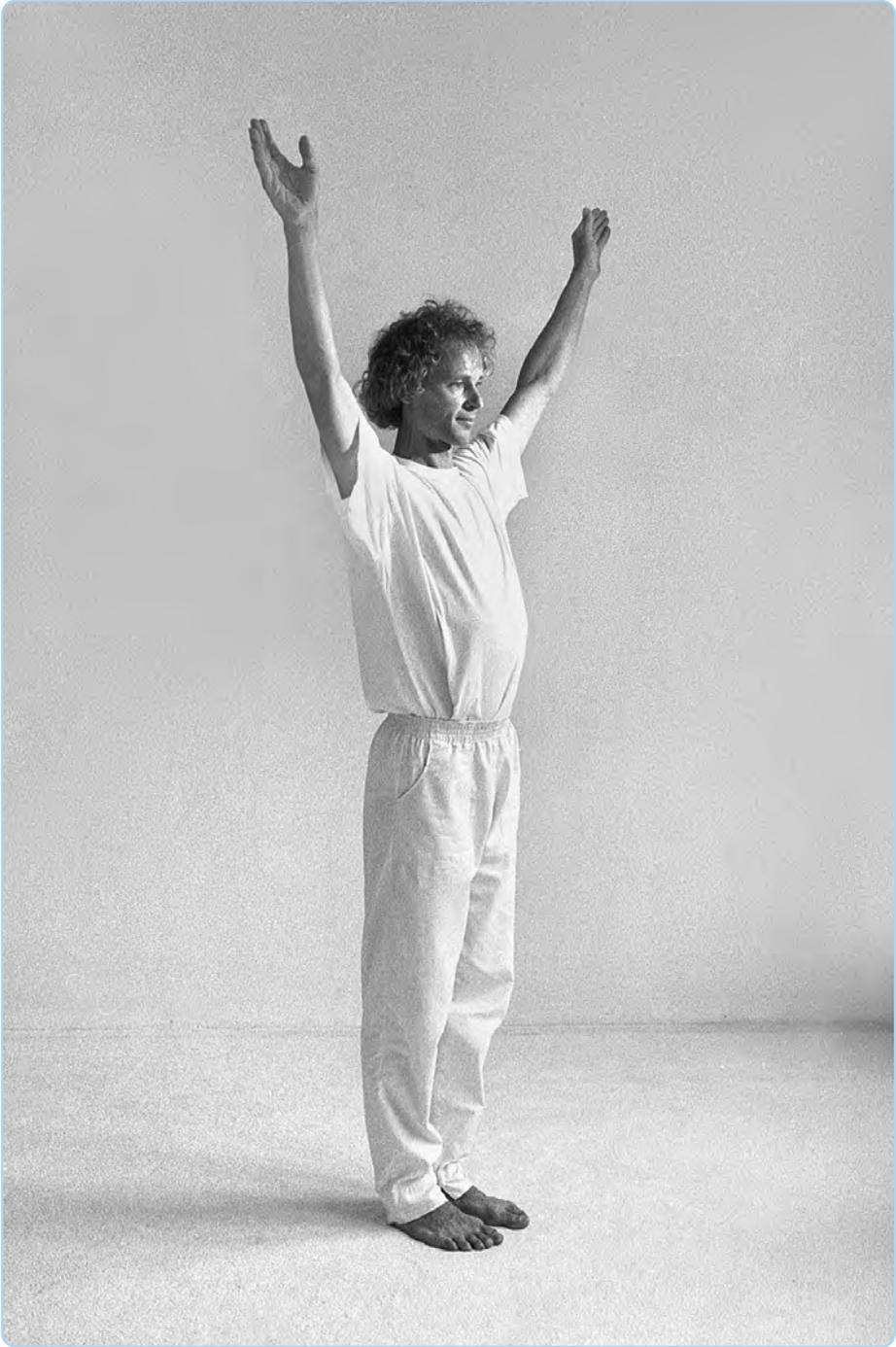
Die Atmung ist eine sich rhythmisch bewegende Welle. Sie kommt und geht, ergreift den Menschen, trägt ihn, löst sich wieder und verflacht nach außen. In der Übung erlebt man sich bewusst gegenüber dieser gleitenden Welle, beobachtet das Steigen und Verflachen. Der Wille greift jedoch in diesen beobachtenden Vorgang nicht allzu intensiv ein. Bei anstrengenden Bewegungen ermahnt sich der Übende zum aktiven Zulassen des nötigen Atembedarfes, denn unbewusst geschieht es häufig, dass infolge der körperlichen Anstrengung ein unbewusstes Blockieren und Zurückhalten des natürlichen Atems erfolgt. Im Allgemeinen aber bleibt der Wille passiv gegenüber dem Atem und das Bewusstsein ist sowohl in Gedanken- und Vorstellungsinhalten gegründet, als auch in einer wahrnehmenden Aufmerksamkeit, gleichsam wie ein Zuschauer, der nicht zu weit in das körperliche Geschehen involviert ist. Das Bewusstsein ist durch diese erste Freiheit sehr regsam und aktiv beteiligt. Die Atmung wird wie ein Strom von außen erlebt, sie wird als Größeres, vom Kosmos und vom Luftraum und schließlich von einer Dreidimensionalität des Raumes und in letzter Konsequenz sogar aus einem Zentrum dieses Raumes, aus einer Emanation, kommend erkannt. Der Übende empfindet auf sehr konkrete und sensible Weise seinen Körper innerhalb des räumlichen Atemgeschehens. Er erlebt sich in seiner eigenen Gestalt und gibt sich aufmerksam, seine mentale Aufmerksamkeit wie auch die körperliche Gestaltung auf leichte Weise aus seinem bewussten Ich führend, ordnend und lenkend der Welle der Atmung hin. So erfährt er sich selbst gegenüber dem Körper mit lebendiger Anteilnahme und erlebt sein Umfeld offen durch das wache und regulierende Bewusstsein.

Die Schwerelosigkeit des strömenden Atems

Die gegenwärtige Zeit ist durch eine erhöhte Sensibilität und eine oftmals daraus resultierende erhöhte Vulnerabilität gekennzeichnet. Das Üben sollte jedoch den Menschen nicht verletzlicher und auf unphysiologische Weise offener machen, es sollte ihn vielmehr innerhalb seiner zentralen seelischen Kräfte stabilisieren und ihn auf gesunde Weise gegenüber der Außenwelt öffnen. Ruhe und Offenheit, Zentrierung und Weite oder empfindungsvolle Anteilnahme an der Außenwelt bei gleichzeitig eigenständiger Standfestigkeit sind allgemeine und erste Ziele, die mit dem Üben erstrebt werden.

Damit diese Stabilität bei gleichzeitiger Offenheit gefördert werden kann, erscheint es beispielsweise notwendig, dass der Aspirant bei der Ausführung einer Übung zwischen dem bewussten In-Beziehung-Treten zu einem Objekt der Außenwelt und dem bloßen Verharren in der eigenen Subjektivität unterscheidet. Eine geordnete Beziehungsaufnahme zur Umwelt, zum Mitmenschen oder zu einem Thema fördert die Eigenaktivität der Schöpferkräfte, das Denken, Fühlen, Wollen, und bewirkt schließlich eine natürliche Verbindung mit der Außenwelt. Die Gefahr, die beim Üben mit dem Körper oder mit dem Atem besteht, ist immer jene, dass sich der Aspirant viel zu weit in seine eigene subjektive Gefühlslage vertieft und auf diese Weise eine ungünstige Abschirmung bei sich selbst erzeugt. Die Vulnerabilität steigt jedoch, wenn der Übende zu viel Zeit mit sich selbst und seiner Leiblichkeit verbringt.

Diese Übung zeigt prototypisch und einfach den Unterschied von einer natürlichen Offenheit und Freiheit beim Atmen im Gegensatz zu einem sehr subjektiven und am Körper anhaftenden willentlichen Atemverhalten. Sie kann gerade mit dieser Unterscheidungsbildung auf zweierlei Weise praktiziert werden. Es ist möglich, durch eine weite Ausdehnung der Arme den Atem in einer großen Fülle aufzunehmen. Der Übende besitzt die Möglichkeit, den Luftstrom willentlich in sich hineinzusaugen, ihn fast hineinzupressen, oder er kann, wie es hier für die Fortschrittlichkeit empfohlen wird, diesen Atem leicht und frei entgegennehmen. Für die positive Ausgestaltung der Übung richtet sich das Bewusstsein auf den äußeren Raum hinaus aus. Man öffnet in weiter Geste die Arme, wie auch in der Folge die Flanken, und nimmt im leichten Hochsteigen der Arme die Raumsphäre mit der Luft in sich auf. Der Brustraum dehnt sich aus und der Atem strömt lautlos, leicht, ganz ohne Schwerkraft in den gesamten Lungenraum hinein. Der Nacken und die Schultern bleiben völlig entspannt.



Die Bewegung der weit nach außen gerichteten, sich öffnenden Arme drückt eine spezifische Haltung des In-Beziehung-Seins aus. Der eigene Körper und seine Sinne stehen in Beziehung zum äußeren Raum und der äußere Raum wird gegenüber dem empfangenden Gesichtssinn erlebt. Das Ich erlebt sich anhand dieser empfangenden Sinnessphäre in der Führung des Bewusstseins, das den Raum in seiner geborgenen Tiefe, Freiheit und Weite erfährt.

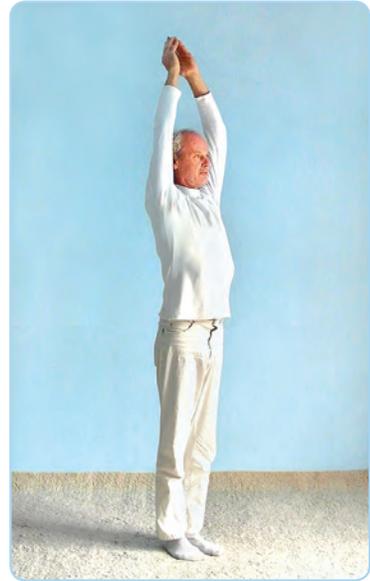
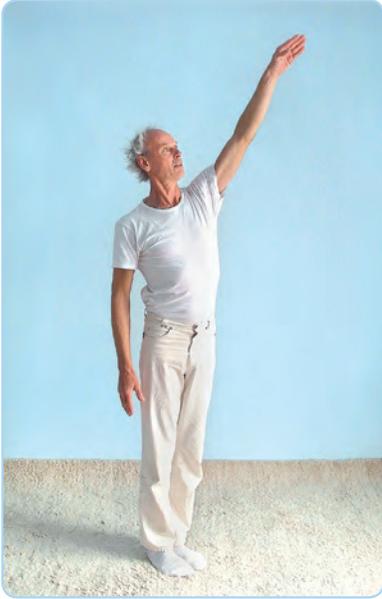
Indem sich der Übende auf diese Weise im Räumlichen und im empfangenden Atem erlebt, gewinnt er ein Bewusstsein von einer natürlichen Ordnung. Der Luftraum umgibt den physischen Körper und kleidet ihn in eine Art sanfte Umhüllung. Im Gegensatz dazu kann die gleiche Übung mit einem bewussten Hineinsaugen der Atemluft und einer willentlichen Fixierung an den Körper erfolgen. Der Übende erlebt dann nicht mehr den Raum um sich herum, sondern wird wie steif, forciert und spürt nur seine eigene Subjektivität im Körper. Mit Hilfe der Arme versucht er möglichst viel Luft in sich hineinzupressen. Zuletzt jedoch verspannt sich die Atemmuskulatur und die gesamte Atembewegung erscheint schwer, von Gewicht belastet und anstrengend wie bei physischer Ertüchtigung.

Atmen Sie einige Male mit den hochgleitenden und weiten Armen leicht und bis in die Flanken hinein ein und atmen Sie bei zurückkehrender Gestikulation leicht und frei wieder aus. Praktizieren Sie durchaus als Gegenbeispiel die negative Form der Ausführung, um die Unterschiede für den Körper und auch für die Erfahrung des Räumlichen zu erleben.

Mit dieser einfachen Grund- oder Basisübung erfolgt eine sehr günstige Flankenbewegung und eine angenehme, auf Leichtigkeit beruhende Durchlüftung der Lungen. (18) Gleichzeitig erfährt der Übende, dass das Atmen nicht unbedingt eine willentliche, forcierte Arbeit darstellt, sondern mehr eine Teilnahme des Bewusstseins an der Außenwelt signalisiert. Offenheit, Anteilnahme mit freudiger Wahrnehmung und gleichzeitiger Ruhe in sinnvoller Abstimmung sind Ergebnisse, die das psychische Befinden bereichern.

Weiterhin erlebt der Übende ein sehr ordnendes Verhältnis von der unteren Brustkorbregion und den beiden Flanken bis hin zum Schultergürtel. Fixiert sich beispielsweise die Muskulatur am Schultergürtel, wird die Atmung in ihrer natürlichen Bewegung behindert. Das Verhältnis zwischen Brustkorb und Schultern ist für die Erfahrung einer Gliederung zwischen Wille und Vorstellungsbildung ebenfalls wichtig. Eine feine Ausdehnung von Seiten des Rückens aus der Mitte der Wirbelsäule erfolgt bei allen Bewegungen dieser Art, während die obere Körperregion in den Schultern und dem Nacken leicht bleibt. Die Bewegung des Brustkorbs entfaltet sich deshalb etwa aus

Diese einfache Grundübung lässt sich
in verschiedener Weise variieren:



Es kann beispielsweise nur ein Arm nach oben getragen werden oder es ist möglich, beide Arme unmittelbar mit den aneinander gelegten Händen hoch zu führen und dabei stärker den Brustkorb auszudehnen. Die Arme bleiben immer leicht und getragen, während sich in der oberen Wirbelsäule eine elastische, aber leicht gehaltene Durchspannung entwickelt.

Schließlich lassen sich auch leichte Drehungen nach der Seite tätigen, die im gleichen Verhältnis eine fein aufsteigende Spannung aus der mittleren Wirbelsäule zu den entspannten Schultern gewähren. Die Flankenatmung wird auf diese Weise gefördert.



der Mitte der Wirbelsäule. Vom Rücken ausgehend dehnt sich der Brustkorb leicht bis hinein in die fliegenden Rippen aus. Etwa auf der Höhe der Nierenregion befindet sich das Willenszentrum des Menschen, während sich auf der Höhe der Schlüsselbeine und des Kehlkopfes die so sehr leichte und blüthenhafte Vorstellungsbildung manifestiert. Wer günstige Vorstellungen zum Leben entwickelt, erstrahlt in dieser Kehlkopfregion licht und farbenfroh.



Die therapeutische Wirksamkeit dieser sehr grundlegenden Atemübung liegt in der Förderleistung aller Ausscheidungsprozesse. Die Ausscheidungen erfolgen in der Regel durch die Nieren, die Haut, das Verdauungssystem und die Atmung. Der frei werdende Atem in seiner Leichtigkeit regt auf der einen Seite eiweißbildende Stoffwechselprozesse an, lässt weniger Schlacken anfallen und fördert aber über die sich entspannende vegetative Steuerung die Ausscheidung von Toxinen und mangelhaft abgebauten Stoffwechselprodukten. Die Übung schenkt für das Bewusstsein die Erfahrung von neuer Offenheit für Sinneseindrücke und der Möglichkeit, entspannte Vorstellungsinhalte zu denken. Der Wille bleibt, so paradox es klingen mag, willentlich zurückhaltend, während die Sinne tatsächlich einen neuen Raum und eine freudige Berührung mit der äußeren Wirklichkeit empfinden. Esoterisch gesprochen weitet sich in dieser Gestikulation der Astralleib, das ist ein Umstand, der rückwirkend eine natürliche Entspannung gewährt. Über die Sinne können tatsächlich neue Gedanken und Empfindungen einströmen. Ein neuer Schritt im Leben aus einer gesunden Offenheit führt schließlich zu günstigen Ausscheidungsprozessen. Vulnerabilität, die erhöhte Verletzlichkeit, bezeichnet im Gegensatz zu dieser gesunden Kondition der Offenheit im Sinneserleben und Raumempfinden eine Fixierung des Willens an die ängstlich gewordenen Sinne und der Astralleib muss sich infolgedessen zunehmend mehr verspannen. Aus diesem Grunde manifestiert eine Vulnerabilität nicht eine wirkliche Offenheit, in der die Sinne leicht und frei mit der Außenwelt zirkulieren könnten, sondern eine im Leibe meist unbewusst bestehende Fixierung von Gefühlen und willentlichen Impulsen. Der Atem ist ebenfalls in dieser Kondition unbewusst an den Willen fixiert und das so nötige neue Erleben, das durch die Sinne und durch ein freies Bewusstsein hereintreten möchte, bleibt verwehrt.

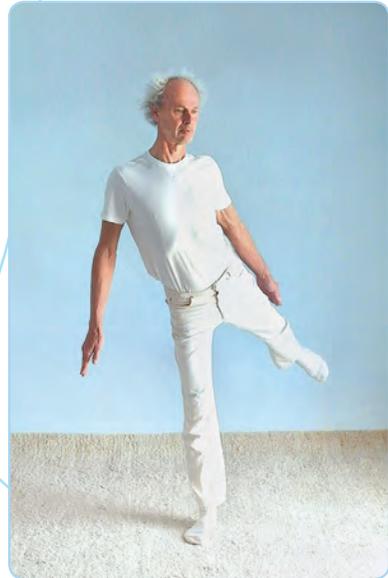
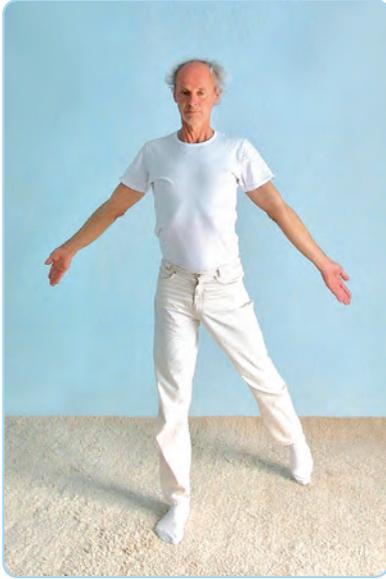
Das Lot im Atmen

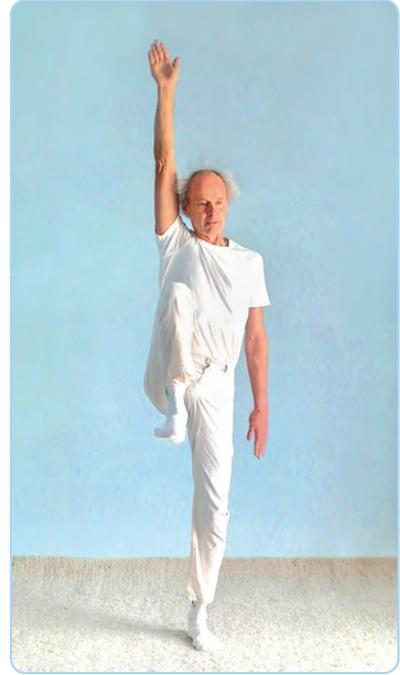
Eine ganz andere Qualität im Atem kann durch eine bewusste Zurückhaltung der gewöhnlichen, die Welt ergreifenden Kräfte entstehen. Wenn jemand beispielsweise eine spontane Idee erfährt, möchte er diese unmittelbar und sofort verwirklichen. Sein Wille stürmt förmlich auf den Ideeneinfall zu, ergreift diesen und möchte daran eine Zufriedenheit erlangen. Noch bevor der Gedanke ausreichend in die Betrachtung getreten ist und noch bevor die Möglichkeiten seiner Verwirklichung erwogen, koordiniert und erspürt wurden, entsteht eine willentliche Umsetzung.

Für die Übung, bei der der Atem in ein Lot geführt wird, werden Gedanken längere Zeit in Freiheit gedacht und in ruhiger Kontemplation erlebt. Der Wille wird zurückgehalten, denn es bedarf einer gewissen Zeit, damit die aufleuchtende Idee zu einer realen Wahrnehmung und Vorstellung reifen kann. Überlegungen, Beobachtung und Ruhe bereiten die eigentliche Kraft, die zur Verwirklichung der Idee notwendig ist, vor. Im Leben müssen deshalb Willenskräfte auf besonnene Weise in Zurückhaltung genommen werden.

Die Atmung wird durch diese kombinierte und abgestimmte Willensschulung in ihr physiologisches und sinngemäßes Lot gebracht. Die Aktivität beim Üben geschieht in praktischer Ausformung in besonderem Maße bei den sogenannten beinaktiven Stellungen. Man hebe beispielsweise ein Bein seitlich gestreckt ein Stück nach oben. Das Standbein sollte stabil bleiben. Eine feine Kontraktion in Richtung des Beckens soll in beiden Beinen bei dieser Übung kreierte werden. Die Durchstreckung bis in die Kniekehlen ist für diese Kontraktion wichtig. Das Becken richtet sich durch die Beindynamik nach oben auf. Wechselweise können die Beine angehoben, leicht angezogen und in verschiedene Richtungen bewegt werden. Die Bewegungen dürfen sogar bis zum tänzerischen, geschmeidigen Spiel erfolgen. Bei diesen Bewegungen, wobei nicht nur ein Ausgleiten der Beine, sondern auch eine feine Kontraktilität der Beinmuskulatur bis hinein in die Region des Kreuzbeins erfolgt, wird weniger die angenehme kosmische Weite und Leichtigkeit des Atems trainiert, sondern mehr die Tiefenwirkung des Atems in sein nach unten gerichtetes Lot. Der Atemstrom zieht gemäß der Erfahrung vertikal in die Beckenbodentiefe. Infolge der aktiven kontraktiven Beinbewegungen gewinnt die Qualität des Atems eine starke Zentrierung und zur Erde orientierte Richtung. Der Atem zieht dem Lot entsprechend in die Tiefe des Leibes.

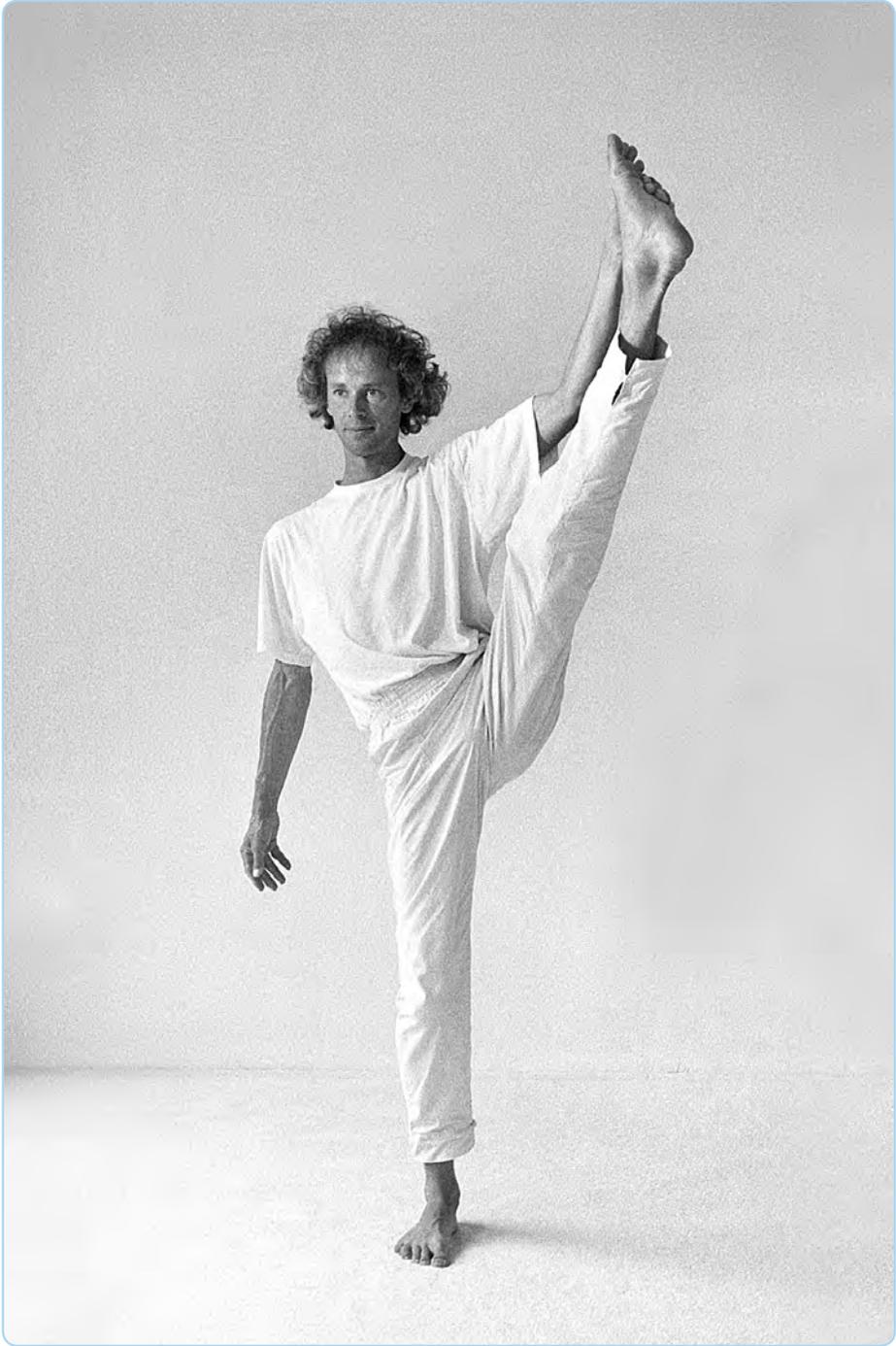
Diese Grundübung lässt sich wiederum in zahlreichen Variationen weiterentwickeln. Die einzelnen Schritte können Sie nach Ihrer Phantasie gestalten.





Heben Sie beispielsweise ein Bein und beide Arme gleichzeitig, jedoch mit starker Betonung der in den Beinen liegenden Dynamik, oder führen Sie eine Form der Bewegung und Gegenbewegung aus, die darin besteht, dass Sie ein Bein in gewinkelter Form nach oben führen, den gleichen Arm ebenfalls hochführen und somit die Anhebekraft dieses Beines durch den hochgestreckten Arm aktivieren. Das Standbein bleibt sicher im Lot und der gleichseitige Arm markiert die vertikale Linie.

Zwischen der linken und der rechten Körperseite entwickelt sich auf diese Weise eine Gegenbewegung, die die Tiefe der Atmung fördert.





Eine weitere Variation, die bei der Ausführung ein schon sehr sorgfältiges Verteilen der Spannung erfordert, entsteht, wenn man mit einer Hand den Fuß hochführt und das Bein in Dehnung aufrichtet zur klassischen Beinstellung des Yoga, *utthita eka pāda hastāsana*. Behalten Sie hierfür einen ruhigen Stand bei, die Schultern werden noch einmal bewusst entspannt. Nur wenn der Oberkörper entspannt bleibt, lässt sich der Stand ohne Anstrengung und Schwanken halten. Führen Sie das Bein so weit wie möglich nach oben. Wechseln Sie dann zur anderen Seite. In all diesen Übungen zieht sich der Beinbereich zum Beckenboden zusammen, sammelt die Kräfte in der unteren Körperregion und lässt das Haupt mit seinen Gedanken freier. Die Willenskräfte sammeln sich durch die Beinbewegung und ermöglichen auf diese Weise ein sehr leichtes, freies Denken. Das Lot der Atmung stärkt im Allgemeinen die physischen Lebenskräfte.

Die Dynamik muss aus den Beinen selbst heraus entstehen. Der Ansatz der Bewegung liegt im untersten Abschnitt der Wirbelsäule. Sowohl die Beine als auch der Rücken erheben sich in die größtmögliche vertikale Ausdehnung.



Die zentrierte Kraft der Übungen, die die Atmung in das Lot und in die Tiefe führt, bewirkt für das Lymph- und das Immunsystem eine gesunde Aktivierung. Dieses System garantiert die stoffliche Integrität des Körpers. Man könnte zunächst den Glauben haben, dass die Immunabwehr lediglich auf eine sofortige Eliminierung aller Fremdsubstanzen und untolerierbaren Stoffe ausgerichtet ist. Die gesamte Abwehr, die zellulär und humoral untergliedert ist, sowie die Abwehr im Lymphsystem muss alle eingedrungenen Substanzen zunächst erst einmal identifizieren und integrieren, bevor sie diese wieder über Eliminierungsprozesse ausscheiden kann. Allgemein kontrolliert auch das Immunsystem die von der Leber geschaffenen Proteine, ob diese tatsächlich in die individuelle Leibkonstitution aufgenommen werden können. Indem nun die Atmung in die Tiefe strömt, sammelt sich der Übende in seinem eigenen Wesen, er inkarniert mit seinem Bewusstsein mehr in das Leibliche und nimmt gewissermaßen sein Zentrum in der Tiefe des Leibes wahr. Dieses liegt in der Verdauung, im Intestinum, in jener Region, in der alle aufgenommene Nahrung und sogar alle Sinneseindrücke sich gewissermaßen verarbeiten müssen. Das Immunsystem aber muss zwischen tolerierbaren und untolerierbaren Substanzen unterscheiden, es entlastet durch seine Aktivität den Körper und schützt das menschliche Zellgewebe vor Degenerationen. Indem der Übende die tiefe Atmung erlebend erfährt und praktiziert, sammelt er sich in seiner tiefen Mitte und fördert zunächst einmal die integrativen Prozesse. Diese gehen schließlich den Antikörperreaktionen voraus. Die Fähigkeit, etwas zu integrieren, bedeutet für den Menschen Stärke und Sammlung. Mit der Entwicklung einer tiefen, in das Lot gerichteten Atmung können die Prozesse zur Integrität des Körpers und der Eiweißbildung, wie auch zur gesunden Integrität eine positive Stimulierung erhalten.