



## Die 1. rhythmische Atem-Übung

### Die Wirkungen

1. den **individuellen Atem** (Sieben-Sekunden-Rhythmus) herstellen
2. den **Gesichtssinn** und
3. das **innere Auge** oder das **Hell- oder Klarsehen** entwickeln
4. die **Ausgleichung** der zwei **Gehirnhälften** und der drei **Gehirngruppen** (intellektuell – spirituell – materiell)
5. **Elektrismus** wird erzeugt
6. die **Nerven** werden beruhigt
7. das **Leben** verlängert und erneuert sich.



### Ziel der Übung

ist es, sich nach und nach den Sieben-Sekunden-Atem (= individueller Atem) für immer **anzugewöhnen**.

### Während der Übung

**Dem Atem in Gedanken folgen**, wie er durch die Windungen der Nase strömt, durch die Luftröhre in das Lungengeäst eintritt und das Lungengewebe, die Brust und das Zwerchfell ausdehnt und bei der Ausatmung die entgegengesetzte Bewegung auslöst.

**Vergiß nie, während der Übung alle Ideen auszuschalten, und konzentriere dich nur auf den Atem.**

Die **Konzentration** ist dabei voll auf **Ga-Llama** gerichtet.

### Die Stellung der 1. Rhythmischen Atem-Übung

#### Auf einem Stuhl aufrecht, entspannt und gelassen sitzend, ohne anzulehnen

- Das **Licht** ist dabei im Rücken.
- Die **Augen** sind auf einen **festgesetzten Punkt** in Augenhöhe gerichtet, ohne zu zwinkern oder die Augenlider schlaff hängen zu lassen  
(Punkt soll etwa so groß, wie ein Pfennigstück sein. Die Entfernung vom Punkt beträgt etwa eine Armspanne, nicht weiter als 2 1/3 Meter).
- Der **Oberkörper** ist gerade und aufgerichtet (eher in den Hüften ein wenig nach vorne geneigt); jedoch sind alle Muskeln entspannt; nur die Wirbelsäule ist festgesetzt.  
(Hat der Stuhl eine Lehne, so setzen wir uns soweit zurück, daß der Körper die Lehne dicht oberhalb des Gesäßes berührt ohne uns anzulehnen.)
- Die **Füße** ruhen mit der ganzen **Sohle** auf dem Boden.
- Die **Oberschenkel** liegen waagrecht.
- Die **Brust** ist ausgedehnt und ein wenig gehoben, dadurch tritt der **Unterleib** von selbst zurück.
- Die **Schultern** leicht zurück nehmen und etwas herabhängen lassen.
- Die **Arme** liegen so am Körper, daß die Ellenbogengelenke zwanglos die Hüften berühren.
- Die **Hände** liegen auf den Oberschenkeln, während die **Finger** nach außen und die **Daumen** nach innen, zwanglos ausgestreckt, ein **V** bilden.
- Die **Füße** bilden in einem Winkel ebenfalls ein **V**, (**Fersen** etwa fünf Zentimeter und **Zehen** etwa zwölf Zentimeter auseinander).
- Der **Mund** ist geschlossen, die **Zähne** sind leicht getrennt, also nicht aufeinander gepreßt.
- Die **Zunge** ruht völlig entspannt am Mundboden und ihre Spitze berührt leicht die unteren Schneidezähne.
- Das **Kinn** ist leicht an den Hals angezogen.
- Das **Gesicht** ist entspannt und drückt völlige Unabhängigkeit aus.

#### • **Dauer der Übung:**

Drei Minuten

#### • **Wiederholung der Übung**

Drei Übungen am Tag.