

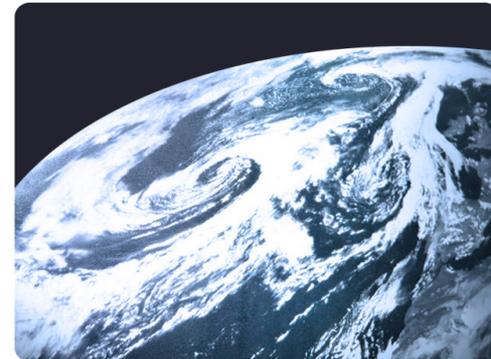
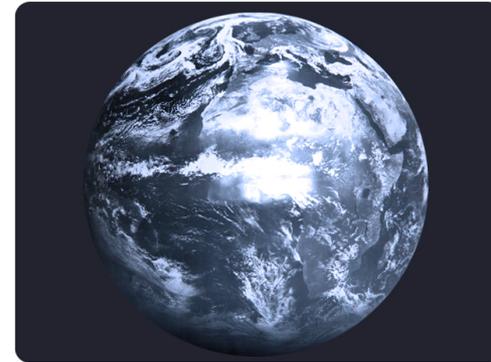
Freie Atemschule

Praktische Übungsansätze zur Entwicklung
eines freien und heilsamen Atems
unter Einbezug von klassischen Yogaübungen

Autoren:
Simone Stoll
Franz Stettwieser
Rainer Körner
Christine Huber



Die Erde



Die Bilder zeigen Satellitenaufnahmen der Firma Dornier aus einer Höhe von ca. 35000 Kilometern. Über der nördlichen Hemisphäre sind einige eindrucksvolle Wirbel zu erkennen.

Diese rhythmischen Formgebilde entstehen aus den verschiedenen Luftströmungen in der Erdatmosphäre. Sie zeigen an, dass die Erde von einem bewegten Luftkreis umgeben ist.

So wird auch der Mensch durch den Atem selbst rhythmisch bewegt.

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Grundlagen der Freien Atemschule | |
| Die Freie Atemschule | 6 |
| Freier und gebundener Atem | 7 |
| Der Atem und die Seelenkräfte | 8 |
| Die Pentagrammentspannung | 9 |
| Der Drehsitz | 12 |
| Die Waage | 13 |
| Der Kopfstand | 14 |
| Der Skorpion | 15 |
| Atem und Bewegung | |
| Die Beziehung von Atem und Bewegung | 16 |
| Die klassische Yoga-Asana als Atemübung | 18 |
| Das Erleben von Rhythmus | 18 |
| Die indirekte Atemlenkung | 19 |
| Die Flankenatmung | 20 |
| Die Tiefenatmung | 21 |
| Die Schlüsselbeinatmung | 22 |
| Die Mitten-oder Brustatmung | 23 |
| Rhythmische Impressionen | 24 |
| Grundlagen für einen heilsamen Atem | |
| Der Atem und das Leib-Seele-Verhältnis | 26 |
| Therapiemöglichkeit | 28 |
| Übungen zur Förderung eines heilsamen Atems | 29 |
| Stehender Halbmond | 30 |
| Seitliches Dreieck | 31 |
| Kopf-Knie-Stellung | 32 |
| Atemübungen als allgemeine Therapiegrundlage | 33 |
| Der Atem und die vier Grundängste | |
| Die Angst in Beziehung zum Atem | 34 |
| Die schizoide Angst - Der Pflug | 36 |
| Die depressive Angst - Der Drehsitz | 38 |
| Die zwanghafte Angst - Der Fisch | 40 |
| Die hysterische Angst - Der Schulterstand | 42 |



Freie Atemschule am Bodensee
Narzissenweg 2
D-88662 Überlingen
Tel. +49(0)7551-948700
heilpraxis-stoll@gmx.de
www.freie-atemschule.de

Copyright © 2007 Alle Rechte vorbehalten
Gestaltung und Satz: atelier thomas buchter
Druck: Lammers-Koll Verlag

„Ein freier Atem bedeutet auch ein gewisses
Gelöstsein im Bewusstsein,
ein innerliches Weitwerden im Fühlen,
ein Weitwerden im Seelischen“

Heinz Grill



Vorwort

Die Freie Atemschule umfasst weitreichende Dimensionen von Entwicklungsmöglichkeiten. Sie ist einerseits eine Methode, um heilende Prozesse bei körperlichen Krankheiten und psychischen Ungleichgewichten zu unterstützen, darüber hinaus ist sie aber ein ganzheitlicher Weg zur Stärkung und Entwicklung der Seele und ihrer Seelenkräfte, dem Denken, Fühlen und Wollen. Im Studium und in der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Übungen können neue Seelenqualitäten wie Gedankenwachheit, Empfindungsreichtum und Willensstärke herangebildet werden. Die Individualität in ihrer Selbstverantwortlichkeit wird dadurch ebenfalls gefördert.

Die Freie Atemschule in Verbindung mit klassischen Yogaübungen wurde erstmals von dem spirituellen Lehrer Heinz Grill begründet und in dem Buch ‚Harmonie im Atmen‘ ausführlich dargelegt. Heinz Grill beschreibt, indem er sich auf den kosmischen Ursprung von Atem und Bewegung bezieht, einen modernen, aktiven spirituellen Schulungs- und Erkenntnisweg.

Mit der Gründung der Freien Atemschule am Bodensee greifen wir die Gedanken dieses Schulungskonzeptes von Heinz Grill auf und stellen als wesentliche Grundlage eines Heilungsprozesses und einer Persönlichkeitsentwicklung die Beziehung zum Atem in die Mitte. Durch ein umfassendes Angebot von Kursen, Seminaren, Veröffentlichungen, Vorträgen und Ausbildungen zum heilkundlichen Atemlehrer ist hier für viele Menschen die Möglichkeit gegeben sich sowohl als Patient, als Interessierter oder auch als Fortzubildender mit den Heilungsmöglichkeiten eines freien Atems und freien Denkens in Beziehung zu bringen. Dadurch wollen wir für erweiterte Therapieansätze, förderliche Begegnungsformen und Kulturentwicklung einen Beitrag leisten.



Grundlagen der Freien Atemschule

Die Freie Atemschule

In der „Freien Atemschule“ wird der Atem in seinem Rhythmus frei und bewusst zugelassen. In Verbindung mit einfachen Bewegungsübungen und klassischen Yogaübungen (asana) wird er auf indirekte Weise gelenkt und qualitativ gestaltet. Wir können ihn dabei in seiner Vielfältigkeit, seinen unterschiedlichen Qualitäten und in seinem Wesen kennen lernen. Dadurch entsteht die Möglichkeit den Atem wieder frei fließen zu lassen, wodurch er weiter, tiefer und entspannter wird. Der Mensch kann wieder durchatmen.

Die Körperübungen werden deshalb nicht als eine rein gymnastische Methode zur Atemschulung oder zur körperlichen Vitalisierung betrachtet. Vielmehr dienen die Übungen zu einer aktiven Auseinandersetzung mit der Qualität und der Bedeutung des Atems.

Durch die Hinwendung und das Studium beispielsweise über die Bewegung des Atems, über seinen Rhythmus und über seine Herkunft, erwerben wir uns mit der Zeit ein Verständnis über seine Zusammenhänge. Man kann dabei zu einer ersten erweiterten Betrachtung kommen, dass der Atem eine mehr von außen kommende, höhere und kosmische Kraft ist, die den Menschen belebt und bewegt.

Die Freie Atemschulung schafft insgesamt mehr Bewusstheit für die inneren Zusammenhänge und gibt dadurch die Möglichkeit zu einer seelischen und geistigen Entwicklung.

Freier und gebundener Atem

Der individuelle Atemrhythmus ist eine Folge unserer inneren Seelenstimmung. Der Atem ist eng mit unserem Seelenleben und unserer psychischen Verfassung verbunden. Daher ist er nicht wirklich frei. Wenn wir beispielsweise nervlich angespannt sind oder viel Gedankenarbeit leisten müssen, atmen wir flacher. Beim Schock wird der Atem sogar für einen Moment festgehalten. Dabei exkarnieren wir.

Treiben wir dagegen viel Sport und sind körperlich aktiv, ergreifen wir förmlich den Atem. Dieser wird dann tiefer und kräftigt den physischen Körper. Wir und damit auch unser Bewusstsein verbinden sich intensiver mit der Körperlichkeit.

So wie wir als Mensch in dieser Polarität darinnen stehen, ist auch der Atem innerhalb dieser Verhältnisse eingebunden und erzeugt eine Art Grundschwingung in uns. Weiterhin hängt auch unser Muskeltonus und der gesamte Eiweißaufbau der Organe von der Qualität des Atems ab.

Ein freier Atem wirkt auf das Seelenleben und auf alle Organbereiche des Körpers entspannend, harmonisierend und belebend. Im Bewusstsein findet eine Loslösung und Befreiung von bindenden Gefühlen und Gedankenmustern statt. Neues, Edleres und feineres berührt die Seele.



Der Atem und die Seelenkräfte

Durch die Möglichkeit der Entwicklung der Seelenkräfte, dem Denken, Fühlen und Wollen, können wir die Grundlage für einen „freien Atem“ schaffen. Normalerweise sind die Seelenkräfte miteinander vermischt und mit dem Atem, der in der Polarität eingebunden ist, noch eng verbunden. Als ersten Schritt benötigen wir wieder eine Freiheit im Denken. Wir lösen sozusagen das Gedankenleben von den anderen Seelenkräften und weiter noch vom Atemleben. Dazu wird das Denken auf einen neuen, emotionsfreien Inhalt gelenkt, und wir bilden uns erste Vorstellungen unabhängig von unseren eigenen, subjektiven Gefühlen. Es können sich neue Empfindungen und Seelenregungen heranzubilden, wodurch sich auch der Atem, der an unser Gefühlsleben gebunden ist, lösen kann und freier wird. Beispielsweise können wir eine geometrische Form betrachten und zu dieser ein erstes Gefühl entwickeln. (siehe Pentagrammentspannung)

Ein freies Denken und ein daraus entwickeltes Empfindungsleben wirken sich weiterhin günstig auf unser gesamtes Willensverhalten aus. Als Beispiel seien hier die Yogaübungen bei freiem Atem erwähnt, bei denen man den Körper, begleitet von einer Vorstellung aufsucht und ihn von innen heraus mit einer neu gewonnenen Empfindung in eine gewünschte Form führt. Der körperlichen Ausführung liegt dabei keine technische Perfektion zugrunde, sondern sie ist ein Empfindungsvorgang.

Werden die Seelenkräfte voneinander getrennt und auch vom Atem gelöst, entsteht zunächst ein freies Verhältnis zwischen diesen. Sie können nun alle in ihrer Qualität einzeln wahrgenommen und entwickelt werden. Der Atem steht ebenfalls für sich, wird damit frei und kann seine Heilkraft entfalten.

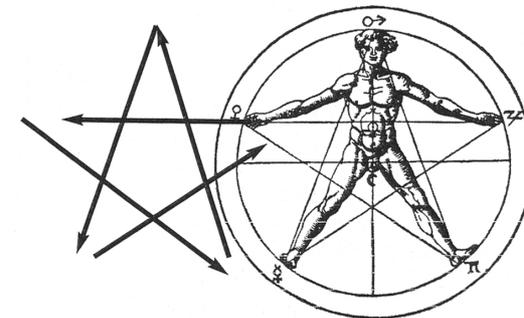
Folgende Übungsbeispiele in diesem und den folgenden Kapiteln sollen die Möglichkeiten einer freien Atem- und Körperschulung, und damit einer aktiven Bewusstseinschulung aufzeigen.

Die Pentagrammentspannung

Das Pentagramm

Die menschliche Gestalt wird von einem Fünfstern durchzogen. Bei der Betrachtung des Pentagramms findet man ausschließlich das Teilungsverhältnis des goldenen Schnittes in den sich schneidenden Strecken. Dem Pentagramm liegt somit der goldene Schnitt zugrunde. Beim erwachsenen Menschen stehen wiederum nahezu alle Gliederungen des Körpers im Verhältnis des goldenen Schnittes zueinander. Daher wird das Verhältnis des goldenen Schnittes seit jeher als Ideal der Menschlichen Gestalt gesehen. Der Mensch entwickelt sich aber erst vom Kinde an zu diesem Ideal hin. Dadurch hängen auch das Wachstum und die damit verbundenen Lebenskräfte mit dem goldenen Schnitt zusammen. Jener Leib, der diese Kräfte organisiert und den physischen Leib in seiner Form hält wird daher „Lebensleib oder Ätherleib genannt.“ Bei einem toten Körper fehlt eben dieser Lebensleib und er zerfällt dadurch.

Das Pentagramm kann man auch bezeichnen als „das Urbild des Lebensleibes“. Oder wie es Rudolf Steiner ausdrückt „das Knochengestüst des Ätherleibes“.



Der Weg aus dem das Pentagramm entsteht

Bild 1: Zeichnung nach Agrippa von Nettesheim, 16. Jahrh.



Praktische Anleitung

Nehmen sie die Rückenlage ein. Die Beine sind schulterbreit geöffnet und die Handflächen sind nach Oben gewendet. Stellen Sie sich zunächst einen Fünfstern vor. Nachdem sie sich eine Vorstellung über diese geometrische Form gebildet haben, übertragen sie diese nun auf ihren Körper. Beginnen sie bei der Stirn, etwa zwischen den Augenbrauen. Gehen sie von dort zum rechten Fuß und bilden eine Linie von der Stirn zum rechten Fuß. Dann gehen Sie weiter zur linken Hand und stellen sich die zweite Linie vor. Von dieser gehen Sie gedanklich über die Herzmitte zur rechten Hand. Es entsteht die dritte Linie. Indem Sie nun von der rechten Hand hinunter zum linken Fuß gehen, bildet sich die vierte Strecke. Zuletzt gehen Sie von dort wieder zurück zur Stirn (Bild 1). Es ist nun ein Pentagramm entstanden.

Versuchen Sie die Linien nicht zu sehen. Stellen sie sich die Strecken frei und unabhängig vom Körper vor, so dass sich ein Fünfstern, oder anders ausgedrückt ein Pentagramm bildet. Halten sie immer die angegebene Richtung bei und lassen sie sich Zeit. Beim ersten Durchgang empfiehlt sich für jede Linie ungefähr eine halbe Minute. Bei den weiteren Ausführungen können sie mehr die fließende Bewegung von einem Punkt zum anderen in die Mitte stellen. Nach drei bis fünf Durchgängen, wobei man immer an der Stirn endet, wird nun die Aufmerksamkeit auf alle fünf Endpunkte gleichzeitig gelenkt, sozusagen in die Spitzen des Fünfsterns. Zum Kopf, zu den Händen und Füßen. Stellen sie sich vor, sie sind nun „ausgespannt im Pentagramm“. Halten sie die Aufmerksamkeit für eine gute Minute in der Peripherie. Dann lösen sie das Bewusstsein von den Endpunkten und zentrieren sich ganz zur Herzmitte. Verweilen sie im Brustbereich für einen Augenblick. Öffnen sie die Augen und nehmen sie sich selbst in der Mitte ruhend wahr. Achten sie darauf, dass der Atem während der gesamten Ausführung frei und ungehindert fließen kann.

Wirkungen und Indikationen

Lenkt man nun die Aufmerksamkeit für eine Weile zu diesem Fünfstern hin, und ebenso wie beschrieben von der Körperperipherie (Endarterien) zum Körperzentrum (Herz), können folgende Wirkungen entstehen:

1. Peripherie und Zentrum sind durch den Blutkreislauf rhythmisch miteinander verbunden. Der Mensch steht ebenfalls in einem rhythmischen Wechsel wie z.B. von Wachen und Schlafen, von Inkarnation und Exkarnation etc. Insbesondere wird daher durch diese Übung die Verbindung von Leib und Seele angesprochen, geordnet und harmonisiert. Es ergeben sich Anwendungsgebiete wie z.B. bei Schlafstörungen, Ängsten und Depressionen.
2. Das Pentagramm besitzt eine direkte Beziehung zum Rhythmus, wodurch sich die Ausführung sowohl direkt auf das Rhythmische System (Herz-Kreislauf und Atmungssystem), als auch auf alle rhythmischen Vorgänge im Körper positiv auswirkt.
3. *Durch die Betrachtung dieses geometrischen Zeichens, das den Menschen in jeder Lage durchzieht, beschäftigt sich unser Denken mit einer objektiven Vorstellung. Man kann momentane subjektive Gefühle verlassen, und der Atem, der normalerweise an unsere Gefühle gebunden ist, kann sich lösen und wird dadurch freier.*
4. Die Lebenskräfte fließen durch einen freien Atem wieder ungehindert. Es entsteht ein gesundes seelisches und körperliches Gleichgewicht. Gerade bei Erschöpfungszuständen und zur Regeneration besitzt die Übung einen aufbauenden Charakter.
5. Da dem Pentagramm der goldene Schnitt zugrunde liegt und dieser wiederum dem Ideal der menschlichen Gestalt entspricht ist die Ausführung auch hilfreich bei Wachstumsstörungen im Kindesalter sowie bei Autoimmunerkrankungen.



Der Drehsitz



Im Drehsitz verharrt der Körper in vollkommener Ruhe. Der Rücken ist dabei gut aus dem Kreuzbein beginnend aufgerichtet. Die Wirbelsäule dreht sich sanft um ihre eigene Achse. Das Haupt bleibt frei und in einer wachen Übersicht. Der Drehsitz beschreibt auf wunderbare Weise wie jede Bewegung ausgehend von einem Gedanken in eine exakte Form geführt wird, der Gedanke selbst jedoch frei von der Bewegung bleibt.

Weiterhin kann der kommende und gehende Atem unabhängig vom Denken wahrgenommen werden.

Die Waage



In der Waage wächst der Körper spannkraftig aus der Mitte des Rückens in die Waagrechte. Der Stand bleibt stabil, der Übende dehnt sich weit in den Raum hinein aus. Die Atmung wird natürlich schneller und kürzer, der Körper wird dabei angenehm durchströmt und durchwärmt. Die Übung besitzt einen sehr kräftigen Charakter.



Der Kopfstand



Im Kopfstand ruht der Körper im grazilen, vertikalen Lot, das sich beginnend vom Kopfe her ausrichtet. Besonders durch die Umkehrung erlebt man diese klare, vertikale Linie sehr bewusst. Diese ist ein Sinnbild für ein klares, konkretes und zielstrebiges Denken. Der Atem bleibt von Anfang an frei vom Körper. Man erlebt sich mehr in einer erhöhten Zentrierung im Haupte und Bewusstsein. Die zu erlebende Ruhe ist fast gleichzusetzen wie ein Innehalten des Atems, wie eine leise Atempause. Der Atem selbst fließt jedoch wie ein stiller Begleiter im Hintergrund in seinem Rhythmus weiter.

Der Skorpion



Der Skorpion beschreibt einen großen, aufgestellten Halbmond. Gegenüber dem Kopfstand, der mehr die Ruhe in einer bewegungslosen Statik beschreibt, erfreut sich der Skorpion am Spiel der Bewegung. Leicht und unbeschwert, frei von Angst und jeglicher Verspannung beginnt der Übende mit einem gewagten Sprung in den Raum. Er erlebt sich wie schwebend und frei in der Luft, und verweilt dort in einem erdlosgelösten Gleichgewicht.



Atem und Bewegung

Die Beziehung von Atem und Bewegung

Wenn wir atmen, erfahren wir gleichzeitig Bewegung. *Im Einatmen* dehnt sich der Brust- und Bauchraum durch die Tätigkeit des Zwerchfells und der Zwischenrippenmuskulatur aus. Die Lungenflügel, die mit Hilfe der Pleura in den Brustraum hineingespant sind, vollziehen die ausdehnende Bewegung auf passive Weise mit. *Beim Ausatmen* löst sich die Kontraktion der Atemmuskulatur, der Brustkorb senkt sich und auch die Lungen kehren in ihre Ausgangslage und ursprüngliche Größe zurück.

Wenn der Atem von der Umgebung nach innen und wieder zurück nach außen strömt, entsteht eine *Luftbewegung*. Im Winter, in der Kälte, können wir das Aushauchen als einen feinen, bewegten Kondensationsnebel beobachten.

Andererseits wird der Atem durch jede unserer körperlichen Bewegungen in seiner Qualität, in seinem Rhythmus, in der Intensität und Tiefe beeinflusst. Bei anstrengender körperlicher Arbeit oder während intensiver Yogaübungen erleben wir einen anderen Atem als z.B. während einer ruhigen Konzentrationsübung.

Atemleben und Bewegungsleben stehen also eng miteinander in Beziehung. Wir können sie oft ähnlich und übereinstimmend erleben. Wir bemerken sozusagen ‚parallele‘ Eindrücke bzgl. Atmung und Bewegung.

Nehmen wir ein Beispiel: Jemand führt eine Yogastellung sehr willens- und körperbetont aus und geht dabei mechanisch und ohne größere Bewusstheit vor. Im Ausdruck der asana zeigt sich dann eine Anspannung bis hin zur Starre. Im Gefühl zur Bewegung erfährt der Übende eine Begrenzung, weil die Körperspannungen zu stark dominieren. Zum Atem hin entsteht nun ein ähnlicher Eindruck: dieser fühlt sich rau, gepresst, unfrei und ebenfalls begrenzter an. So erlebt sich der Übende auch in der Seele beengter. Eine leichte, anmutige Bewegung, die sich natürlich in die Weite ausdehnt und von einem wachen, freudigen Bewusstsein begleitet ist, führt - entsprechend - zu einem angenehmen befreiten, ruhigen, meist tiefen Atemfluss. In der Seele kann Weite, Loslösung und innere Ruhe erlebt werden.

Für eine Schulung des Atems oder für eine Atemtherapie ergibt sich daraus nun die günstige Folge, dass aus der Qualität und dem Ausdruck einer Bewegung Rückschlüsse auf die Atemqualität gezogen werden können. So können Blockaden an der Wirbelsäule, die die Stabilität und die Flexibilität beeinträchtigen, wichtige Hinweise auf eine Fehlattung bzw. auf seelische Einschnürungen geben.

Als weiteren Aspekt können wir unseren Atem und sogar das Seelenleben auf äußerst effiziente und heilsame Weise dadurch schulen, indem wir das Bewegungsleben anregen. Wenn wir das Bewegungsleben studieren, es immer mehr mit ästhetischen und künstlerischen Aspekten bereichern, erfahren wir nicht nur im Physischen Ausdehnung, Kraft und Gesundheit. Wir erleben den Atem immer mehr in seiner Zuversicht spendenden, heilsamen Dimension.



Die klassische Yoga-asana als Atemübung

In der Freien Atemschule nehmen die asana, das sind die Körperstellungen aus dem Yoga, die Rolle der wichtigsten Atemübungen ein. Wegen der engen Beziehung von Atem und Bewegung sind sie dafür hervorragend geeignet. Dabei kommen sowohl einfache Übungen in Betracht als auch sehr weit fortgeschrittene Stellungen. Übungen, die geringere Anforderungen an die körperliche Beweglichkeit stellen, haben den Vorteil, dass sie auch von älteren oder geschwächten Personen noch ausgeführt werden können.

Schwierige asana sind gerade für den ‚Bewegungsmenschen‘ oft eine helle Freude, und sie ermöglichen eine noch weitreichendere Differenzierung im Erleben, denn es wird noch intensiver das Bewusstsein angesprochen. Es entsteht eine innere aufmerksame Stimmung, bei der sowohl der Körper, der Atem als auch das Bewusstsein selbst als eigenständige Glieder deutlicher erfahren werden können.

Das Erleben von Rhythmus

Die Bewegung einer jeden asana kann untergliedert werden: In die Phase des Hineingehens und Ausformens, in die Phase des stillen, bewegungslosen Innehaltens und Beobachtens, sowie in die Phase des geordneten Verlassens der Übung, der Rückkehr zur Ausgangsposition und des Nachspürens. Wir können hier auch von einer *rhythmischen Gliederung* sprechen. Jede Übung hat ihre eigene Bedeutung, ihren Erlebensraum, ihre Spannungszentrierung und ihre konkrete Vorgehensweise. Wenn wir nun üben, begeben wir uns in den speziellen Rhythmus einer Übung hinein und vollziehen ihn körperlich und im Erleben nach.

Bei einer Reihe mehrerer Übungen wird der Wechsel von Anspannen und Halten, Loslösen und Entspannen wiederholt, und mit der Zeit können wir auf reale Weise darin einen Rhythmus erleben lernen. Dabei wird auch der Atem in seinem natürlichen Rhythmus gefestigt.

Die Indirekte Atemlenkung

Mit den unterschiedlichen Bewegungsanforderungen durch die asana werden im Körper sehr differenzierte Spannungsverhältnisse geschaffen. Mit zunehmender Übung und wachsendem Verständnis lernt der Praktizierende immer deutlicher zu unterscheiden, welche Abschnitte in eine zentrierte Anspannung kommen sollen, und welche Partien gelöst bleiben sollten. Aber auch das Anspannen der Muskulatur hat unterschiedliche Qualitäten und kann z.B. als eine Art Ausfließen entlang der Wirbelsäule oder auch als eine Zentrierung im Kreuzbein empfunden werden. So gibt es viele fein nuancierte Möglichkeiten für einen Spannungsaufbau, die aber immer mit dem tieferen seelischen Sinn der asana übereinstimmen sollten.

Grundsätzlich wird der Atem frei zugelassen, aufgrund der speziellen Spannungs- und Zentrierungsverhältnisse wird er aber automatisch in bestimmte Körperregionen gelenkt. Wir sprechen hier von *indirekter Atemlenkung*.

Nun ist es möglich, die Übungspraxis so zu gestalten und die Übungen so zu wählen, dass allgemein eine günstige Durchatmung im Seelischen und im Körperlichen gefördert wird. Vier wesentliche Atmungsbereiche sollen auf den folgenden Seiten einmal herausgegriffen werden.



1. Die Flankenatmung

Bei der Flankenatmung wird die Atmung vermehrt an den Seiten im Bereich der unteren Rippenbögen erlebt. Dieser Teil des Brustkorbes dehnt sich aus, die Atembewegung wird dabei weit, befreiend und expandierend empfunden.



Eine günstige Übung zum Erleben der Flankenatmung ist das **Dreieck (trikonasana)**. Aus einem stabilen, zum gleichseitigen Dreieck geformten Stand heraus wird die Wirbelsäule in die Streckung und anschließend zur Seite hinaus geführt. Der Brustkorb wird dabei herausgehoben. Die Schultern bleiben entspannt und leicht. Durch die Seitwärtsbewegung werden die beiden Flanken abwechselnd ausgedehnt und der Atem findet in die geöffnete Region hinein. Bei mehrmaliger abwechselnder Ausführung erfährt der Atem in den Flanken deutlich mehr Fülle.

2. Die Tiefenatmung

Die Tiefenatmung ist mit dem Gefühl verbunden, dass sich der Atemraum nach unten weitet. Die Atembewegung breitet sich in die Tiefe des Bauchraumes aus und berührt den Beckenboden. Als Folge erlebt der Übende den Eindruck von Festigkeit und Stabilität.



Bei der **stehenden Kopf-Knie-Stellung (uttanasana)** kann der Atem in der Tiefe erfahren werden. Bei geschlossenen Beinen und entspannten Schultern werden die Arme und die Wirbelsäule zunächst nach oben gestreckt. Aus dieser offenen Haltung heraus wird der Rumpf gestreckt nach unten gebeugt und gleichzeitig weit nach vorne hinausgetragen. Die Zentrierung verlagert sich zur unteren Wirbelsäule. Im dynamischen Zusammenspiel von Oberschenkeln und Kreuzbein erfährt man den unteren Rumpf zentriert und trotzdem in die Länge ausdehnend, den oberen Rumpf zunehmend entspannt und ausfließend.



3. Die Schlüsselbeinatmung

Bei der Schlüsselbeinatmung fließt der Atem in die oberen Bereiche des Brustraumes. Er wird nicht unbedingt füllig erlebt, sondern eher sensibel, leicht und sich frei nach oben ausdehnend.



Die Übung, die die Schlüsselbeinatmung besonders gut charakterisiert, ist der **Fisch (matsyasana)**. Der Körper liegt in der Ausgangsposition mit geschlossenen, entspannten Beinen am Boden. Die Arme und Hände werden unter den Körper geschoben. Aus der ruhenden und gelösten Lage stützt man sich nun auf die Unterarme und wölbt die Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern nach oben durch, der Kopf bleibt am Boden. Durch die Wirbelsäulenspannung wird der obere Brustraum offen gehalten. Gleichzeitig achtet der Übende auf die Entspannung von Schultern, Hals und Unterkiefer.

4. Die Mitten- oder Brustatmung

Bei der Mittenatmung sammelt sich der Atemstrom in der Mitte des Brustraumes.



Der **Zehenspitzenstand (padangusthasana)** unterstützt das Empfinden der Mitte und das Zentrieren des Atems. Der Übende geht in die Hocke und stellt sich bei geschlossenen Oberschenkeln auf die Zehenspitzen. Die Wirbelsäule richtet er der Länge nach fein und sorgfältig auf. Die Arme und Hände werden zunächst nach außen in die Waagrechte geöffnet. Schließlich werden die Hände vor dem Herzen zusammengeführt. Diese Geste deutet auf die Sammlung zur Mitte hin und unterstützt das Erleben des sich zentrierenden Atems.



Rhythmische Impressionen



Bilder aus dem Buch ‚Das sensible Chaos‘ von Theodor Schwenk

Die Bewegung des Atems ist ein immerwährender Rhythmus.

In den Formen dieser Schnecken nehmen die Elemente des Rhythmus eine sichtbare Gestalt an: Bis ins kleinste Detail wirkt diese gestalterische Kraft.



Rhythmus ist eine aus dem Kosmos fließende und ausströmende einzigartige Erscheinung, die in sich selbst eine Größe und tragende Kraft im Leben darstellt.
(Heinz Grill)



Grundlagen für einen heilsamen Atem

Der Atem und das Leib-Seele-Verhältnis

Die Ursachen für körperliche und psychische Veränderungen bzw. Krankheiten können vielfältig sein. Berücksichtigen sollten wir bei dieser Betrachtung sicherlich immer die Ernährung und die gesamte Lebenssituation der Person.

Für eine ganzheitliche Betrachtung der Krankheitssituation ist v.a. auch das Verhältnis vom Körper zur Seele interessant, das sich besonders ausdrückt in der Qualität wie wir atmen. Bei den meisten Krankheiten finden wir eine Beeinträchtigung des sogenannten Leib-Seele-Verhältnisses vor.



Bei gesunden Verhältnissen finden wir auch ein gesundes und lückenloses Leib-Seele-Verhältnis vor.

Bei dieser Konstitution fließt der Atem in einem rhythmischen Fluss und wird dabei leicht, weit, tief und frei erlebt.

Nach traumatischen Schockerlebnissen wie Unfällen, Überforderungen und sonstigen belastenden Lebenssituationen, die häufig als psychische Auslöser für eine Krankheit mitverantwortlich sind, neigt die Seele dazu aus dem Leib zu fliehen bzw. zu exkarnieren.



Es entsteht damit eine Lücke für oft unerkannte, krankmachende Kräftewirkungen.

Der Atemfluss ist bei diesem Leib-Seele-Verhältnis tendenziell zu oberflächlich und zaghaft. Er dringt nicht wirklich in die tiefen Bereiche des Bauchraumes, wo er den Stoffwechsel günstig beeinflussen könnte.

Patienten mit dieser Konstitution berichten häufig von nervlicher Anspannung, einer Beeinträchtigung des Denkens und von verzerrter Wahrnehmung in Spannungssituationen. Der Körper neigt zur Kälte, vor allem an Händen und Füßen. Die Betroffenen finden dann häufig nicht den Bezug zum Gegenüber und fühlen sich eher isoliert, von sich, vom eigenen Körper und der Umgebung.



Therapiemöglichkeit

Neben wichtigen Ansätzen aus einer spirituell orientierten Gesprächstherapie, so wie medikamentöser Unterstützung u.a. ist einer der wesentlichsten Ansätze zu einer Neugestaltung und Harmonisierung des Leib-Seele-Verhältnisses der bewusste Umgang mit Atmung und Bewegung.

Blicken wir dazu auf Aussagen von bedeutenden Eingeweihten und Geistforschern, so finden wir z.B. bei Heinz Grill einen zentralen Gedanken:

„Der Atem ist der Förderer allen Heils, da er die Seele mit der Erde verbindet.“

Und der Buddha soll einmal gesagt haben:

„Der Atem ist die Brücke zwischen deiner Seele und deinem Körper“

Wenn wir diese beiden Aussagen betrachten, können wir eine erste Ahnung bekommen, wie mit dem Atem eine neue, harmonische Verbindung zwischen Seele und Körper (Erde) entstehen kann.

Für jeden Einzelnen ist es nun möglich, diese aus einer geistigen Anschauung heraus getätigten Aussagen in die persönlich erlebte Erfahrung zu bringen.

Das Üben von Yogastellungen mit der bewussten Wahrnehmung der Atemqualitäten, die bei jeder Übung einen ganz eigenen Charakter haben, schenkt ein näheres Erleben, ein natürlicheres Fühlen zum eigenen Körper. Der Körper wird mit seelischer Qualität neu durchdrungen.

Dieses Fühlen ist im günstigen Fall nicht nur ein subjektives Erleben von Emotionen, sondern beruht auf die nähere Verbindung der Seele mit dem Körper, was bei jeder Erkrankung eine Grundlage für einen Gesundungsprozess darstellt.

Übungen zur Förderung eines heilsamen Atems

Die im Folgenden beschriebenen als Atemübungen praktizierten Yogastellungen können jeder Zeit und jeder Orts auch einzeln praktiziert werden. Die gedankliche Aufmerksamkeit und Wahrnehmung kann dabei auf die im Folgenden beschriebenen Inhalte gerichtet werden. Zur weiteren Vertiefung dienen die von Heinz Grill beschriebenen Gedanken in den Büchern: „Harmonie im Atmen“, „Die Seelendimension des Yoga“ und weitere.



Der stehende Halbmond



Diese noch bewusst einfach gehaltene Stellung, der stehende Halbmond, zeigt eine vom Bewusstsein geführte Durchformung des gesamten Körpers, von den Füßen bis zu den Händen. Der Körper wird in die gezielte Streckung und Rückwärtswölbung geführt. Wesentlich ist dabei der Spannungsaufbau aus dem Bereich des Sonnengeflechtes. Dabei werden besonders die untere Rippen angehoben und geweitet. Es entsteht ein erweiterter Atemraum im unteren Brustbereich und oberen Bauchraum.

Die Geste ist ein Sich-Öffnen für den von außen entgegenkommenden Atem, „der die Seele mit der Erde verbindet“. Hier ist es die Region des Sonnengeflechtes, die sich mit der Bewusstheit für den Atem öffnet und weitet. Organe wie die Wirbelsäule, Magen, Niere und Bauchspeicheldrüse finden eine neue heilsame Belebung.

Das seitliche Dreieck



Das seitliche Dreieck ist nun schon mit einer etwas größeren Gleichgewichts- und Spannungsanforderung verbunden. Der Atem wird hier etwas tiefer im unteren Bauchraum zentriert und kann mit etwas Übung in seiner weiteren Ausströmung bis in das zur Seite gestreckte Bein erlebt werden.

Als Grundlage für ein gesundendes Leib-Seele-Verhältnis verbindet sich die Atembewegung hier noch tiefer mit dem Körper auch bis in die untersten Körperregionen. Die Erfrischung und Durchdringung mit neuen Kräften wird hier mehr in den Organen des unteren Bauch- und Beckenraumes bis hinein in die Beine erlebt.



Die Kopf-Knie-Stellung



Die Kopf-Knie-Stellung ist gekennzeichnet durch das weite Ausdehnen der Wirbelsäule und das Hinstreben zur Bodennähe. Eine zu starke Rundung des Rückens wäre mit einer Einschnürung des Atemraumes verbunden. Daher bleibt die Wirbelsäule in möglichst gerader Ausdehnung und der Brust- und Bauchraum in einem der Stellung gemäßen Freiraum.

Gewöhnlicherweise treten bei dieser Übung mehr oder weniger starke aus dem Körper kommende Widerstände auf. Diese können mit wacher Übersicht des Gedankenlebens gelassen betrachtet werden.

Die Anforderung der Stellung ist nun den Körper trotz des Widerstandes in eine schöpferische Durchgestaltung und Neugestaltung der Form zu führen. Hier findet eine ausgeprägte Schulung der Willenskräfte statt. Die neu entfaltenen Kräfte geben die Grundlage sich in Spannungsmomenten nicht aus der Situation, dem Leben, dem Körper zurückzuziehen, sondern in aktiver Weise mitzugestalten und sich einzubringen.

Der Atem bleibt dabei in freier Übersicht und fließt kraftvoll und intensiv. Er wird damit zum Ausdruck für ein sich tiefer durchdringendes Leib-Seele-Verhältnis und ein sinnvolles Ergreifen des Körpers.

Atemübungen als allgemeine Therapiegrundlage

Diese und weitere Atemübungen können als Grundlage jeder fachlichen Therapie, sowie jeder Selbsttherapie gefahrlos eingesetzt werden. Sie bewirken immer eine bessere Ausgangssituation für alle Selbstheilungsmöglichkeiten.



Der Atem und die vier Grundängste

Die Angst in Beziehung zum Atem

Die Angst ist ein eigenartiges Phänomen mit vielen Gesichtern. Sie wirkt hemmend und einengend auf unser Denken, Fühlen und Wollen und auf unsere Atmung. Sie lässt uns nicht mehr frei atmen und nicht mehr durchatmen. Der Mensch ist sich somit seiner selbst mit seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten nicht im vollsten Maße bewusst und kann sie nicht auf zufriedenstellende Weise entfalten. Er ist in den Ängsten gefangen, und damit nicht frei. Dies wird in der Regel als Schmerz erlebt und schwächt das gesunde Selbstvertrauen, das Wohlbefinden, das freudige Miteinander und die Gesundheit.

Will man sich der Angst stellen und sie kennen lernen in ihrer unterschiedlichen Wirkungsweise, ist es hilfreich, sich mit den vier Grundformen der Angst auseinander zu setzen. Erstmals wurden sie von Fritz Riemann in seinem gleichnamigen Buch ausführlich beschrieben. Er vergleicht auf anschauliche Weise die vier Grundängste mit vier kosmischen Kräften und Bewegungen, die in ihrer Ausgewogenheit eine sinnvolle Ordnung ergeben.

Das Wesen der schizoiden Angst gleicht der Eigendrehung der Erde, die depressive Angst der weitläufigen Bewegung der Erde um die Sonne. Der zwanghafte Typ entspricht im Wesen der Schwerkraft der Erde, die die Welt zusammenhält, während der hysterische Mensch mehr mit der Fliehkraft verglichen werden kann, die die nötige Loslösung von Fixierungen bringt.

Diese wesentlichen Vergleiche werden aus geistiger und damit übergeordneter Sicht von Heinz Grill in seinen Büchern „über die Einheit von Körper, Seele und Geist“ und „die Angst als eine

jenseitige Krankheit“ durch seine tiefen Einblicke in geistige Gesetze und Zusammenhänge erweitert. Das Wesen der Angst verliert durch die klare Zuordnung ihrer Funktion und durch eine praktische Umgangsweise ihre Bedrohlichkeit. Die Ängste sind notwendige Erscheinungen mit erbauendem Potential zur Entwicklung der Individuation.

Es werden die Entwicklungschancen betont, die durch die vier Grundängste gegeben sind. Wir sind ihnen nicht hoffnungslos ausgeliefert. Sie sind Kräfte, die durch die Entwicklung von Eigenschaften und Qualitäten wie z. B. Unterscheidungskraft und Weite, die persönliche Reife fördern. Bei einem richtigen Umgang werden sie zu Kraftquellen und zu freundlichen Wegbegleitern.

Die Körperübungen des Yoga (asanas) und andere Bewegungs- und Atemübungen als freie Atemübungen bieten durch ihre Sinnbilder konkrete Hilfe um Ängste zu verwandeln. Dies bedarf der aus sich selbst gewollten längeren wiederholten Beschäftigung mit diesen Seelenbildern.

Anhand von vier klassischen Yogaübungen wird nun beschrieben, wie durch stimmige Gedanken zu den Übungen alte, gebundene und angstfördernde Gedanken durch neue Gedanken zurückweichen können. Der Übende eröffnet einen Raum für diese neuen, kräftigenden und heilsamen Gedanken, indem sie bewusst zentriert werden. Sie geben dadurch Schutz vor den Ängsten. Der Praktizierende erlebt den freien Atem und erfährt Aufbau, Regeneration und Entspannung. Dies wirkt auch günstig auf das Umfeld.

Die Beschreibungen der Grundformen der Angst sind kurz gehalten. Sie können in den verschiedenen Büchern nachgelesen werden. Der Schwerpunkt liegt bei der Beschreibung der neuen und stimmigen Gedanken zur Übung.



Die schizoide Angst

Der schizoid geprägte Mensch hat Sehnsucht nach Beziehung, tut sich jedoch schwer in Beziehung zu treten. Für ihn bedeutet in Beziehung treten eine Selbstaufgabe von existenzieller Bedrohung. Er entwickelt durch dies eine übermäßige Eigendrehung, die ihn von anderen Menschen trennt und einen starken Intellekt, der ihn unzugänglich und hart erscheinen lässt. Er verurteilt Menschen als abhängig, die Beziehung brauchen und wollen. Er möchte Beziehung, hat aber Angst vor dieser Nähe.

Förderlich ist für ihn die Entwicklung der Empfindung von Weite und der Erwerb der Grundlagen zu einer Beziehungsaufnahme. Die freie Flankenatmung gibt die Basis für die Weite. Körperlich gesehen ist dazu das Anheben der Rippenbögen und das Wahrnehmen der aktiven Mitte, die dem Sonnengeflecht entspricht, günstig. Die Nierenregion erfährt gleichzeitig eine Anregung, was sich heilsam auf den Atemprozess auswirkt.

Der Pflug



Der Pflug ist eine Umkehrhaltung, der Bewegungsansatz ist beim Sonnengeflecht, welches sich über den Nabel befindet. Diesen Bewegungsansatz und die Qualität der Weite macht man sich vor der Ausführung bewusst.

Bei der Ausführung werden die Beine aus der Rückenlage angezogen und über den Kopf geführt. Dabei ist darauf zu achten, dass der Nackenbereich entspannt bleibt. Die Beine sollen nur so weit nach unten geführt werden, als dies mit einer entspannten Halswirbelsäule und einem entspannten Nacken möglich ist. Im Bereich des Sonnengeflechtes findet eine Zentrierung und eine darauf folgende Ausdehnung statt. In der Vorstellung geht diese über zu einer ausdehnenden Streckung der Beine bis zu den Füßen. Der Oberkörper bleibt gelöst. Die Arme können geöffnet nach vorne gelegt werden. Dies drückt Offenheit und Weite aus. Sie können auch, wenn möglich nach hinten geführt werden, und die Hände sind geschlossen.

Der Brustbereich ist eingeeengt. In dieser Haltung fließt nun der Atem bis zum Beckenboden und belebt die Flankenatmung. Vertieft sich der Übende in das Strömen und Fließen des Atems in der Ruhephase, wird die Enge im Bauch- und Brustbereich durch die Weite des Atems überwunden. Die Vorstellungen von der Weite des Atems und der Ausdehnung der Beine soll bewusst erlebt werden.

Der Pflug ist ein Sinnbild für die Wandlung. Dieses drückt sich aus in der Umkehrhaltung und im Bewegungsansatz von der Enge in das Neue und in die Weite.



Die depressive Angst

Der depressive Mensch dagegen lebt Beziehung, jedoch auf gebundener Form. Er kann sich gut in andere Menschen einfühlen und kümmert sich gerne um andere. Dies erwartet er im Gegenzug auch vom anderen, was bindend wirkt. Er hat Angst vor der Individuation und damit ein eigenständiges Ich zu werden. Dies würde er als herausfallen aus der Geborgenheit und einer Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder ähnliches erleben. Er neigt zur Melancholie, zum Jammern und zur Schläfrigkeit.

Die damit verbundene Schwere und Willenlähmung kann durch die Weite und Leichtigkeit des freien Gedankenleben überwunden werden. Gedanken sind von ihrer Natur aus leichte und lichte Kräfte, die den Menschen Übersicht, Unabhängigkeit und Weite im Bewusstsein und damit Formkraft schenken. Dies ermöglicht den Einzelnen als eigenständige Persönlichkeit auf freie Weise in Beziehungen zu treten und das eigene Leben zu gestalten und zu formen. Die klassische Stellung dafür ist der Drehsitz.

Der Drehsitz



Der Drehsitz ist der Ausdruck für diese Weite im Gedankenleben. Die exakte Formung der Stellung in der Drehung mit konkreten Gedanken ist von Bedeutung. Die einfache Form wird im Sitzen mit gestreckten Beinen ausgeführt. Der Oberkörper wird in beide Richtungen abwechselnd gedreht.

Beim Drehsitz selbst wird ein Bein abgewinkelt und das andere Bein auf die andere Seite beim Knie abgestellt. Die Arme werden erst nach oben über den Kopf geführt, damit sich die Wirbelsäule leicht streckt. Sie werden dann in die Waagrechte und damit in die Weite geführt.

Der Oberkörper wird erst zu einer Seite gedreht, ein Arm wird nach hinten geführt der andere am Knie vorbei abgelegt. Die Beine sind zum Kreuzbein hin leicht angezogen und der Rücken vom Kreuzbein aus wie ein Lot aufgerichtet. Die Schultern sind entspannt und in einer Weite. Das Haupt wird betont und in seiner Unabhängigkeit und Freiheit erlebt.

Der Übende kommt mit seiner Aufmerksamkeit bei der Stirnregion zwischen den Augenbraunen ganz zur Ruhe. Der Körper ruht in seiner exakt geformten Stellung und wird in seiner Form erlebt, der Gedanke als Gedanke. Er bleibt konkret, frei und zentriert und wird erlebbar.

Der Atem fließt frei und ungehindert und wird von außen kommend an der Stirnregion in seiner Schwingung erfahren. Anschließend wird die andere Seite ausgeführt.



Die zwanghafte Angst

Der zwanghafte Mensch hat Angst vor der Vergänglichkeit, vor der Veränderung und vor dem Neuen. Er findet Halt und Sicherheit in festen und zur Starrheit neigenden Denkstrukturen und äußeren Abläufen. Er möchte bewahren und zusammenhalten wie es die Schwerkraft der Erde tut.

In krankhaften Formen zeigt sich dies in den sogenannten Zwangshandlungen. Zwei extreme Formen sind die Waschzwänge und die Magersucht. Dieses Festhalten an eigene Strukturen und Zwangswiederholungen geben den Betroffenen Sicherheit. Gleichzeitig führt diese in eine Enge. Diese Enge wird überwunden durch den Kontakt zu sich selbst, zu seinem Innersten und nach außen. Dies kann auch als Berührung bezeichnet werden. Er benötigt das Offen sein in seinem Bewusstsein für die Gegenwart, für das Gegenüber und für das Neue. Dies ermöglicht ihm, sich aus dieser Enge bewusst herauszuheben. Der Fisch ist dafür eine hervorragende Übung.

Der fisch



In der Rückenlage legt man die gestreckten Arme mit den Handflächen nach unten, so dass sich die Daumen berühren, die Beine sind geschlossen. Dabei entsteht die erste Öffnung im Brustbereich. Als weiteren Schritt hebt der Übende den Oberkörper hoch, indem er sich auf die Ellbogen aufstützt. Aktiv wird die Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblättern in eine größtmögliche Ausdehnung geführt. Der Übende hebt nicht nur den Brustkorb und damit das Lungenorgan körperlich in die Weite, er hebt sich auch gleichzeitig heraus aus seinen zwanghaften, engen Gefühlen und aus der Pedanterie.

Die Halswirbelsäule sollte möglichst gelöst sein und der Scheitel wird am Boden abgelegt. Der ganze Körper ist entspannt, nur zwischen den Schulterblättern wird die Ausdehnung der Brustwirbelsäule bewusst gehalten. Das Zurückneigen des Kopfes drückt das Zurücklassen von alten zwanghaften Gedanken aus, während man sich für das Neue öffnet und sich gegenwärtig erlebt. Durch das Anheben des Brustkorbes ist der Brustkorb wie ein Torbogen gewölbt. Der Torbogen führt von einem Raum zu einem Neuen.

Das Erleben des Neuen durch die gegenwärtig gewonnene Wahrnehmung lässt den zwanghaften Menschen aus seinen starren Strukturen heraustreten. Es entsteht Kontakt und Berührung zur Außenwelt und er erlebt sich selbst dabei in seiner Spannungsverteilung in der Übung.

Der Atem wird trotz der erhöhten Anspannung im Brustbereich frei und in seiner Leichtigkeit und seiner unabhängigen Bewegung ungehindert entgegenommen. Die Brust- und Schlüsselbeinatmung wird damit betont.



Die hysterische Angst

Wieder gegenteilig dazu ist der hysterisch geprägte Mensch. Er hat Angst vor der Beständigkeit und vor dem Endgültigen. Er legt sich nicht gerne fest, ist auf eine bestimmte Art unverbindlich. Dies entspricht der Fliehkraft der Erde. Er ist offen für neue Ideen und Gedanken, er setzt sich Ziele und verfolgt diese. Er schaut dabei aber nicht gerne auf die Vergangenheit und scheut in gewisser Weise auch die Verantwortung für sein Handeln. Er ist so zukunftsorientiert, dass er sich nicht gerne mit den Folgen auseinandersetzt.

Er braucht Struktur und Ordnung und das Fühlen eines inneren Zentrums, was dem Herzen entspricht. Den Ansatz dazu finden wir in einem geordneten Gedankenleben, das sich in einem geordneten Gefühls- und Willensleben äußert. Dies entwickelt sich, indem Inhalte ins Leben eigenständig hereingeführt werden. Diese Aktivität fördert die bewusste Entwicklung des Herzzentrums. Der Schulterstand ist in seiner vielseitigen Wirkung dafür prädestiniert.

Der Schulterstand



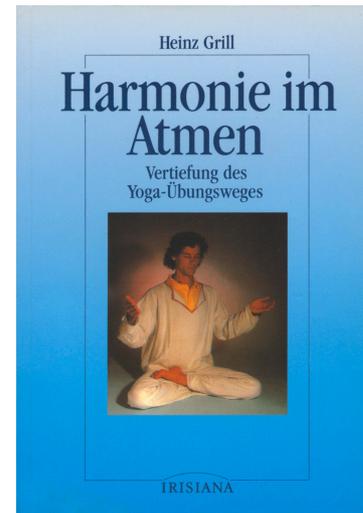
In der Rückenlage schließt der Übende die Beine und hebt aus der Herzmitte bzw. aus der Mitte der Brustwirbelsäule Rumpf und Beine gelöst nach oben. In dieser Haltung kommt er zur Ruhe. Das Gewicht liegt auf den Schultern, Oberarmen und gegebenenfalls auf den Händen. Die Brustwirbelsäule wird aktiv und doch gelöst aufgerichtet. Der Schulter- und Nackenbereich ist möglichst gelöst, der Bauchraum entspannt. Das Willensleben, das im Bauchraum lokalisiert ist, findet zu einer Ruhe, was sich förderlich auf das Erleben der Herzmitte auswirkt. Die Aufmerksamkeit wird nun auf die Herzregion gelenkt und dort zentriert. Es sammeln sich dort die Lebenskräfte, es entsteht Ruhe und Innerlichkeit. Der Übende erlebt seine Mitte des eigenen Wesens im Herzen.

Wird die Stellung mit diesen Gedanken ausgeführt, kann diese nötige Zentrierung und Sammlung erlebt werden. Dies ist vor allem wichtig, wenn man sich unruhig und zersplittert fühlt, was bei einem zur Hysterie neigenden Menschen leicht vorkommt. Diese Ruhe, Innerlichkeit und Ordnung schenkt dem Übenden die Grundlage, seine Ideen und seine Emotionen zu gliedern und neue Impulse auf überlegte Weise zu verwirklichen.

Der Atem fließt frei und ungehindert in den Bauchraum, vertieft sich auf natürliche Weise und belebt die Stoffwechselorgane auf sanfte Weise. Das Wahrnehmen des vertieften Atemflusses schenkt ebenfalls die nötige Ruhe und Ordnung im Denken und im Nervensystem.

Harmonie im Atmen

Vertiefung des Yoga-Übungsweges



Heinz Grill
2007, 8. Auflage
ISBN 978-3-935925525

Buch 151 Seiten,
Hardcover gebunden
47 Fotos, 4 Zeichnungen
Preis: 14,90 €

zu beziehen bei:
Lammers-Koll-Verlag
Leopoldstr. 1
D-75223 Niefern-Öschelbronn
Tel.: 0049-(0)7233-974682
Fax.: 0049-(0)7233-973427
verlag@lammers-koll-verlag.de
www.lammers-koll-verlag.de

In diesem Grundlagenwerk von Heinz Grill werden die körperlichen und seelisch-geistigen Zusammenhänge der Atmung sowie auch der Grundstellungen des Yoga (Asana) vorgestellt. Der Leser erhält u.a. einen Eindruck darüber wie die Atmung und die Körperstellungen mit dem praktischen Leben in Verbindung stehen.

Das Buch wird mit den Kapiteln »Die Atmung in Beziehung zu Körper, Seele und Geist« und »Die freie Atemübung« eingeleitet. Den Hauptteil des Buches nehmen die Grundstellungen der Freien Atemschule ein, die mit anschaulichen Schwarz-Weiß-Aufnahmen bebildert sind.

Im Gegensatz zur freien Atmung beschreibt der Autor im Anschluss daran die geführte Atmung, die auch Pranayama genannt wird.

Dieses Grundlagenwerk eignet sich sehr gut für den Beginn einer Yogapraxis. Es ist aber auch für bereits Praktizierende empfehlenswert, die sich vertieft neben den körperlichen auch mit den seelisch-geistigen Zusammenhängen der Atmung und der Körperstellungen beschäftigen möchten.

