

1. Der Atem	10
1.1 Das Wort „Atem“	15
1.2 Atem, Äther und Prana	19
1.2.1 Der Ätherkörper	24
1.2.2 Physik des Äthers	25
1.3 Der Atemrhythmus der Erde	27
1.4 Atem und Selbsterleben	28
1.5 Atem und Zeit	30
1.6 Atem und Raum	35
1.7 Die Atem-Organen	37
1.8 Die Atemräume	49
1.8.1 Übungen für die Atemräume	54
2. Was können wir generell aus Atemübungen gewinnen?	56
3. Grundlegende Vorbereitungen für die Atemübungen	64
3.1 Die Haltung oder die Bedeutung der Wirbelsäule	65
3.1.1 Übungen für die Haltung	70
3.1.2 Der große Kreislauf des Atems	73
3.2 Innere Gelöstheit und Gelassenheit	75
3.2.1 Die Entspannungsübungen	78
3.2.2 Übungen zur Lockerung der Atemorgane	79
3.3 Konzentration	80
3.4 Das Erleben	85
4. Der Ein- und Ausatem	88
4.1 Das Strömen des Atems zwischen Ein und Aus	91
4.2 Die therapeutische Wirkung von Ein- und Ausatem	93
Betonung des Ausatem:	94
Betonung des Einatem:	95
4.3 Der verlängerte Atem	95
4.3.1 Der verlängerte Einatem	96
4.3.2 Der verlängerte Ausatem	97
4.3.3 Die Übungen zum verlängerten Atem	99
4.4 Rezitation auf den Ausatem	100

5. Atem-Übungen für den Morgen	102
5.1 Aufstehen	103
5.2 Energie sammeln	103
5.3 Der Sonnengruß	105
5.4 Streckübung an der Wand im Atem	110
6. Die Rhythmischen Atemübungen	112
6.1 Die spirituelle Wissenschaft vom Atem	113
6.2 Der Rhythmus in den Atemübungen vom Atem	118
6.3 Die Bedeutung des Rhythmus	122
6.4 Die Bedeutung der Musik für die Atemübungen	127
7. Die grundlegenden rhythmischen Atemübungen	130
7.1 Erste Rhythmische Atemübung	133
7.1.1 Erweiterungen	136
7.1.2 Die Grundform des Pranayama-Atmens	137
7.2 Zweite Rhythmische Atemübung	141
7.3 Dritte Rhythmische Atemübung übung	146
Anhang	150

Ich danke all jenen Meistern, Denkern, Forschern, Autoren und Lehrern, die mir mit ihren Überlieferungen, Anweisungen und Übungen diesen Weg erschlossen und mich zu dieser Arbeit inspiriert haben. Zu nennen sind da vor allem Paracelsus, Dr. Franz Hartmann, Annie Bazelier, Alice A. Bailey, Tom Johanson, Prof. Herman Wirth, Graf Stefan Colonna Walewski, Karlfried Graf Dürckheim, Dr. O. Z. A. Hanish, G. I. Gurdjieff, Rudolf Steiner, Emil Aurelius Bäuerle, Dr. Volkmar Glaser, Dr. Werner Ludwig, Dr. Nikolaus Müller u.a. Ich halte sie in ihrem pragmatischen, therapeutischen Ansatz für Pioniere auf dem Weg zurück zu einer ganzheitlichen, spirituellen Heilkunst. Was einige Aspekte ihrer persönlichen Weltsicht und Glaubenssysteme betrifft, kann ich nicht in allem zustimmen. Wie sollte es auch anders sein?! Jeder Pionier und Wegbereiter handelt entsprechend seinem eigenen Bewusstsein und aus dem epochalen kollektiven Zeitgeist heraus. So entstehen auch Glaubenssysteme und Ansichten, die sich später als Irrungen erweisen können. Das schmälert aber in keiner Weise ihre grundsätzliche Intention, Menschen auf ihrem Weg in Gesundheit, Heilkunst oder spirituelle Erfahrung nach bestem Wissen und Gewissen geleitet zu haben. Ich habe mir die Freiheit genommen, die Juwelen, die sich bisweilen in den epochalen Weltanschauungen finden, zu würdigen und frei von Wertungen herauszulesen.

Ich folge den ethischen Grundsätzen unserer Medial- und Heilerschulung, auf das positive Potenzial des Menschen zu schauen; daher werte oder etikettiere ich nicht. Das steht mir auch nicht zu. Ich greife auf das Positive zurück, was Autoren und Lehrer vor mir für

die nach ihnen Kommenden formuliert haben, das meiner Auffassung nach einer ganzheitlichen Sicht entspricht und zum Wohle von uns allen dient. Das bedeutet aber auch stets im positiven Sinne kritisch zu sein und durch eigene Erfahrung, eigenes Erleben zu prüfen.

Ein besonderer Dank geht weiterhin an die Menschen, die mich für viele der Übungen begeistert haben und mit mir ihre Erfahrung freigebig geteilt haben. Besonders sind zu nennen Katharina Wiedenhöfer, Anni Bazellier und Gabriele Rackwitz.

Schließlich möchte ich auch jenen unbekanntesten Meistern Dank und Hochachtung erweisen, die jene Quelle schufen, die aus dem mythischen Dunkel der altindischen vedischen Kultur heraus alle Kulturen in verschiedenen Graden inspirierte und befruchtete: den Pranayama-Yoga, einer der acht Yoga-Pfade. Er ist ein Meisterwerk menschlichen Geistes, in dem Lebensrhythmen bis ins Kleinste erschaut und auf einzigartige Weise über 2000 Jahre systematisiert und durch rhythmische Übungen auf der Basis des Atems überliefert wurden. Es gibt keinen Bereich des menschlichen Seins, in dem nicht die alten Inder rhythmische Prinzipien entdeckten und sie für eine spirituelle Bewusstseinsentwicklung nutzten. Dazu zählen auch die Zweige der Atemkunst, die sich mit der Beherrschung der Drüsenfunktionen und mit dem Gesamtklang des Körpers durch Vokale befassten und alle anderen Yoga-Pfade befruchteten. Das Wissen darum ist also alt und wir, die modernen Nachfahren, dürfen davon profitieren und es mit dem Bewusstsein unserer Zeit in die Praxis umsetzen.

Wir nehmen das Atmen als Selbstverständlichkeit hin und kümmern uns nicht sonderlich um seine Qualität, Länge oder Tiefe. Solange wir atmen, fühlen wir uns lebendig. Nur wenn Atemnot entsteht, erwacht mit einem Mal die größte Angst, die Todesangst, das Leben zu verlieren, keine Luft zum Atmen mehr zu haben und sterben zu müssen. Wir verbinden mit dem Atmen meistens nur das physische Leben, ersinnen zahllose Atemtechniken und Atemtherapien, aber der innere Kern, die Erkenntnis, dass der Atem das Bewusstsein lenkt, weitet und vertieft, ist nicht sehr ausgeprägt. Es sei denn, jemand wählt einen spirituellen Schulungsweg und erlebt die innige Verbindung von Atem und Bewusstsein. Es gibt keine seriöse Bewusstseinschulung ohne bewusste Atmung, deren Vertiefung und Verfeinerung. Sie bedarf keiner Technik, sondern einer besonderen Aufmerksamkeit auf den Atemvorgang. Das Ziel jeder Bewusstseinschulung ist das freie, entspannte Strömenlassen der Atemluft, ein – aus – ein – aus. Allein das ist schon eine große Aufgabe, da unsere Atemqualität unmittelbar auf kleinste Einflüsse von außen reagiert und sich verändert.

Jede emotionale Regung drückt sich im Atem aus. Unabhängig von äußeren Eindrücken zu werden, die volle Aufmerksamkeit auf das freie Atemströmen zu lenken, dünkt nur dem Anfänger einfach. Doch alles Einfache ist nicht leicht und Einfachwerden das Resultat spirituellen Wachstums.

Das liegt dem Autor am Herzen. Er entfaltet in diesem Buch die vielen Möglichkeiten, einerseits Atem als das alles durchdringende Lebensprinzip zu begreifen und andererseits

einfache Übungen zu vermitteln, in die alles, was Leben ausdrückt, zusammenströmt.

Uns beiden ist die Erfahrung gemeinsam, dass jeder geistige oder spirituelle Fortschritt mit dem Atem im physischen und übertragenen Sinne innig verbunden ist. Auf einen Nenner gebracht heißt das, dass die Erfahrung eines langen Atems und die tragende Kraft eines tiefen, gleichmäßigen Atems auch Halt in den stürmischen Zeiten des Lebens bieten soll.

Wir beide verwirklichten unsere Erkenntnisse auf jeweils sehr individuelle Weise und doch stimmen wir an der Basis vollkommen überein.

Aus diesem Bewusstsein heraus entstand meine Buchreihe „Organ – Konflikt – Heilung“, in der die spirituellen Aspekte unseres von Rhythmen, Schwingungen und Regelkreisen durchdrungenen Organismus betrachtet werden. Zeit meines Lebens befasste ich mich mit dem Atem und der Kunst ihn zu üben und so ist auch der vierte Band „Das Atemsystem – Leben und Bewusstsein“ ein Komplement zu den Forschungen und Erfahrungen des vorliegenden Werkes von Harald Knauss.

In der gemeinsamen Praxisarbeit, vorwiegend mit chronisch kranken Menschen, war uns von Anfang an wichtig, die Patienten auf der Ebene ihres höheren Selbst zu erreichen und der Tatsache Rechnung zu tragen, dass die Heilung zu Hause in der gewohnten Umgebung stattfindet, dort, wo auch die alten Bahnen des Denkens, Fühlens und Handelns aktiv sind. Harald Knauss, der Musiker, Maler und Heiler, fand einen kreativen Weg,

durch einfache, aber den Lebensrhythmus umfassend aktivierende Übungen die kranken Menschen in ihrem Heilungsprozess anzuregen. Sie lernen ein Übungsprogramm, das zu Hause dazu verhilft, anders zu fühlen, zu denken und zu handeln, kurzum: den Fokus zu ändern, weg von der Krankheit hin zum eigenen Heilungsprozess. Die Patienten erleben hautnah, was sie selbst wesentlich zu ihrem Heilwerden beitragen können.

Harald Knauss erforschte viele alte Quellen über Übungen zu Lebensrhythmen, die nachweislich Heilung bewirkten oder die Gesundheit stabilisierten. Wie so oft wurden weise Erkenntnisse zu den Zusammenhängen von Bewusstsein – Atem – Körper von Asien aus über den Orient in den Westen tradiert. Da rhythmische Übungen immer mit Klang, Musik und musikalischem Rhythmus einhergehen, sind sie unserer Musikkultur angepasst.

Die große Leistung des Autors dieses Buches und seiner Buchreihe zur „Spirituellen Heilkunst“ besteht darin, in dem Dschungel vieler Überlieferungen alter Kulturen und in der Überfülle gesundheitsfördernder Strömungen des 19. und frühen 20. Jahrhunderts sowohl die Wurzeln erkannt als auch die grundlegenden Ordnungsprinzipien herausgearbeitet zu haben. Auf diese Weise wurde altes Wissen für uns moderne Menschen praktikabel aufbereitet und zwar ohne Anhaften an religionsphilosophischen Weltbildern, Glaubensbekenntnissen oder Dogmen.

Zunächst waren es nur unsere Patienten, die wir mit speziellen rhythmischen Atemübungen, Übungen zur Drüsenstimulation und

einem Gefühl für ganzkörperliches Klingen und Schwingen versorgten und dadurch enorme Heilungsfortschritte beobachteten. Da ich aber in meinen Kursen für professionelle Therapeuten aller Richtungen immer wieder solche Übungen in den Unterricht einfließen ließ und dies als überaus vitalisierend empfunden wurde, erwachte großes Interesse bei den Therapeuten, mehr über die Übungen zu erfahren. So ergab sich, dass immer mehr Kollegen selbst einige Basis-Übungen erlernten und sie an ihre Patienten weitergaben. Auf diese Weise erfuhren wir von der positiven Heilwirkung auch in anderen Praxen. Vor allem aber wurde klar, dass es für Therapeuten und Heiler gleichermaßen wichtig ist, den Atem bewusst zu erfahren und seine Auswirkung auf Bewusstsein, Denken, Fühlen und Handeln zu erleben. „Zuerst heile dich selbst“ ist die zentrale Botschaft, denn wir wissen in der Regel, was für andere gut ist, schenken aber unserem eigenen Tempel, in dem das Bewusstsein zeitlessly wohnt, wenig Beachtung.

Atmen scheint uns so selbstverständlich, aber es ist ein Wunderwerk der Schöpfung. Es ermöglicht uns die Fähigkeit vor allem auch auszuatmen und gibt uns damit Stimme, Töne, Worte, Gesang, Geräusche, Klänge, aber auch Krach. Ohne das verbindende Element der Luft könnte keine Saite, keine Glocke, kein Stimmband schwingen und klingen. Ohne Luft könnten uns nicht das sanfte Rauschen des Wassers, das Sausen des Sturmes, kein Donner und kein Vogelgesang erreichen. So gesehen sind Atem, Luft und Ohr eine wichtige Trinität im Leben. Meistens ist uns nicht klar, dass diese Trinität Lebensqualität, Lebensenergie und Lebens-

freude vermittelt. Ohne Luft/Atem könnten wir weder lachen noch weinen. Im Zeitalter des Konsums fällt es schwer zu begreifen, dass die Anregung der Lebenskraft am leichtesten durch das anzuregen ist, was wir ohnehin als größte Heilkraft besitzen, nämlich durch den Atem, genauer: durch seine bewusste Kultivierung. Über den Atem können wir entsäuern, entschlacken, die Stimmung aufhellen, abnehmen oder zunehmen nach Bedarf, die inneren Organe massieren, die Durchblutung optimieren, die Sinneswahrnehmung schärfen und das Bewusstsein erweitern.

Das sind die grundlegenden Erkenntnisse, die der Autor aus seinen Forschungen und Erfahrungen gewonnen hat. Dadurch reifte die Idee, Theorie und Praxis zu vereinen und die vorliegende mehrbändige Buchreihe „Spirituelle Heilkunst“ beim Narayana Verlag auf den Weg zu bringen, die jedem Therapeuten dazu dient, ausführlich die Hintergründe und die Heilwirkung der Übungen zu erfahren und sie in der eigenen Praxis umzusetzen. Sie sind aber auch jedem interessierten Leser dienlich, mit einfachen Mitteln die eigene Gesundheit zu stabilisieren.

In diesem Band steht der Atem im Zentrum, denn er ist die Voraussetzung für alle weiteren, den Lebensrhythmus und die Lebenskraft anregenden Übungen.

Die große Resonanz auf die Vermittlung der praktischen Übungen in Kursen hat Harald Knauss bewogen, eine reguläre Ausbildung anzubieten, die er „Spirituelle Heilkunst“ nennt und die für Therapeuten und interessierte Laien ab 2010 angeboten wird. Dabei wird er von einem Team unterstützt, das solche Themen wie rhythmisch wirkende Naturheilmittel, Ernährung im Jahreslauf und die Wirkung der Übungen aus physiotherapeutischer Sicht vermittelt.

Damit erfüllt sich unser gemeinsamer Wunsch, dass weiterhin viele Therapeuten etwas so Vitalisierendes und die Lebensfreude Steigerndes für sich selbst und ihre Patienten gewinnen wie die rhythmischen Atemübungen. Wenn es uns selbst als Heiler und Therapeuten gut geht und wir es immer wieder schaffen, in unserer Mitte zu verweilen und uns zu vitalisieren, überträgt sich das auf unsere Patientenschaft.

Dr. Rosina Sonnenschmidt,
Juni 2009

Wir leben heute in einer Zeit, die für uns westliche Menschen an Materialien, Reizen, Einflüssen und globalen Informationen überreich ist. Die Welt, ja das Leben an sich ist unüberschaubar, unentwirrbar geworden und der Einzelne kann sich darin völlig verlieren. Das führt bei sehr vielen Menschen zu einem Gefühl der Überreizung, Zerrissenheit und Verwirrung, denn wer könnte alles auf seine Wirklichkeit hin überprüfen und einordnen. Es fehlt uns an einer übergeordneten Instanz, einem Ziel und einer Achse, an denen wir unser eigenes Leben ausrichten können. Das Gefühl für eine Einheit des Lebens geht auf diese Weise immer mehr verloren und wir leiden unter einem schleichenden Prozess des Selbstverlustes. Das Virtuelle übernimmt einen immer größeren Teil in unserem ganzen Leben. Indem wir uns nicht mehr als wirklich spüren, fehlen nicht nur unserem Denken und Fühlen der Standpunkt, die Orientierung und Ausrichtung, sondern auch den Lebenseinheiten unseres Körpersystems. Viele Menschen spüren, dass ganz wesentliche Dinge in ihnen nicht mehr in der Ordnung sind und das Verhältnis zu jener Gesetzmäßigkeit gestört ist, die wir „harmonikale Lebensordnung“ und Lebensrhythmus nennen.

Eine Vielzahl an Angeboten gibt es, dem Interesse und Bedürfnis von uns heutigen Menschen nach innerer Harmonie gerecht zu werden. Die meisten Angebote entspringen den asiatischen oder fernöstlichen Kulturen, da ihre spirituellen Traditionen seit tausenden Jahren ungebrochen sind. Manche davon eignen sich aber nur bedingt oder gar nicht für uns westliche Menschen, da der kulturelle Entwicklungsweg wie auch

die Körperbeschaffenheit unterschiedlich sind. Um östliche Wege sinnvoll zu nutzen und den westlichen Bedingungen anpassen zu können, bedarf es eines Verständnisses der philosophisch-kosmischen Weltsicht, die letztendlich zu den überaus effizienten Übungen und Wegen geführt hat. So stehen denn auch am Anfang dieser Buchreihe die grundlegenden Gedanken, welche die Basis aller nachfolgenden Übungen und Anleitungen bilden. Danach folgen dann in lockerer Folge die Bände, die im einzelnen jenen großen Bereichen unseres Interesses gewidmet sind, wie u.a. der rhythmischen Atemkunst, Körperharmonisierung, Meditation, praktischen Drüsenstimulation und -pflege und der Ernährung im Jahreslauf.

Alle Anweisungen, Erklärungen und Übungen in dieser Buchreihe sind zunächst für jeden Interessierten gedacht. Sie bieten aber durch ihre ausführliche Darstellung ein solides Fundament für jeden Therapeuten, gleich welcher Richtung, um den Patienten sowohl die Grundprinzipien des Lebens näher zu bringen, als auch das eigenverantwortliche Üben anzuregen, um Denken, Fühlen und Handeln Schritt für Schritt zu ändern. Wie ich aus eigener Erfahrung in der Arbeit mit Patienten weiß, dominiert zu Hause im gewohnten Lebensumfeld ein Krankheitsbewusstsein, das durch alte Denk- und Verhaltensweisen genährt wird. Wenn der Kranke aber erleben möchte, was die eigenen Lebenskräfte oder Selbstheilungskräfte zu verändern vermögen, braucht er Anregungen zur Selbst-Erfahrung. Durch Körper-Geistübungen kommt er wieder ins Fühlen und erlebt, dass er tatsächlich selbst an seinem Heilungsprozess mitwirken kann. Die

Heilungsimpulse des Therapeuten, gleich welcher Art, fallen auf einen ganz anderen Nährboden, als wenn nur die Arznei verordnet wird und der Patient im Konsumdenken weiterhin verweilt. Das bedeutet aber auch für uns als Heiler und Therapeuten: Für alles Wachsen in die Höhe braucht es zunächst eine gute, solide Bodenverwurzelung. Jegliche echte spirituelle Qualität entwickelt sich nicht aus dem eigenen Verstandesdenken und Wollen heraus, sondern aus dem Umgang mit dem eigenen Sein auf allen Ebenen. Kurzum – der Baum des Lebens und der Spiritualität erwächst aus dem wirklichen Erleben, nicht aus der reinen Vorstellung.

Daher finden wir in den echten spirituellen und esoterischen Traditionen stets konkrete Anweisungen zu Lebenshaltung, Ernährung und Körperpflege ebenso wie solche zur Atemlehre, Meditationskunst und den Hinweis, dass Leben Schwingung und Klang ist. „Werde zunächst der, der du bist“ war die Forderung an jeden Schüler, bevor es ihn zu Höherem drängen durfte. Über den griechischen Einweihungsorten stand im gleichen Sinne der Satz „Mensch, erkenne dich selbst“ und abgewandelt formulierte es einer meiner Lehrer, der Heiler Tom Johanson so: „Zuerst heile den eigenen Geist, bevor du den anderen heilen möchtest.“

Der Atem galt in allen Kulturen als das große Geheimnis, als Sinnbild des Geistigen. Am Anfang war die Leere, das große Nichts. Der Atem, der Geist schwebte über den Wassern. Der göttliche Eine konzentrierte seine Gedanken, atmete ein und erschuf aus der Schwingung, dem Klang seines Ausatemens die Welt, so beginnen viele der alten Schöpfungsberichte. Der geistige Urzustand vor der Schöpfung wurde als „Leere oder Nichts“ bezeichnet, was das Durchlässige, Luftige, Transzendente meint. „Pneuma“ oder „Odem“ sind auch Bezeichnungen dafür, wir können den Atem und die Luft nicht greifen.

Jede spirituelle Schulung strebt danach, diesen Urzustand auf bewusstem Wege zu erreichen und der Weg des Atems spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle.

Das Atmen verbindet sich mit dem Begriff von der Lebensbewegung und dem Lebensrhythmus. Der Atem als das ewige Strömen des göttlichen Geistes stellten unsere Vorfahren in kosmischen Gestalten wie dem ewigen Weltenwanderer Wodan (= Odin, Odem) dar, der für das „Wallen oder Wogen“ der kosmischen Lebensenergie stand. Wodan residierte in Walhall, der „wogenden Halle“, dem Weltall. Die Inder nannten den Geist und göttlichen Willen, der alles Leben durchzieht, „Atma“. Gemeint sind mit beiden Namen jeweils jene Lebenswogen und rhythmische Schwingungen, die das Leben im Kosmos in Bewegung gesetzt haben und ewig lebendig halten. Physiker wie Dr. Hartmut Müller gehen von einer stehenden Welle im Kosmos aus, zu der alles Lebendige in Proportion steht. „Pranayama“ ist die älteste indische Atemschulung und „Prana“ bedeutet so viel wie „vorwärts atmen, sich vorwärts bewegen“. In der Tat bringt uns jeder Atemzug im Leben voran, denn die Atmung

ist ein Bewegungsprozess (Zirkulation) und der unwillkürlich stockende Atem hat etwas Beklemmendes. Der Kosmos ist in ständiger rhythmischer Bewegung und die Atemfunktion gleicht diesem Prinzip.

Frei wehen Luft und Atem durch die Welt. Die Freiheit oder Unabhängigkeit unseres individuellen, selbstständigen Seins ist in diesem Sinne an den Atem gebunden. Wird diese bedroht, so „schnürt es uns die Luft ab, bleibt uns die Luft weg“. Dem Atem gilt unsere erste, eigenständige Aufmerksamkeit. Wie frei wir vorangehen, vorankommen in diesem unserem Leben, zeigt die Art unseres Atmens, ob wir flach oder tief atmen, schwer und laut schnaufen usw.

Somit können wir sagen, dass unsere Lebensfähigkeit von Beginn an insbesondere von der Funktionstüchtigkeit unserer Lungen abhängt. Der Atem bringt uns das selbstständige Leben und die Beseelung. Im Einatem nehmen wir den „Lebens- oder Vitalstoff“ aus der Atmosphäre auf. Auf den Schwingen des Ausatemens drücken wir das im Außen aus, was uns innerlich bewegt, nämlich über den Laut, den Ton, den Klang.

„Atem ist Leben und Leben ist Atem“ steht daher als fundamentaler Leitsatz in allen Atemlehren. Und so verwundert es nicht, dass in den großen spirituellen Traditionen und auch Heilkünsten der Atem stets eine führende, unabdingbare Rolle spielte und an erster Stelle in der Schulung stand. Im Atem sollte der Schüler sich selbst erkennen, seine Energien lenken lernen und des kosmischen Geistes gewahr werden. Gleich also, ob wir uns auf spiritueller Suche befinden oder nach Heilung streben, so mag uns dieser zweite Band der Reihe „Spirituelle Heilkunst“ wertvolle Hilfe geben über den Weg des Atems.

- *Es ergibt sich in der ersten Runde:*

Keimdrüsen	ein
Damm	aus
Steißbein	ein
Nieren	aus
Herz hinten	ein
Hinterkopf	aus
Scheitel	ein
Stirn	aus
Herz vorne	ein

Da es sich um eine ungerade Zahl der Energietore handelt, ändert sich in der zweiten Runde die Abfolge des Ein- und Ausatmens:

- *Keimdrüsen aus*

Damm	ein
Steißbein	aus
Nieren	ein
Herz hinten	aus
Hinterkopf	ein
Scheitel	aus
Stirn	ein
Herz vorne	aus

Nun beginnt der dritte Durchlauf, der wie der erste verläuft.

- *Führen Sie diese Übung erst viermal (= vier Runden), dann achtmal, dann zwölfmal durch.*
- *Lassen Sie sich Zeit mit der Steigerung der Durchläufe. Wichtig ist, dass Sie etwas spüren und in Ihnen etwas zum Erleben kommt. Es ist nicht wichtig, wie oft man die Übung schafft, sondern von welcher Qualität = Aufmerksamkeit sie ist.*
- *Lassen Sie Ihren Atem ganz natürlich strömen. Es ist richtig, dass das Einatmen kürzer ist als das Ausatmen.*
- *Ihr Atemrhythmus bestimmt die Reise durch die Energietore.*

Diese Übung birgt ein großes Vitalitäts- und Harmonisierungspotenzial. Außerdem fördert sie die innere Sammlung, Konzentrationsfähigkeit, das Gedächtnis, ein gutes Körpergefühl und das Gefühl für den eigenen Atem.

3.2 Innere Gelöstheit und Gelassenheit

„Wir sollten nicht sagen: „Ich atme“, sondern: „In mir geschieht Atem.“ Wir machen auch nicht den Atem, sondern wir lassen Atem in uns entstehen.“

Wiedenhöfer, ebenda

Alle Atemübungen sollen in einem gelösten Zustand des Körpers stattfinden. Das bedeutet, dass die Muskeln locker und entspannt sein sollten. Nur jene Muskeln sind aktiv, die für eine Übung gefordert sind. So kann der Atem- und Energiefluss erhalten bleiben. Jede Art von falschem Stauen und Anspannen hat ungünstige Wirkungen auf Herz und Lunge, da es dort dann ebenfalls zum Stau kommt. Daher ist die innere Einstellung des Geschehenlassens, des Fließens, des Erlebens so wichtig bei diesen Übungen.

Das Lösen aller Verkrampfungen und das ungehinderte Fließen der Energie ist für die Stabilität unserer Energie wichtig. Aber wir sollen ebenfalls von allem lassen, was unsere Seele verwirrt, bedrückt und lähmt. Zerstreuende Sensationen, hartnäckige Vorurteile, Sorge und Trübseligkeit sind keine guten Ratgeber für ein Üben. Atemrhythmus zusammen mit fließenden Bewegungen und Klängen befreit die Seele. Je weiter unser Denken ins Abstrakte hineingeht, desto bes-

ser müssen wir in unseren Körperenergien verankert sein.

Entspannung meint nicht Erschlaffung, sondern bedeutet vielmehr einen von Verkrampfung befreiten Zustand und einen der absichtslosen Bereitschaft. Entspannung meint eine Ausgeglichenheit der polaren Kräfte in uns. Wenn das Denken zur Ruhe gekommen ist, dann kann sich die Seelenkraft, die sich in Gelassenheit der das Universum durchflutenden göttlichen Intelligenz ergibt, auswirken. Entspannung und Atem sind eine Erlösungskraft, denn sie allein können uns helfen, dass wir uns von außen auferlegten Bindungen (durch Umgebung, Zivilisation etc.) befreien können. Unsere Ich-Kraft ist es, die sich in Zwänge, Begrenzungen, Glaubenssätze und Abhängigkeiten verstricken lässt.

Die heutige Wohlstands- und Konsumgesellschaft des Westens zieht alle möglichen Mittel heran, die uns befähigen sollen, schmerzfrei zu leben oder Schmerz zu beseitigen. Sie scheut auch nicht davor zurück, spirituelle Wege dafür als Mittel zum Zweck zu benutzen und sie so in ihre materielle Sicht von Prävention und Wellness einzureihen. Ihr Ziel ist es, wie bei vielen modernen wissenschaftlichen Errungenschaften auch, ein Weiterleben mit den Fehlhaltungen zu ermöglichen und weicht vor dem aus, was absolut notwendig wäre: anders zu leben. Gerade in dem Verständnis von Entspannung und Lösung zeigt sich wiederum diese Fehleinschätzung. Wir sprechen heute vom Auflösen von Verspannungen, was nicht möglich ist, denn Verspannung und Auflösung sind sich ausschließende Zustände. Der Sinn richtiger Entspannung einer Verspannung ist niemals die Auflösung, sondern das Erlangen

der richtigen, angemessenen Spannung. Verspanntheit entsteht stets aus einer Blockade des inneren, seelischen Weges. Verhärtete Selbstbehauptungskräfte und Streben nach Sicherheit sind oftmals Ursache der Blockade. Entspannung oder Lösen bedeutet daher, den Menschen aus dem Bannkreis falscher Lebenshaltungen seines Ichs zu befreien. Das Üben von der richtigen Spannung dient also nicht nur physischen Zwecken oder der Kraftsteigerung, sondern vor allem auch dem Freiwerden im eigenen Wesen. Freisein bedeutet, mit den Kräften fließen zu können. Unser ganzes Leben besteht aus Spannung, denn Leben ist Spannung. Das, was in uns geworden und gewachsen ist, steht stets in Spannung zu dem, was noch in uns werden soll. Nur so bleiben wir im Formungs- und Verwandlungsprozess, der uns der Reifung entgegenführt. Dort, wo wir anhaften, fest werden, entsteht Widerstand, woraus sich echte Verspannung ergibt. Das hat mit einer Fixierung unseres Ichs und seines Wollens zu tun. Das kann aus einem Überlebensmodus heraus entstehen (z.B. bei Traumta), einer Überforderung, Ängsten, Misstrauen gegenüber dem Leben oder Fehlhaltungen. Stets ist es etwas, das uns nicht loslässt, das unsere Freiheit beschneidet. Übungen für die Gelöstheit dienen also der Befreiung unserer selbst. Seelisch sind wir ja vollkommen und gelöst. Da sind wir alles, was wir waren, sind und werden können. Das Ich-Denken trennt uns davon, damit wir aus der Spannung Bewusstsein entwickeln können. Eigentlich sind wir auf dem Weg, das in uns zu finden, was wir unserem Wesen nach schon immer sind. Die überspannte Fixierung auf unser Ich wirft uns aus der Bahn. Daher ist es so wichtig, die Mitte zu finden. Denn dort herrscht der Gleichklang der Kräfte,

das Wissen um die richtige Spannung. Indem wir angemessen auf etwas reagieren, mit der richtigen Spannung, sind wir ruhig und gelöst. Aus dem richtigen Verhältnis von Spannung und Gelöstheit entspringt der Lebensrhythmus. Die Gelöstheit soll uns in die Form hineinbringen, die durch die Fehlspannung zuvor verstellt war. Sie gehört zum ewigen Rad der Veränderung, dem Kreislauf des Wandels: Loslassen der falschen Form, des Alten – sich auf der eigenen Erde, dem Wurzelboden sicher niederlassen – in die Verwandlung eingehen und als ein neuer daraus hervorkommen – sich dem Streben erneuter Verhärtung bewusst sein usw.

Überprüfen Sie daher vor dem Üben:

- Die Zunge: Sie liegt entspannt am Mundboden oder ist nach hinten gelegt mit der Spitze am Gaumen.
- Gesichtsmuskeln: entspannt
- Die Nase zuvor von Schleim befreien, denn der behindert die Nasennerven, was eine blockierende Wirkung auf den Atem hat.
- Leerer Magen: Eventuell kann auch eine Diät wichtig für die Atemübungen sein, wenn nämlich ein Zuviel an Magensäure (Übersäuerung) in den Kehlkopf und mit dem Einatem sogar in die Bronchien steigt. Damit entstehen Reizungen und Krämpfe, die den Atem behindern.
- Die Augen sind beim Üben offen (s.o.)
- Atmen bei vollkommener Entspannung ist essenziell! Es darf kein verkrampter Leistungswillen vorherrschen. Geistige Konzentration, kombiniert mit einem gelockerten, entspannten Körper sind die Voraussetzungen für die Wirksamkeit der Atemübung!

Bei aller Konzentration und Beweglichkeit ist die lockere Gelöstheit entscheidend wichtig. Wir üben nie, wenn wir müde, verspannt oder nicht in Harmonie sind. Wenn dem so ist, sollten zuerst entspannende Übungen durchgeführt werden. Entspannung bedeutet aber nicht Erschlaffung, sondern Gelöstheit in der konzentrierten Bewegung. Mittel zur Entspannung können sein: Gesteigerte Ausatmung, Bewegung; Vibrationen durch Singen, Klingen. Alles wird durch solche Möglichkeiten belebt, gelockert und die Kohlensäure kann besser ausgeatmet werden. Wichtig ist es vor allem, dass wir bei körperlichen Anstrengungen nicht den Atem anhalten, was meist nach dem Einatmen geschieht, sondern rhythmisch aus- und weiteratmen. Durch den Rückstau des Blutes wird nämlich das Herz übermäßig belastet. Vor allem beim Heben von Lasten kann der Atemstau zu einem Stau in der Lunge führen und ein Lungenbläschen oder eine Kapillare mag möglicherweise platzen. Da zugleich die Bauchmuskeln stark angespannt sind, kann das Pressen des Bauches auch zu einem Leistenbruch führen. Daher ist es so wichtig, dass bei Muskelanstrengung die Lungen und der Atem frei bleiben. Ein leichtes Ein und Aus beim Lastentragen ist daher besser. Umgekehrt ist es im gleichen Maße wichtig, dass beim Üben des verlängerten Atems (Atemstau), die Muskeln absolut gelöst und locker sein müssen.

Es gibt weitere bestimmte Orte im Körper, wo sich gerne Verspannungen aufbauen und die es immer wieder zu überprüfen gilt:

After: Durch Darmgifte kann der After gereizt und gespannt sein, was bis ins Gehirn zurückwirkt. Darauf können schlechte Hal-

tung und nervöse Spannung zurückgehen. Hilfe: Afterbehandlung mit heißen Kompressen, Waschungen, Einreibungen.

Oberschenkel: Reflexnerven der Geschlechtsorgane strahlen in die Innenflächen der Schenkel aus. Überschlagen der Beine wirkt daher zusätzlich reizend.

Zehen: In den Innenflächen der Zehen befinden sich feinste Nerven, die mit dem Gehirn in Verbindung stehen. Feuchte, kalte Füße sind daher ungünstig fürs Denken. Jeden Tag Fußwaschungen mit Borax und die Füße trocken reiben.

Fußsohle: Die Nerven hier stehen in Verbindung mit den Verdauungsorganen. Daher Fußpflege und Fußübungen.

Nacken, Kopfbereich: Emotionale Spannungen finden sich gerne im Nackenbereich, den Kiefern und dem Gebiss.

3.2.1 Die Entspannungsübungen

1. Entspannungsübung:

Sitzen Sie in der richtigen Haltung, wie zuvor beschrieben und spüren Sie die Erde unter ihren Fußsohlen. Zunächst geht es um die Entspannung der rechten Körperhälfte.

- Atmen Sie tief ein, währenddessen Sie die Energien mit Hilfe Ihres Bewusstseins vom rechten Fuß an aufwärts bis auf Herzhöhe und auch von den Fingerspitzen der rechten Hand aufwärts zum Herzen führen. Dies alles während des Einatmens.
- Beim Ausatmen gehen Sie gedanklich bewusst denselben Weg zurück – vom Herzen aus – und entspannen dabei alle

Muskeln, Organe usw. der rechten Körperhälfte.

Das Ganze wiederholen Sie dann mit der linken Körperseite. Sie beginnen also beim linken Fuß und folgen während des Einatmens dem Verlauf bis zum Herzen, gleichzeitig auch von der linken Hand aufwärts. Beim Ausatmen gehen Sie denselben Weg zurück und entspannen die linke Körperhälfte.

Dann führen Sie die Energien beim Einatmen vom Nacken an bis zur Scheitelspitze aufwärts. Beim Ausatmen gehen Sie denselben Weg gedanklich zurück und entspannen dabei alle Kopfmuskeln, also Kopfhaut, Kiefer, Zunge usw.

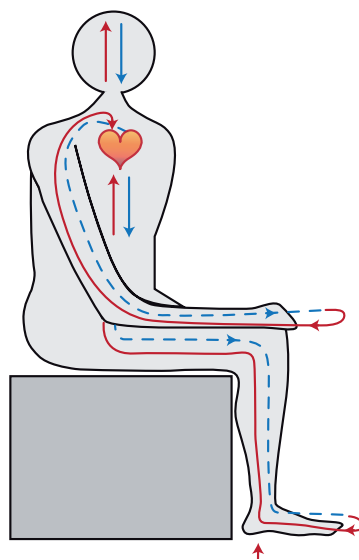


Abb. 23 Verlauf der Ströme beim Üben

Die Konzentration aller nachfolgenden Atemübungen zielt auf das Herz, denn es ist der feste Mittelpunkt unseres Seins. Daher ist die Entspannungsübung zweifach wichtig:

Sie führt zur Gelöstheit und konzentriert unser Bewusstsein im Herzen. In diesem Sinne ist sie die beste Vorbereitung.

2. Entspannungsübung

Eine weitere gute Entspannungsübung ist die folgende. Atmen Sie siebenmal in raschen Stößen ein und aus, wobei Sie die Ausatmung immer weiter vertiefen. Danach atmen Sie stark aus und stauen die Ausatmung einige Sekunden. Dann atmen Sie wie ein schluchzendes Kind in kurzen Rucken ein (staccato) und hauchen in hörbarem Stöhnen entlastet aus.

3. Entspannungsübung

Die rechte Hand liegt auf dem Sonnengeflecht, die linke auf dem Nacken. Nach dem Einatmen den Atem in der Flut anstauen, damit die Kräfte beruhigend zum Gehirn strömen. Nach dem Ausatmen in der Ebbe ebenfalls den Atem anstauen, wobei die Kräfte beruhigend zum Solarplexus strömen. Diese Übung gleicht besonders die Energien zwischen dem Arbeits- und Lebensnervensystem aus.

3.2.2 Übungen zur Lockerung der Atemorgane

Oftmals sind wir sehr verfestigt in den wesentlichen an der Atmung beteiligten Körperpartien. Daher ist es wichtig, diese nach und nach zu lockern.

1. Lockerung des Brustraumes durch Abstöhnen

Wir füllen unsere Lungen über den Hoch-, Flanken- und Rückenatem und stauen zum Schluss den Atem etwas. Das gibt die rich-

tige Spannung, um in die Tiefe zu kommen. Aus der Tiefe beginnen wir den Ausatem und stimmen mit dessen Anschwellen dabei einen Ton an. Wir stöhnen kräftig auf im Ton, wobei aber der Mund geschlossen bleibt, damit die Resonanzen voll im Innen wirken können. Vor allem werden wir die Vibration im Brustbein spüren. Das ganze Lungengewebe wird durchmassiert, da es unterschiedlich durch die Ausatembewegung gepresst wird. Gleichfalls wird die Spannung in den Nerven- und Muskelzellen des Herzens reduziert, was ein befreiendes Gefühl hat. Dieses geführte Stöhnen ist anders als das passive Abstöhnen, wenn es uns nicht gut geht. Da sinkt nämlich der Brustkorb schlaff in sich zusammen und beengt damit Lunge und Herz

2. Lockerung des Zwerchfells

Vor allem befreites Lachen lockert das Zwerchfell. Aber wir können das auch bewirken, wenn wir den Atem förmlich „einschnuppern“. In weiten Wellen trinken wir den „Schütteratem“ ein. Wir können uns dabei vorstellen, dass das Brustbein vorne hoch und die unteren Rippen dann seitwärts auseinandergezogen werden, gleich den Lamellen oder Falten einer Ziehharmonika. Die führende Kraft der Bewegung ist der Atem. Wir schnuppern oder riechen den Atem in kleinen, leichten Wellen ein, keinesfalls aber in einem Staccato. Die Bewegung sollte fließend sein. Und im gleichen Sinne lassen wir wieder den Atem ausströmen. Gelingt das gut, können wir später mit unserem Ohr auch in die Bewegung des Zwerchfells hineinlauschen, denn das Zwerchfell macht den Wellengang des Atems möglich.

Die Morgenstunden sind besonders günstig für die Atemübungen, da wir uns damit auf den Tag vorbereiten und ihm unseren Rhythmus vorgeben. Atem- und Bewegungsübungen gehören aber auch deshalb vor allem den Morgenstunden, da sich in der Nacht viel Kohlendioxid in uns angesammelt hat. Wir essen heute zu reichlich, so dass der Darm die Ausscheidung alleine nicht mehr schafft und die Lunge ihm zu Hilfe eilen muss. Die Folge davon aber ist, dass sie dadurch verschleimt. Nachts fehlt die für die Atmung notwendige Körperbewegung, weshalb die Schadstoffe sich ansammeln und wir folglich oftmals mit bleischweren Gliedern erwachen.

5.1 Aufstehen

Wir strecken und recken uns also am besten noch im Bett in verschiedene Richtungen, ganz ähnlich einer Katze und rollen uns langsam in die Sitzhaltung. Nie sollten wir in einem Ruck aufstehen. Nach dem Aufstehen recken wir uns und gähnen. Dann kann eine kalte Waschung, ein Sitzreibebad oder kalte Wechselbrause (von einer zur anderen Körperseite wechselnd) stattfinden. Das wirkt

anregend auf die Nerven. Dann wird der ganze Körper geklatscht, geknetet und geklopft, bis er warm ist. Über die Haut kommt es zu reflektorischen Wirkungen auf die inneren Organe. Die Reflexnerven der Organe enden ja in bestimmten Hautregionen. So finden folgende Organe ihre Reflexstellen:

- die Nieren in den Waden
- der Magen im Nacken über den Schulterblättern
- der Darm in den Fußsohlen
- die Milz in den Oberarmen.

Ist ein Organ nicht in der Ordnung, schmerzt es an diesen Reflexstellen, d.h., Krämpfe in den Waden z.B. deuten auf die Nieren hin. Aber umgekehrt können wir über diese Stellen auch Einfluss nehmen auf die Organe.

5.2 Energie sammeln

Diese Übung eignet sich vor allem für draußen. Wir können uns dabei barfuß durch eine morgenfrische Wiese bewegen („Tautreten nach Kneipp“) oder auch auf dem Rasen des Gartens.

Drei Varianten gibt es für die Übung, um Energie oder Prana zu sammeln:



Abb. 29

Variante 1: Auf die Zehenspitzen stellen, Arme nach oben recken und beweglich „Purna“ mit den Fingern aus der Luft sammeln, ganz so, als wollten wir Früchte von einem Baum pflücken. Wir können dies auch im Gehen tun. Das Ganze geschieht auf den Einatem. Drängt die Einatmung zurück zur

Ausatmung, so werden Arme und Oberkörper bei gestreckten Beinen zum Boden hin gebeugt und dabei atmen wir aus. Die ganze Übung machen wir dreimal hintereinander.

Variante 2: Wir atmen wie bei der ersten Variante ein. Beim Ausatem gehen jetzt aber die Arme über den Kopf nach oben und die Hände überkreuzen sich; dabei Hände und Arme nach rückwärts drücken. Diese Übung auch dreimal wiederholen.



Abb. 30

Variante 3: Wir atmen wie bei der ersten Variante ein. Beim Ausatem hängt ein Arm locker nach unten, der andere legt sich winkelig über den Scheitel und wird nach seitlich gedrückt. Auch dies dreimal. Danach die Seite wechseln.

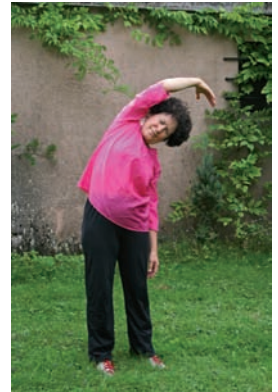


Abb. 31