

Die Pranas (der Atem und die anderen) stritten um die Spitzenstellung der Sinnesfunktionen (ich bin der Bessere). Es sind die fünf Sinne Sprache (Rede, Stimme), Gesichtssinn (Auge), Gehör (Ohr), Verstand (Denken) und Atem beteiligt. Sie entscheiden den Streit, indem jeder ein Jahr in der Ferne verbringen und so auf seine Unentbehrlichkeit hin geprüft werden soll. Die Sprache fuhr hinaus, verbrachte ein Jahr in der Ferne, kehrte zurück und sprach: „Wie konntet ihr ohne mich leben?“ „Wie die Stummen, nicht redend, mit dem Atem atmend, mit dem Auge sehend, mit dem Ohr hörend, mit dem Verstand denkend“. Da begab sich die Sprache wieder hinein. So geschieht es auch mit dem Gesichtssinn (Blindheit), dem Gehör (Taubheit), und dem Verstand. Das Denken fährt nach oben hinaus, weilt ein Jahr in der Fremde, und spricht: „Wie konntet ihr ohne mich leben?“ „Wie Kleinkinder ohne Verstand, doch mit Atem atmend, der Sprache redend, dem Auge sehend, dem Ohr hörend.“ Da fuhr der Verstand wieder ein. Da wollte nun der Atem nach oben ausfahren. Wie ein edles Ross an den Pflöcken seiner Fussfesseln reißen würde, so riss er da an den anderen Lebensfunktionen. Da kamen sie gemeinsam zu ihm und sprachen: „ Erhabener, bleibe, du bist der vorzüglichste von uns, fahre nicht nach oben aus!“

*Eine altbrahmanische Legende vom Wettstreit der Sinnesfunktionen
überliefert in der Chandogya-Upanishad in der Zeit 650 vor Christus*

**Gewinn ist so notwendig wie die Luft zum Atmen,
aber es wäre schlimm,
wenn wir nur wirtschaften, um Gewinne zu machen,
wie es schlimm wäre,
wenn wir nur lebten, um zu atmen.**

*Abs Hermann Josef
1901 -1994 Bankmanager*



**Für den Umsturz seines Gottesbildes kann sich Jesus auf keine schriftliche Anweisung
stützen,
sondern »nur« auf den Atem, der ihn durchdrungen hat.**

*Alt Franz
1938 Journalist und Buchautor*



**Mit dem ersten Atemzug begegne ich der Welt.
Einatmend weite ich den Raum.
Ausatmend fülle ich den Raum.
Im rhythmischen Ein und Aus belebe ich den Raum.
Mit dem letzten Atemzug verabschiede ich mich
von der Welt.**

Anker Doris

**Nur der Geist,
der den Lehm behaucht,
kann den Menschen erschaffen.**

Antoine de Saint-Exupery



**Der Atem, von dem die alten Texte sprechen
Ist Ausdruck eines dynamischen Erlebnisses
jener vitalen Kraft,
die mit jedem Atemzug erweckt wird.
Sie wirkt sich aus in unserem Blutstrom,
verwandelt sich in immer feinere Formen von Energie,
sie schafft eine neue Art des Körperbewusstseins.**

Anagarika Govinda

1898 -1985 deutscher Interpret des Buddhismus und Daoismus

**Dreifach ist der Rhythmus des Lebens:
Nehmend – gebend – selbstversunken.
Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf.
Ausatmend gebe der Welt ich mich hin.
Leergeworden leb' ich mich selbst-
Lebe entselbstet und öffne mich neu:
Einatmend nehm' ich die Welt in mir auf.
Ausatmend gebe der Welt ich mich hin.**

**Entleert erleb' ich die Fülle,
entformt erfüll ich die Form.**

Anagarika Govinda



**Im Atemhaus
Unsichtbare Brücken spannen
von dir zu Menschen und Dingen
von der Luft zu deinem Atem
Mit Blumen sprechen
die du liebst
Im Atemhaus wohnen
eine Menschblumenzeit.**

*Ausländer Rose
1901 - 1988 Lyrikerin*

**Sterne lächeln in meinen Augen
Kommen Kinder zur mir mit vielfarbenen Fragen
Geht zu Sokrates antworte ich
Die Vergangenheit hat mich gedichtet
ich habe die Zukunft geerbt.
Mein Atem heisst
Jetzt.**

Ausländer Rose

**Dem Atem sei Verehrung, in dessen Macht dies All steht,
Der als der Herr des Alls wurde, auf den alles gestützt ist.
Verehrung Dir, Atem ! dir, dem Ruf sei Verehrung, dem Donner!
Verehrung Dir, Atem, dem Blitz, Verehrung dir, Atem, dem Regnenden !
Wenn der Atem mit dem Donner die Kräuter anruft,
Empfangen sie, befruchten sich, dann werden sie vielfältig.**

Atharva-Veda XI



Das ganze Geheimnis des Lebens steckt in der Atmung.

Aivanhov O.M.

1900 - 1986 bulgarischer Guru.



**Das Einatmen bindet und verbindet.
Im Festhalten des Atems geschieht alles Rechte,
und das Ausatmen löst und vollendet,
indem es alle Beschränkungen überwindet.**

Awa Kenzo

1880 -1939 japanischer Kyūdō-Meister

**Wie unsere Seele Luft ist und als solche uns zusammenhält,
so umspannt Odem und Luft das ganze Weltall.**

Anaximenes

ca. 585 v. Chr. - 528 und 524 v. Chr. griechischer Philosoph und Astronom

**Die Seele atmet durch den Geist,
der Geist atmet durch die Inspiration,
und die ist das Atmen der Gottheit.**

Bettina von Arnim

1785 -1859 Schriftstellerin

**Das Aufatmen des göttlichen Geistes ist Schöpfen, Erzeugen;
das Senken des göttlichen Atems ist Gebären und Ernähren des Geistes,
so erzeugt, gebärt und ernährt sich das Göttliche im Geist;
so, durch den Geist in der Seele, so durch die Seele in dem Leib.
Der Leib ist die Kunst, — sie ist die sinnliche Natur,
ins Leben des Geistes erzeugt.**

Bettina von Arnim

**Das ist der höchste Weg,
den jener geht,
der seiner Sinne Tore fest verschliesst,
sein Herz beherrscht und durch den Geistes-Atem
der wechselnden Gedanken Meister wird.**

Bhagavad Gita

**Als Lebenswärme werde ich offenbar
In Wesen, welche atmen.
Zweifach ist mein Atem,
innerlich und äusserlich,
geistig und physisch.
So ernähre ich alles.**

Bhagavad Gita



Der Atem steht im Mittelpunkt der Gesundheit.

Brauchle Alfred
1898 - 1964 Mediziner

**Die spirituelle Dimension des Atems entsteht,
wenn dieser bewusst als
mit der Seele wahrgenommen wird.**

*Braunschweig Tonie
Atemtherapeutin*



Die Töne sind ein wunderbarer lebender *Atem* der Dunkelheit.

*Brentano Clemens
1778 -1842 Schriftsteller*



Das Erste, was zu lernen ist, ist der Atem.

*Buddha Siddhârta Gautama
563 v. Chr. - 483 v. Chr.*

**Das erste, was der Mensch zu lernen hat, ist Atmen.
Die Atmung steht am Anfang und am Ende des Lebens.
Mit dem ersten Atemzug erblicken wir das Licht der Welt,
mit dem letzten hauchen wir das Leben aus.**

Buddha Siddhârta Gautama

**So du zerstreut bist,
lerne auf den Atem achten.**

Buddha Siddhârta Gautama



**Jedes Atemgespräch,
das unsere Seele berührt,
lässt uns an Tiefe gewinnen,
es hinterlässt eine Spur,
die nie verweht.**

*Bukatzen Karin
Atemtherapeutin*



Atem und Seele sind eins.

Jesus Christus

**So finde ich mich ein
zwischen gestern und morgen-
jetzt.
Gedichte und Atem rücken näher, werden Heimat.
Räume öffnen sich, geraten in Schwingung.
Die Pause schenkt sich.
Atemworte haben einen Mund gefunden.**

*Claus Mica
Atemtherapeutin*



Nur im Schatten verbrauchter Gottheiten kann man frei atmen.

*Cioran Emile Michel
1911 - 1995 Philosoph und Aphoristiker*



**Die wahren Menschen
holen den Atem von den
Fersen herauf;
die gewöhnlichen Menschen
atmen nur mit der Kehle.**

*Chuang-Tzu
350 bis 290 v. Chr. chinesischer Philosoph und Dichter*

**Zahlreich sind die Religionen,
ungezählt die Sekten,
doch es gibt nur zwei Wege:
Der eine sucht Erkenntnis,
der andere Liebe.
Und das Geheimnis der Liebe
ist die Meisterschaft
des Atems.**

*C. M. Chen
1906–1987 Yogi*



**Der Atem ist die Tür zum Tao.
Sammle dich im Atem
und das Tao wird bei dir sein.**

Chinesische Weisheit

**Wer schlecht atmet, dem gefällt das Schlechte
Wer aber recht atmet, dem gefällt das Rechte.**

Chinesische Weisheit

Luft verbindet, Denken trennt.

Chinesische Weisheit

Gemeinsamkeit aller Lebewesen ist der Atem

Chinesische Weisheit



**Zuwendung bringt Atem.
Das Geheimnis ist nicht die Lunge,
sondern das bewegliche Zwerchfell.**

**Coblenzer Horst
Sprechlehrer**

**Je mehr Kerzen deine Geburtstagstorte hat,
desto weniger Atem hast du, um sie auszublasen.**

Cocteau Jean

1889 -1963 französischer Schriftsteller



**Der Atem lenkt dein Lebensziel,
beschreibt führend den Weg,
gleich der Hände Federkiel.
Atem, Odem, Prana, Ying und Yang.
Atme Leichtigkeit bei Ton und Gesang.
Atme das Leben ganz langsam ein,**

**werde beflügelt in deinem Sein!
Atem Vergangenes ganz kräftig aus,
baue mit Zuversicht dein neues Haus.
Spüre die Kraft des Atems Lebensquell,
durch Geist und Sprache dein Leben erhell.**

*Coer Schmitt Petra
Stimmtherapeutin*



**Mir ist, wann mich dein Atem streift,
Der ich erstarkt an Kampf und Wunden,
Als seist in deinen stillen Grabesstunden
Auch du gereift
An Liebeskraft,
An Willen und an Leidenschaft.**

*Conrad Ferdinand Meyer
1825 - 1898 Schweizer Dichter*



**Wie kann der Knecht meines Herrn mit meinem Herrn reden,
da auch jetzt noch keine Kraft in mir ist und mir der Atem fehlt?**

*Daniel 10,17
Prophet*

Die Seele atmet durch den Körper.

Damasio Antonio
1944 Neurowissenschaftler



Die Freiheit ist der Atem des Lebens.

Delp Alfred
1907 -1945 Jesuit



**Wer in den Lebensatem Gottes gerät,
gerät auch in sein Lebensgesetz.
Und das heisst für die angesprochene Kreatur:
je näher bei Gott,
umso mehr diesem Strom und dem Heimwollen der Kreatur verpflichtet sein.**

Delp Alfred



Mit dem ersten Atemzug unseres

**Daseins
tun wir auch der ersten Schritt
in die Aussenwelt,
in die Kommunikation,
in die Freiheit,
alte Schulden abzutragen.**

*Dethlefsen Thorwald
1946 - 2010 Esoteriker*



**Der Atem gehört nicht zu uns,
noch gehört er uns.
Der Atem ist nicht in uns,
sondern wir sind Atem.**

Dethlefsen Thorwald



**In der Mitte bin ich
links und rechts sind weit.
Auf meinem Atem
reite ich durch die Zeit.**

*Deuter Georg
1945 New-Age-Musiker*

**Das Leben und das Denken in allen lebendigen Wesen ist bewirkt durch die Luft,
welche sie einatmen,
und an diesen Stoff geknüpft.**

Diogenes von Apollonia
ca. 499 v. Chr. - ca. 428 v. Chr. Philosoph und Arzt



**Ars Longa
Der Atem in einer Vogelkehle
der Atem der Luft
in den Zweigen**

**Das Wort wie der Wind selbst
sein heiliger Atem
geht es aus und ein**

**Immer findet der Atem
Zweigen
Wolken
Vogelkehlen**

**Immer das Wort
das heilige Wort
einen Mund**

Domin Hilde

1909 - 2006 Lyrikerin

**Solange ich lebe, habe ich nicht einfach nur zu atmen,
sondern diese Art Kraft, die ich durchs Atmen aufnehme,
habe ich auch nach aussen zu tragen.**

*Drewitz Ingeborg
1923 -1986 Schriftstellerin*

Das Bewusstsein der Geschöpfe ist durch das Atemholen bedingt.

*Dschuang Dsi
um 365 v. Chr.- 290 v. Chr. chinesischer Philosoph und Dichter*

**Die wahren Menschen holen ihren Atem von ganz unten herauf,
während die gewöhnlichen Menschen nur mit der Kehle atmen.**

Dschuang Dsi

Ich verbringe meine Zeit ganz leicht. Ich bin ein Atmer.

Duchamps Marcel

1887 -1968 Maler und Objektkünstler

**In Wahrheit ist der Atem oder Odem des grossen Lebens,
der alles Lebendige durchwaltet und so auch den Menschen als ganzen Menschen bewegt,
ihn also als Seele, Geist und Leib lebendig erhält.**

Dürckheim Karlfried

1896 -1988 Diplomat, Psychotherapeut und Zen-Lehrer

**Im Ein und im Aus des Atems zeigt es sich, wie er (Mensch) sich
hält und lässt,
zulässt und wahrnt,
schliesst und öffnet.**


Dürckheim Karlfried

**Am Anfang des Ausatemens steht das Sich-Loslassen,
am Ende des Ausatemens steht das Sich-Niederlassens,
in der Zeit zwischen dem aus und Ein das Sich-Einswerdenlassen,
und zum Einatem gehört dass das Sich-Neukommenlassen.**

Dürckheim Karlfried

**Es atmet der Mensch –
nicht das Zwerchfell, nicht die Lunge, nicht der Bauch!
Es atmet der M e n s c h - -**

Dürckheim Karlfried




**Lauschen in den leisen Atem,
endlich wieder Dir so nah,
fehlt nichts mehr, worum wir baten,
nur ein neuer Wunsch ist da:
Möge mein Atemholen bitte
Dich von deiner Last befreien,
und was ich ausatmend dir schicke,
Zufriedenheit und Liebe sein.**

Eicke Wolfram



So hat nun alles Anteil erhalten an Atem und Geruch.

Empedocles
495 v. Chr. - 435 v. Chr. griechischer Philosoph



**Wenn wir lieben, sind wir im Schosse des Augenblicks.
Wenn wir im Rhythmus des Mutter-Atems atmen,
sind wir selbst die Gegenwart des Schosses des Augenblicks.**

Feild Reshad
1934 britischer Mystiker

**Stell dir jetzt vor,
Du seiest ein Adler auf jenem Felsen.
Atme die Luft!
Atme, wie du zuvor noch nie geatmet hast,
lass den Wind dich atmen!
Fühle, wie der Wind durch deinen Körper weht,
durch alle Muskeln und Fasern,
durch die Adern,
zwischen den Atomen hindurch..**

Feild Reshad

**Du atmest ein,
was du brauchst,
damit du in die Welt ausatmen kannst.**

Feild Reshad

**Atem ist Leben
wie können wir uns also
dem Leben verpflichten,
ohne wach zu sein für Atem.**

Feild Reshad

**Zwischen Ein-Atem und Aus-Atem
liegt die Möglichkeit der Zukunft.**

Feild Reshad

**Wir können bewusst geboren werden,
bewusst lieben und bewusst sterben.
Alle drei dieser Möglichkeiten hängen von einem ab: dem Atem.**

Feild Reshad



**Es ist und bleibt ein Glück vielleicht das höchste,
frei atmen zu können.**

*Fontane Theodor
1819 - 1898 Schriftsteller*

Je freier man atmet, je mehr lebt man.


Fontane Theodor

**Der Geist Gottes hat mich gemacht, und der Odem
des Allmächtigen hat mir das Leben gegeben.**

Fontane Theodor


**Wie man mit Recht gesagt hat,
das Wichtigste für den physischen Menschen sei die Luft,
darin er lebe, weil er aus ihr mit jedem Atemzuge
Gesundheit oder Nichtgesundheit schöpft.**

Fontane Theodor




**Mein Geist dürstet nach Taten,
mein Atem nach Freiheit!**

*Friedrich von Schiller
1759 -1805 Dichter*



**Der Atem ist uns ohnehin überlegen,
und wir tun gut daran,
ihm die Führung zu übergeben.**

*Fritsche Herbert
1911 -1960 Autor*



**Da formte Gott der Herr den Menschen aus Erde vom Ackerboden
blies in seine Nase den Lebensatem.
So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.»**

Genesis 2/7



**Atemweise
bist du geworden
in der Wiege deiner Träume
die webten
zwischen Himmel und Erde
ein Netz
aus Barmherzigkeit
zu trocknen unsere Tränen
damit wir Ruhe finden
und Atem
im sanften See aus Stille
und Liebe mit allem
was lebt
in mir und dir und uns**

**Wie ein Regenbogen
Ankommen
In der Seele meines Körpers
mit allen Sinnen
wahrnehmen was in uns lebt
zart berühren das Verborgene**

**die Atemseele wecken
und lebendig ,werden
von Kopf bis Fuß
Schritte ins Unbekannte wagen
im Spiel der Atemweisheit
schöpferisch die Welt bewegen.**

*Geue Mechthild
Atemtherapeut*

**Der Stille Raum geben
in der der Atem weben kann
was dem Leben dient
kleine Wahrnehmung
verborgenes und dunkles erhellend
wenn seine Zeit gekommen ist
Uns mit uns selbst vertraut machend
von Kopf bis Fuss
Seele im Atem
Zärtliches Du in jeder Zelle
Grosse schöpferische Kraft
die bewegt, heilt und verwandelt.**

Geue Mechthild



**Die Atmung ist eine Funktion, die Sie haben,
darüber hinaus ist die Atembewegung das,
was Sie als lebende Person sind und auszeichnet.
Der Weg der Atemerfahrung führt vom Haben ins Sein.
Den Körper hat man als Materie und in seinen Funktionen.
In der Mundart holt die Seele Atem.**

Goethe Johann Wolfgang

**Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen.
Jenes bedrängt, dieses erfrischt,
so wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich presst,
und dank' ihm, wenn er dich wieder entlässt.**

Goethe Johann Wolfgang

**Jede Provinz liebt ihren Dialekt;
denn er ist doch eigentlich das Element,
in welchem die Seele ihren Atem Schöpft.**

Goethe Johann Wolfgang



**Der Atem ist das schwingende Band
zwischen Körper, Seele und Geist**

Guardini Romano
1885- 1968 *Religionsphilosoph und Theologe*



**Und was heisst
nicht mehr zu atmen anderes,
als den Atem von
seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,
damit er emporsteigt und sich entfaltet
und ungehindert
Gott suchen kann?**

**Denn was heisst Sterben anderes,
als nackt im Wind zu stehen
und in der Sonne zu schmelzen!
Und was heisst
nicht mehr zu atmen anderes,
als den Atem von
seinen rastlosen Gezeiten zu befreien,
damit er emporsteigt und sich entfaltet
und ungehindert
Gott suchen kann?**

Gibran Khalil
1883 - 1931 *Maler, Philosoph und Dichter*

**Und da ihr ein Atemhauch auf Gottes Erde seid und ein Blatt im Wald Gottes,
so sollt auch ihr in der Vernunft ruhen
und euch in Leidenschaft bewegen.**

Gibran Khalil



**Ein guter Satz muss auch Atem haben,
muss auch gesprochen werden können.**

*Grass Günter
1927 Schriftsteller*




**Der Atem ist dynamische und rhythmische Verbindung
zwischen der Innenwelt und der Aussenwelt,
dem Bewussten und dem Unbewussten,
zwischen den Menschen,
er ist die Brücke zwischen
den Verhaltensmustern der Vergangenheit,
den Visionen der Zukunft,
dem Handeln in der Gegenwart
und zur Transzendenz.**

*Gross-Gstöhl Edith
Atemtherapeutin Lika*


**Der Atem wird beeinflusst
Von den Verhaltensmustern der Vergangenheit,
dem Handeln in der Gegenwart,
den Visionen und Zielen der Zukunft.**

Gross-Gstöhl Edith



**Solange der Atem im Leibe wohnt, ist Leben da.
Schwindet der Atem, so schwindet das Leben.
Daher lenke Deinen Atem.**

*Hatha-Pradipika
Yogaschrift*



Der Herr der Sinne ist der Verstand, der Herr des Verstandes ist der Atem; der Meister des Atems ist das Nervensystem - die Ruhe der Nerven und die Konzentration hängen allein von dem regelmäßigen, weichen und rhythmischen Geräusch des Ein- und Ausatmens ab.

Hatha-Pradipika

Ein gestörter Atem führt zu einem gestörten Bewusstsein, ein regelmäßiger Atem zu einem ruhigen Bewusstsein. Die beiden gehen Hand in Hand. Darum legt der Yogi wert auf einen regelmässigen und ruhigen Atem - er beherrscht auf diese Weise sein Bewusstsein und verlängert damit sein Leben.

Hatha-Pradipika

**Wenn der Atem wandert oder ungleichmässig ist,
ist der Geist auch unruhig.
Aber wenn der Atem still ist, ist der Geist es auch,
und der Yogi lebt lange.
Deshalb sollte man den Atem beherrschen.**

Hatha-Pradipika



**Hauche mich an, Atem Gottes,
Erfülle mich erneut mit Leben,
Damit ich lieben kann, was du liebst,
Und tue, was du tun würdest.
Hauche mich an, Atem Gottes,
Bis mein Herz rein ist,
Bis ich mit dir einen Willen habe,
Um zu handeln und zu ertragen.
Hauche mich an, Atem Gottes,
Bis ich gänzlich dein bin,
Bis all der ird'sche Teil von mir**

Mit deinem göttlichen Feuer glüht.

Hatch Edwin
1835 -1889 englischer Theologe



"Monologe: laute Athemzüge der Seele."

Hebbel Friedrich
1813 -1863 deutscher Dramatiker und Lyriker



ODEM

**Du hast mich beschworen aus dem Grab
Durch deinen Zauberswillen,
Belebtest mich mit Wollustglut Jetzt kannst Du die Glut nicht stillen**

**Press Deinen Mund an meinen Mund,
Der Menschen Odem ist göttlich!
Ich trinke Deine Seele aus,
Die Toten sind unersättlich.**

Heinrich Heine
1797 - 1856 deutschen Dichter, Schriftsteller und Journalisten

**Im meditativen Tun wird die Ausatmung
betont, denn sie wirkt loslösend.
Je besser es gelingt, desto immuner wird man
äusseren Eindrücken gegenüber.
Diese werden am Ende kaum noch an- und aufgenommen.
Am Schluss ist man nur noch Atmung;
man wird geatmet.**

Herrigel Eugen

1884 - 1955 deutscher Philosoph und Anhänger des japanischen Bogenschiessens



**So spricht der Herr, HERR, zu diesen Gebeinen:
Siehe, ich bringe Odem in euch, dass ihr wieder lebendig werdet.**

Hesekiel 37,5

Schriftprophet um das 6. Jahrhundert v. Chr.

**Und ich lege Sehnen an euch und lasse Fleisch über euch wachsen und überziehe euch mit
Haut, und ich gebe Odem in euch, dass ihr wieder lebendig werdet. Und ihr werdet
erkennen, dass ich der HERR bin.**

Hesekiel 37,6

**Und ich sah, und siehe, es entstanden Sehnen an ihnen, und Fleisch wuchs, und Haut zog
sich über sie oben darüber; aber es war noch kein Odem in ihnen.**

Hesekiel 37,8

Und er sprach zu mir: Weissage dem Odem, weissage, Menschensohn, und sprich zu dem Odem: So spricht der Herr, HERR: Komm von den vier Winden her, du Odem, und hauche diese Erschlagenen an, dass sie wieder lebendig werden!

Hesekiel 37,9



Vom Odem Gottes kommen sie um, und vom Hauch seiner Nase vergehen sie.

Hiob 4,9

Er lässt mich nicht Atem schöpfen, sondern sättigt mich mit Bitternis.

Hiob 9,18

**Es gibt einen Geist im Menschen
und der Atem des Allmächtigen gibt im Verständnis.**

Hiob 32:8



**Wird man ein lebendiger bewusster Körper, dann kommt
bLebensinn und Lebensqualität hinzu.**

*Höller - Zangenfeind Maria
bis 2011 Atem- und Körperpsychotherapeutin*



Erfrische Deine Seele mit dem Atem der Morgenröte.

*Honorè de Balzac
1799 -1850 französischer Schriftsteller*



**Am Anfang war reine Seele und reiner Raum.
Die Kraft aller Dinge ist Wakan Tanka, (Wahkan)
die Seele des Raumes, die kreative, empfangende Kraft aller Dinge.
Aus Wakan Tanka entstand eine Implosion,
ein Einatem; eine Explosion, ein Ausatem.
Daraus entstand die Bewegung des Ganzen.
Diese Bewegung ist die aktive, konzeptive, planende Energie.**

Indianische Weisheit

**Grosses Geheimnis, dessen Stimme ich in den Winden vernehme,
dessen Atem der Welt Leben gibt, höre mich.
Ich brauche deine Kraft und Weisheit, gebe, dass ich in Schönheit wandle.
Lass mich immer bereit sein, Dir in die Augen zu schauen,
so dass, wenn das Leben vergeht, so wie der verblässende Sonnenuntergang,
meine Seele zu Dir kommt ohne Beschämung.**

Indianische Weisheit



**Der Geist spiegelt unseren Atem wider
Wenn der Atem gleichmässig geht,
ist der Geist still.
Wird der Atem unстет,
zittert der Geist wie Blätter im Wind.**

*Indianische Weisheit
Yaqui- Indianer*



**Berühre mein Kind mit deinem Atem!
Berühre es!
Du allein schenkst ihm das Leben.
Schenke ihm ein langes Leben –**

darum bitten wir dich, Vater!

*Indianische Weisheit
Gebet der Pawnee-Indianer*



Der Atem ist das Tor zur Wirklichkeit.

Indische Weisheit

**Atmen heisst, den Kraftstrom der kosmischen Energie anzuzapfen,
mit dem Universum zu kommunizieren,
sich mit der Natur innig zu vereinigen.**

Indische Weisheit

**"Ich möchte dich erkennen.
Indra sprach:
"Ich bin Atem. Du bist Atem...
Alle Wesen sind Atem ...
Im Atem durchdringe ich alle Räume..."**

Indische Weisheit



**Du wirst mich finden im winzigsten Haus der Zeit. Schüler,
sprich, was ist der Göttliche Geliebte?
Es ist der Atem im Inneren des Atems.**

Kabir
1440 - 1518 indischer Mystiker

Gott ist der Atem in allem, was atmet.

Kabir

***Kabir* spricht: Sag mir, was ist Gott?
Er ist der Atem innerhalb des Atems.
Kabir spricht: Oh Freund, Gott ist der Atem allen Atems.**

Kabir

**Denke nicht, dass ich ausserhalb der Stadt bin.
Ich bin in Eurem Atem. Ich bin in Euch.
Kabir sagt: Meine Freunde, hört mir zu!
Je freier man atmet, desto mehr lebt man.**

Kabir



Der Atem ist das Selbst des Menschen. Das Wort „ATMAN“ bedeutet Seele, wir finden es wieder in dem deutschen Wort ATMEN. Der Atem ist ein Strom, der von der physischen Ebene zum inneren Zentrum fließt, ein Strom, der durch den Körper, den Geist und die Seele geht, den innersten Lebenskern berührt und wieder zurückströmt.

Khan S. I.



"Halten Sie die Luft an, und vergessen Sie das Atmen nicht."

Kerner Johannes B.

**1964 deutscher Fernsehmoderator*



„Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Atem ist, den ihr von Gott habt“?

1. Korinther 6.19



"Spiritualität ist in diesem Sinne ein Atmen der Seele, wie ja auch Spiritus, Pneuma, Ruach ursprünglich den Atem,

den Wind, den Sturm meint."

Küng Hans

** 1928 Schweizer Theologe*



Atme! Du bist lebendig!
Atme, und du weisst: Du bist lebendig.
Atme, und du weisst, dass alles dir zu Hilfe eilt.
Atme, und du weisst: Du bist die Welt.
Atme, und du erkennst, dass auch die Blume atmet.
Atmest du für dich, so atmest du für die Welt.
Atme Mitgefühl ein und Freude aus.
Atme, und sei eins mit der Atemluft.
Atme, und sei eins mit dem dahinströmenden Fluss.
Atme, und sei eins mit der Erde, auf der du wandelst.
Atme, und es schwindet jeder Gedanke an Geburt und Tod.
Atme, und du erkennst, dass Unbeständigkeit das Leben ist.
Atme, damit deine Freude stetig ist und ruhig.
Atme, damit deine Sorgen verfliegen.
Atme, damit sich jede Zelle im Blut erneuert.
Atme, damit sich dein Bewusstsein bis in seine tiefsten Schichten erneuert.
Atme und verweile im Hier und Jetzt.
Atme, und was du berührst, wird neu und wirklich.

Lait Annabel

Wo Atem ist, da ist auch Leben.

*Langenbeck Anna
1908-1985*



**Alle Wesen tragen das ruhende Yin
und umfassen das bewegende Yang
Der vermittelnde Lebensodem
bewirkt die harmonische Vereinigung.**

*Lao-Tse
6. Jhd. v. Chr. chinesischer Philosoph*

Der weise Mensch atmet, als wenn er gar nicht atmet.

Lao-Tse

Der Atem der Ruhe eint Vielheit.


Lao-Tse

**Zügelnd den Leibgeist, umfangend das Eine, Kannst ohne Fehl du sein.
Versammelnd den Atem, gelangend zur Weichheit,
So kannst ein Kind du sein.**

Lao-Tse

**"Da sitzen die Weisen und grübeln über die Rätsel des Seins und das Weltengeheimnis;
ich aber atme bewusst..."**

Lao-Tse



**Gelassenheit, Gelöstheit heisst sich loslösen von Regeln
Sicherheit und Erwartungen, das Herz und das Gehirn frei machen,
damit die Seele sich weit öffnet
und der Wind des Lebens, der Atem der Lebensenergie,
ungehindert hindurchwehen kann.**

Lauster Peter

** 1940 deutscher Psychologe*



Heilung ist nie weiter von uns entfernt als der nächste Atemzug.

Levine Stephen

** 1937 amerikanischer Poet*



**Ihr dürft nicht das Herz allzu sehr in den Atem legen,
sondern müsst den Atemstrom zum Herzen führen;
denn der geistige Atem kommt von Herzen.
Sowie das Herz sich regt, entsteht Atemkraft.
Die Atemkraft ist ursprünglich verwandelte Herztätigkeit.**

**Wenn das Herz fein ist, ist der Atem fein;
denn jede Bewegung des Herzens wirkt Atemkraft.
Wenn der Atem fein ist, ist das Herz fein;
denn jede Bewegung der Atemkraft wirkt auf das Herz.
Da man nicht auf das Herz direkt wirken kann,
hält man sich an die Atemkraft als Handhabe.
Das ist, was man Bewahrung der gesammelten Atemkraft nennt.**

Lü-Dsu

**Der Atem kommt vom Herz
Was aus dem Herzen hervorkommt ist Atem.
Sowie das Herz sich regt, entsteht Atemkraft.
Die Atemkraft ist ursprünglich verwandelte Herztätigkeit.**

Lü Dsu

**Das Aus- und Eingehen des Atems
darf man nicht mit den Ohren hören können.
Sowie es einen Ton gibt,
ist der Atem grob und oberflächlich
und dringt nicht ins Feine.**

Lü-Dsu

Das Aus- und Eingehen des Atems darf man nicht mit dem Ohr hören können. Was man hört ist eben, dass es keinen Ton hat. Sowie es einen Ton gibt, ist der Atem grob und oberflächlich und dringt nicht ins Freie. Dann muss man das Herz ganz leicht und gering machen.

Je mehr man es loslässt, desto geringer wird es, je geringer desto ruhiger. Auf einmal wird es so leise, dass es aufhört. Dann tritt der Atem in Erscheinung und die Gestalt des Herzens lässt sich bewusst machen.

Wenn das Herz fein ist, so ist der Atem fein; denn jede Bewegung des Herzens wirkt Atemkraft.

Wenn der Atem fein ist, so ist das Herz fein; denn jede Bewegung der Atemkraft wirkt auf das Herz. Um das Herz zu fixieren, geht man zuerst daran, die Atemkraft zu pflegen. Auf das Herz kann man nicht direkt wirken. Darum hält man sich an die Atemkraft als Handhabe, das ist was man Bewahrung der gesammelten Atemkraft nennt.

Lü-Dsu



Atmen

**So wichtig und doch nicht deins
einatmen, ausatmen
nehmen und geben.**

**Es ist an dir zu geben
nicht zu nehmen.**

**Freue dich, dass du empfängst
Und wisse, dass du nie das erhältst,
was du erwartest.**

**Darum geben, geben
ausatmen, ausatmen.**

**Und du wirst erfahren,
dass in dem Augenblick,
wo du vollkommen leer bist,
etwas geschieht
das dich erfüllt.
Ganz natürlich, mühelos.**

Leboyer Frédérick

** 1918 französischer Gynäkologe*



Der Atem als Mittler

Es ist eine Arbeit am lebendigen Geschehen, die den Atem weder forcieren noch zu bewusst machen darf, um den Patienten in seinem eigenen Gesetz nicht zu stören. Er selbst muss seinen Atem finden. Wir können ihn nur hinführen, ihm Wegbegleiter sein. Der Atem ist Mittler zwischen Körper und Seele. Über das Ausatmen können wir uns sowohl von körperlichen als auch von seelischen Schlacken befreien. Erst dann sind wir imstande, Neues aufzunehmen. Wenn Erschütterung tief genug geht, ist es möglich, dass etwas ganz Neues beginnen kann: Etwas geschehen lassen für einen neuen Schritt, das Wagnis, zu fühlen.

Lentz Lucie

Atemtherapeutin

Das Weitwerden des Atems ist die Hinwendung der Seele.

Lika



**Prana ist der Atem des Lebens alles Wesen der Welt.
Sie sind durch ihn geboren und leben durch ihn, und wenn sie sterben, löst sich ihr
individueller Atem im kosmischen Atem.**

Iyengar B.K.S
** 1918 Yoga-Lehrer*



**Das Wesen des Atems ist Wandlung.
Einatem, Ausatem, Pause.
Eines gibt das andere.
Nirgendwo kann ich verweilen,
Immer gilt es, sich neu auf den Weg zu machen.**

Lorenz Ulla
Atemtherapeutin



**Der Atem ist eine Leuchte des Herrn,
sie durchspäht alle Kammern des Leibes.**

Luther Martin



**Der Atem ist ein Ausdruck des lebendigen Menschen.
Zunehmende Bewusstwerdung des Atems führt daher
zu immer mehr Bewusstheit über sich selbst.
Da diese Bewusstheit für Gesundheit und Entfaltung
in allen Bereichen (...) grundlegend ist, kann gesagt werden,
dass der Atem heilend auf die Seele wirkt.**

Maurer Yvonne

** 1943^f Gründerin des Instituts für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP)*



**Herr, himmlischer Vater,
zwischen Dir und mir geht immerfort ein unbegreifliches Atmen,
worin ich viele Wunder
und unaussprechliche Dinge erkenne und sehe.**

*Mechthild von Magdeburg
1207 - 1282 christliche Mystikerin.*

**Ich vermag meinen Atem zuzulassen,
dass er mich schwingend bewegt.
Aber ich und mein Selbst
sind Inhalt dieser Bewegungen.
Ich lebe, ich atme -
ich werde gewahr,
welch grosses Reich
ich das meine nenne.
Eine Welt bin ich,
wenn ich
zum bewussten Sein
erwache - langsam,
denn ich muss tragen können,
was mir geschenkt wird.**

Middendorf Ilse

1910 - 2009 Atemtherapeutin und Begründerin einer Atemlehre, die sie selbst als Erfahrbarer Atem bezeichnete.

**Die Atembewegung sagt mir,
dass ich nicht nur Atem habe,
sondern auch
Atem bin -
und sie legt sich
wie Seide oder Samt
an alle Innenwände
meines Leibes an.**

Middendorf Ilse

**Für unser gewöhnliches Bewusstsein dient die Atmung nur zur Erhaltung
unseres Körpers.
Wenn wir aber über unser Denken hinausgehen,
kann uns die Atmung eine völlig neue Grundlage für unser Leben eröffnen.**

Middendorf Ilse

Atem - Stimme der Seele

Middendorf Ilse

**Atem ist eine verbindende Kraft.
Sie schafft im Leiblichen Ausgleich und Gleichgewicht und hilft uns,
die Eindrücke von innen und aussen wandelbar zu machen.
Sie verbindet den Menschen mit der Aussenwelt
und das Aussen mit seiner Innenwelt.
Atem, ist Urbewegung und damit unmittelbares Leben.**

Middendorf Ilse

**Freude wird zur Erfahrung,
die das atmende Leben schenkt.**

Middendorf Ilse

**Wir lassen den Atem kommen,
wir lassen ihn gehen
und warten,
bis er von selbst**

wiederkommt.

Middendorf Ilse

**Und weiter führt mich der Weg des Atmens.
Auch über die Felder des Unvermögens.
Verhalten ist der Schritt,
und ich –
muss warten.
Und doch,
bin ich ergriffen
und weiss, dass ich gemeint bin
zu sagen, was ich weiss:
Dass das Schwere Leicht wird,
das Dunkle hell,
wenn der Leib erwacht
im Hause des Odems
und sich umarmt
mit dem Glanz des Unsichtbaren.**

Middendorf Ilse



**Im Einatem ankommen,
im Ausatem ankommen,
Ausruhen in der Unendlichkeit,
das ist der Dreierhythmus des Atems.**

**Einströmen aus allem,
Ausströmen zu allem,
Lauschen mit allem,
das ist der Rhythmus unserer ureigensten Natur.**

*Mittelsten Scheid Dieter
Körper- und Atemtherapeut*



**Da machte Gott der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase.
Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.**

1.Mose 2,7

**Denn siehe, ich will eine Sintflut kommen lassen auf Erden, zu verderben alles Fleisch,
darin Odem des Lebens ist, unter dem Himmel.
Alles, was auf Erden ist, soll untergehen.**

1.Mose 6,17

**Da ging alles zu Noah in die Arche paarweise,
von allem Fleisch, darin Odem des Lebens war.**

1.Mose 7,15

Alles, was Odem des Lebens hatte auf dem Trockenen, das starb.

1.Mose 7,22

**Aber in den Städten dieser Völker hier,
die dir der HERR, dein Gott, zum Erbe geben wird,
sollst du nichts leben lassen, was Odem hat.**

5.Mose 20,16



**Alles ist im göttlichen Atem enthalten,
wie der Tag im Dunst des frühen Morgens.**

Muhyiddin Ibn al Arabi
1165- 1240 Sufi



**Weise, die das Selbst erkannten, sagten:
Das Selbst ist das Licht im Licht,
es ist der Atem im Atem,
das Auge im Aug,
der Duft im Duft
und es ist das Glücksgefühl, das in dir aufsteigt.**

*Muktananada Paramahansa
1908 – 1982 Hindu Priester*



**Der Mensch empfindet den Druck des Unendlichen.
weil in jeder einzelnen Wahrnehmung des Endlichen
der Atem des Unendlichen zu spüren ist.**

Müller Friedrich Max



Der Atem will von seiner Natur aus immer ordnen.

*Nauer Leo
1955 Atemheilpraktiker

**Der Atem besteht aus dem Einen und dem Vielen.
Er verbindet die Begrenzung mit der Unbegrenztheit.**

Nauer Leo

**Bei jedem Atemgeschehen stehe ich in der Wahl,
das Leben zu umarmen,
auf die Freude zu warten,
das Jetzt zu verschieben**

den Moment zu leben.

Nauer Leo

**Der Atem ist im Einen und im Anderen.
Er verbindet die Begrenzung mit der Unbegrenztheit.
Der Atem ist im Ich und der Atem ist im Du.
Er schafft die Bezogenheit untereinander.
Der Atem besteht aus dem Einen und dem Vielen.
Er führt von der Begrenztheit zur Unbegrenztheit.
Er verbindet das irdische Vergängliche mit dem immer Seienden.
Das Eine Atmen erschliesst und eint die Vielheit des Seins.**

Nauer Leo

**Im Werden auf Erden
öffnet der Atem den Weg zur Seele.**

Nauer Leo

**Die Arbeit am Körper
ist eine Arbeit am mit und durch den Atem.
Es ist eine Arbeit an sich selbst.**

Nauer Leo

**Das Sein im Atem ist eine Gabe,
die gelebt werden möchte.**

Nauer Leo

**Der Weg wohin?
Der Atem ist das Licht auf dem Weg.
Er erschliesst und eint die Vielheit des Lebens.**

Nauer Leo

**Augenblicke atmen im Da-Sein.
Das Sein im Atem im Hier und Jetzt.**

Nauer Leo

**Durch den Atem erlöst der Mensch die in der Welt gebundene Kraft.
Durch den Odem erschliesst der Mensch den in ihm wirkenden Geist.**

Nauer Leo

**Der Atem erschliesst und eint die Vielheit des Lebens.
Er öffnet den schöpferischen Grund für das Werden auf Erden.**

Nauer Leo

**Der Weg dahin?
SICH üben
Übung der Achtsamkeit
Der Atem ist das Nährende auf dem Weg.**

Nauer Leo

**Der Atem öffnet den Weg zur Seele, zu seinem sich Selbst sein.
Der Atem schafft Begegnung in der Wandlung geschehen kann.**

**Der Atem durchwebt die Spiritualität mit dem Alltag,
die Schöpfung mit dem Menschen und die Seele mit dem Körper.
Im Atem erlöst der Mensch den in der Welt gebundenen Geist.
Im Odem den in ihm selbst gebundenen Geist.**

Nauer Leo

**Der Atem verbindet die Spiritualität mit der Verwirklichung,
die Schöpfung und den Menschen sowie die Seele mit dem Körper.**

Nauer Leo

**Ausser Atem sein
Im Atem sein
Das Atem-Werden
Werden durch den Atem**

Nauer Leo

**Im Werden auf dieser Erde
öffnet der Atem den Weg zur Seele.**

Nauer Leo

**Es ist der Einatem, der dem Leben die Weite gibt.
Es ist der Ausatem, der dem Leben die Tiefe gibt.
Es ist die Atempause, die dem Leben die Ruhe gibt.
Es ist die Ruhe, die dem Leben die Stille gibt.
Es ist die Stille, in der das Leben keimt.
Es ist der Keim, in dem der Odem wirkt.**

Nauer Leo

**Die Achtsamkeit auf den Atem weckt das Bewusst-Sein.
Das Bewusste- Sein ist der stärkste Katalysator des Wandels.
Der Atem webt das formlose Sein in die menschliche Gestalt.**

Nauer Leo

**Der Atem fließt,
der Atem strömt mit Erde und Himmel dich versöhnt,
er schenkt dir Energie und Kraft,
damit du deine Wege schaffst.**

Nauer Leo

**Der Atem verbindet die Spiritualität mit der Verwirklichung, die Schöpfung und den
Menschen sowie die Seele mit dem Körper.**

Nauer Leo

**Der Atem besteht aus dem Einen und dem Vielen.
Er verbindet die Begrenzung mit der Unbegrenztheit.
Der Atem ist im Einen und im Anderen.
Er verbindet die Begrenzung mit der Unbegrenztheit.**

Nauer Leo

**Der Atem ist im Ich und der Atem ist im Du.
Er schafft die Bezogenheit untereinander.**

Nauer Leo

**Der Atem besteht aus dem Einen und dem Vielen.
Er führt von der Begrenztheit zur Unbegrenztheit.**

Er verbindet das irdische Vergängliche mit dem immer Seienden.

Nauer Leo

Das Eine Atmen erschliesst und eint die Vielheit des Seins.

Nauer Leo

**Im Werden auf Erden
öffnet der Atem den Weg zur Seele.**

Nauer Leo

**Je freier und durchlässiger der Mensch atmet,
umso mehr lebt er als Mensch.**

Nauer Leo

**Der Weg ins Leben
Sich üben,
den Weg zu gehen.
Sich üben in Achtsamkeit
Der Atem ist die Kraft
auf dem Weg.**

Nauer Leo

***Wie ich bin, so atme ich
wie ich atme, so werde ich.***

Nauer Leo


***Im Bewusstsein des Atems
Wandelt sich der Logos in die lebendige Erfahrung des Mensch-Seins
In die Wirklichkeit der Menschlichkeit.***

Nauer Leo



Auch nach hundert Todesgängen ,bin ich Atem, Dunst und Licht.

*Nietzsche Friedrich
1844 -1900 deutscher Philosoph*



**Der Atem ist der grösste Heiler unseres Körpers.
Atem heilt mehr als alles andere auf dieser Welt.
Atmen ist so einfach,
so offensichtlich,
dass niemand sich seiner ungeheuren Macht bewusst ist.**

*Orr Leonard/ Halbig Konrad
Begründer Rebirthing*



Dein Atem ist eine Brücke zwischen dir und deinem Körper, er verbindet dich, verknüpft dich mit deinem Körper.

**Er ist auch eine Brücke zwischen dir und dem Universum.
Dein Körper ist nichts anderes als das zu dir gekommene Universum,
das, was dir am nächsten ist.**

Osho
1931 - 1990 indischer Philosoph



**„Einfach wieder
Mich einlassen
Auf diese Weite,
die atmet,
als sei sie mein Atem.**

**Einfach wieder
Mich einlassen
Auf diesen Atem,
der sich weitet,
als sei er die Weite.**

**Einfach wieder
Mich einlassen
Auf diese Stille,
die mich lebt.“**

Ostertag Silvia



**Der Mensch ist in vollkommen aufrechter Stellung der direkte Ausdruck des
Gedankens Gottes,
und indem er den Atem des Lebens durch die Nasenlöcher atmet,
wird er eine lebendige bewusste Seele.**

*O. Z. Adusht Hanish
1844-1936 Begründer Mazdazan Bewegung*



**Die Beherrschung des Körpers beruht auf der Beherrschung des Atems.
Der erste Atemzug ist das erste Glied der Kette, die den Menschenleib an dieses
Erdendasein bindet und der letzte Atemzug trennt die Kette,
wenn das Erdendasein endet.**

O. Z. Adusht Hanish



**Mein Tag soll immer vom Gebet getragen sein;
das Gebet soll mein Atem sein.**

Papst Johannes XXIII



**Der Verstand ist der Herr aller Leidenschaften.
Der Atem ist sein Aufseher.
Wenn der Atem unruhig ist,
wird der Mensch von Lust, Zorn und Begierde geplagt
und verliert ein Unterscheidungsvermögen.
Wenn der Atem beherrscht wird,
kann man noch im gegenwärtigen Leben
Verwirklichung erlangen.**

*Paramahansa Hariharananda
1907 -2002 Indischer Mönch und Yogalehrer*



***Atemkontrolle ist Selbstkontrolle,
Atemmeisterung ist Selbstmeisterung!***

Paramahansa Hariharananda

**Die Kenntnis und Kontrolle über den Atem ist Religion.
Wenn ein Mensch zu dem realisierten Meister kommt,
wird er lernen, wie man den Atem kontrolliert.
Atemkontrolle ist Selbstkontrolle und Herrschaft über den Atem ist Herrschaft über das
Selbst.
Der Stillstand des Atems ist der Zustand der Unsterblichkeit.**

Paramahamsa Hariharananda

**Atemkontrolle ist Selbstkontrolle,
Beherrschung des Atems ist Selbstbeherrschung,
Leben ohne Atem ist Leben ohne Tod.**

Paramahamsa Hariharananda

**Wenn man Gott in jedem Atemzug beobachtet und fühlt,
dass die Kraft Gottes der Ursprung jeder Handlung ist,
lebt man in ständiger Befreiung.**

Paramahamsa Hariharananda

**Der Atem Gottes ist unser Lebensatem
Indem Ihr Euren Atem liebt,
liebt Ihr den lebendigen GOTT in Euch und erfahrt die Wahrheit.**

Paramahamsa Hariharananda

**Atemkontrolle ist Selbstkontrolle
Meisterschaft über den Atem bedeutet
Meisterschaft über das Selbst.
Im atemlosen Zustand gibt es keinen Tod.**

Paramahamsa Hariharananda



***Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von aussen,
doch der Atem heilt von innen.***

Paracelsus



Das Singen ist das Turnen der Atmung.

Parow Julius

1901 – 1985 deutscher Mediziner Atempädagoge



Nicht mehr ich atme, sondern Es atmet.

Parow Julius


**Es gibt keine Bauchatmung, keine Brust- oder Rückenatmung.
Es atmet der ganze Mensch,
der ganze Rumpf.**

Parow Julius



**Durch die Bewältigung des Hauchs,
der den ganzen Körper durchdringt,
erlangt der Übende Verklärung des Lebens.**

*Patanjali
indischer Gelehrter*



**Durch Beherrschung des aufsteigenden Atems
wird der Yogi fähig,
durch Wasser, Schlamm oder Dornen zu gehen,
ohne davon berührt zu werden,
und er kann den Körper verlassen.**

Patanjali

**Durch Beherrschung des verbindenden Atems (samana)
wird sein Körper leuchtend.**

Patanjali



**Regieren ist die Kunst, Probleme zu schaffen,
mit deren Lösung man das Volk in Atem hält.**

Pound Ezra
1885 -1972 *amerikanischer Dichter.*



***Und Gott hauchte dem Menschen die Seele ein.
Da erwachte das Leben im toten Gebein.
Atem-Geist-Leben-und Seele auch
sie alle sind Gleiches- der göttliche Hauch.***

***Der weltweite Odem seit ewig bestehet
und nicht in Äonen er untergeht.
Das Leben gebärend im Urquell der Kraft.
und doch nur ein Hauch- der alles erschafft.***

***So webt auch der Atem in uns ohne Rast.
Ein Hauch nur- ein Nichts- unwägbare Last.
Und ist doch die Kraft, in der alles besteht.***

**Der Atem ist die Quelle des Lebens.
Wenn Sie den Alltag unterbrechen, um den eigenen Atem wahrzunehmen,
dann ist das wie ein Gang zur Quelle.**

Pfeffer A.



**Ein Hauch nur- ein Nichts- unwägbare Last.
Und ist doch die Kraft, in der alles besteht.
Die Kraft, ohne die alles untergeht.**

*Pfister Frida
Spezialistin für Atem- und Stimmbildung*



**Wer kennt den Odem der Menschenkinder,
ob er nach oben steigt, und den Odem des Viehs,
ob er nach unten zur Erde hinabfährt?**

Prediger 3,21

**Die Vitalität des Menschen, das ist der Atem.
Wenn er mangelt, dann fehlt das Lebendige.**

*Rabbi Nachman von Bratslav
1772-1810*



**Ein wenig Pranayama genügt schon,
z.B. den Atem beobachten:
Damit wird der Geist
von anderen Tätigkeiten abgezogen
und auf die Beobachtung
des Atems festgelegt.
Das bringt den Atem unter Kontrolle –
und damit auch den Geist.**

*Ramana Maharshi
1879 - 1950 indischer Guru.*



**Unverwechselbar hat jedes Lebewesen
vom ersten Schrei an den eigenen Atem.
Kaum jemals wird ein Atemzug genau wie
der eines anderen Lebewesens sein.
Dennoch ist es der Atem,
der die Verbindung zur Welt,
zur Umwelt ausmacht,
der Sprache und Begegnung ermöglicht.**

*Reichelt Fe
* Juni 1925 deutsche Tänzerin, Choreographin und Tanztherapeutin*



**"Ein Satz soll nicht länger dauern,
als man mit einem Atemzug vortragen kann."**

Reiners Ludwig

1896- 1957 Kaufmann und Schriftsteller.



**Atem, du unsichtbares Gedicht!
Immerfort um das eigene Sein rein eingetauschter Weltraum.
Gegengewicht,
In dem ich mich rhythmisch ereigne.
Einzig Welle, deren allmähliches Meer ich bin; sparsamstes du von allen möglichen
Meeren, -
Raumgewinn. Wie viele von diesen Stellen der Räume waren schon innen in mir.
Manche Winde sind wie mein Sohn.
Erkennst du mich, Luft, du, voll noch einst meiniger Orte?
Du, einmal glatte Rinde,
Rundung und Blatt meiner Worte.**

Rilke Rainer Maria

1875 - 1926 Lyriker



**Auf dem Weg nach innen,
im Anschluss an den Atem,
findet der Mensch wieder
zu seinem Aller-Eigensten,**

zu seinem Wesen.“

*Richter Herta
1925 – 2013 Atemtherapeutin*

**Der Atem sagt wirklich alles.
Alles.
Mit dem Wort kann man sehr viel lügen,
mit dem Atem kann keiner lügen.**

Richter Herta



Nur Eines atmet aus sich selbst, die Seele

Rigveda

**Die Meditation entfaltet durch den Atem systematisch die ganze Psyche des Menschen,
stellt den Zusammenhang zwischen Bewusstsein und Unbewussten her,
hebt die Inhalte des Letzteren ins Licht des Ersteren
und gestaltet eine neue ganzheitliche Persönlichkeit,
die mit allem in sich, in den Menschen
und den Kosmos verbunden sind.**

*Rousselle Erwin
1890 - 1949 deutscher Sinologe*



**Einen entspannten Körper
folgt ein entspannter Atem.
Einen entspannten Atem
folgt ein entspannter Geist.**

*Röcker Anna Elisabeth
1953 Heilpraktikerin*



Es streift die Zeit ganz leise meinen Atem.

*Sabo Henning
1959 deutscher Dichter*



**Wenn der Atem ganz draussen ist
und von selbst anhält-
oder ganz drinnen ist
und anhält-
in solch einer universellen Pause
verschwindet das kleine Selbst.**

Sanskrit



**hier bin ich
hineingeboren in das Leben
hier bin ich
geformt im Leib
hier bin ich
geworden in der Eigenart
hier bin ich
verbunden im Atem**

*Sartorio Anita
Atemtherapeutin*



**Sei du gewiss, wenn Worte Atem sind und Atem Leben ist,
hab ich kein Leben, das auszuatmen, was du mir gesagt.**

*Shakespeare William
1564 - 1616 englischer Dramatiker*



**Strahlende, diese Erfahrung dämmert wohl zwischen zwei Atemzügen. Nachdem der Atem
hineingeströmt ist (nieder) und gerade, bevor er aufsteigt (hinaus) - die Wohltätigkeit.**

**So wie der Atem von unten nach oben steigt und als Atem von oben hernieder zieht -
durch diese beiden Bewegungen erkenne.**

Oder, wenn immer Einatmen und Ausatmen sich verbinden, so berühre in diesem Augenblick das kraft-freie, kraft-erfüllte Zentrum.

Oder wenn der Atem ganz draußen ist (oben) und von selbst anhält, oder ganz drinnen (unten) und anhält - in solch einer universellen Pause verschwindet das kleine Selbst. Dies ist nur für die Unreinen schwierig.

*Shiva Vigyan Bhairav Tantra
tantrische Schrift*



**Vier Gnaden erfahren wir als Atemgaben.
Im Einatmen das Empfangen der Kraft,
im Halten das Aufgefüllt sein,
im Ausatmen das Durchströmt- und Durchlebtwerden
und in der Atemstille nach dem Aus,
das tiefe Schweigen in der Ruhe.**

Schaarschuch Alice



**Wir hätten alle mindestens eine Stunde
Einsamkeit am Tag nötig,
um aufzufüllen und Atem zu schöpfen.**

*Schell Maria
1926 - 2005 Schauspielerin*



**Der Atem ist ein Geheimnis –
doch er ist auch naturwissenschaftlich erklärbar.**

*Scheufele-Osenberg Margot
1913 – 2005 deutsche Atemtherapeutin*



Lass uns atmen und frei werden!

Schirner Markus



Wer den längsten Atem hat, siegt.

*Schmidt Karl Otto
1904 - 1977 deutscher Esoteriker, Neugeistler und Buchautor.*



**Wie der tiefste See stille ist und stumm
uns wie das Firmament in seiner Erhabenheit
stille ist und stumm, also ist stille und stumm
der vom Atem Erfüllte, an des Lebens Quell
gestillte Mensch.**

*Schmitt Johannes Ludwig
1896 -1963 deutscher Mediziner und Atemtherapeut*

**Wer sich mit der Atemlehre beschäftigt,
findet allmählich zu den Gesetzen des Rhythmus
und der Einheit von Seele, Geist und Körper.**

Schmitt Johannes Ludwig

**Der Atem ist das Eine.
Wenn wir zu ihm zurückfinden,
sind wir Am Ausgangspunkt aller
menschlichen Möglichkeiten**

Schmitt Johannes Ludwig

**Der Atem ist so gross.
Ganz egal wo man ihn packt,
wenn man nur ein kleines Zipfelchen von ihm erwischt,
hat man ein grosses Geschenk.**

Schmitt Johannes Ludwig

**Wie der tiefste See stille ist und stumm
und wie das Firmament in seiner Erhabenheit
stille ist und stumm, also ist stille und stumm**

**der vom Atem Erfüllte, an des Lebens Quell
gestillter Mensch.**

Schmitt Johannes Ludwig

**Körper ist krafterfüllter Raum.
Atem ist raumerfüllende Kraft.**

Schmitt Johannes Ludwig

Der Atem ist der beste Freund des Menschen.

Schmitt Johannes Ludwig

**Liebe lebt, wo der Atem waltet. Liebe pulst im Atem.
Wer atmet lebt und liebt.**

Schmitt Johannes Ludwig

Der Atem des Menschen ist der Rhythmus des Menschen.

Schmitt Johannes Ludwig

**Atem ist des Künstlers Art.
In Rede, Form und Ton.**

Schmitt Johannes Ludwig



**Im Atem ist der Odem erfahrbar.
Im Odem wirkt die Dynamik der göttlichen Kraft.
Durch das Erschliessen des Odems werden die Begabungen in der Person offenbar und
stehen uns bewusst zur Verfügung.
Das, was unsere Aufgabe im Schöpfungsplan ist,
kann zum Ausdruck kommen.**

*Schneider Margrith
Atemtherapeutin*

**Der Atem ist eine Dreieinheit:
einatmen der kosmischen Kraft, ausatmen ins Innere und zulassen des Odems.
Je mehr wir Odem zulassen können, desto stärker ist unsere Person, welche wir sind.
Desto mehr kann das zum Ausdruck kommen, was unsere Aufgabe ist.
Die Begabungen die wir sind, können zum Strahlen kommen und stehen uns dadurch zur
Verfügung. Dadurch werden wir voll der Kräfte, die wir sind.**

Schneider Margrith



**Man wird künftig weniger Moralisten
herkömmlichen Typs brauchen,
stattdessen aber um so mehr atmosphärenbewusste Menschen
in jedem möglichen Sinn des Wortes.
Manches spricht dafür, dass eine Zeit der "Atmer" vor uns liegt.**

Sloterdijk Peter
**1947 deutscher Philosoph*



**Sprich, damit ich dich sehe,
atme, damit ich dich erkenne.**

Sokrates



DER ATEM

**Ach, das Atmen, ach, das Gähnen!
Manchmal spüre ich ein Sehnen
tief zu holen, viel zu fassen,
aber nein, ich muss ihn lassen:
Ganz von selbst steigt er empor,
öffnet selbst sich jedes Tor,
füllt vom Selbst den größten Raum,
ist so zart fast wie ein Traum.
Fließt selbst in verschlaf'ne Ecken,
die durch nichts sonst sind zu wecken.
Oder mächtig, voller Kraft,
regt er an den Lebenssaft.
So kann ich nach vielen Jahren**

**immer Neues noch erfahren
und dann merk' ich, also bitte,
es entsteht - ganz einfach - MITTE.**

Sorgenfrei Susanne

** 1949 Atemtherapeutin*



**Solange du die freie Luft der Erde einatmest,
bist du ihr auch zu Dank verpflichtet
und musst ihr gewisse Dienste leisten.
Nur wer den atemlosen Zustand (Samadhi) erreicht hat,
ist den Gesetzen des Kosmos nicht mehr unterworfen.**

Sri Yukteswar Giri

1855 - 1936 indischer Yogi und Guru



**Man übt sich darin:
Indem man die Vergänglichkeit betrachte,
atme ich ein
Indem ich die Vergänglichkeit betrachte,
atme ich aus.
Man übt sich darin:
Indem ich Loslassen betrachte,
atme ich ein.
Indem ich das Loslassen betrachte,**

atme ich aus.

Sutra – Ānāpānasati



**Der Körper mit dem Atem,
ist das Tor zur Höchsten Wahrheit.**

Spruchwort buddhistisches



Mutter Natur hat es Dir befohlen, Dein ganzer Körper soll Atem holen.

Spruchwort

Erfolgreiche Menschen haben den längeren Atem.

Spruchwort



Der Besitzer eines Armen ist sein Atem.

Spruchwort ägyptisches



"Gut atmen heißt den Grund der Kehle öffnen"

Spruchwort italienisches

**Solange der Mensch redet, solange kann er nicht einatmen,
dann opfert er den Atem in die Rede,
und solange ein Mensch einatmet, solange kann er nicht reden,
da opfert er die Rede in den Atem.**

Spruchwort italienisches



**Nur ein Bettler atmet mit der Lunge,
ein König mit der grossen Zehe.**

Spruchwort chinesisches

**Der Weise atmet mit den Fersen,
der Unwissende mit dem Hals.**

Spruchwort chinesisches

Atmen ist stärker als die Klinge.

Spruchwort chinesisches



**Ein Vogel wird durch seine Flügel bewegt;
ein Mensch wird durch seinen Atem bewegt.**

Spruchwort hawaiianisches



Alle Geheimnisse des Heilens sind zugleich die Geheimnisse des Atmens.

Steiner Rudolf

1861 - 1925 Begründer der Anthroposophie



**Wenn einem Autor der Atem ausgeht,
werden die Sätze nicht kürzer, sondern länger.**

Steinbeck John

1902 - 1968 US-amerikanischer Autor



Der Atem führt uns in die Gegenwart, ins Hier und Jetzt,

in die Kraft des Augenblicks.

Stutz Pierre

** 1953 Schweizer katholischer Theologe*

Der Atem ist der Schlüssel zu meinem inneren Kraftort.

Stutz Pierre

**Atmen können
Lebendig bleiben in einer Kultur der Zärtlichkeit
Die Menschen ihre Würde erleben lässt**

**Atmen können
Segnend Dasein
In einer Welt der Toleranz
Die authentisches Menschsein fördert**

**Atmen können
Gelassen bleiben
Eingebunden in die Schönheit der Schöpfung
Die in Achtsamkeit bewahrt werden kann.**

Stutz Pierre



**Jeder Atemzug ist eine Perle von unschätzbarem Wert.
Sei deshalb aufmerksam und hüte jeden Atemzug gut.**

Die Atemzüge sind gezählt.

Sufi- Weisheit

Wenn es uns gelingt, Atem und Bewusstsein zu verbinden, sind wir mit der Lebensenergie verbunden.

Der Atem ist der Atem der Gnade Gottes, und dieser Atem ist es, der die Seele zum Leben erweckt. Solange die Seele nicht von Bewusstsein belebt ist, gleicht sie dem Vogel, der noch nicht flügge ist.

Sufi-Weisheit

Der Atem in Ruhe eint Vielheit

**Der Atem ist der Atem der Gnade Gottes,
und dieser Atem ist es,**

der die Seele zum Leben erweckt.

**Solange die Seele nicht von Bewusstsein belebt ist,
gleicht sie dem Vogel, der noch nicht flügge ist.**

Sufi-Weisheit.

**Solange die Seele nicht von Bewusstsein belebt ist,
gleicht sie dem Vogel, der noch nichtflügge ist.**

Sufi-Weisheit



Das innere Geheimnis des Lebens liegt in dem,

was im Atem erhalten ist.

*Mevlana Jalaluddin Rumi
1207 - 1273 persischer Mystiker*



**Ich bin die Öffnung in einer Flöte, durch die der Atem Christi fließt.
Hört diese Musik.**

*Hafiz
Sufi Meister*



Wie das Atmen, so das Leben.

*Tenzer Andreas
1954 deutscher Philosoph und Pädagoge.

**Bei jedem Atemzug stehen wir vor der Wahl,
das Leben zu umarmen oder auf das Glück zu warten.**

Tenzer Andreas



**Wenn wir einatmen, wissen wir, dass wir einatmen
Wenn wir ausatmen, wissen wir, dass wir ausatmen,
Durch diese Übung wird unser Atem zum Bewussten Atem.**

Thich Nhat Hanh

** 1926 buddhistischer Mönch, Schriftsteller und Lyriker.*

**Wenn wir einfach still hinsetzen und achtsam atmen
und lächeln
sind wir wirklich wir selbst.**

Thich Nhat Hanh

**Wenn ihr aufgeregt und zerstreut seid
und es schwierig findet,
Achtsamkeit zu üben,
kehrt zum Atem zurück:
sich des Atems bewusst zu werden
ist schon Achtsamkeit.
Der Atem ist das Wundermittel,
mit dem wir unser Bewusstsein
sammeln können.**

Thich Nhat Hanh

Stiller Atem

**Euer Atem sollte leicht, gleichmässig und fliegend sein,
wie ein dünner Wasserlauf im Sand.**

So still,

dass die Person neben euch nichts hört.

**Der Atem sollte so anmutig dahin fließen wie ein Fluss,
so, wie eine Wasserschlange durchs Wasser gleitet.
Er sollte nicht einer Kette zerklüfteter Berge gleichen**

**Oder dem Galopp eines Pferdes.
Unseren Atem unter Kontrolle zu halten,
heisst Körper und Geist beherrschen.**

Thich Nhat Hanh

**Ich atme ein und weiss,
dass Wut mich hässlich macht.
Ich atme aus und will nicht verzerrt werden durch Wut.
Ich atme ein und weiss,
dass ich mich um mich selbst kümmern muss.
Ich atme aus und weiss,
dass wohlwollende Güte die einzige Antwort ist.**

Thich Nhat Hanh

**Die beste Methode,
alle Muskeln des Körpers zu entspannen,
besteht darin,
beim Atmen sanft zu lächeln.**

Thich Nhat Hanh

**Sich des Atems bewusst zu werden ist eine Möglichkeit,
im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.**

Thich Nhat Hanh

Wir sollen bewusstes Atmen üben,

**damit wir lernen,
in schwierigen Momenten
mit heftigen Emotionen umzugehen.**

Thich Nhat Hanh

**Wenn wir still sitzen und ein- und ausatmen,
entwickeln wir Kraft, Konzentration und Klarheit.**

Thich Nhat Hanh

**Unser Atem wirkt sich auf unseren Geist aus.
Unser Geist wirkt sich auf unsere Atmung aus.
Geist und Atmung sind eins.**

Thich Nhat Hanh

**Unser Atem sollte leicht, gleichmässig und unhörbar sein.
Er sollte sanft fließen wie ein Bach,
der über feinen Sand ins Meer rinnt.**

Thich Nhat Hanh

**Wenn wir bewusst atmen, ist unser Geist eins mit dem Atem,
das heisst,
wir werden eins mit unserem Atem.**

Thich Nhat Hanh

**Damit die Übung des bewussten Atems gelingt,
muss unser Bewusstsein den Atem
über die gesamte Dauer des Atemzuges begleiten.**

Thich Nhat Hanh

**Wenn Du dich am Ende eines Tages
auf einem Sitzkissen oder einen Stuhl setzt
und bewusstes Atmen übst,
wird Dir dies grosse Freude bringen.**

Thich Nhat Hanh

**Achtsames Atmen ist das Mittel,
schmerzliche Gefühle erträglich zu machen.**

Thich Nhat Hanh

**Eine grundlegende Übung besteht darin,
zu atmen und dabei zu wissen, dass wir atmen.
Niemand kann in der Kunst der Meditation wirklich Erfolg haben,
ohne durch das Tor des Atems zu gehen.**

Thich Nhat Hanh

**Je feiner unsere Atem ist,
desto friedvoller sind Körper und Geist.**

Thich Nhat Hanh

**Je feiner unsere Atem ist, desto friedlicher sind Körper und Geist
Thich Nhat Hanh**



Der Atem ist die Intelligenz des Körpers.

T.K.V. Desikachar

** 1938 indischer Yoga-Lehrer und Autor*



**Wer tief atmet, denkt tief.
Der Reinen Atem geht tief und gelassen,
der Unweisen Atem ist flach und sitzt in der Kehle.**

Tschuang-tse.

365 v. Chr.- 290 v. Chr. chinesischer Philosoph und Dichter



**Atem für wahr ist noch wichtiger als Hoffnung;
denn wie die Speichen eines Rades eingefügt sind in die Nabe,
so ist in den lebendigen Atem alles eingefügt.
Das Leben geht vonstatten durch den Atem;
der Atem gibt das Leben,
gibt es, um zu leben.**

Upanishaden

philosophischer Schriften des Hinduismus

**Der Äther (Luft) webt das All,
der Atem webt den Menschen.**

Upanishaden

**Die Luft webt das All,
der Atem webt den Menschen.
Im Atem liegt die Musik.**

Upanishaden

**So wie die Speichen eingefügt sind in die Nabe,
so ist dem Odem alles Leben eingefügt,
der Odem gibt dem Leben das Lebendig sein.**

Upanishaden




**Senke dich im Atem in die Tiefe deines Leibes,
dann kommst du auf deinen schöpferischen Grund-
und dann bist du beim Schöpfer.**

Veening Cornelis

1885 -1974 niederländischer Tiefenpsychologe und Atemtherapeut


Wenn der Atem sich zeigt, ist es klar.

Veening Cornelis



**Feurigeister sind in der Luft,
welche Mensch, Tier und Pflanze einatmen,
als Götter inkarniert;
sie sind die Träger der Prana-Kräfte.**

*Veltheim-Ostrau, Der Atem Indiens
1885 -1956 deutscher Gutsherr, Weltreisender und Schriftsteller, Anthroposoph, Kunsthistoriker*



**Dein Atem ist eine Brücke zwischen dir und deinem Körper,
er verbindet dich, verknüpft dich mit deinem Körper
Er ist auch eine Brücke zwischen dir und dem Universum.
Dein Körper ist nichts anderes als das zu dir gekommene Universum,
das, was dir am nächsten ist.**

*Vigyan Bhairav Tantra
Tantrische Schrift*



**Es ist Prana,
was in deinem Atem geht und in deinen Augen leuchtet.**

**Durch Prana sehen wir, hören wir, tasten wir, schmecken wir, riechen wir, denken wir.
Das Lächeln einer schönen Frau, die Melodie der Musik,
die Worte des Redners werden aus Prana geboren.
Prana ist Kraft.**

Vivekananda
1863 - 1902 hinduistischer Mönch und Gelehrter



**Ein grosser Teil der menschlichen Krankheiten
könnte durch richtige Atmung geheilt werden.**

Voltaire Francois Marie
1694 – 1778 französischer Autor der Aufklärung



**Dein Atem stinkt so fürchterlich,
dass sich die Leute schon auf deine Fürze freuen!**

Volksmund

Atmen ist leben, wer nur halb atmet, lebt auch nur zur Hälfte.

Volksmund

Er ist am kurzen Atem gestorben.

Volksmund

**Das Leben besteht nicht aus den Momenten in denen du atmest,
sondern aus den Momenten, die dir den Atem rauben.**

Volksmund

Wer nur halb atmet, lebt nur halb.

Volksmund



**Der Atem sollte in uns eingehen
Wie Perlen,
dann gibt es keine Stelle,
die er nicht erreichen könnte**

Wang Chang-Yü



**Du sollst den Atem empfangen,
wie einen lieben Freund!
Beim Atmen ist die Pause wichtig.
In der Pause geschieht das Rechte.**

Robert Walser



**Während ich einatme
atme ich nicht aus
während ich ausatme
atme ich nicht ein.
So übe ich Tun und Lassen zugleich,
indem ich das Getane lasse.**

Weissenborn Theodor
** 1933 deutscher Schriftsteller*



**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



Jedes Zeichen scheint allein tot.

**Was gibt ihm Leben? – Im Gebrauch lebt es.
Hat es da den lebenden Atem in sich? –
Oder ist der Gebrauch sein Atem?**

Wittgenstein Ludwig
1889- 1951 österreichisch-britischer Philosoph



**Jeder Mensch trägt im Kern seines Wesens
ein unverwechselbares Potential eigener Werte.
Über den bewussten Atem können sie geweckt werden.**

Wolf Klara
Begründerin der Integralen Atem- und Bewegungsschulung



**Wenn der Atem geht,
werden alle Dinge des Lebens leicht.**

Zen-Weisheit

**Atem ist Leben. Er verbindet uns mit allem, was ist.
Im Atem fallen Innen- und Aussenwelt zusammen
- und werden eine Welt.**

Zen-Weisheit

**Das Leben geschieht nur im Hier und jetzt.
Der Atem ist unser Schlüssel dazu.**

Zen-Weisheit



**Der Schlüssel zum Wissen ist der Intellekt.
Der Schlüssel zum Verstehen ist der Atem.**

Zen

**Man bleibt dabei, den Hara zu festigen,
lange ausatmend.
Als wenn man eine Pumpe ausleerte,
so drücke man seinen Atem in den Unterbauch.
Die meisten Menschen haben dieses Kräfteansammeln im Unterbauch
noch nicht heraus.
Und auch den Mund müssten sie fest zuhalten.**

Zen

**Macht den Atem lang!
In alter Zeit ging ein Ritter über die Ryohogoku-Brücke
In einem Atemzug.
Ich sah tauchende Fischerfrauen,
die beim Tauchen den Atem für viele Minuten anhalten konnten.
Und es gibt die Geschichte von einem Schiffbrüchigen,**

**der unter Wasser war, bis er nach Tagen m einem Netz hoch gebracht wurde.
Erst dann schöpfte er wieder Atem.
Langer Atem macht stark!**

Zen

**Das ganze All
ist in der gegenwärtigen Handlung enthalten,
in der gegenwärtigen Haltung,
im gegenwärtigen Atemzug.**

Zen