

Die vier Grundformen der Atmung und soziale Lernschritte aus ihrer Anwendung

(1) In der Atmung leben alle sogenannten astralen Wesenheiten. Diese sind inniglich mit den menschlichen unbewussten Gefühlen verbunden. Die Gefühle tragen je nach Ausprägung zur seelischen Ordnung bei. Wer den Atem in den verschiedenen Qualitäten studiert, kann aus diesem Studium die verschiedenen bewusstenorientierten Lernschritte weiterentwickeln. Er lernt mit dem Atem, die Gefühle in das Leben besser und bewusster hineinzuorganisieren.

(2) Die eiweißbildenden Organe sind nach wissenschaftlicher Forschung in diesem Sinne nicht bekannt. Die Eiweiße werden zunächst mit Hilfe der verschiedenen Enzyme nur auf dem Weg zur Leber und in der Leber aufgebaut. Die anderen Organe wie die Nieren, das Herz und die Lunge sind auf feinstoffliche Weise an der Aufbauleistung des individuellen Eiweißes beteiligt.

(3) Entsprechend der vier Organe lässt sich die Atmung auf vier weiteren Ebenen differenzieren. Diese werden im folgenden Text in vier Punkten wiedergegeben:

1. Unmittelbare Anwendung der Schöpferkräfte zur Kreativität
2. Übertragung der Schöpferkräfte auf den Raum
3. Übertragung der Schöpferkräfte auf die Zeit
4. Übertragung der Schöpferkräfte auf die Körperkontrolle

Durch das Atmen ist der Mensch mit dem Kosmos, mit der Umwelt und auch mit sich selbst und seiner Körperlichkeit verbunden. Die Atmung festigt, erhält und determiniert den Menschen und gibt ihm die für ihn angemessene Konstitution des Leibes wie auch die Kondition seiner Gesundheit. Wenn die Atmung auf sorgfältige Weise in ein Licht der Betrachtung rückt, so lässt sich an ihr eine sehr große Bewegtheit erkennen, die unterschiedlichste Qualitäten, Rhythmen und Formen annehmen kann. So wie der Mensch atmet, so wird er auch seine verschiedenen Beziehungen im Leben ausprägen. (1)

Es lassen sich im Allgemeinen vier verschiedene Grundformen der Atmung unterscheiden. Diese Einteilung wird nach der Bewegung gewählt, die sie in der räumlichen Ausnützung im Inneren einnimmt. Sie kann in den verschiedenen Partien des Körpers, beispielsweise mehr nach oben oder auch mehr nach unten, eine mehr oder auch weniger deutliche Akzentuierung annehmen. Manche Menschen atmen tendenziell mehr im Brustkorbbereich, während andere wiederum sehr tief bis hinein in das Zwerchfell atmen, das mit seiner rhythmisch schwingenden Bewegung den Bauch bewegt. So wie der Mensch atmet, konstituiert er seine gesamten Kräfte im Körper wie auch in der Psyche. Diese Kräftewirkungen führen in der Folge zu einer spezifischen Stärkung der einzelnen Körperregionen, wie beispielsweise des Rückens, des Brustkorbes oder auch der Bauchmuskulatur. Schließlich lässt sich auf feinere Weise feststellen, dass die gesamte Verdauung und der Stoffwechsel in unterschiedlicher Weise durch die Art des Rhythmus, der Bewegtheit wie auch der Qualität, die jeder Atemzug in sich trägt, angesprochen werden.

Nimmt man die vier Hauptorgane, die in der Anthroposophie als die eiweißbildenden Organe (2) bezeichnet werden und die namentlich die Leber, die Nieren, die Lunge und das Herz sind, so entwickelt sich auf dieser Grundlage der Gliederung ein vierfaches Verständnis zur Atmung. (3)

1. Eine Atmung, die vorwiegend auf die Innerlichkeit des Menschen ausgerichtet ist und ihn heilsam bis in das Herz hinein anspricht, entsteht, wenn der Übende sich der kreativen Kräfte in seiner Seele bewusst wird und diese auch zunehmend zu nützen vermag. Das Herz ist ein Organ, das zunächst einmal noch nichts mit der unmittelbaren Luftbewegung zu tun hat. Es empfängt aber den Atemstrom auf eine empfindsame Weise, da es in der Nachbarschaft zur Lunge sehr nahe mit Gefühlen mitempfindet

und deshalb bei jedem Atemzug erlebt, ob dieser weich oder hart ist, ob er eher inniglich oder oberflächlich und äußerlich vonstatten geht. Das Herz jedenfalls kann die Bewegungen der Atmung durch Empfindungen empfangen. Eine innerliche Atmung kräftigt das Herz, während ein zu veräußerlichtes Atem- und Gefühlsleben auf Dauer das Herz herabschwächt. (4)

Zum Üben der Herzatmung eignet sich im besonderen Maße der bisher schon beschriebene „Kreis des Herzens“. Bei dieser sehr kreativen Übung bildet der Schüler mit den Händen eine Kreisform aus, die er empfindsam mit den Handflächen berührt. Durch die Kraft, einen Kreis aus der Vorstellung zu erschaffen und ihn schließlich in eine Art empfindsame Kreation zu manifestieren, werden die Schöpferkräfte des Menschen aktiv. Der Aspirant ist sich bei der Übung bewusst, dass er einen Kreis aus dem Gedanken erschafft, ihn in die Form manifestiert und somit ein Objekt in die Welt hineinkreiert, das bisher in dieser Weise nicht vorhanden war. Er erschafft etwas Neues. Diese Schaffenskraft führt, wenn sie im angemessenen, empfindsamen und geordneten Sinne zum Einsatz gelangt, immer zu einer Innerlichkeit im Herzen. Wer den Kreis des Herzens auf diese Weise übt, kann schließlich im Nachhinein erleben, wie eine naturgegebene Ordnung, Ruhe und Empfindsamkeit in seinem Inneren nahe des schlagenden Herzorgans entsteht. (5)

Das Grundprinzip der Übung, die schöpferischen Kräfte bewusst zu erleben und sie auch in einer geordneten Weise anzuwenden, führt zu einer natürlichen Steigerung eines stabilisierenden und angenehmen Selbstbewusstseins. Da dieses weder der Einbildung noch dem Narzissmus entspricht, fördert es das innere Empfinden im Herzen. Bei der Übung harmonisieren sich das Gedanken-, Gefühls- und das Willensleben. (6)

Eine bereits anspruchsvollere und schwierige *āsana* ist das Kamel, *uṣṭrāsana*. Diese Körperübung führt in die ungewöhnliche Rückwärtsbewegung und erfordert damit von dem Übenden eine Flexibilität in allen Teilen der Wirbelsäule. Nun kann sich der Übende bei dieser *āsana* zuerst einmal eine Vorstellung aneignen, wie sie im Idealbild aussieht. Als einen zweiten Schritt kann er seine persönliche Kondition mit dem Idealbild vergleichen und sich die Frage stellen, wie weit es ihm möglich ist, sich der Durchstreckung der Wirbelsäule und schließlich der gesamten idealen Ausführung anzunähern. Indem sich der Übende auf diese Weise klare Vorstellungen bildet und im Nachhinein zu der Ausführung übergeht, wendet er die eigene Gedankenkraft, verbunden mit einer gut getätigten Bewusstheit, an und kann in letzter Konsequenz den Körper in eine angemessene Ordnung und Gestaltung führen. Diese kreative Fähigkeit, die mit der Idee und der daraus sich entwickelnden Vorstellungsbildung beginnt, sich mit der Wahrnehmungsfähigkeit ergänzt und sich schließlich in einem letzten Schritt mit der Ausführung manifestiert, bringt mit

(4) In Wutanfällen ist die Atmung nur noch veräußerlicht und diese schwächen in der Regel durch ihren Wesenscharakter das Herz.

(5) Ähnliche Übungen, die eine kreative Schaffenskraft erfordern, könnten weiterhin entwickelt werden. Wer mit seiner Phantasie weitere Übungen ausgestaltet, sollte unbedingt auf geordnete und reale Empfindungen achten. Es sollten vor allem harmonische Formen kreiert werden.

(6) Alle harmonischen und geordneten Bewegungen im Seelenleib, die alle drei Seelenkräfte gleichermaßen ansprechen, können das Herz zur Gesundheit fördern.

(7) Grundsätzlich wirkt das Kamel auf das 3. Zentrum und damit vor allem auf die Flanke. In dieser Darstellung wird die allgemeine, geordnete und schöpferische Übungsgestaltung betont. Jede kreative und der *āsana* entsprechende, bewusste Arbeit führt zu einer Harmonisierung und Aktivierung der Herzmitte. Aus diesem Grunde wurde eine Übung, die dem 3. Zentrum entspricht, gewählt, die aber nicht auf das *cakra* begrenzt ist, sondern allgemein infolge der Kreativität auf die Mitte wirkt.

(8) Für die Atmung, die das Herz harmonisiert, ist immer die geordnete Außen- und Innenwahrnehmung wichtig. Gleichzeitig sollte sowohl das Gedankenleben als auch das Wahrnehmungsleben auf natürliche und verbundene Weise zum Erkräften kommen.

der Zeit eine sehr ruhige Ordnung in das Herz, das mit dem Gefühl der Innerlichkeit antwortet. Der Übende gestaltet eigenständig die einzelnen Schritte im Aufbau und legt eine verantwortliche Führung in die Übung hinein. Er gebraucht und erlebt seine Schöpferkräfte. Der Übende verliert sich bei dieser verantwortlichen Art der Ausführung nicht innerhalb der Körperbedingungen, sondern er vermag die einzelnen Schritte gemäß seiner getätigten Vorstellungsbildung solide anzuwenden. Die Atmung wird auf diese Weise zu einem inniglichen Eingreifen in die Herzmitte geführt und somit können günstige Lebenskräfte im Herzen gefördert werden. Sowohl die verschiedenen physischen als auch die psychischen Störungen, die beispielsweise durch rhythmische Unregelmäßigkeiten oder Herzängste, sogenannte Herzneurosen, entstehen, können auf diese Weise leichter eine begleitende Therapie erfahren. (7)

Für die Ausführung des Kamels wird im Kniestand mit einer weiten Armbewegung ein großer Kreis geformt, der sich in der Folge bis nach hinten zur Ferse hinabsenkt. Die Streckung, die mit dieser Armbewegung verursacht wird, erhebt den Brustkorb in die erste Ausdehnung. Bei der nachfolgenden Bewegung stützt sich der Übende nicht auf den Fersen auf, sondern hält die Spannkraft im Rücken aktiv, atmet ständig lebendig weiter und formt auch mit dem zweiten Arm eine lebendige, rundende Bewegung, die ihr Ende wieder an der anderen Ferse findet. Als Letztes fällt der Kopf entspannt in den Nacken. Der große Kreis, der mit den Armen am Anfang der Bewegung beschrieben wird, setzt sich in Form eines kleineren Kreises in der aktiven Durchstreckung des Rückens fort. Der Übende kann auf diese Weise Bewegungen, wie sie aus der Weite entstehen, lebendig erleben und gleichzeitig empfindet er eine schöne und geometrische Proportion innerhalb dieser rhythmisch entwickelten, dynamischen Gestik.

Dieses bewusste Erleben von Rhythmik, Ordnung, Aktivität, Gestaltungskraft und Proportionen, die zueinander im richtigen Verhältnis stehen, führt im Nachhinein immer zur Innerlichkeit im Herzen. Ebenfalls führen alle Bewegungsformen, die ästhetisch gewählt sind, eine Empfindsamkeit, die der Mitte des Menschen entspricht, herbei. (8)

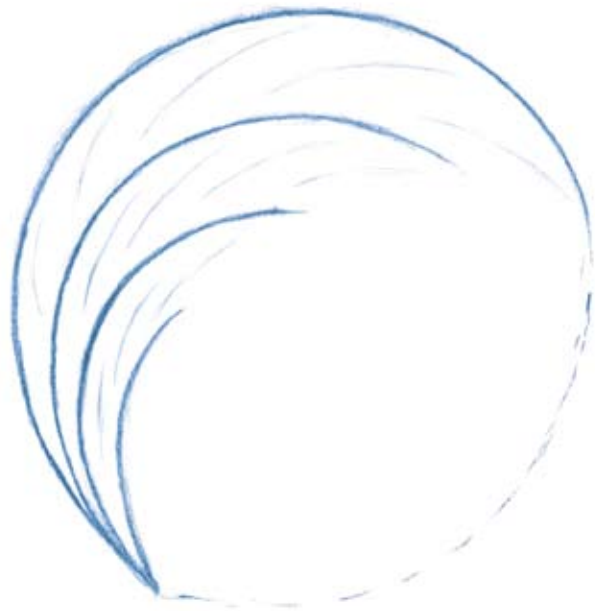
Der Lernschritt, der mit diesen Übungen, die zu der Herzatmung entwickelt sind, verbunden ist, ist jener, dass der Einzelne bemerkt, dass die Innerlichkeit des Herzens nicht durch besondere sentimentale Gefühle oder Emotionen entstehen, sondern durch die bewusste und in Übereinstimmung mit den Außenverhältnissen angewandte kreative Kraft. Es ist auch günstig, wenn sich der Übende bewusst wird, dass hier mit dem Wort „kreativ“ nicht eine passive künstlerische Schaffenskraft gemeint ist, sondern eine wirkliche schöpferische, aktive Entwicklung von Gedanken und Gefühlen, die nicht auf Nachahmung, sondern individueller Bewusstseinsgestaltung beruhen.



uṣṭrāsana, Kamel – einfache beginnende Phase

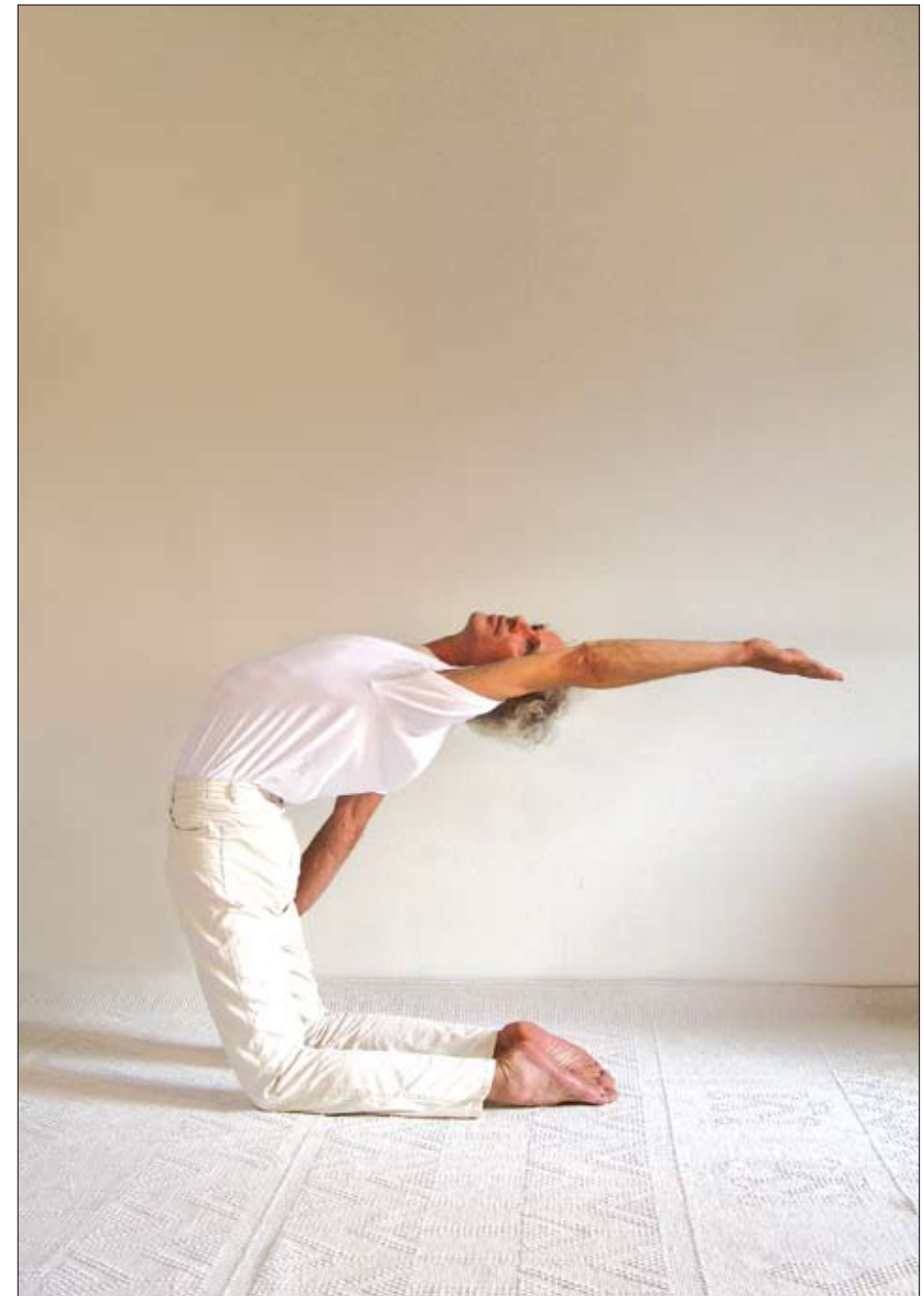
In sich nach oben und in erste Durchwölbungen der Brustwirbelsäule ausdehnenden Bewegungen formt sich der Körper in eine zunehmende Kreisform nach rückwärts.

Der Lernschritt, den der Übende beim Studium von rhythmischen Bewegungen gewinnt, ist jener der Erkenntnis, dass alle rhythmischen Prozesse aus einer metaphysischen Kraft des Umkreises motiviert sind. Rhythmus entsteht aus dem Kosmos und trägt sich über die Mitte des Menschen bis in die Willensumsetzung hinein.



Rundende und wölbende Bewegungen im rhythmischen Aufbau beim Rückwärtsbeugen im Kamel

Die Zeichnung beschreibt eine Art sonnenhafte Durchwölbung zu immer größer werdenden Bögen und Rundungen. Der Übende erlebt diese Bewegung, indem er sich aus der Mitte in der Brustwirbelsäule und auch unter Zuhilfenahme der Arme aktiv durchwölbt. Die Übung beschreibt einerseits eine raumbelebende Gestik, welche dem dritten Zentrum entspricht, denn sie führt zu einer zunehmenden Weite und Ausdehnung. Sie erinnert aber auch durch die sich öffnenden und gleichzeitig zentrierenden Bewegungen an den sonnenhaften Äther, denn auch dieser formt und zentriert sich innerhalb der verschiedenen Lebensbedingungen. Je mehr der Übende eine Offenheit nach außen entwickelt und sich dennoch stabil im Inneren gründet, je mehr er konkrete Wahrnehmungen über die Außenwelt gewinnt und diesen mit einer geeigneten Antwort begegnet, desto mehr bemerkt er, wie der Kosmos in ihm sonnenhaft wirkt.



uṣṭrāsana, Kamel – dynamische Kreisbewegung

Die hier entwickelte Wölbung ist bereits sehr fortgeschritten. Sie muss in dieser weiten Ausspannung noch nicht erreicht werden.



uṣṭrāsana, Kamel – Endstellung

Die kreative Kraft im Menschen entsteht nicht primär aus dem Körper, sondern drückt sich aus der Entwicklung des Bewusstseins gegenüber diesem aus.



uṣṭrāsana, Kamel – auflösende Phase

Noch einmal kann der Übende aus der Mitte der Wirbelsäule in die weiteste Anspannung hineingehen und sodann die Stellung wieder mit Kreisbewegungen verlassen.

2. Eine zweite Form des Atmens entwickelt sich, wenn die Schöpferkraft im Vergleich zur Atmung des Herzens nun eine Stufe weiter in das sogenannte Raumempfinden eindringt. Der Raum besteht sowohl im Äußeren als auch im Innersten. Bei der Herzatmung erlebt der Übende seine Schöpferkräfte unmittelbar durch die Anwendung der Vorstellungstätigkeit und der nachfolgenden Kreativität im Sinne eines tätigen und führenden Bewusstseins. Wenn aber der Übende seine eigenen Schöpferkräfte in ihrem Verhältnis zu dem umliegenden Raum, in dem sie sich ausgestalten oder in den sie sich beziehungsfreudig einbringen, wahrnimmt, so können nun die Nierenorgane besonders heilsam angesprochen werden. (9)

(9) Hier wird ganz besonders das 3. Zentrum angesprochen, da die Bewegungen sehr deutlich innerhalb der Flanke erlebt werden.

Der Übende kann sich hierfür in eine natürliche stehende Position begeben und sich des umliegenden Raumes wie auch seiner selbst bewusst werden. Er bewegt nun die Arme nach oben und erlebt sich in einer feinen Ausdehnung der Flanken. Wechselweise kann er mit den Armen ein Spiel entfachen, das den Brustraum und auch die Seitenpartien, dort wo in etwa auch die Nieren gelagert sind, öffnet. Er atmet entspannt und erfährt sowohl sich selbst als auch die äußere Umgebung. Sein Empfinden gleitet sensibel in der offenen Luftsphäre und so erlebt er den Raum um ihn herum mit Lebendigkeit und Offenheit. Eine Ausdehnung des Flanken- und Brustbereiches mit Hilfe der sich bewegenden Arme vermittelt sehr deutlich die Raumerlebnisse und kann auf diese Weise schließlich die Empfindung geben, wie jeder Atemzug in Beziehung mit dem unendlichen Raum steht. Hätte der Mensch keinen Raum, so könnte er nicht atmen. Wäre der Mensch nicht mit einem größeren Luftkreis in Beziehung, so könnte er sich nicht mit dem Atmen entfalten. Mit der Atembewegung wird der äußere Raum zum Innenraum. Jeder Atemzug verbindet immerfort die äußere Sphäre mit dem Inneren. Durch elegante, die Flanken ansprechende und ausdehnende Bewegungen kann dieses Raumempfinden erlebt werden und der Einzelne erfreut sich des ästhetischen Bewegungsspiels, das ihn für die gesamte Umwelt öffnet und ihn auch in einer realen Beziehungsaufnahme fördert. Jene Bewegungen, die die Flanken in ein bewusstes Erleben führen, können die Nieren auf sensitive Weise ansprechen. Wer auf diese Weise das Atmen innerhalb der verschiedenen Raumempfindungen übt, kreierte eine bewusste, wachsende Spannkraft für seine Beziehungsfähigkeit. Er erlebt das Räumliche, in dem sich er selbst und andere Menschen bewegen, mit einer empfindsamen Bewusstheit.

Der Lernschritt, der hier mit dieser Übung zur Entfaltung kommt, besteht im einfachsten Sinne darin, dass der Übende überhaupt auf das Raumempfinden aufmerksam wird und sich selbst und seine Mitmenschen innerhalb des dreidimensionalen Raumes erlebt. Zu wenig achten heute die Menschen auf die allgemeine Raumempfindung und ihre Harmonie, wie sie durch menschliche Empfindungen und Gefühle im wachsenden Maße erlebt werden kann.



Die Weite der Bewegung aus der Flanke

Alles Raumempfinden, das der Übende kennenlernt, führt ihn schließlich zu einem realen Bewusstsein, dass das menschliche Wesen in einem gesamten kosmischen, übergeordneten Ganzen lebt.