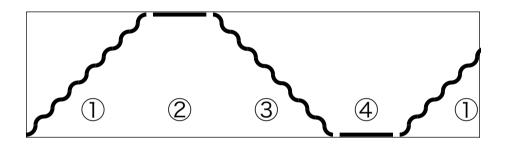
Die Phasen der Atmung:

- 1 Einatmung
 - 2 Stauung
 - 3 Ausatmung
 - 4 Enthaltung



Sauerstoff und Kohlensäure in der Atemluft

Umgebungsluft enthält

ca. 20% Sauerstoff und 0,03 % Kohlensäure

Ausatmungsluft bei normaler Atmung enthält

ca. 17 % Sauerstoff und 3-4 % Kohlensäure

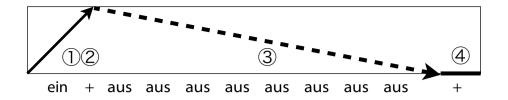
Ausatmungsluft bei vertiefter Ausatmung enthält

ca 14 % Sauerstoff und 5-6 % Kohlensäure.

Bei vertiefter = verlängerter Ausatmung ist die Kohlensäure-Konzentration um das ca. **200fache** höher als bei der Umgebungsluft!

Die Befreiung des Blutes von Kohlensäure ist stündlich, täglich und lebenslang die wichtigste Aufgabe für die Erhaltung der Gesundheit.

Die unbewußte, angeborenen Atmung ist, besonders unter Berücksichtigung der heutigen Lebensweise, **unzureichend** und muß daher bewußt durch Übungen immer wieder verlängert werden, um die Reinigung des Blutes zu gewährleisten.



Das Wichtigste zuerst:

3 Die Verlängerte Ausatmung

Ausatmungsarten:

- Spruch-Sprechen
- Summen
- Singen
- Stöhnen
- Pfeifen
- Zählen z.B. bis 20, 50, 70, 108 Sek.

Wirkung:

- > Vollständige Entleerung der Lunge
- ➤ CO₂ ausatmen
- ➤ Kohlensäure aus dem Körper schaffen
- Blut reinigen
- > Voraussetzung zur Sauerstoffaufnahme

Verlängerte Ausatmung

Die verlängerte Ausatmung üben wir alle 3 1/2 Stunden, bzw. wenn wir Ermüdungserscheinungen verspüren, indem wir einen Spruch, ein Gedicht oder ein Gebet von der Länge des "Vaterunser" in einer Ausatmung sprechen.

Diese Übung machen wir mindestens dreimal, wenn notwendig, **fünfundvierzigmal** oder öfter hintereinander. Je länger wir ausatmen und dabei die Brustwand gleich einer unbeweglichen Mauer hoch- und festsetzen, umso mehr entledigen wir uns der Kohlensäure und Versäuerung und umso gelassener werden wir, denn immer wieder stellt sich die Frage: "wer den längsten Atem hat"!

Meistergebet

(Manthra Nr. 402)

Unser Vater, der du bist im Frieden, dein Namen erschalle! Dein Reich komme! Dein Willen geschehe auf Erden wie im Himmel! Spende uns heute dein Wort und gedenke nicht unserer Fehler, wie auch wir woll'n vergeben unseren Beleidigern! Führe uns durch die Versuchung und befreie uns vom Irrtum! - Sei dem so!

Wiedergeburt

(Manthra Nr. 404)

Bei den fünf Leiden, die dir, o heiliger Zarathustra, auferlegt wurden, erflehe ich die Heilblätter aus dem Reiche Mazdas, um durch die Kraft der heiligen Sprüche jene Geduld und Ausdauer zu erlangen, die der Dornenkrone, der Geißelung des Körpers, den Wundmalen deiner Händ' und Füße und deiner blutenden Seite entspringen, auf daß ich durch Reinheit des Blutes und des Herzens, durch Gesundheit des Körpers und der Haut ein lebendiges Zeugnis für die Wahrheit der Religion Mazdas werde! - Amen.

(Man spricht die "Wiedergeburt" neunmal hintereinander je auf eine Ausatmung und holt dazwischen immer gerade soviel Atem, wie unbedingt notwendig ist. Nach einer kurzen Pause spricht man sie achtmal hintereinander in derselben Weise, nach weiteren Pausen siebenmal, dann sechs-, fünf-, vier-, drei-, zwei- und einmal, im ganzen also fünfundvierzigmal, was etwa drei Viertelstunden in Anspruch nimmt. Das Gebet, in dieser Weise gesprochen, erhöht den Blutumlauf, regt die Nerven an und hilft Krankheitsstoffe auf natürlichen Wegen ausscheiden. Betet man kniend und in verschiedenen Beugestellungen, so ist die Wirkung um so größer.)



ein + aus aus + enthalten enthalten enthalten

4 Atem enthalten

Die Yima-Übung

Nach langer + vollständiger Ausatmung enthält man sich der Einatmung so lange wie möglich und wiederholt diese Enthaltung noch 3 - 5 Mal.

Übung für Anfänger:

Die Länge der Atem-Enthaltung wird schrittweise gesteigert, z.B. 10, 15, 20, 25, 30 Sek.

Ziel:

- Normalisierung des Blutdruckes
- Verbesserte Sauerstoffversorgung
- Vermehrte Wärmeerzeugung
- > Steigerung der Atemkapazität
- Vermehrte körperliche Leistungsfähigkeit
- > Neue Lungenbläschen werden gebildet
- > Neue rote Blutkörperchen entstehen
- Reparatur defekter Bezirke

Yima-Übung

Die **Yima**- oder Ausatmungsübung wenden wir an, wenn wir uns befreien wollen von allerlei **Unbehagen, Schmerz, Krankheit**. Konsequent angewendet ist sie das schnellste Mittel, um unseren **Blutkreislauf anzuregen** und zu normalisieren.

Die Yima- oder Ausatmungsübung wenden wir an, wenn wir **Durchblutungsstörungen beseitigen** wollen, ob in den Gliedmaßen, im Körper **oder im Gehirn**.

Die **Yima**- oder Ausatmungsübung wenden wir an, wenn defekte Bezirke im Gehirn der Reparatur bedürfen; dafür muß sie ggfls den Umständen angepasst werden.

Die Yima- oder Ausatmungsübung wenden wir an, wenn wir die Lungenkapazität erweitern wollen, wenn wir mehr oder neue Lungenbläschen brauchen, wenn wir mehr oder neues Blut brauchen, wenn wir unsere körperliche Kondition verbessern wollen.

Die **Yima**- oder Ausatmungsübung können wir auch Enthaltsamkeitsübung nennen. Wir entspannen dazu alle Muskeln, heben die Brust hoch und halten sie in dieser Stellung, ziehen den Bauch ein und atmen aus und entleeren die Lungen, bis es nicht weiter geht. Dann enthalten wir uns des Atmens für 20 bis 30 Sekunden oder länger und atmen anschließend tief aufschluchzend wieder ein. Sofort im Anschluß daran wiederholen wir diese Übung mindestens drei- bis fünfmal und verlängern jedes Mal die Atementhaltung. Am Anfang mögen 20 Sekunden der Atementhaltung nach der Ausatmung noch sehr schwer sein, besonders dann bei der 3., 4. und 5. Wiederholung, aber mit der Zeit und der Übung gelingt es immer leichter. Und nach einiger Zeit werden uns 30 Sekunden der "Enthaltsamkeit" keine Probleme mehr bereiten. Der Lohn für diese Mühe liegt im Übungserfolg und ist nicht mit Gold zu bezahlen.

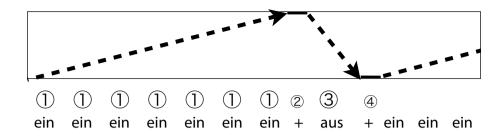
.....

Airyama-Übung

Die Airyama- oder Einatmungsübung wenden wir an, wenn wir uns besser auf unsere geistige Arbeit konzentrieren wollen, oder wenn wir unsere schlummernden Fähigkeiten und Talente wecken und anwenden möchten.

Wir können die Übung modifizieren, indem wir die Einatmung verlängern und dann den Atem halten. Deswegen wird sie auch die Einatmungsübung oder Inspirations-Übung genannt. Wir können die Übung am Arbeitsplatz durchführen, am Schreibtisch, an der Maschine, in der Küche, im Garten, auf der Straße und wo immer wir uns eine Anregung, eine Inspiration wünschen.

Wir atmen voll ein, halten den Atem und stauen ihn für 20 bis 30 Sekunden oder länger, atmen anschließend aus, bis die Lungen vollständig entleert sind. Sofort im Anschluß daran wiederholen wir diese Übung noch 3 bis 5 mal und verlängern jedes Mal die Stauung. Wir machen diese Übung aber nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit.



① Verlängerte Einatmung die Einatmungsübung

Lange, tiefe Einatmung (wellenförmig), 2 mal, 3 mal oder 4 mal länger als die Ausatmung

Ziel:

- Die Lunge in den Lungenteilen voll und bewußt mit Luft zu füllen.
 - 1. Lungenspitzen (I)
 - 2. Lungenflanken (S)
 - 3. Lungenbasis (M)

> Vollatmung

Alle Lungenteile I + S + M werden in dieser Reihenfolge vom Atem gefüllt.

Abkühlung des Blutes und Körpers

Ga-Llama

Konzentration des Gedankens auf den Atemfluß und die in der Luft enthaltene Lebensenergie **Ga-Llama** (= Lichtsamen)



2 Atem stauen

Die Airyama Übung

Übung:

Nach tiefer + vollständiger Einatmung hält man den Atem so lange wie möglich an und atmet dann kurz und entspannt aus. Dies wiederholt man 3 - 5 Mal für insgesamt max. 3 Minuten.

Übung für Anfänger:

Die Länge der Atemstauung wird schrittweise gesteigert, z.B. 25, 30, 35, 40 Sek.

Ziel:

- geistige Frische
- Nervenbelebung
- Gedächtnis
- Inspiration

Schwammbad

Jeder große Erfolg bedarf vieler kleiner, oft unscheinbarer Vorbereitungen. Deshalb bereiten wir uns auch auf die rhythmischen Atemübungen, die unsere höhere Entwicklung einleiten sollen, durch allgemeine gesundheitsfördernde Maßnahmen vor, um den natürlichen Atemgang und den Blutumlauf anzuregen.

Nimm jeden Morgen ein kaltes **Schwammbad** oder wasche den ganzen Körper mit einem nassen Handtuch ab und trockne die Haut mit einem Handtuch gründlich ab, so dass keine Feuchtigkeit darauf zurückbleibt. Das Waschen und Trocknen besorge rasch und gründlich und reibe dann die Haut kräftig mit den Händen, bis sie sich wie Samt und leicht fettig anfühlt. Dieses Schwammbad regt die Hauttätigkeit oder die Porenatmung an, verbessert den Blutumlauf, schützt vor Erkältung, Verschleimung, Lungenübeln, Schlaffheit und Nervosität, ist also förderlicher als vieles Baden.

Bist du erkältet, so verwende kein Wasser, sondern reibe und schlage den Körper mit einem trockenen Handtuch und mit den Händen, bis die Haut gut durchblutet ist. Hast du Abneigung gegen kaltes Wasser, dann nimm zunächst warmes und richte dich mit dem Wärmegrad nach der Jahreszeit, bis du empfindest, dass du mit kaltem Wasser die beste Wirkung erzielst. Das Zimmer soll frei von Zugluft, aber gut durchlüftet und im Winter geheizt sein.

Tuchmassage

Hat das Blut nicht die richtige Wärme, dann überwiegen die **magnetischen Strömungen**. Überwiegen die **elektrischen Strömungen**, dann ist das Blut erhitzt oder fieberisch. Den Ausgleich besorgt **Leukokytos**, indem er zwischen Kälte und Wärme vermittelt. Falls das Äußere unseres Körpers zu wenig elektrisch, also zu kühl ist, legen wir aber keine elektrischen Batterien auf unseren Körper, um die elektrischen Ströme zu vermehren. Denn alle mit elektrischen Apparaten Behandelten werden schließlich matt und unfähig, richtig zu denken, weil diese Art Behandlung den elektrischen Strom nicht nur auf die Oberfläche des Körpers, sondern bis auf die Knochen leitet.

Um die elektrischen Strömungen zu vermehren, greifen wir einfach zur **Tuch-Massage**. Das Tuch braucht nicht rauh zu sein; ein glattes Leinentuch verrichtet den Dienst. Würde man mit dem Tuch die Haut reiben, so würde man der Haut schaden. Bewegen wir aber das aufgelegte Tuch mitsamt der Haut, so fühlen wir bald die Wärme und Elektrizität durch die bewegte Stelle ziehen. So kann man sich mit der Tuchmassage den ganzen Rücken und alle anderen Körperteile elektrisieren.

Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir keine Apparate für die Körperbehandlung benötigen. Sie hat uns die Hände gegeben. Falls sie rauh sind, ölen wir sie ein und reiben uns schnell mit den geölten Händen ab. Dann bleibt der elektrische Strom im Körper und wenn wir uns dazu noch mit der Tuch-Massage beleben, müssen wir in kurzer Zeit ausgeglichen und gesund werden. Wenn sich das Gehirn erweitern soll, dann muss sich der Körper eines besseren Umlaufs der Elektrizität äußerlich und des Magnetismus innerlich erfreuen. Je stärker sich **Elektrismus** und **Magnetismus** ausgleichen, um so mehr strahlen wir aus und um so mehr wirken wir belebend auf unsere Umgebung.

Wo diese Ausgleichung nicht stattfindet, die magnetischen Strömungen also gezwungen werden, zur Oberfläche zu kommen, ist man phlegmatisch, langsam, unentschlossen, gleichgültig und etwas nachlässig und fühlt sich krank und schwächlich, ohne dass irgend ein Organ krank ist; aber man hat nicht die Kraft, sich aufzuraffen, sondern geht einher wie ein Schatten.

Entspannungs-Übung

Mit Entspannung zur Konzentration. Wir sitzen auf einem **Stuhl** ohne uns anzulehnen. Der **Oberkörper** ist gerade und aufgerichtet; jedoch sind alle Muskeln entspannt; nur die Wirbelsäule ist festgesetzt. Wir achten darauf, daß nicht irgendwo **Spannung** aufkommt, sondern beseitigen die geringste Spannung sofort. Spannen sich etwa die Hände, die flach auf den Oberschenkeln liegen, dann ziehen wir sie einfach etwas an. Macht sich in den Füßen oder Beinen Spannung bemerkbar, dann stellen wir die Füße ein wenig vor oder zurück, ohne daß wir unsere Übung unterbrechen.

Wir atmen tief ein und gehen ausatmend in Gedanken durch jedes Körperglied, lösen alle Verspannung bewußt auf, ziehen alles Gefühl heraus und lenken es über die Wirbelsäule zur **Zirbeldrüse**. Die Reihenfolge der Körperregionen ist unbedeutend, wichtig ist nur, daß wir überall kraft unserer Autorität die Anweisung zur Entspannung erteilen und alles Gefühl herausnehmen. Beispielsweise in folgender Reihenfolge:

ausatmend gehen wir in Gedanken zum

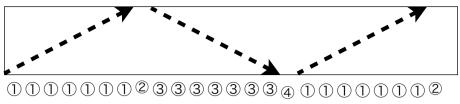
rechten Fuß, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel

und ziehen alles Gefühl heraus und lenken es über die Wirbelsäule zur Zirbel, dann folgen ebenso

linker Fuß, Unterschenkel, Knie, Oberschenkel linke Hand, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm rechte Hand, Unterarm, Ellenbogen, Oberarm Beckenhöhle mit allen darin befindlichen Organen Bauchhöhle mit allen darin befindlichen Organen Brusthöhle mit allen darin befindlichen Organen Nacken, Kopf, Gesicht

So lenken wir alles Gefühl zur Zirbel, der Zentrale aller Sinneswahrnehmungen. Anschließend gehen wir gedanklich die Verbindung zwischen Herz und Zirbel immer wieder auf und ab und stellen uns vor, daß alle Vertreter der einzelnen Körperregionen in der Zirbel sich zur Versammlung eingefunden haben und nun ganz ruhig werden.

Völlige Stille kommt über die Versammlung und wir beginnen zu lauschen auf die Stimme aus dem Herzen...



ein ein ein ein ein ein ein + aus aus aus aus aus aus + ein ein ein ein ein ein ein + ...

Rhythmische Atmung

Wie und wofür

- * gleichlange Ein- + Ausatmung im 7-Sekunden-Rhythmus
- * Vollständiges Füllen und Leeren aller Lungenteile
- * wellenförmige Ein- + Ausatmung
- * im Takt des Herzschlags oder im Sekundentakt
- * in entspannter Ergebenheit
- * das Auge ruht auf einem Konzentrationspunkt
- * für vollkommenen Blutumlauf

Ausgleichung

- → des Nervensystems
- → der Gehirnteile

Entwicklung

- → der 12 Sinne
- → Fähigkeiten und Talente

Konzentration

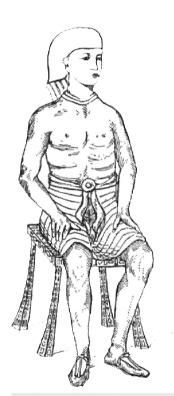
- → auf Ga-Llama, das Lebensprinzip
- → der innewohnenden Kräfte

1. Rhythmische Atem-Übung

Zur ersten Übung sitzen wir auf einem **Stuhl und lassen die Fußsohlen** ganz auf dem Boden ruhen. Wir sitzen aufrecht und lehnen wir uns nicht an, sondern neigen den Oberkörper eher in den Hüften ein wenig nach vorn.

Alle rhythmische Atmung muß durch völlige Entleerung der Lungen vorbereitet werden. Dazu atmet man einige Male rasch ein und aus und dehnt die letzte Ausatmung so lange wir irgend möglich aus, bis die Lungen völlig entleert sind. Dann erst beginnt man mit den rhythmischen Atemzügen, die je sieben Sekunden dauern sollen.

Während der Atem sieben Sekunden lang durch die Nüstern rhythmisch, wellenartig, sanft und tief einströmt, fülle zuerst die oberen Lungenflügel und dann die übrigen Teile der Lunge bis zum äußersten, aber so, daß sich nichts spannt oder verkrampft und daß Ungleichmäßigkeit und Hasten vermieden werden. Alles vollzieht sich in vollkommenen Wellenlinien. Nach



der Einatmung bis sieben kommt der Wendepunkt in Gestalt einer kurzen Pause von Sekundenlänge und dann folgt die rhythmische Ausatmung bis sieben, bei der der Atem in der entgegengesetzten Richtung ausströmt. Dann kommt wieder der Wendepunkt als kurze Pause von Sekundenlänge.
So fahren wir fort, für drei Minuten im Sieben-Sekunden-Rhythmus zu atmen.

Während der Übung werden alle Ideen ausgeschaltet, die Augen bleiben entspannt auf einen Punkt gerichtet und alle Gedanken werden gesammelt und auf **Ga-Llama**, das zentralisierende Lebensprinzip konzentriert.

Die 12 Sinne des Menschen

* Gesicht	
***************************************	Klarsehen /
* Gehör	Hellsehen
***************************************	Klarhören /
* Geruch	Geistige Unterscheidungsgabe
***************************************	Verwirklichungsgabe /
* Geschmack	Realisation
*	Fernwirkung /
* Tastsinn	Telepathie
*	Gedankenübertragung
* Gefühl	
* Eingebung / Intuition	

Ausgleich im Nervensystem und die Entwicklung der 12 Sinne erfolgt durch die rhythmische Atmung. Der 7-Sekunden-Rhythmus ist dafür der Schlüssel

Rhythmischer Atem

Mit Hilfe des rhythmischen Atems führt unser Lungen-Dynamo einen vollkommenen Blutumlauf und eine vollkommene Blutreinigung herbei und dadurch eine vollkommene Herztätigkeit, so dass die im Herzen ruhenden Kräfte der abstrakten Seite unseres Wesens immer mehr die Kontrolle über die Intelligenzen und Energien unseres Körpers erlangen oder der Mensch im Körper so vollkommen wird, wie er es im Geiste schon ist. Der Erfolg ist um so größer und wird uns um so schneller zuteil, wenn wir unsere Gedanken beim Atmen auf Ga-Llama, das zentralisierende Lebensprinzip, konzentrieren und dabei dem Atemstrome folgen.

Der individuelle rhythmische Atem wirkt unmittelbar harmonisierend oder **ausgleichend auf die Nervenzentren**, die das elektrische Nervenfluidum hervorbringen, das die **Schwingungen in den Gehirnzellen** steigert und die Intelligenzen darin anregt oder weckt, und zwar in allen drei Gehirngruppen, der **intellektuellen**, der **spirituellen** und der **materiellen**. Infolgedessen werden wir uns der Winke, der Mahnungen und auch der Warnungen bewußt, die die geistige oder abstrakte Seite unseres Wesens durch die leise sanfte Stimme des Herzens erteilt.

Wir fühlen uns dann zu einer ausgleichenden Betätigung unserer Kräfte in nützlicher Arbeit angeregt und steigern sie für immer größere Leistungen. Geraten wir aber doch einmal in einen Zustand, der auf das deutet, was man Krankheit nennt, so suchen und finden wir sofort das einfache Mittel, das uns körperlich wieder ins Gleichgewicht bringt. Ist der Zustand aber gar schon zu einer Krankheit ausgeartet, dann bestärken die rhythmischen Atemzüge unsern Willen, sie abzuschütteln, und die innere Stimme weist uns auf die einfachen Abwehrmittel hin, die wir ohne Zögern anwenden, bis die Heilung erzielt ist. Was, wann und wie wir essen und trinken sollen, wird uns von Tag zu Tag klarer und auch auf allen anderen Gebieten des Lebens erschließt sich uns eine Gedankenwelt, die dem Durchschnittsmenschen verschlossen bleibt.

Mazdaznan legt also das Hauptgewicht nicht auf die **äußerliche Erziehung**, wie die Welt im allgemeinen, sondern auf **die Entwicklung** und Wirksamkeit der im Menschen **innewohnenden verborgenen Kräfte**, über die er auch verfügen kann, wenn er das dazu nötige Körperinstrument in gebrauchsfähigen Zustand versetzt. Dazu muss er **Selbsterkenntnis** und **Kenntnis der Naturgesetze** erlangen, die zwar einfach sind, aber mit **religiöser Ergebenheit** befolgt werden müssen, wenn sie unsere **geistige Entwicklung** fördern sollen. Solange der Körper vom Geiste der ewigwirkenden **Gottesintelligenz** durchdrungen ist, werden seine Intelligenzen und Energien aus den Quellen der **Unendlichkeit** gespeist und sind daher unbegrenzt schöpferisch und erfolgreich, weil sie sich stets gemeinsam auf ein gesetztes Ziel sammeln.

Atem und Gehirnentwicklung

Ist die intellektuelle Gehirngruppe zu schwach entwickelt und hat die **spirituelle** die Führung, dann führen die **Gefühle** und die **Einbildung** die Herrschaft und das Denkenswesen, das Abwägen, der Verstand, die Vernunft kommen nicht zu Worte. Die spirituelle Gruppe sucht zwar mit Hilfe der **Moral** die materielle Gruppe zu lenken und zu leiten, es gelingt ihr aber nur teilweise, weil die äußeren Einflüsse zu stark auf die materielle Gruppe wirken. Erst wenn die intellektuelle Gruppe ihre Beschlüsse und Entschlüsse der spirituellen übermittelt, lässt sich die **materielle** Gruppe in Schach halten, so dass **Selbstbeherrschung** aufkommt und der Weg zur Vollkommenheit frei wird.

Auf den unteren Stufen der menschlichen Entwicklung bestimmt die **materielle** Gehirngruppe das Denken und Handeln des Menschen. Allmählich tritt die **spirituelle** Gruppe in Tätigkeit und das Denken und Handeln bekommt eine moralische und ethische Färbung. Das Rohe, Selbstsüchtige, Tyrannische und Verschwenderische der materiellen Stufe tritt zwar zurück; dafür tritt aber das Engherzige, Herrschsüchtige, Grausame, Einseitige hervor. Erst mit der Entwicklung der **intellektuellen** Gehirngruppe kommt das logische Denken und abwägende Urteilen, der Verstand, die Vernunft auf.

Dieser Hauptstufen der menschlichen Entwicklung und des menschlichen Gehirnes müssen wir uns bewußt werden, wenn wir Selbsterkenntnis und Selbstbeherrschung erlangen wollen. Jeder Gehirngruppe muss zwar volle Aufmerksamkeit geschenkt werden, allein den Weg der Vollkommenheit betreten wir erst, wenn wir anfangen, die Entwicklung aller drei Gruppen auszugleichen, und damit der intellektuellen Gruppe durch das Denkenswesen die ihr zukommende Führung verschaffen. Dann erst haben die Gehirnintelligenzen eine solche Konzentration erreicht, dass sie über das Denkenswesen die Schwingungen des individuellen Gedankens aufnehmen können, die ihnen vom Gesinn in der Zirbel zugeleitet werden.

Solange wir ausschließlich den **Bauchatem** unterhalten, werden sich die Intelligenzen der materiellen Gehirngruppe die einseitige, materielle Vorherrschaft über die gesamte Gehirntätigkeit aneignen, während sich die spirituelle Gehirngruppe nur bei gewissen Anlässen fühlbar macht, etwa bei Krankheit, Sorge, Kummer, Herzeleid. In solchen Augenblicken bekommt dann der nur mit dem materiellen Gehirn denkende Mensch eine Ahnung von seiner höheren Natur, weil er unbewußterweise den **Zwerchfellatem** gebraucht, der auf die spirituelle Gehirngruppe belebend wirkt.

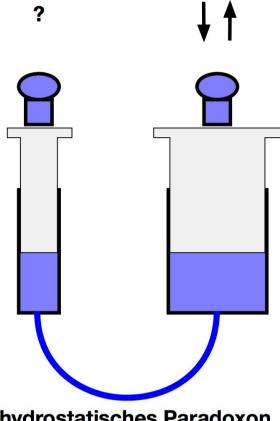
Wird der **Zwerchfellatem** übertrieben, dann übernimmt die spirituelle Gehirngruppe die Führung; wir vernachlässigen die materiellen Bedürfnisse und verleugnen sie leicht soweit, dass wir den Boden unter den Füßen verlieren, von einer Theorie in die andere verfallen und die Notwendigkeiten des Alltags verneinen.

Erst wenn wir dem **Hochatem** mit den oberen Lungenflügeln genügende Beachtung schenken, entwickelt sich die intellektuelle Gehirngruppe. Erst dann kommen wir zum **individuellen oder bewußten Atem**, der uns aus dem Unglauben und Aberglauben der vorhergehenden Stufen in die höheren Reiche der Selbsterkenntnis, des Friedens und der Gotterkenntnis einführt, weil die gleichmäßige Tätigkeit der drei Gehirngruppen einsetzt und das Gesinn seine Aufgabe erfüllen kann.

Wie lang ist unser Blutgefäß-System?

Würde man alle Blutgefäße, die sich im menschlichen Körper befinden, aneinanderreihen, käme man auf eine Länge von etwa 100.000 Kilometer (nach anderen Angaben etwa 50.000 km), damit käme man mehr als ein bis über zwei Mal um die Erde. Dabei machen die grossen Blutgefäße (die Hauptschlagader, Aorta oder die grosse Hohlvene, Vena vava) nur den geringsten Anteil der Gesamtlänge aus. Den überwiegenden Anteil dieses unvorstellbar langen Verteilungsnetzes in unserem Körper bilden die kleinsten Blutgefäße, die Kapillaren im Gewebe, in den Organen und in der Peripherie unter der Haut; sie sind nur wenige tausendstel Millimeter dick (gerade so gross, dass Blutzellen hindurch kommen), und durch sie findet der Stoffaustausch im Gewebe statt. Zusammen genommen bilden sie eine Oberfläche von ca. 6.000 bis 7.000 Quadratmetern. Durch diese Länge des Streckennetzes von etwa 100.000 Kilometern fließen die etwa 5 Liter Blut täglich viele Male hindurch, sodaß täglich etwa 7500 Liter Blut durch das Herz getrieben werden.

Erst wer sich das hydrostatische Paradoxon verdeutlicht, versteht, daß nicht das Herz das Blut pumpt (wie das medizinisch und biologisch in allen Lehrbüchern bis heute beschrieben wird), sondern das Herz vom fließenden Blut angetrieben wird. Das Blut selber wird angetrieben durch eine große Zahl von "Mikropumpen" im Bereich der Kapillaren: die Poren der Haut und die Alveolen in der Lunge sind diese Mikropumpen und erzeugen den Blutstrom.



hydrostatisches Paradoxon

Das Herz ist keine Pumpe!

Der Atem ist der Antrieb für unseren Blutkreislauf. Die verschiedenen Teile der Atmung setzen den Blutstrom in Bewegung und erzeugen die elektrischen und magnetischen Kräfte.

Das Herz wird vom Blutstrom angetrieben und dient einerseits als Ventilmechanismus, um zwei unterschiedliche Druckbereiche voneinander getrennt zu halten, während es andererseits den Sitz unserer Individualität, des göttlichen Funkens in uns darstellt.