

INHALT

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 Atemorgane	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
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

INHALT

5. Atem-Übungen für den Morgen	102
5.1 Aufstehen	103
5.2 Energie sammeln	103
5.3 Der Sonnengruß	105
5.4 Streckübung im Atem	110
6. Die rhythmischen Atemübungen	112
6.1 Die spirituelle Wissenschaft vom Atem	113
6.2 Der Rhythmus in den Atemübungen	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	145
Abschluss	149
Anhang	150