



Yogi Ramacharaka

ATEMTECHNIK UND - WISSENSCHAFT DER HINDI-YOGI

YOGI RAMACHARAKA ist das Pseudonym von William Walker Atkinson, einem amerikanischen Autoren im Bereich der Neugeist-Bewegung, dessen Werke zu den „Klassikern“ des Okkultismus und des Yoga gehören und die seit ihrer Entstehung ununterbrochen verlegt werden.

Über das Buch:

Viele Autoren haben sich mit den Yogi-Lehren befasst, aber es gibt nur wenige wie der Autor dieses Buchs, die dem westlichen Menschen in knapper Form und einfacher Sprache die zugrundeliegenden Prinzipien der Yogi-Wissenschaft des Atems zusammen mit vielen der beliebtesten Atemübungen und -methoden der Yogis vermitteln. Der Autor hat sowohl die westliche als auch die fernöstliche Idee wiedergegeben und gezeigt, wie das eine in das andere übergeht.

In dieser Neuübersetzung werden fast ausschließlich die üblichen deutschen Begriffe verwendet. Die für den durchschnittlichen westlichen Leser so verwirrenden Sanskrit-Begriffe werden vermieden, sodass sich das Buch für eine breite Leserschaft eignet.

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL I.

SALAAM

KAPITEL II.

"ATEM IST LEBEN"

KAPITEL III.

DIE EXOTERISCHE THEORIE DES ATEMS

KAPITEL IV.

DIE ESOTERISCHE THEORIE DES ATEMS

KAPITEL V.

DAS NERVENSYSTEM

KAPITEL VI.

NASENLÖCHER-ATMUNG VS. MUND-ATMUNG.

KAPITEL VII.

VIER METHODEN DER ATMUNG

- (1) HOHE ATMUNG
- (2) MITTLERE ATMUNG
- (3) TIEFES ATMEN

DER VOLLSTÄNDIGE YOGI-ATEM

KAPITEL VIII.

WIE MAN DEN VOLLSTÄNDIGEN YOGI-ATEM ERLANGT

KAPITEL IX.

PHYSIOLOGISCHE WIRKUNG DES VOLLSTÄNDIGEN ATEMS

KAPITEL X.

EIN WENIG YOGI LEHRE

DER REINIGENDE ATEM DER YOGIS

DER VITALISIERENDE ATEM DES YOGI-NERVS.

DER STIMMLICHE YOGI-ATEM

KAPITEL XI.

DIE SIEBEN YOGI-ENTWICKLUNGSÜBUNGEN

- (1) DER ANGEHALTENE ATEM
- (2) STIMULATION DER LUNGENZELLEN
- (3) RIPPENDEHNUNG
- (4) BRUSTKORB AUSDEHNEN
- (5) GEHÜBUNG
- (6) MORGENÜBUNG
- (7) KREISLAUF ANREGEN

KAPITEL XII.

SIEBEN KLEINERE YOGI-ÜBUNGEN

- ÜBUNG I
- ÜBUNG II
- ÜBUNG III
- ÜBUNG IV
- ÜBUNG V
- ÜBUNG VI
- ÜBUNG VII

KAPITEL XIII.

SCHWINGUNG UND RHYTHMISCHE YOGI-ATMUNG

KAPITEL XIV.

PHÄNOMENE DER PSYCHISCHEN ATMUNG DES YOGI

- (1) ALLGEMEINE ANWEISUNGEN FÜR DIE PSYCHISCHE YOGIE-ATMUNG.
- (2) PRANA-VERTEILUNG
- (3) SCHMERZHEMMUNG
- (4) LENKEN DES KREISLAUFS

- (5) SELBSTHEILUNG
- (6) ANDERE HEILEN
- (7) FERNHEILUNG

KAPITEL XV.

WEITERE PHÄNOMENE DES PSYCHISCHEN YOGI-ATEMS

- (1) GEDANKENPROJEKTION
- (2) BILDUNG EINER AURA
- (3) DICH AUFLADEN
- (4) ANDERE AUFLADEN
- (5) WASSER AUFLADEN
- (6) GEISTIGE QUALITÄTEN ERWERBEN
- (7) ERWERBEN VON KÖRPERLICHEN QUALITÄTEN
- (8) KONTROLLE DER EMOTIONEN
- (9) UMWANDLUNG DER FORTPFLANZUNGSENERGIE
- (10) DAS GEHIRN WIRD STIMULIERT
- (11) DER GROSSE PSYCHISCHE YOGI-ATEM

KAPITEL XVI.

SPIRITUELLE YOGI-ATMUNG

SEELENBEWUSSTSEIN

DAS UNIVERSELLE BEWUSSTSEIN

ALLGEMEINE HINWEISE

KAPITEL I.

SALAAM.

Der westliche Student neigt dazu, in seinen Vorstellungen über die Yogis und ihre Philosophie und Praxis etwas verwirrt zu sein. Indienreisende haben große Geschichten über die Horden von Fakiren, Bettlern und Reitern geschrieben, die die großen Straßen Indiens und die Straßen seiner Städte bevölkern und die frech den Titel "Yogi" beanspruchen. Man kann es dem westlichen Studenten kaum verübeln, wenn er sich den typischen Yogi als einen abgemagerten, fanatischen, schmutzigen, unwissenden Hindu vorstellt, der entweder in einer starren Haltung sitzt, bis sein Körper verknöchert ist, oder seinen Arm in die Luft hält, bis er steif und verdorrt ist und für immer in dieser Position verharret, oder vielleicht seine Faust ballt und sie festhält, bis seine Fingernägel durch die Handflächen wachsen. Dass es diese Menschen gibt, ist wahr, aber ihr Anspruch auf den Titel "Yogi" erscheint dem wahren Yogi so absurd, wie dem bedeutenden Chirurgen der Anspruch auf den Titel "Doktor" seitens des Mannes, der einem die Hühneraugen schält, oder dem Präsidenten von Harvard oder Yale der Titel "Professor", den der Straßenverkäufer von Wurm-Medizin annimmt, erscheint.

In Indien und anderen orientalischen Ländern gab es seit Jahrhunderten Männer, die ihre Zeit und Aufmerksamkeit der körperlichen, geistigen und spirituellen Entwicklung des Menschen widmeten. Die Erfahrungen von Generationen ernsthaft Suchender wurden jahrhundertlang von Lehrer zu Schüler weitergegeben, und allmählich wurde eine

eindeutige Yogi-Wissenschaft aufgebaut. Auf diese Untersuchungen und Lehren wurde schließlich der Begriff "Yogi" angewandt, der sich aus dem sanskritischen Wort "Yug" ableitet, das "sich verbinden" bedeutet. Aus der gleichen Quelle stammt das englische Wort "yoke", das eine ähnliche Bedeutung hat. Seine Verwendung im Zusammenhang mit diesen Lehren ist schwer nachzuvollziehen, da verschiedene Autoritäten unterschiedliche Erklärungen geben, aber die wahrscheinlich raffinierteste ist die, die davon ausgeht, dass es als hinduistisches Äquivalent für die Idee gedacht ist, die durch die englische Redewendung "getting into harness" oder "yoking up" vermittelt wird, da der Yogi bei seiner Arbeit, Körper und Geist durch den Willen zu kontrollieren, zweifellos "in das Geschirr kommt".

Yoga ist in verschiedene Zweige unterteilt, die von demjenigen, der die Kontrolle des Körpers lehrt, bis zu demjenigen reichen, der die Erlangung der höchsten spirituellen Entwicklung lehrt. In diesem Werk werden wir nicht auf die höheren Phasen des Themas eingehen, es sei denn, die "Wissenschaft des Atems" berührt dasselbe. Die "Wissenschaft des Atems" berührt den Yoga an vielen Stellen, und obwohl sie sich hauptsächlich mit der Entwicklung und Kontrolle des Physischen befasst, hat sie auch ihre psychische Seite und betritt sogar das Feld der spirituellen Entwicklung.

In Indien gibt es große Yogaschulen, die Tausende der führenden Köpfe dieses großen Landes umfassen. Die Yogaphilosophie ist für viele Menschen die Regel des Lebens. Die reinen Yogi-Lehren werden jedoch nur wenigen zugänglich gemacht, während die Masse sich mit den Brosamen begnügt, die von den Tischen der gebildeten Klassen fallen, wobei die orientalische Sitte in dieser Hinsicht der westlichen entgegengesetzt ist. Aber die westlichen Ideen beginnen auch im Orient zu wirken, und die Lehren, die früher nur einigen wenigen zuteil wurden,

werden heute allen, die bereit sind, sie zu empfangen, frei angeboten. Der Osten und der Westen wachsen enger zusammen, und beide profitieren von dem engen Kontakt und beeinflussen sich gegenseitig.

Die Hindu Yogis haben der Wissenschaft des Atems immer große Aufmerksamkeit geschenkt, aus Gründen, die dem Studenten, der dieses Buch liest, klar sein werden. Viele westliche Autoren haben sich mit dieser Phase der Yogi-Lehren befasst, aber wir glauben, dass es dem Autor dieses Werkes vorbehalten war, dem westlichen Schüler in knapper Form und einfacher Sprache die zugrundeliegenden Prinzipien der Yogi-Wissenschaft des Atems zusammen mit vielen der beliebtesten Atemübungen und -methoden der Yogis zu vermitteln. Wir haben sowohl die westliche als auch die orientalische Idee wiedergegeben und gezeigt, wie das eine in das andere übergeht. Wir haben fast ausschließlich die üblichen englischen Begriffe verwendet und die für den durchschnittlichen westlichen Leser so verwirrenden Sanskrit-Begriffe vermieden.

Der erste Teil des Buches ist der physischen Phase der Wissenschaft des Atems gewidmet; dann werden die psychischen und mentalen Seiten betrachtet, und schließlich wird die spirituelle Seite berührt.

Man möge uns verzeihen, wenn wir uns darüber freuen, dass es uns gelungen ist, so viel Yogi-Lehre auf so wenigen Seiten zusammenzufassen und dabei Worte und Begriffe zu verwenden, die von jedem verstanden werden können. Unsere einzige Befürchtung ist, dass die Einfachheit dieses Buches einige dazu veranlassen könnte, es als unwürdig zu betrachten, während sie auf der Suche nach etwas "Tiefem", Mysteriösem und Unverstehbarem sind. Der westliche Verstand ist jedoch äußerst praktisch veranlagt, und wir wissen, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis er die praktische Anwendbarkeit dieses Werkes erkennen wird.

Wir grüßen unsere Schüler mit unserem tiefsten Salaam und bitten sie, sich für ihre ersten Lektionen in der Yogi-

Wissenschaft des Atems zu setzen.