

Heinz Grill

# KOSMOS und MENSCH

Ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch das  
Studium des Neuen Yogawillens und der Anthroposophie,  
sowie der Anatomie und Physiologie des Körpers

## IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

4. vollkommen neu überarbeitete und erweiterte Auflage 2015

Stephan Wunderlich Verlag  
Gorheimer Straße 16  
D-72488 Sigmaringen  
Tel: +49 (0)7571 725736  
Fax: +49 (0)3222 6268144  
E-Mail: [info@stephan-wunderlich-verlag.com](mailto:info@stephan-wunderlich-verlag.com)  
Internet: [www.stephan-wunderlich-verlag.com](http://www.stephan-wunderlich-verlag.com)

ISBN 978-3-9815855-6-8

© 2015 Stephan Wunderlich Verlag  
Alle Rechte vorbehalten

Autor: Heinz Grill, [www.heinz-grill.de](http://www.heinz-grill.de)

Zeichnungen von Eva Maria Brandmayer, Regina Spirkl, Petra Himmel,  
Stephan Wunderlich  
Aquarelle S. 129, 132, 181, 269: Flora Duley  
Zeichnungen zur Anatomie und zu den Organen von Eva Maria Brandmayer  
Fotos S. 107, 334, 335, 336: Martin Sinzinger  
Foto S. 72, italienischer Orangenbaum: Heike Grützner

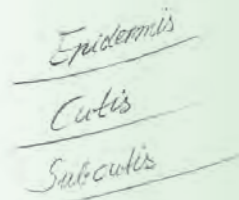
Gestaltung, Satz: Stephan Wunderlich, Albert Wimmer

Druck: Druckerei Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell/Bodensee

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	10
<b>Das intellektuelle Denken im Gegensatz zur reinen Erkenntnis</b>	12
Einige Begriffe und Bilder zur philosophischen Anthropologie	12
Beobachtung und Interesse	16
Schulung des Denkens	18
Das Mantra OM als Beispiel für die Schulung des Denkens	23
Gedankenpflege und Imaginationen	24
Die Welt der Sinne und die Gedanken bilden eine Einheit – Der Begriff des Ätherleibes	25
<b>Das entwicklungs-kreative Lernen und die jenseitige Welt</b>	30
Die Leistung ist eine notwendige Erscheinung, die ein Lernziel immer begleitet	30
Notwendige Ausrichtung zu einer geistigen Quelle	31
Die Toten lernen mit der menschlichen irdischen Entwicklung mit	33
<b>Die Unterscheidung von Körper, Seele und Geist</b>	36
Die Erkenntnis der verschiedenen Ebenen als praktische Disziplin	36
Denken, Fühlen und Wille – <i>manas, buddhi, ātman</i>	38
Ein erwähnenswerter Zusammenhang zu den geistigen Welten	40
<b>Der Bewegungsapparat</b>	42
<b>Das Skelett im Sinnbild des Geistes</b>	42
Außen und innen	42
<i>Cakrāsana</i> , das Rad im Zyklus	46
Die Polarität von links und rechts	48
Die Vorderseite und Rückseite des Körpers	50
Oben und unten	51
Der geistige Ursprung der Bewegung	53
<b>Die Wirbelsäule und die Zusammenhänge des Geistes</b>	57
Anatomie und Bild der Wirbelsäule	57
Die Wirbelsäulenabschnitte in Zuordnung zum seelischen Entwicklungswunsch	60
Die Muskulatur und das Bewegungleben	62
Das Muskelsystem, ein Ausdruck für zu Ende geführte Bewusstseinsprozesse	65
Die freie Bewegung	68





<b>Die Gelenke</b>	<b>72</b>
Der Zusammenhang der Gelenke zum Lichtäther und zum Kosmos	72
Der Gelenkspalt und die Paradoxie über die Einheit des Körpers	76
Die seelische Bedeutung der Wirbelsäule und die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten	83
Der Kalkprozess und der Strahlprozess des Nervensystems	86
Die sechs Bewegungsmöglichkeiten der Wirbelsäule	89
<b>Die Pathologie und die Heilmöglichkeiten</b>	<b>104</b>
Weite, Sinnestiefe und Lichtäther	104
Die unterstützende Therapie durch die Entwicklung von bewussten Yogaempfindungen bei Unfällen und Traumen	106
Entzündungen und Übersäuerungen am Bewegungsapparat	108
Degenerative Krankheiten	111
Die Heilwirkungen von Körperübungen mit Gedankeninhalt	113
Das <i>manipūra-cakra</i> und das rechte Aktivsein	115
Das <i>manipūra-cakra</i> , das luft-feurige Zentrum für Wirbelsäule und Stoffwechsel	118
<b>Wie entsteht Farbe?</b>	<b>120</b>
Eine kosmologische Betrachtung	120
<b>Die Haut als die irdische Hülle des Menschen</b>	<b>122</b>
Die Haut und die Schönheit des physischen Körpers	122
Die Haut und der Sturz Luzifers	124
Die Haut und die vier Elemente	127
Die Sinnesfunktion der Haut und das Element der Erde	129
Das Feuer der Sinne und Licht und Wärme in ihrer Bedeutung für die Haut	131
Das Element des Äthers in der Haut	132
Die Haut und der Kieselsäureprozess	134
Die Kupferwirksamkeit und ihre feine Empfindungswirksamkeit an der Haut	136
Eine Atemübung aus dem Yoga zum Erleben der eigenen Inkarnation	137
<b>Das Nervensystem</b>	<b>141</b>
<b>Die geistige Bedeutung des Nervensystems</b>	<b>141</b>
Das Nervensystem und sein Zusammenhang zum Astralleib	141
Die menschliche Bewegung ist ein hoher Willensausdruck und verwandelt den Menschen	143
Die Kontrolle des Ich steigert die ausgleichende Wahrnehmungssensitivität	146
Sensitivitätssteigerung des Astralleibes	150

Die Weitung des Astralleibes bedarf eines rhythmischen, geordneten Lebens	153
Planeten und Nerven	155
Das begehrlische, aktive Prinzip im Astralleib	157
Der Zusammenhang von Empfindungen und Beruhigung der Nerven	160
Die Nacht und das Geheimnis zur Regeneration des Nervensystems	167
Die geistige Bedeutung des vegetativen Nervensystems	173
Die Öffnung des Unbewussten an einem Beispiel	176
Der Fortschritt in der Seele erfolgt aus dem Neubeginn des Bewusstseins	178
Die chronische Sympathikotonie, die anhaltende Unruhe	180
Das Kosmische Gebet	184

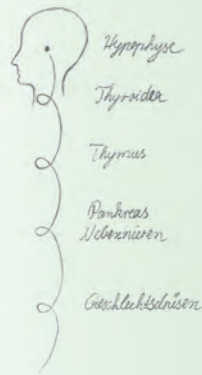
## **Das Atemsystem** 186

Der unbewusste Spannungszustand in der Lunge	187
Das Atemsystem als Ernährungssystem	190
Der Atem und die Entwicklung des Seelenlebens	196
Die polare Dimension des Atems	198
Das Sonnengebet, <i>sūrya namaskāra</i>	200
Die freie, dritte Dimension des Atems	202
Einfache Übungen zur Atemunterstützung und Schulung der Vorstellungstätigkeit	204
Vier Dimensionen in einem Atemzug	212

## **Das Zirkulationssystem** 214

Die Bewegung des Blutes	214
Das Herz als das zentrale Persönlichkeitsorgan	215
Venus, Mars und Sonne	216
Der vitalisierende und der asketische Ansatz von Übungen sowie der Ansatz der Stärkung der Seelenkräfte	220
Wo liegt der Mittelpunkt des Kreislaufes?	228
Die Bedeutung von Rhythmus	230
Praktische Erklärungen zur rhythmischen Mitte und einfache Übungen	232
Die Veränderung des Herzens mit der spirituellen Entwicklung	236
Die Heilung durch rhythmische Einflüsse	237
Die Seele und der Ätherleib weben ständig zwischen Tod und Auferstehung	240
Der Herzinfarkt	245
Vorbeugung und einfache unterstützende Maßnahmen bei Gefahr des Herzinfarktes	248





## Das Hormonsystem 252

### Die Drüsen in Beziehung zu den cakrāḥ 252

Der Einfluss von physischen Umwelt- und Körperkräften auf Hormone, Drüsen und cakrāḥ 252

Die Zuordnung der Drüsen zu den cakrāḥ 255

Das Hormonsystem arbeitet nach einem im Äther angelegten Steuerungsrhythmus 257

Entwicklungsdefizite prädestinieren für Fremdeinflüsse 260

Stärkung des Ätherleibes durch Bewusstseinschulung 262

### Die Entwicklung des sechsten Zentrums 267

Die tiefere Bedeutung des vierten und sechsten Zentrums für die Persönlichkeitsentwicklung 267

Heilkraft durch schöpferische Gedankenentwicklung 270

Das sechste Zentrum und der Lebensauftrag 271

Die Bedeutung des siebten Zentrums und die Frage nach der übergeordneten Transzendenz 273

Durch die Hinwendung und eigenständige Auseinandersetzung mit spirituellen Quellen werden Ätherkräfte aktiviert 276

## Das Verdauungssystem 278

Das Verdauungssystem als wärmebildendes System 278

Therapeutische Ansätze für das Verdauungssystem 281

Das Verdauungssystem als feinstoffliches Kommunikationssystem 282

Der vermittelnde Planet Merkur in der Verdauung, der übergeordnete Planet Saturn und das rhythmische Prinzip 284

Der Weg von oben nach unten und von unten nach oben 288

### Beispiele zu einem Heilsansatz mit Yoga 293

Das Wesen des Dünndarms 293

Die Candida-Erkrankung und die Entwicklung des konkreten Denkens zur Lichterkraftung 295

Das Beispiel von Übungen 298

## Die Nieren 305

### Die Nieren im Zeichen der Venus 305

In jedem Organ lebt ein geheimer Schöpferwille mit einem spezifischen Auftrag 305

Gedicht, Das manipūra-cakra 306

Die Organanlage entstand durch das Opfer höherer Hierarchien 307

Empfindung, Wärme und die Venus 308

Die analogische Zuordnung von Planeten und Organen bedarf der Kenntnisse über die Prozesse, die in den Planeten stattfinden, und des sorgfältigen Studiums der Organe 312

Die Venus und ihr physischer und psychischer Prozess 313

Die äußeren Einflüsse bestimmen weitgehend die Bewusstseinslage 317

## Die Möglichkeiten durch Yoga 318

Die Anmut ist ein Ausdruck der Venus 318

Der heilsame Einfluss der Atmung auf die Nieren 318

Sprachgestaltung und die Entwicklung der Venus 321

## Die Organschwäche 325

Organpositionen lenken die seelische Entwicklung 325

Das frühere Leben bestimmt die leibliche Kondition 326

## Die Bedeutung des Körpers 330

Vortrag vom 5. Juli 1997

Der Geist steht am Anfang 330

Analogien der vier Naturreiche 332

Die heilige Kuh 335

Der Körper als kurukṣetra 337

Im irdischen Dasein nimmt der Körper die Seele gefangen 338

## Die verjüngende Kraft des Geistes für das Bewusstsein und den Körper 341

## Die Heilseite des Wissens und die geistige Bedeutung der Wärme 348

Vortrag vom 22. Juni 1996

Erkenntnisbildung und innere Kraft der Seele 348

Inkarnation und Exkarnation des Bewusstseins 349

Die Krankheit und das besetzende Wesen 350

Die Epiphyse und die Hypophyse 351

Die Milz und ihr mysteriöser Charakter 352

Die Lebensmüdigkeit und die Krebskrankheit 354

Vermeidung von passiver Offenheit bei der Krebskrankheit 354

Die Allergie und die Entwicklung der Beobachtung des Wärmeäthers 356

Das Blut, die Wärme und das anāhata-cakra 358

Die Erfahrung des anāhata-cakra 360

Die Allergie und die Entwicklung des vierten Zentrums 362

Praktische Hinweise zur Entwicklung der Wärme in der Seele 363

Ein bewusstes In-Ruhe-Lassen der allergischen Reaktionen 365

Die Symbiose als Gegensatz zur Freiheit der Liebe 367

## Anhang 370

Anmerkungen und Quellenangaben 370

Literaturempfehlungen 374

Das Grenzüberschreiten



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

bei der vorliegenden vierten Auflage handelt es sich um eine vollständige Neubearbeitung und Erweiterung des 2002 letztmals erschienenen Werkes. Ganz neu finden sich darin Beschreibungen zu den entwicklungsfördernden Ätherkräften. Auch die verschiedenen Gedanken zu den spirituellen Inhalten wurden vom Autor aus seiner nunmehr über 30-jährigen Erfahrung mit Lehrgängen für Mediziner, Künstler, Pädagogen und Yogalehrer weiter konkretisiert und präzisiert. Die Texte wurden mit Randnoten und Zeichnungen ergänzt und in einen erweiterten Kontext gestellt. Die Inhalte sind damit nicht abgeschlossen und an einem Endpunkt angekommen, sondern können sich mit immer wieder neuen Bezügen in den verschiedenen Lebensgebieten entfalten. Keiner der grundlegenden Gedanken bedurfte aber einer Korrektur. Ganz im Gegenteil: Die ursprünglichen Anschauungen und Gedanken zur Anatomie haben sich im Laufe der Jahre des praktischen Umgangs mit dem Buch mehrfach erprobt und günstig bewährt.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass sich mit der jeweiligen Vorstellung, die der Einzelne zur Anatomie besitzt, auch das Bewegungsleben grundlegend verändert. So finden sich in dem Buch auch Fotos über Yoga-Stellungen, die den Betrachter vor allem durch ihre Schönheit beeindrucken. Die Schönheit in den Stellungen muss aber einen Grund haben. Geht man, wie es heute üblich ist, davon aus, dass die Bewegung nur mechanisch durch Muskelkontraktion getätigt wird, wird sich diese Vorstellung naturgemäß auch in der Bewegung ausdrücken und der Mensch leidet schließlich an dem Mangel, die Bewegung frei und ästhetisch entfalten zu können. Das Bewegungsleben wird aber leichter und im künstlerisch-ästhetischen Sinne reicher, wenn sich die Vorstellungen zur gesamten Anatomie erweitern. Aus dieser Erfahrung ist dieses Buch entstanden. Die Inhalte sind aber nicht allein auf die Bewegung bezogen, sondern auch auf Kommunikation, Heilkunde, Pädagogik sowie auf das vielfältige Gebiet der menschlichen Beziehungsfähigkeit. Ich glaube, dass dieses Buch den Leser mit immer wieder neuen und faszinierenden Entwicklungsanstößen ein Leben lang begleiten kann und wünsche ihm eine positive Resonanz.

Stephan Wunderlich

Sigmaringen, Juli 2015

## Vorwort zur dritten Auflage

Das vorliegende Buch richtet sich an Therapeuten und andere Fachkräfte in Heilberufen, ebenso wie an Laien, die Interesse an den geistig-seelischen Dimensionen des Menschseins und den Zusammenhängen von Physiologie, Anatomie, Gesundheit und Krankheit haben. Aber auch Menschen, die sich mit Yoga befassen, finden hier viele Anregungen, wie die Körperübungen und die Art der Übungspraxis heilsame Wirkungen entfalten.

Die Schilderungen über Anatomie, Physiologie und Krankheitserscheinungen geben bildhafte Beschreibungen von den sichtbaren physischen Tatsachen und von geistig geschauten Realitäten, die die Seele und den Menschen als kosmisch-geistiges Wesen mit in die Betrachtung einbeziehen. Sie erscheinen gegenüber anderen medizinischen Werken eher poetisch und ungewöhnlich und fordern sicherlich von dem Leser eine gewisse Zeit und Geduld, um die wirkliche Tiefe der Aussagen zu erfassen. Es empfiehlt sich daher, die einzelnen Abschnitte wiederholt und aufmerksam zu lesen und durch Betrachtung und Nachempfinden der Bilder die Kerngedanken zu erfassen.

Der 1960 in Wasserburg am Inn geborene Autor Heinz Grill legt die Betonung in seinem Werk vor allem auf ein integrales, kreatives Denken und Empfinden. Die Entwicklung eines neuen Bewusstseins über die Realität des Geistes soll zu einer Erweiterung der Heilkunst anregen, die auch zu einer seelisch-geistigen Neuorientierung und einem Heilwerden in der Seele beiträgt.

Persönlich habe ich viele neue Impulse und Anregungen für die therapeutische Arbeit bekommen und die Erfahrung gemacht, dass allein das Lesen und Betrachten dieser Inhalte eine äußerst heilsame Therapie für die Patienten darstellt. Eine Hinwendung zu den Gedankeninhalten zeitgemäßer spiritueller Quellen hat meiner Erfahrung nach einen wichtigen Anteil an einem Heilgeschehen im Sinne einer ganzheitlichen Menschenbetrachtung. Als spirituelle Quellen sehe ich in diesem Sinne Beschreibungen realer Zusammenhänge, die aus eigener geistiger Schau entstanden sind, wie zum Beispiel die Werke von Rudolf Steiner und *Sri Aurobindo*. Die im vorliegenden Buch enthaltenen Schilderungen weisen daher naturgemäß Parallelen zu den vorgenannten Autoren auf.

Mein Dank gilt dem Autor und allen die an der Herausgabe des Buches mitgearbeitet haben und ich wünsche mir eine weite Verbreitung des Werkes, damit möglichst viele Menschen an den inspirierenden Gedanken teilhaben können.

Gerhard Himmel

Bad Reichenhall, Dezember 2002



## Das intellektuelle Denken im Gegensatz zur reinen Erkenntnis

### Einige Begriffe und Bilder zur philosophischen Anthropologie

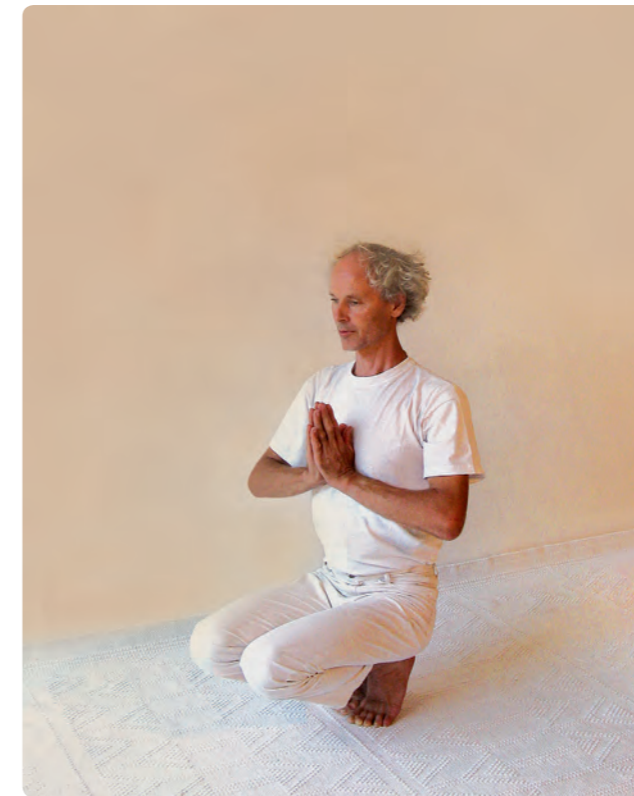
Für den Anfang einer kosmologischen Betrachtung der Anatomie und Physiologie ist es erforderlich, die verwendeten Begriffe ausreichend auf eine praktische und konkrete Basis zu führen. Einerseits gibt es Begriffe wie Nominative, die einen klar wägbaren Gegenstand beschreiben, wie beispielsweise einen Wirbel, einen Muskel oder ein Blutgefäß, und andererseits existieren Begriffe, spezifische Termini, die eine Art übergeordnete Weltansicht, seelische Phänomenalität oder geistige Idee darstellen. Diese Begriffe zweiter Art sind zunächst erst Abstraktionen und daher reine Theorien oder fernliegende Vorstellungen, die in ihrer isolierten Verwendung kein ausreichend verwendbares und erfahrbares Umgehen in der Praxis ermöglichen.

Was ist eine Kosmologie? Was ist der Kosmos? Die orientalische Philosophie ist beispielsweise stärker als die okzidentale Philosophie von einer sogenannten kosmozentrischen Wirklichkeitsbestimmung des Menschen geprägt. In den vedischen Schriften existiert das Mantra *tat tvam asi* und dieses will dem Menschen verdeutlichen, dass er, so wie er mit seinem physischen Leib auf der Erde steht, nicht der Wirklichkeit entspricht. *Tat tvam asi*, die mystisch-mantrische Formel, besagt in der Übersetzung: „Das bist du“. Aber der Hinweis „das bist du“ sieht von dem irdischen Menschen ab und deutet hinauf zu den Sternen, zu dem Kosmos und sagt nun dem Menschen im Erdendasein, dass die Kräfte, die Impulse, die nun im Kosmos leben, sein wahres Selbst, seine wahre Wirklichkeit sind. Diese aus den Veden, dem älteren und umfassenden Schriftwerk des Hinduismus, geprägte kosmozentrische Anthropologie ist tatsächlich in Indien wie auch in östlichen Ländern noch mehr enthalten als beispielsweise im Okzident.

Die europäische Philosophie hingegen brachte im Allgemeinen mehr den Satz hervor: „Ich denke und deshalb bin ich.“ In der Erfahrung des Denkprozesses und in der Eigenständigkeit von diesem erfährt sich der Okzidentale in seiner eigenen Mitte und in seinem Zentrum. Dieser Standpunkt, der von Descartes beginnend über die verschiedenen Philosophen in die westliche Geschichte hineinfließt, gibt einen tendenziell anthropozentrischen Standpunkt vor. Nicht der Kosmos, sondern mehr der Mensch mit seiner Erfahrung des Denkprozesses rückt in die Mitte.

Der orientalische Standpunkt des Geisteslebens ist meist von einer kosmozentrischen Intention motiviert, während der Okzident den Menschen mit einem anthropozentrischen Standpunkt in die Mitte stellt. Indem die kosmologische Seite der Anatomie in dieser Schrift in die Aufmerksamkeit rückt, sollte der anthropozentrische Standpunkt nicht diminuiert werden, sondern sogar in seiner Bedeutung noch einmal zur Akzentuierung gelangen. Eine kosmologische Betrachtung schließt einen intensiven Ich-Standpunkt des Menschen nicht aus, sondern kann ihn sogar fördern. Diese Förderleistung aber geschieht durch die gewählte Spiritualität, die weder im körperlichen Dasein des Menschen noch im kosmologischen Wahrnehmen des Menschen beginnt, sondern in der Konkretheit des Gedankens seinen Anfang nimmt. Indem diese Konkretheit des Gedankens als geistige Dimension in die Aufmerksamkeit rückt, kann sich sowohl die Kosmologie des Orients als auch die Anthropologie des Okzidents erweitern wie auch zu einer Synthese entwickeln.

Ein Bild über den idealen Menschen kann aber wohl nicht allein in einem anthropozentrischen oder kosmozentrischen Standpunkt liegen, sondern muss sich um der Harmonie und Ganzheit willen sowohl in der erfahrbaren Eigenwirklichkeit als auch in der Erfahrung des kosmischen Eingebundenseins erleben. Dieses Bild, im weitesten Sinne diese philosophische oder spirituelle Anthropologie, offenbart einen Menschen, der sowohl in sich, in seiner persönlichen Leiblichkeit zentriert ist als auch für seine Umwelt und für seinen ganzen Umkreis bis hinauf zu der Sternenwelt eine Offenheit erlebt. Das ideale Bild des Menschen ist, wie es in den Versuch der Darstellung gebracht werden soll, sowohl eine Offenbarung des größtmöglichen persönlichen Zentriertseins wie auch des maximalen Offenseins für die Außenwelt und auch für die übergeordneten und erfahrbaren Geistdimensionen.



Am deutlichsten lässt sich dieses Bild des Zentriertseins und der Offenheit anhand der Expression einer Übung erleben. Diese hier dargestellte Yogaübung will auf der einen Seite eine bewusste Selbstwahrnehmung des Tätigseins, des Denkens und der Sinne, des Fühlens und des geführten Handelns geben und des Weiteren das konditionierte Bewusstsein aufzeigen, dass der Übende dennoch für seine Außenwelt empfänglich bleibt. Die Übung ist deshalb nicht in sich selbst wie von der Außenwelt abgeschlossen, sondern sie bleibt mit den Umkreiskräften in einer Art stillen und bewussten Wahrnehmung.

Eine besondere begriffliche Bestimmung, die am Anfang unbedingt notwendig ist, soll mit dem Worte „Liebe“ geschehen. Die innerste Sehnsucht des menschlichen Wesens liegt in dem unausweichlichen und zunächst einmal unerklärlichen Drängen nach Entwicklung. Die Kraft, die diesem natürlichen und gegebenen Entwicklungswunsch

## Was ist Entwicklung?

Diese Schrift ist für Therapeuten, Yogalehrer und Pädagogen geschrieben und soll erste Grundlagen zur persönlichen Schulung übersinnlicher Erkenntnisse anregen. Jene drei genannten Personengruppen wollen vor allem den Menschen in seinen Entwicklungsbedürfnissen, Sehnsüchten, Bedingungen im Leibe und in seinen Möglichkeiten erkennen. Allgemein ist ein Studium von verschiedenen anatomischen und physiologischen Voraussetzungen für diese Erkenntnisarbeit wertvoll.

zugrunde liegt, ist gerade diejenige, die meist mit dem Begriff „Liebe“ eine sehr allgemeine Benennung findet.

Bevor aber dieser Begriff der Liebe noch genauer erklärt werden kann oder sorgfältiger in eine Annäherung geführt wird, sollte der allgemeine Begriff „Entwicklung“ ebenfalls eine Benennung erhalten. Was ist oder kann der Begriff „Entwicklung“ darstellen? Im Allgemeinen würde man ihn allegorisch deuten und über ihn aussagen, dass er ein verworrenes oder zu komplexes Gebilde in seinen Strukturen auseinander zu dividieren vermag und es schließlich dem Erkennen zugänglich macht. Jede Entwicklung, die man im Menschen benennt, sei es eine seelisch-geistige Entwicklung oder nur eine Entwicklung des Kindes im Sinne von Wachstum und allgemeinen Lernschritten, beruht auf dem Einwirken von seelischen und geistigen Kräften. Es könnte sich wohl kein Kind entfalten, wenn es keine reale Dimension einer geistigen Wirklichkeit geben würde. Alle Entwicklung, die im menschlichen Dasein stattfindet, deutet deshalb auf das Vorhandensein eines realen seelischen und geistigen Lebens. Wäre das menschliche Dasein bereits vollkommen oder würde es den instinktiven Impulsen gleich einem tierischen Organismus unterliegen, so könnte es sich nicht zu Künsten, Kulturen, Wissenschaften, Erfindungen, erlebbaren Erfahrungen und schließlich im Allgemeinen nicht zu einem Fortschritt entfalten. Die verborgene Einwirkung von unsichtbaren, jedoch real denkbaren und heute so schwer annehmbaren Geistesdimensionen trägt das Leben in eine tatsächlich vorhandene Entwicklung.

Von dieser Entwicklung, die existiert und von der so viele Ausdrucksgebungen, Stufen und Einschätzungen bestehen, gibt es noch keine exakte und definierte Wissenschaft. Lediglich existiert die Erfahrung, dass diese Entwicklung scheinbar auch mit einer Liebe zum Leben eine offensichtliche und erfahrbare Seinsexistenz in der menschlichen Natur einnimmt. Alle Entwicklung motiviert sich aus dieser Kraftquelle des Geistes und offenbart sich im Menschen durch ein mehr oder weniger deutliches Gefühl der Liebe und nimmt die verschiedensten individuellen Ausdrucksformen an. Diese Kraft, die einen Quellgrund des Lebens darstellt, kann wohl mit Sicherheit nicht zum menschlichen Anspruch oder gar zur autoritativen Bestimmung genommen werden. Die Liebe und Entwicklung ist ein Schöpferteil und bei genauer Betrachtung sogar die unmittelbarste Schöpferkraft, die man tatsächlich mit dem Geiste selbst benennen muss.

Jene Schwierigkeit, Begriffe aus ihrer Abstraktion langsam und solide in eine praktische Anschaulichkeit wie auch reale Vorstellung zu führen, oblag nicht nur jenen Menschen aus älteren Generationen, die eventuell nicht über das Bildungswissen, wie es heute üblich ist, verfügten, sondern stellt sogar gegenwärtig, in einer Zeit, die von

Studienlehrgängen, Universitätswissen und unendlich vielen Informationen über das Leben geprägt ist, eine erstaunliche Dimension dar. Diese Dimension in ihrer Anforderung zeigt sich beispielsweise, wenn die Betrachtung auf die in dieser Schrift so häufig erwähnten und benannten Gedanken und Ideale gelenkt wird. Was sind beispielsweise Gedanken oder was sind Ideen in ihrer realen Dimension? Wie entstehen aus dieser einerseits wahrnehmbaren gedanklichen Wirklichkeit, aber andererseits so schwer beschreibbaren Welt der Gedanken die sogenannten Ideale?

Die folgende Methode, die in der Aufgliederung und schließlich Differenzierung der einzelnen Begriffe ihre Anwendung findet, soll des Weiteren die ganze Betrachtung, wie sie entwickelt wird, begleiten. Infolge von Gliederungsprozessen, die den menschlichen Körper und aber auch das sogenannte Seelen- und Geistleben betreffen, und mittels wirklicher Differenzierungen von Gefühlen, Vorstellungen und Inhalten, entwickeln sich schließlich neue Erkenntnis- und Einsichtsfähigkeiten.

Die Gedanken sind beispielsweise nicht nur Wünsche oder leidenschaftliche Begierden, sie sind auch nicht Emotionen, sondern weit aus bewusster, geformte Seinskräfte, die der einzelne Mensch tatsächlich nur dann im ganzen Umfange und in voller Verfügbarkeit besitzt, wenn er sie sich innerhalb der mühsamen Bedingungen des Lebens denkend, wahrnehmend, fühlend und ausdauernd erarbeitet. Gedanken und schließlich daraus entstehende Ideale erhalten das Leben, schützen dieses vor einem Verfall und spenden im rechten Augenblick jene so feinen und unsagbaren Feuerfunken der Liebe, die eine irdische, wie auch außerirdische Kraftquelle darstellt. Ohne Gedanken und ohne Ideale kann kein gesundes Lernen und kein hoffnungsvoller Entwicklungsfortschritt im Leben stattfinden. Aus diesem Grunde muss in dieser Schrift, wie sie im Folgenden abgehandelt wird, sehr viel Aufmerksamkeit auf die Gliederungs- und Differenzierungsprozesse gelenkt werden, die schließlich die Konkretheit des Gedankens hervorbringen und die in der weiteren Folge den Menschen langsam näher zu Idealen über sein eigenes existenzielles Sein führen.

Das Lernen, das erweiterte Erschauen und sogar das Hellsichtigwerden, um welches es sich hier in der folgenden Schrift weiter handelt, soll unweigerlich mit einem Entwicklungsfortschritt im ganzheitlichen Sinne, im geistigen, seelischen und körperlichen, verbunden sein. Aus diesem Grunde braucht das Lernen eine geordnete Zielperspektive und eine möglichst gute Vorstellung und somit klare und gut geformte Gedankeninhalte, die der Einzelne in der Praxis ergreifen kann.

Die Spiritualität erstrebt weder eine Weltenflucht noch ein intensiveres Verhaftetsein mit der Welt, sondern will auf allen Ebenen des menschlichen und naturintegrierten Daseins schaffend, bildend, kreativ tätig sein. Der Begriff Kreativität bedeutet jedoch, wie er hier gebraucht wird, nicht nur ein schnelles künstlerisches Erschaffen eines Bildes oder eines kleinen Kunstwerkes. Der Yogalehrer beispielsweise will mit der *āsana*, der Körperstellung im Yoga, ein Bild für das ästhetische Leben wie auch eine geeignete verständnisvolle Form für das soziale Leben inspirieren, und somit erschafft er mit der *āsana* nicht nur eine Körperform, sondern des Weiteren auch eine seelische Wirklichkeit, die für das kulturelle, soziale und allgemeine Leben präsent wird.



Der Pädagoge erschafft ebenfalls in der Begegnung mit einem anderen eine bestmögliche und richtige Vorstellung über sinnvolle Entwicklungsformen und schließt deshalb sowohl das menschliche Ich als auch seinen kosmischen Umkreis in diese geschaffene Vorstellung ein. Der Mediziner behandelt nicht nur den Patienten, sondern kreiert nach einer bestmöglichen Absicht und Idee eine günstigere gesundheitliche Situation. Im Zusammenwirken von Menschen kann deshalb der kreative Impuls, der aus einer Spiritualität, die weder einseitig kosmologisch noch einseitig anthropozentrisch ist, sondern umfassend in der Ideenkraft des Gedankens wurzelt, in die Manifestation führen. Dieses Ziel wäre in der spirituellen Bemühung erstrebenswert.

Warum wird gerade dieser Aspekt am Anfang sogleich mit besonderem Nachdruck betont und warum wird der Gedanke hier als eine eigene Seinsexistenz beschrieben? Je mehr der einzelne Mensch durch sein ganzes Bewusstsein Ideale erstrebt und je mehr er den Gedanken als eine Wirklichkeit, als eine sogenannte geistige Wirklichkeit, erkennt, desto mehr erfährt er sich als diejenige selbstbewusste Individualität, die ihm, wie am Anfang bereits angeführt, ein innerstes Zentrum schenkt. Er erfährt sich in seinem Ich-Selbst. Nicht nur, dass er sich, wie das häufig geschieht, nur in seinem Körper erfährt, er erlebt vielmehr das sogenannte Ich im Gedanken und im Ideal und dadurch erlebt er die geistige Substantialität, aus der er sein Leben formend und förderlich gestalten kann. Man könnte auch sagen – aber wirklich nur sagen und das Wort möglichst nicht in diesem Sinne gebrauchen, aber um des Verständnisses willen dennoch anführen –, dass diese Seinsexistenz nichts anderes darstellt als dasjenige, das viele Personen zu allgemein mit Gott bezeichnet haben. Da aber der Begriff „Gott“ wohl den größten Irrtümern unterlegen ist und man heute selbst in den theologischen Studiengängen nicht mehr weiß, worum es sich dabei handelt, ist es so wichtig, diesen Begriff so anschaulich wie möglich auf eine praktische Stufe zu führen. Es ist jedenfalls nicht möglich, von Gott zu sprechen, wenn man nicht einen Sinn entfaltet, welche Dimension ein Gedanke und ein daraus entstehendes Ideal bezeichnen kann. Der Begriff Gott bleibt immer unkonkret, vielleicht sogar wie eine ersehnbare Hoffnung, aber eine Hoffnung ohne wirklichen Inhalt, oder vielleicht auch wie eine Entschuldigung, die das Unerklärbare in eine mystifizierte Form dirigiert. Solange die Erfahrung der realen kosmischen Wirklichkeit wie auch der menschlichen denkenden Wirklichkeit fehlt, bleiben die Vorstellungen über das Geistleben theoretisch, und es wird für den Studierenden außerordentlich schwer, in eine schöpferische Umsetzung eines Ideals einzutreten. Die konkrete Benennung der Begriffe führt langsam zu einem ersten Erfühlen und schließlich einer nachfolgenden Erfahrung von jener Wirklichkeit, die eine seelische und geistige ist. Aus diesem Grunde müssen die abstrakten Begriffe durch Konkretisierung und reale Praxisintegration aus der Isoliertheit in eine tatsächlich erfahrbare und wahrnehmbare Wirklichkeit kommen.

### Beobachtung und Interesse

Die erste Disziplin, die auf diesem Bewusstseinsweg erstrebt wird, ist jene, die äußere Wirklichkeit mit wacher und bewusster Aufmerksamkeit zu beobachten, sie wahrzunehmen und damit im Äußeren originalgetreu zu erkennen, wie sie zunächst einmal physisch ist. Diese phänomenologische Beobachtungsfähigkeit kann durch ein geduldiges Studium, das auch die wissenschaftlichen Grundprinzipien respektiert, langsam in die Erfahrung gebracht werden. Vorsicht und

Wachsamkeit sind jedoch in jedem Falle notwendig, damit nicht die trügerische Schlinge einer Verwechslung des gewöhnlichen, konkreten Beobachtens mit einem unterschwelligem Gefühlsleben, das zu Schwärmerei oder zu vorschnellen Assoziationen neigt, erfolgt. Derjenige, der sich übt, darf nicht seine eigenen Ideen, Vorstellungen und Meinungen auf die Objekte oder Tatsachen projizieren und die Verhältnisse damit überstürzt interpretieren. Die Beobachtung der äußeren Wirklichkeit, beispielsweise der Anatomie oder der physiologischen, wägbaren Gesetze, erfordert Ruhe, Geduld und schon von allem Anfang an eine gewisse freie Gedankenklarheit ohne Ausschweifungen. Zu viele Emotionen, Projektionen und unbewusste Wünsche dürfen diese konkrete Beobachtung nicht ablenken und mit subjektiven Bewertungen beladen. Gerade die emotionalen Wünsche, die häufig im Menschen eine Unruhe erzeugen, entspringen ihrer Natur nach den sogenannten körperlichen und gebundenen Bedingungen. Das reine, durch einen Gedanken getragene emotionsfreie Beobachten sieht die Natur, sieht die Mitmenschen, wie sie tatsächlich in ihrer Ausstrahlung sind, es sieht die Welt ohne subjektive Täuschung, es nimmt die Erscheinungen zunächst einmal urteilsfrei wahr und wird damit dem verlebendigten Bewusstsein in seinem beruhigenden Charakter gerecht.

Diese Beobachtung, so könnte man meinen, wäre nur ein Vorgang der Sinne, der Augen oder der Wahrnehmungen durch das Gehör. Die Sinne sehen, identifizieren und erkennen jedoch nur jene Objekte und Tatsachen, für die das Bewusstsein ein Gedächtnis ausgeprägt hat. Die kosmischen Zusammenhänge und die übersinnlichen Wirklichkeiten nimmt das Bewusstsein in der Regel nicht wahr, da es für diese noch keine oder zu wenig Gedanken und Empfindungen gibt. Für die Beobachtung, wie sie hier in ihrer mehr integral ganzheitlichen und unmittelbaren Bewusstheit verstanden wird, muss sich der Übende deshalb bestimmte Gedanken und Empfindungen aneignen, sie in der Tiefe der Seele durch Konzentration bewahren und schließlich auf wiederholte Weise die Objekte der Außenwelt betrachten. Die gesamte Schrift, wie sie hier entwickelt wird, will einige Gedanken aufzeigen, wie die menschliche Anatomie und Physiologie beobachtet werden kann. Die Beobachtung ist ein erster Inhalt auf dem Geistschulungsweg und soll das Bewusstsein für übersinnliche Erfahrungen vorbereiten.

Die Sinne müssen sich deshalb einer tatsächlichen Schulung durch das Bewusstsein unterziehen. Die Sinne sind im ungeschulten Zustand von den persönlichen Meinungen und Eindrücken beladen und können die Wirklichkeit nur unvollständig oder gar nicht erkennen, denn es fehlen noch die geeigneten Gedanken, die die Erkenntnis auf eine klare und konkrete Stufe führen würden. So erfordert die Entwicklung dieses Wirklichkeitsdenkens die große Schule der Entwicklung einer konkreten, reinen Aufmerksamkeit durch den Gedanken, die zu Freiheit von persönlichen Ansichten, Schwärmereien, Emotionen,

Das Begehren nach Zielen und Idealen wäre grundsätzlich sinnvoll, jedoch das unreflektierte Begehren, das unbewusste leidenschaftliche Verlangen tötet förmlich die gesamte Idealität und Zielorientierung.

Die Erscheinung, dass viele Menschen kein Interesse hervorbringen und deshalb leichter in triviale Unterhaltungen stürzen, kann darin eine gewisse Begegnung erhalten, indem der Yogalehrer, der Therapeut oder Pädagoge bei seinen Klienten eine phänomenologische Betrachtungsschulung unterstützt. Je länger jemand die Aufmerksamkeit auf einen außenstehenden Gegenstand oder auch auf ein Thema neutraler Art aufrecht erhalten kann, desto mehr wird indirekt ein inneres seelisches Kräftewirken angeregt, das sich schließlich in einer wachsenden Interessensbereitschaft äußert.



Überredungsversuche, man müsse Interesse haben, helfen meistens nicht zu einer Interessenssteigerung, sondern können sogar die Interessenskraft des Menschen verringern. Im Gegensatz kann aber die geschickte Anregung und Anweisung durch einen Therapeuten oder Lehrer, die Aufmerksamkeit nach außen zu lenken und auch in diesem Außen objektiv zu verweilen, vielleicht auch mit einem Gedanken bewusst zu forschen, das innere bewegende Potenzial des Interesses langsam und indirekt erregen. Die Prozesse aber zur Interessenssteigerung bedürfen der Geduld und längerer mehrfachen Orientierung nach außen.



Die Beobachtung eines Objektes ist ein schöpferischer Prozess durch den Gedanken.

vorschnellen Bewertungen und selbstentworfenen Glaubensbegriffen führt, damit sich die individuelle Seele, die im Sanskrit beispielsweise *jīva* genannt wird, einem profunderen, sensitiven, klaren Sinnesfühlen, Sinnesbewusstsein, Sinneswirken und einer daraus entstehenden aufbauenden Interessenskraft annähern lernt. Es ist heute leider eine sehr weit verbreitete Tatsache, dass die Menschen kein wirkliches Interesse für wesentliche Fragen entwickeln können. Das Interesse ist aber die Kraft, die angeregt werden kann, wenn die Beobachtungen im Sinne einer klaren gedanklichen Aufmerksamkeit geschult werden. Interesse kann deshalb eine Förderleistung erhalten, wenn es gelingt, eine objektive konkrete Beobachtung zu der Außenwelt herzustellen. Fehlt aber dem Menschen das Selbstbewusstsein, das sich beispielsweise darin ausdrückt, eine Erscheinung der Welt objektiv zu beobachten, beginnt er sich leichter in seine eigenen emotionalen Strukturen weiterhin zu verwickeln.

### Schulung des Denkens

Der materielle Boden der Erde, die Erscheinung der Pflanzenwelt, die Offenbarungen des Tierreiches und schließlich auch die Erscheinung des menschlichen Körpers sind durch die Augen sichtbar. Diese sichtbare Welt ist aber von allem Anfang an nicht aus dem Materiellen, beispielsweise durch Selektion erschaffen, sondern sie ist – wie das nach einer geistigen Lehre oder nach einer spirituellen Anthropologie, die dieser Schrift zugrunde gelegt werden muss, gegeben ist – aus einer geistigen Wirklichkeit und somit aus realen Gedanken hervorgegangen. Dieser Geist trägt in sich die offenbarende, transzendente Wirklichkeit des Gedankens, daher ist der Geist nicht nur ein sogenanntes Nichts oder eine reine Glaubensform ohne wirkliche Existenz. Der transzendente Gedanke bildet die Substanz des Geistes und nach einer spirituellen Lehre muss jeder Forscher so real von einer höheren und realen Existenzdimension ausgehen, wie beispielsweise ein Chemiker von der realen Existenz der chemischen Elemente ausgeht.

Das Eigentümliche, das in diesen Ausführungen durchaus nicht sofort als ganz einfache Logik zu verstehen ist, zeigt sich in jener Tatsache, dass die irdische Schöpfung für das menschliche Auge nicht wirklich sichtbar wäre, wenn es jene menschlichen Gedanken oder, wie man üblicherweise sagt, das menschliche Denken nicht geben würde. Die sichtbare irdische Welt ist zugleich auch mit dem menschlichen Körper identisch. Diese irdische Welt ist auf verschiedene Weise erforschbar, erfahrbar und sogar auch veränderbar und wandlungsfähig. Jene Kraft, die diese irdische Welt verändern oder transformieren kann, entsteht durch eine höhere Wirklichkeit und das sind die seelischen und schließlich die geistigen Realitätsebenen.

Der Körper und die irdischen Erscheinungen sind durch die Existenz von Gedanken sichtbar und benennbar. Unsichtbar sind aber die Gedanken und ihre Ausstrahlungen, und des Weiteren sind alle geistigen Kräftedimensionen wie beispielsweise Engelshierarchien den physisch-sinnlichen Augen nicht zugänglich. Das gewöhnliche intellektuelle Denken und die menschlichen projizierenden Gefühle nützen die verschiedensten Gedankenerinnerungen und bilden ganz unbewusst die umhüllenden Schleier um die eigentlich bestehende gedankliche primäre Seinsexistenz und um die feinere Wirklichkeit, die im Urbeginn tatsächlich eine geistige Realität ist. Das Denken in der begrifflichen Norm des Alltages und das Fühlen in der emotionalen, üblichen Gemütsverfasstheit bedürfen deshalb der Erweiterung durch bestimmte geschulte Prozesse der Aufmerksamkeit, der Ausdifferenzierung, der gegliederten Zuordnung und der immer wieder neu erstellten gedanklich-konkreten Wahrnehmung, damit die üblichen Schleier abgelöst werden und eine erste Hellsichtigkeit in die Vorbereitung treten kann.

Das Lebendige in der reinen Wirklichkeit des Gedankens aber besteht immerfort, jedoch still und tief, denn die Welt und alle Erscheinungen sind wie gesagt eine Manifestation aus den Gedanken. Das Gegenteil zu dieser ursprünglicheren oder geistigeren Wirklichkeit ist die projizierende mentale menschliche Situation, die sich entweder in Intellektualität, Emotionalität oder in den vielen Formen des schnelfertigen, unbewussten Verlangens äußert. Diese andere Wirklichkeit, bei der der Gedanke nicht als höhere Existenzeinheit erfahren wird, sondern als ein intellektuelles Wissen auf einen Gegenstand oder auch auf einen anderen Menschen projiziert und eben nicht in der Wirklichkeit erfahren wird, besitzt keinen bleibenden Wert, und so wird diese Art mentale Verfasstheit in der älteren, noch sehr weisen Yogalehre als das Tote oder allgemein als das Vergängliche bezeichnet. Dieses Tote überlagert den erhabenen, thronenden und ursprünglichen Gedanken, die eigentliche und wirklich existierende Transzendenz, die Wirklichkeit, die eine schöpferische Grundlage in ihrem eigenen ausstrahlenden Sein besitzt. Die indische Weltanschauung sprach bei dieser sogenannten weltlichen Wirklichkeit von der Täuschung und benannte sie mit dem Begriff *māyā*. Eine Arbeit in der Auseinandersetzung und in aktiver Form mit der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers erfordert eine sehr gute und spezielle Konzentrationsentwicklung, die die Anschauung zu einem Gedanken von der Projektion des Gemütes oder des Intellektes unterscheidet. Sicherlich ist es sehr vorteilhaft, wenn sich der Übende ein Bewusstsein über die Blickrichtung, die er zu der Welt und zu ihren Phänomenen besitzt, einfühlsam aneignet:



Die subjektiven, projizierenden Emotionen können das Objekt nicht wirklich erreichen.

Warum ist eine Pflanze in der Natur oder auch ein Mensch schön? Er ist deshalb schön, da er in jedem Augenblick stirbt und seine grazile Form über die physische Erscheinung hervortritt. Würde die Erscheinung nicht in jedem Augenblick zurückweichen, in feinsten Teilen ersterben so wäre die Form nicht schön, sondern undifferenziert, evtl. sogar wuchernd. Die Schönheit ist ein Ergebnis der rechten Formung, die ein feinsten Loslöseprozess ist.

## Was ist Beobachtung?

Die Vorstellung, dass ein Gedanke, wenn er gedacht wird, auch beobachtbar ist beziehungsweise dass er als Gedanke und als eigene Existenz einheitlich erlebbar ist, ist nur möglich, wenn wie in den folgenden Kapiteln ausgedrückt, der Gedanke nicht dem Gehirn als physischem Organ allein zugeordnet wird, sondern er als geistige Wirklichkeit zunächst einmal angenommen wird, und auch des Weiteren angenommen wird, dass diese eigene Wirklichkeit nur durch das Gehirn reflektiert werden kann. Da diese Anschauung, dass der Gedanke eine geistige Natur besitzt, zugrunde gelegt wird, erscheint sie eventuell als ein großer Unterschied im Vergleich zu einer naturwissenschaftlichen Anthropologie.

Wie ist eine Beobachtung?

Mit welchen Gedanken beobachte ich die Welt und ihre Erscheinungen?

Besitze ich überhaupt einen Gedanken bei der Betrachtung des Körpers?

Welche Inhalte gründen sich in meiner mentalen Verfassung und arbeiten sich aus dieser aus?

Durch eine ruhige Beobachtung gegenüber der äußeren Welt und auch gegenüber den Gedanken und Gefühlen wird der Studierende auf ganz andere Geschehnisse und Zusammenhänge aufmerksam, die beispielsweise den physischen Leib in seiner Form, Farbe und Ausdrucksweise betreffen. Eine notwendige Anforderung zeigt sich sogleich zu Beginn dieser Art des Betrachtens, denn das normale ungeschulte Bewusstsein orientiert sich immer gerne an den einfachsten, bekannten und fälschlicherweise mit Logik benannten Schablonen. Welche Logik aber besteht in der irdischen Welt? Jemand wird beispielsweise krank, und allzu schnell sagt diese unreflektierte, schablonenhafte Logik der Welt, er sei krank geworden, weil er sich schlecht ernährt oder zu viel geraucht habe. Gleichzeitig sagt aber ein anderer, er verstehe nicht, warum er krank geworden ist, wenn er sich doch so gesund ernährt und nie geraucht hat. Die Logik, die in diesen schablonenhaften, nur die irdischen Umstände berücksichtigenden intellektuellen Folgerungen lebt, ist besser als einseitige Logik zu bezeichnen oder sogar als eine Art Ableitung der Logik von den physischen, ersichtlichen Ereignissen. Genau genommen befindet sich sogar ein moralisierendes, bewertendes und verurteilendes Wesen in diesen Aussagen, die sich nicht um eine Ausdifferenzierung und gegliederte Zuordnung der Aussagen bemühen und eine mehr umfassende Logik entwickeln. Es fehlen bei diesen Bewertungen die möglichen seelischen, wahren Beziehungen und die Einbeziehung der geistigen Realitätsebene.

In der Bemühung um Hellsichtigkeit muss sich das Denken auf gezielte Weise einer Schulung unterziehen, sodass es nicht sofort in die schemenhafte Logik der Äußerlichkeiten mit ihren fixierten Anschauungen und ihren verfestigenden Bewertungen verfällt, sondern sich vom gewohnten, schnell aufsteigenden Intellektualismus oder Emotionalismus zu einer wirklichen Wahrnehmung und klareren Konzentrationsbildung in der Logik des Gedankens erhebt. Obwohl diese Art und Weise des beginnenden Denkens im Sinne von real gedachten

und beobachtbaren Gedanken – das ist das Bedeutungsvolle, dass sie auch beobachtbar sein müssen – am Anfang recht schwierig ist, können doch mit einiger Ausdauer die Fesseln der fixierten Mentalität oder Intellektualität, der emotionalen Vitalität oder, wie man sagt, reaktionsfreudigen, unreflektierten Gefühle und der daraus sehr schnell *wollenden* Bewertungsbedrängnisse des Gemütes überwunden werden.

## Wer ist es der geistig schauen kann?

Der heute in der modernen esoterischen Szene verwendete Begriff „Hellsichten“ ist meist ungenau definiert. Er könnte – wie das so häufig geschieht – ein sublimiertes, eine Art reduziertes Wahrnehmen der Phänomene der Welt und ein Einsinken oder Eintauchen in ein sogenanntes astrales Wesenswirken bedeuten, denn in diesem Eintauchen und Verschmelzen des Bewusstseins mit den astralischen sublimierten Gefühlen kann eine gesteigerte Sensibilität auf Energien und eine erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit für übersinnliche Kräfte entstehen.

Geistiges Schauen bedeutet, tatsächlich den Geist zu gebrauchen und das erfordert in voller Präsenz und Praxis, den Gedanken zu gestalten, zu nützen, zu erleben, ihn in seinen Wirkungsdimensionen im Angesicht des Bewusstseins zu erfassen. Es ist deshalb das Ich, das im Schauen gegründet ist, und der Schauende ist das reifliche Ich. Dieses aber gründet sich nicht in einer körperlichen Anhaftung oder in einem zu stark nach dem Leibe hin gelagerten inneren sublimierten oder übersensiblen Wahrnehmen, sondern es gründet sich tatsächlich in dem durch den Gedanken geschaffenen Äther, der eine Dimension für sich darstellt und die Leiblichkeit beleuchtet, aber nicht von dieser kommt.

Der Unterschied zwischen dem astralen Verschmelzen in eine Art sensitive, sublimierte Wirklichkeit, die zwar Erfahrungen der scheinbaren Hellsichtigkeit zulässt, aber keine wirklichen konstruktiven Ergebnisse liefert, zu dem Schauen aus dem geschaffenen Äther, zu dem real entwickelten und edifizierten Gedanken liegt in der Freiheit, in der Art und Weise, wie Freiheit erlebt werden kann.

Die Entwicklung von Hellsichtigkeit beginnt nicht durch bestimmte außergewöhnliche Zustände, denen sich der Einzelne hingibt, sondern sie beginnt mit der Erforschung der Denktätigkeit, der Gefühlsentwicklung und der Beobachtung von verschiedenen Lebensprozessen, in denen die menschliche Psyche eingebunden ist.



Die Sonne wird in den Mysterienschulen als ein großes Sinnbild für den reinen Gedanken betrachtet. Sie ist der Ursprungsort der Liebe und des Gebens.

Der Mond ist der Ausdruck für das reflektierende Denken, er reflektiert das Licht der Sonne und schenkt dadurch ein Bewusstsein.

Die Erde ist der Ort der Manifestation des Lichtes. An diesem Ort treffen sich die Ströme der Entwicklung.



Die drei Welten werden von der indischen Lehre in dem bekannten Mantra OM wiedergegeben. OM bedeutet deshalb die Einheit und Ganzheit der Schöpfung und des Kosmos. OM besteht aus drei Buchstaben, aus A, U, M. Gemäß der Sanskritsprache wird der Diphthong AU zusammengefasst und wie ein langes O gesprochen. Die Rezitation von OM soll im Bewusstsein dieser Ordnung erfolgen: Der Geist steht am Anfang – O – und die Erde bildet den Endpunkt – M.

## Das Mantra OM als Beispiel für die Schulung des Denkens

Ein Mantra ist eine Wortsilbe oder bildet ein kurzes Satzgefüge und drückt durch sich selbst, durch seine Bedeutung und ursprüngliche Idee eine sehr tiefgreifende Wahrheit aus. Die Kultur, Mantra zu rezitieren, zu singen oder zu wiederholen, existiert in den klassischen Yogalehren. Jedoch sind in jeder spirituellen Kultur, sei sie östlichen oder auch westlichen Ursprunges, die verschiedenen Mantra, die Wahrheitssätze oder Wahrheitsworte, zu finden.

Für die Schulung des Denkens kann das Mantra OM eine erste Hilfe geben, denn es beschreibt in seiner Kürze den sogenannten Weg von oben nach unten oder anders ausgedrückt vom Geist zur Materie. Nicht von der Materie ausgehend entsteht ein Seelenleben und ein Geist, sondern aus dem Gedanken, der eines geistigen Ursprunges ist, entspringt die schöpferische Bewegung und entwickeln sich Empfindungen mit differenzierten Qualitäten und schließlich Manifestationen im Sinne von irdischen Erscheinungen, Künsten oder Formen der Lebensgestaltung. Der Gedanke aber bildet den Anfang, die Seele oder die tiefere Empfindung offenbart die Mitte und erst als Letztes erscheint die Materie.

Das Mantra OM, das aus drei Buchstaben besteht, beschreibt am Anfang das weite, offene A und geht im Ende in das summende M über. Nicht, dass mit der Rezitation des Mantra OM nun eine fremde Kultur, beispielsweise eine hinduistisch-östliche Kultur, in die westliche transferiert werden soll, vielmehr kann mit diesem Mantra der so wesentliche Grundgedanke des am Anfang stehenden freien Geistes mit dem Vokal A und der vermittelnden Instanz mit dem in der Mitte stehenden U gesehen und gefühlt werden, und schließlich am Ende erst zeigt sich das M mit dem physischen Körper.

Die Rezitation dieses Mantra besitzt einen harmonisierenden und gleichzeitig anregenden Wert für das Nervensystem und für die Zirkulation des Blutes und schenkt, ganz besonders wenn es mit diesem Grundgedanken, dem Gedanken, dass die Welt ein Ergebnis des Geistes ist und dass von oben nach unten die Manifestationen stattfinden, eine Ordnung allgemeiner Art in der Psyche.

Bei der Rezitation erlebt der Übende  
mit dem A die Weite,  
mit dem U die Tiefe  
und mit dem Konsonanten M  
schließlich die zentrierte Form.

Das Mantra OM kann man nicht als Therapie von psychischen Krankheiten einsetzen, jedoch kann es in diesem beschriebenen Sinne für die gesamte Entwicklung des Denkens und Fühlens eine außerordentlich große, sozusagen elementare Hilfe darstellen. Gleichzeitig kann sich auch derjenige, der sich in der Rezitation dieses Mantra übt, vorstellen, dass er die Sinnbedeutung, wie der Geist zur Manifestation in Beziehung steht, im künstlerischen Ausdruck wahrnehmbar macht. Es ist ein großer Unterschied, ob jemand das Mantra mit Bewusstsein für diese Sinnbedeutung oder rein mechanisch ohne diese Sinnbedeutung rezitiert.

## Gedankenpflege und Imaginationen

Das reine Denken, im Gedanken gegründet, beginnt zum Beispiel auf dem Fachgebiet wie Anatomie und Physiologie in der Pflege von allgemeinen und auch speziellen Gedanken. Wie in jeder Wissenschaft beobachten die Sinne den Körper und das Bewusstsein reflektiert die erworbenen Eindrücke über die Erscheinungen. Hinter jeder physiologischen Erscheinung, die mit den Augen oder mit dem Mikroskop sichtbar ist, existiert nun nach dieser hier getätigten kosmologischen Anschauung ein sogenanntes geistiges Wesen, das in einem Zusammenhang mit den verschiedensten Kräften der Natur und des Kosmos steht und das sich auf stumme Weise ausdrückt. Diese sowohl kosmische wie auch geistige Dimension hinter den äußeren Erscheinungen wird dem Auge immer verborgen bleiben. Die Studien, die zur Hellsichtigkeit führen, folgen deshalb sehr spezifisch getätigten Beobachtungen und sie folgen nicht nur Hypothesen, wie das in der Wissenschaft der Fall ist, sondern den sogenannten Imaginationen, die durch die verschiedensten Geistforscher bereits niedergeschrieben sind und vielleicht noch niedergeschrieben werden und die nun eigenständig aufgegriffen und in einem eigenständigen Denkprozess aktiv nachvollzogen werden. Eine Imagination ist eine Art seelische Wahrheit, die einer äußeren Tatsache zugrunde liegt. Sie ist meist mehr bildhaft und lässt sich sowohl denken wie auch empfinden.

Es wäre falsch beziehungsweise unproduktiv für die Erlangung der Hellsichtigkeit, wenn jemand einen physiologischen Ablauf nach seelischen und geistigen Wahrheiten erkennen möchte und ihn mit einer trivialen Assoziation interpretiert. Er könnte beispielsweise sagen, dass die Zähne mit einem sogenannten „Durchbeißen“ im Leben zu tun haben, und daraus schlussfolgern, dass derjenige, der schlechte Zähne hat, sich nicht ausreichend im Leben „durchbeißt“. Diese trivialen Analogiefolgerungen sind auf dem Weg des Hellsichtigwerdens außerordentlich hinderlich, denn anhand dieser Bewertungen wird der Übende niemals zu einer richtigen ersten Phänomenologie finden und schließlich im Weiteren zu keiner rechten Einschätzung der wirklich möglichen Bedeutung der menschlichen Anatomie, wie hier am Beispiel der Zähne genannt, kommen.

Die Zähne sind nach imaginativer Darstellung, das heißt nach ihrem seelisch-geistigen Bedeutungssinn, mit jener Fähigkeit verbunden, sich selbst zu sammeln, sich nicht zu sehr im Außen zu verlieren. Sie geben eine stabile Grundlage für das Leben und äußern die Fähigkeit, seinen eigenen Willen gut im Körper und innerhalb der Körperbedingungen weiterzuentwickeln. Gesunde Zähne äußern deshalb eine Art Konzentrationsgrundlage des Willens. Jene Menschen, die diese Grundlage besitzen, sind näher bei ihrem Körper und können leichter ihre Bedürfnisse wahren. Man muss, um die menschliche Anatomie und Physiologie oder, wie das Beispiel zeigt, die Zähne zu beurteilen,

von Imaginationen ausgehen und von diesen langsam das Denken erbauen und eine reale Vorstellung, die dann nicht nur Hypothese, sondern eine Art erweiterte Hypothese mit real denkbaren Inhalten ist, geordnet erarbeiten. Indem von Gedanken dieser Art, von Imaginationen, der gesamte Denk- wie auch Empfindungsprozess angeregt wird, werden schließlich die Möglichkeiten des Erkenntnislebens real erweitert, und das Fachgebiet wie die Anatomie und Physiologie erscheint in einem neuen Licht.

## Die Welt der Sinne und die Gedanken bilden eine Einheit – Der Begriff des Ätherleibes

Die Welt der Sinne und jene des Körpers bilden eine sich ewig variierende Einheit. Das Geheimnis dieser Einheit besteht aber darin, dass die menschliche Fähigkeit des Denkens genau jener Richtung folgt, die die Sinne schließlich determinieren. Die Augen sehen deshalb die Gegenstände der Welt so wie sie gedacht werden.

Einerseits bildet die gesamte Weltensphäre mit all ihren einzelnen Erscheinungsformen, mit den Pflanzen, den blühenden und welkenden Blüten, den festen, flüssigen und gasförmigen Existenzen, eine Einheit und gleichzeitig eine ständig variierende und sich verwandelnde Vielheit. Durch die Sinne können die vielen Einzelheiten phänomenologisch zur Entdeckung gelangen, und durch die menschliche Denktätigkeit wie auch des Weiteren durch die seelische Empfindungsfähigkeit lassen sich diese Einzelheiten in einem hellsichtigen Erschauen von noch tieferen Zusammenhängen wie auch einer sich erweiternden logischen Evolution wahrnehmen.

Ein Fehler, der eintreten kann, ist derjenige, dass von der phänomenologischen Forschung, das heißt von der Sinnessphäre, die verschiedensten Schlussfolgerungen getätigt werden. Es kann der Arzt einen Mangel an Hormonen feststellen und schließlich zur Schlussfolgerung gelangen, es müsse sich die entsprechende Hormondrüse in einer Insuffizienz befinden. Obwohl die Schlussfolgerung sicherlich auf der Ebene des physischen Körpers richtig ist, kann sie den Weg zur Hellsichtigkeit nicht eröffnen. Um eine sinnvolle Hellsichtigkeit für die feineren Geschehnisse zu erzeugen, muss die physische Ebene zu einem gewissen Grade nach vorangegangener Beobachtung wieder zurückweichen und eine Art Hypothese beziehungsweise sogar gesteigerte Hypothese oder Imagination entweder zum Denken angenommen werden oder durch Sorgfalt zur Entwicklung kommen, und diese muss sich nach den seelischen und geistigen Gesetzen orientieren. Das physische Gesetz erklärt den Mangel eines Hormons mit der Insuffizienz der Drüse, während die seelische oder geistige Sichtweise diesen Mangel in einer bestimmten Konditionierung innerhalb des entsprechenden sogenannten feinstofflichen Leibes erklären möchte.

Rudolf Steiner prägte den Begriff „Imagination“. Dieser wird hier unmittelbar übernommen. Die Imagination bildet nach der anthroposophischen Lehre die erste Stufe der geistigen Erkenntnisarbeit.

Der physische Leib ist durch das Mineralische gekennzeichnet, während der Ätherleib durch die lebensvollen Bewegungen charakterisiert ist. Der in der Anthroposophie sogenannte Astralleib offenbart schließlich die Signaturen des Planetenreiches und dieser ist es, der in der weiteren Folge für die kosmologische Deutung der Anatomie von besonderer Bedeutung ist. Aber es soll zunächst eine kleine erste Deutung zum sogenannten Ätherleib erfolgen.



Darstellungen zum Ätherleib können signifikant durch bewegte Linien erfolgen.



1. Es sollte immer zwei Linien geben, da im Ätherleib eine Bewegung durch Gegenbewegung ergänzt wird.



2. Die Linien berühren sich nicht, denn im Ätherleib erlischt eine Kraft, während gleichzeitig eine neue aufersteht. Die Auferstehung der neuen Kraft befindet sich meist in einer Art Gegenbewegung.



3. Die Linien sollten elegant und leicht bleiben, gleichermaßen wie losgelöst von der Erde. Der Äther besitzt keine Schwerkraft.

Während die naturwissenschaftliche Forschung weniger von geistigen und seelischen Ideen ausgeht, beginnt diese hier beschriebene Art des Forschens mit besonderen gezielten Ideen, die aus geistigen Erkenntnissen gewonnen sind. Die sogenannten feinstofflichen Leiber, das sind der Astralleib wie auch der Ätherleib, besitzen andere Gesetzmäßigkeiten wie beispielsweise diejenigen, die in der Phänomenologie des physischen Leibes sichtbar sind. Die Ergebnisse der Arbeit aber müssen nicht im größten Widerspruch zur naturwissenschaftlichen Forschungsmethode sein, jedoch entstehen durch die geistigen Ideen andere und meist auch neue Bezugsrichtungen, die ein körperliches oder physiologisches Phänomen erklären.

Beispielsweise kann jemand seine Sinne auf die irdische Erscheinungswelt mit jenen Gedanken lenken, dass er die Idee als wahr annimmt, die Erde und die festen Erscheinungen bringen bei geeigneten Bedingungen ein Wachstum, wie es das Pflanzenwachstum oder auch das menschliche Größenwachstum ist, hervor. In den meisten Gedankenabläufen lassen sich, auf mehr oder weniger gewohnte Weise ausgeprägt, diese Art von Vorstellungen finden. Das Feste bringt schließlich das nächste, das lebenswachsende Prinzip hervor.

Die geistige Forschung jedoch sieht in den sich ständig offenbarenden und gedeihenden Lebensprozessen eine eigene für sich stehende Dynamik, die man dem sogenannten Ätherleib oder den ätherdynamischen Vorgängen zuschreibt. Die Anthroposophie spricht sehr vielseitig von diesem Ätherleib, den auch Rudolf Steiner in weiterer Hinsicht den Bildkräfteleib genannt hat. Sowohl die Pflanzen, die Tiere als auch das menschliche Wesen besitzen eine sogenannte Ätherorganisation.

Betrachtet jemand nun die Natur, so erscheint es für eine gute und geistige Schulung sinnvoll, nicht nur die Begriffe wie „Ätherleib“ oder „Bildkräfteleib“ den materiellen Sinneserscheinungen hinzuzufügen, sondern auch die Gedanken so zu bilden, dass sie den primären und ersten essenziellen Wesenseigenschaften des Ätherleibes gerecht werden. Würde jemand bei seiner Forschung diese Begriffe nicht nach den Eigentümlichkeiten und tatsächlichen Gesetzmäßigkeiten, die beispielsweise im sogenannten Ätherleib liegen, berücksichtigen und nur allgemein eine weltliche, nach der Sinneswelt abgeleitete Logik verifizieren, so könnte er seine Sinne nicht mit tieferen Inhalten bereichern und die irdischen Erscheinungen gleichfalls nicht nach ihrer möglichen Wirklichkeit studieren.

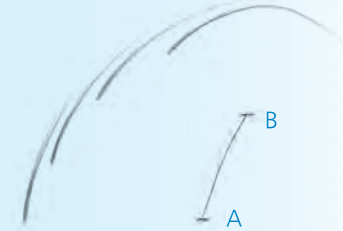
Der Ätherleib ist beim Menschen in einer Verbindung mit dem irdischen Leib und dennoch arbeitet er ebenso wie in den Naturerscheinungen der Pflanzen auf eine eigene gesetzmäßige und vor allem relativ unabhängige Weise. Dieser Ätherleib ist auch eine Art Anziehungsleib, der durch seine feine Sensibilität das Größere wie auch das Feinere seiner Umgebung heranzieht und es ständig in eine transformierende Bewegung führt.

Eine Pflanze wächst, da es jene Ätherkräfte gibt, die auf die Erdenelemente wie Wasser und Mineralien eine Anziehung ausüben und diese zu organisieren beginnen, und gleichzeitig ständige, fast wie explosiv erscheinende, feinste Feuerkräfte und auch erhellende Ausstrahlungen stattfinden. Die Materie wächst nicht aus sich selbst, sondern jene ständig erwachenden und erweckenden Feuerprozesse und aufhellenden Ätherprozesse bewirken eine neue Zentrierung von materiellen, bisher gegebenen Substanzen und transformieren diese zu einer Gestaltbildung. Die Pflanze entwickelt Blätter, sprießt in die Höhe und verwandelt sich weiterhin in eine sich betonende Blütenbildung, bis sie diese schließlich auch wieder abgibt und eine Fruchtzentrierung ausprägt.

Betrachtet jemand mit diesen ersten Gedanken die Natur, beispielsweise die Wälder, die Pflanzen, Blüten und Blätter, und vielleicht ganz gezielt die Metamorphosenprozesse, das heißt die Verwandlung von einer Form in die nächste, so kann er mit dieser neuen Systematisierung in das Reich der Ätherkräfte leichter eindringen. Er wird bereits jene Gefühle und Empfindungen entwickeln, wie beispielsweise dass es Kräfte gibt, die im Zusammenhang mit der Materie arbeiten, die aber nicht unmittelbar aus der Materie kommen. Seine Seele erfährt eine Ahnung von einem lichtvollen Gestaltprozess, der auf sehr stille und doch intensivste Weise in der Pflanzenwelt stattfindet. Diese Ahnung könnte nicht eintreten, wenn er diese Lebenswelt nur als Ergebnis einer physischen Manifestation denken würde. Je nachdem wie die Gedanken gebildet werden, entstehen schließlich die verschiedensten Wahrnehmungen und daraufhin auch die verschiedensten Einsichten und Erkenntnisse.

Die Ätherkräfte wirken beispielsweise in ihrer ureigenen Art einer raumenthobenen Dimension. Sie bedienen sich der bisherigen Manifestationen, aber sie kommen nicht aus den rein physischen Elementen. Es ist für den heutigen Menschen nicht ganz einfach, jenen Prozess, der sich aus sich selbst, aus seiner eigenen explosiven Feuer- und Lichtesdimension entfaltet, zu denken und sich diesen sogar als Realität vorzustellen. Gleichzeitig besitzt dieser Äther ein Zentrum. Dieses ist aber nicht statisch, sondern dynamisch und die Kräfte steigen eigentlich immer in zwei Bewegungen wie in einer Art Gegenbewegung auf und ab. Einerseits sammelt sich der Äther zu einem exakten Zentrum und andererseits wirkt dieser wieder durch seine Feuer- und Lichtdimension aus sich selbst heraus leuchtend und wärmebildend.

Wenn jemand die Naturerscheinungen und schließlich auch dann den menschlichen Körper mit diesen und auch mit den nachfolgend beschriebenen Gedanken auf erste Weise studieren lernt, entwickelt er in sich eine Art Empfindung, wie der systematisierte Gedanke eine erste höhere Bewusstseinswahrnehmung vorbereitet. Er sieht des Weiteren die Naturerscheinungen mit einer Empfindsamkeit, die ihn leichter zu sich selbst und seinem eigenen Zentrum finden lässt. Obwohl



4. Der Äther besitzt keine Statik. Er ist immer in Bewegung. Die Strecke von A zu B existiert nicht, es ist immer eine Bewegung, die sich fortsetzt. Wenn man heute einen Eindruck vom Äther gewinnt, bemerkt man, dass sich dieser sofort wieder verwandelt in eine neue Bewegung.



5. Das gewöhnliche Denken braucht eine neue Bezugsrichtung und Umformulierung, damit es befähigt wird, den Prozess des Lebendigen im Sinne der ätherischen Gesetze zu denken. Wir zeichnen beispielsweise einen Punkt, der nach außen ausstrahlt wie eine Lampe, die auch nach außen strahlt. Nun darf man aber nicht von einem einzigen Zentrum ausgehen, sondern muss sich vorstellen, dass überall dort, wo etwas Lichtes ist, aus unendlich vielen Punkten diese Ausstrahlung stattfindet.



Eine Pflanze strahlt, sobald sie ätherisch erschaut wird, in jedem Partikel das Licht aus. Ein ganz anderes Bild entsteht, als das gewohnte physische.



zunächst die Blätter in ihrer Vielseitigkeit und die vielen unterschiedlichen Farben, Gestaltbildungen und lebensvollen Erscheinungen ihr gleiches Aussehen bewahren, beginnt sich doch ein erster feinsten Schimmer von einer Seelenrealität über diese Naturerscheinungen zu zeichnen. Die Gedanken lenken den Sinnesprozess und dieser Sinnesprozess wird schließlich wieder fast wie ein lebendiges Auge oder wie ein lebendiges Licht auf die eigene Bewusstseinsverfassung zurückstrahlen. Es ist deshalb so bedeutungsvoll, wie und mit welchen erworbenen Inhalten sich jemand die Gedanken über die physische und physiologische Wirklichkeit bildet.

In der Natur lebt ein feiner Zauber, ein märchenhaft romantisches Licht- und Schattenspiel, ein stilles Tönen und Klingen von Sprießen und Gezeiten. Rudolf Steiner spricht von den Elementargeistern der Natur, die auch beispielsweise in Märchen mit den Zwergen benannt werden. Der Begriff „Elementargeister“ gehört deshalb zu der Äthersphäre. Am Morgen leben beispielsweise in der Natur andere Geister als am Abend. Das verzaubernde und lebendige Spiel, das durch die Lichtverhältnisse in der Natur offenbar wird und sich in feuchten und auch in trockenen Erscheinungen, wie den Tautropfen oder den ganz gehobenen, der Sonne zugewendeten Blütenpollen ausdrückt, zeigt unterschiedliche Lebenssphären, das heißt unterschiedliche Geister in der Äthersphäre. Hier im Bild wird die Lichtäthersphäre sehr deutlich, die klar und unmittelbar wirkt.



Will jemand den Astralleib erfassen, so kann er zunächst einmal die gewöhnliche Lichtsphäre nach außen beobachten. Das Licht aber, das sich durch die Sonne im Naturdasein mit vielen Schimmern und Entzückungen gebärdet, besitzt in sich eine Art unsichtbare Lichtkomponente oder auch unsichtbare Farbenkomposition. Es ist günstig, sich der Vorstellung hinzugeben, dass die Farbe, die man äußerlich beispielsweise beim Blick in den Wald als eine Art bläuliche Verdunkelung wahrnimmt, noch eine andere, in sich unsichtbare und andere Wirklichkeit enthält. In allen Licht- und Schattenspielen lebt eine unsichtbare Astralität oder ein für sich stehendes, farbiges Wesen. Dieses Wesen muss nicht mit dem Äußeren korrespondieren, denn es ist auch nicht mit den äußeren Sinnen erfahrbar. Das astrale Wesen lebt gewissermaßen hinter dem äußeren Licht oder auf verborgene Weise innerhalb der wahrnehmbaren Lichtsphäre.

Das Bild auf der linken Seite zeigt das klare unmittelbare Sonnenlicht, das die Pflanzenwelt erhellt und einen Eindruck über die Äthersphäre vermittelt. Auf der rechten Seite äußert sich ein intensives Licht-Schatten-Verhältnis. Durch das in den Wald hereinfallende Licht verliert sich die dichte Wesensnatur des dunklen Prinzips und es erwacht zunehmende Ätherkraft. Am Morgen verflüchtigt sich häufig der astrale Charakter des Lichtes, während er am Nachmittag meist wieder in die Verdichtung ansteigt.





## Der Bewegungsapparat

### Das Skelett im Sinnbild des Geistes

#### Außen und innen

Bei der natürlichen, bildhaften Betrachtung des Skeletts fällt der unkomplizierte Zusammenhang ins Augenmerk: Die Wirbelsäule mit ihren 33 einzelnen Wirbeln bildet die zentrale Achse. Die Knochen sind kompakt ineinandergerichtet. An der Peripherie, besonders an den Händen und Fingern, sind die einzelnen Knochen sehr lose, sehr leicht und daher auch beweglich angeordnet. Dieser einfache Unterschied von Innen und Außen, Zentrum und Peripherie beim Skelettaufbau soll für das Studium die weiteren Beobachtungen begleiten und tiefere Lerninhalte ermöglichen.

Die Peripherie mit der feineren Gliederung der einzelnen Knochen und Knöchelchen ist bezeichnend für das jugendliche Leben des Menschen. Bewegungen wie auch allgemein Beweglichkeit bedeuten im übertragenen Sinne jugendliche Kraft und Frische. In der Beweglichkeit des Körpers drückt sich dieses so herrliche Geschenk, das dem jungen Menschen ganz besonders eigen ist, auf anmutige und ästhetische Weise aus. Das ganze Leben ist ein fortlaufendes Spiel mit Bewegungen verschiedenster Art. Der Körper mit seinen Gliedmaßen gebiert sich inmitten dieses lebendigen Auf und Nieder, Zentrierens und wieder nach außen Gehens. Die Bewegung gehört ganz den aufbauenden Willenskräften, und allgemein ist die Bewegung ein wichtiger Teil, der das Leben gesund erhalten kann.

Die Wirbelsäule ist der kompakteste Teil des gesamten Skeletts. Sie symbolisiert tendenziell das Alter oder die Sammlung, das Zentralgewordene, das gewissermaßen im Gegensatz zur Peripherie, zur jugendlichen Feinheit der Finger steht. Im Vergleich zu den Gliedmaßen lässt die Wirbelsäule die Bewegungen nur geringfügig zu. Sie kann zwar nach vorne flexieren, sich durch Kontraktion nach hinten extensieren, sie kann lateral Neigungen ausführen und sich in Rotationen um die eigene Achse drehen, allgemein wirken aber die Bewegungen der Wirbelsäule behäbiger und schwerer als die der Gliedmaßen. Die Wirbelsäule in ihrer kompakten Form trägt in sich gewissermaßen die Würde des Alters. Sie umschließt zudem schützend das Rückenmark, jenen so wesentlichen Teil des Nervensystems.

Beginnt der Betrachter zunächst einmal bei den tendenziell jugendlichen Teilen des Skeletts, so kann er feststellen: Die vier Finger bestehen aus dünnen Knöchelchen (Phalangen), in der Anordnung jeweils

drei, während der Daumen nur zwei Phalangen besitzt. Die menschliche Hand ist ein lebendiger Ausdruck des Kosmos, in dem sich der Daumen wie eine Art Gegenspieler zu den vier Fingern gebärdet. Indem die Hand so sehr ein kosmischer Abdruck ist, kann diese auch als eine unmittelbare Offenbarung des menschlichen Astralleibes erscheinen. So wie sich das Gebärdenspiel der Hand nach außen verkündet, offenbart sich der Mensch und zeigt seine Verfasstheit des Bewusstseins.

Die vier Finger mit den drei Phalangen sind durch die Zahl Drei gekennzeichnet. Durch diese vier Finger kommen die Planeten Jupiter, Saturn, Sonne und Merkur, wie es in der Handlesekunst auch bekannt ist, zum Ausdruck. Der Daumen jedoch ist keinem Planeten zugeordnet. Vielmehr repräsentiert er das individuelle Selbst und will mit seinen zwei Phalangen auch darlegen, dass dieses individuelle Selbst, *jīva*, in der Dualität oder in der Weltlichkeit ringt. Dieser Daumen stellt sich den Planeten wie eine eigene Kraft gegenüber und dennoch nimmt er in der Hand eine etwas niedrigere Stellung als die Finger ein. In der menschlichen Hand lebt deshalb eine Art besonders hohe Spannung, die den menschlichen Astralleib mit seinem Drängen nach Entwicklung repräsentiert.

Auf die Fingerglieder folgen die fünf Mittelhandknochen, die durch einfache Gelenke mit den Fingern verbunden sind. Am Ende der Mittelhandknochen, direkt am Handgelenk, sind sieben kleine Knöchelchen gelagert, die Handwurzelknochen. Diese Knöchelchen sind mit den Mittelhandknochen beweglich verbunden. Sie verstärken die federnde und dynamische Wirkung der Hand. Elle und Speiche sind die beiden Knochen des Unterarms. Durch eine besonders gelenkige Verbindung können die Arme unterschiedliche Zugbelastungen halten und Drehbewegungen (Pronation und Supination) ausführen. Von der Ellenbeuge bis zum Schulterblatt reicht der Oberarmknochen. Das Schulterblatt bildet eine große Gelenkpfanne, die den Kopf des Oberarms aufnimmt. Die Anzahl wie auch die Gesamtbeweglichkeit der Knochen nimmt zum kompakteren Rumpf hin ab. Das Leichtere liegt an der Peripherie, das Schwerere im zentralen Bereich. Der Aufbau der Beine mit den Fußwurzelknochen ist etwas gröber als jener der Arme und der Hände, da sie die Last des ganzen Körpers tragen müssen und den Menschen nicht so sehr wie die Hand als unmittelbar astrale und bewusstseinsorientierte Kraft zur Verfügung stehen. Das Schienbein und das Wadenbein bilden das Skelett unterhalb des Kniegelenkes. Der Oberschenkel, der längste Knochen des Körpers, verbindet das Kniegelenk mit der Hüfte. Der Kopf des Oberschenkelknochens, der sich mit einem Halsteil vom Schaft fortsetzt (Oberschenkelhals), liegt in der breiten Gelenkpfanne des Hüftknochens.

Das ganze Skelett gleicht einem künstlerischen Werk von unnachahmlicher Vollkommenheit. Es ist, wie Goethe andeutete, wie Musik, die

Was ist in Wirklichkeit Bewegung?

In den folgenden wie auch in den vorherigen Kapiteln werden verschiedene seelische Zusammenhänge mit Farben bildhaft zur Erklärung gebracht. So wie der Kosmos insgeheim aus einem unendlichen Meer von Farbe besteht, so kann gleichermaßen die irdische Welt mit ihren vielen unterschiedlichen Farberscheinungen das Bewusstsein erfüllen. Die Farbe schenkt eine Möglichkeit, imaginative Zusammenhänge und Wahrheiten besser auszudrücken. Aus diesem Grunde wird in den folgenden Ausführungen das Farberleben genauer genommen.



Das Skelett der Hand offenbart feinste wohlproportionierte Rhythmen.

So wie es bei einem Körper ein Außen oder eine Peripherie gibt und so wie es bei allen Erscheinungen im Leben, beispielsweise einer Naturerscheinung wie einem Baum, ebenfalls eine farbige Außenseite und ein eventuell im Saft sich befindendes Innenleben gibt, so kann man wohl auch sagen, dass es im Sinne des kosmologischen Prinzips eine Farbe gibt, die außen, also im Kosmos lebt, sich in dieser Region in feinstofflicher Weise organisiert, sich durch die verschiedensten Lichtverhältnisse konzentriert und weiter entwickelt. Es gibt ein Außen in den farbigen Verhältnissen und ein Innen. Im Inneren des Körpers ist der Farbstoff beispielsweise das Hämoglobin, während es aber im Außen auch weit und groß verbreitet das Existenzsein des Roten gibt.

Diese Unterscheidung von einem äußeren feineren und größeren Verteiltein des Farbigen zu einer inneren, im Körper sich befindlichen stofflichen Farbanammlung kann für diese Betrachtung sehr wertvolle Indikationen bringen. Die Unterscheidung von einem Außen und einem Innen gibt beispielsweise erste Anhaltspunkte für die Beurteilung des gewordenen Stofflichen und des übergeordneten werdenden Prinzips, den feinstofflichen Wirkungen, die sich im peripheren Umkreis befinden.

sich in einem irdischen Lied verfestigt hat. Die Gliedmaßen sind wie die Strophe eines großen Werkes, wohlgeordnet im Rhythmus und zart in der Melodie. Die Extremitäten, besonders an der Peripherie mit den Fingern und Zehen, bilden den aktiven, bewegten Teilbereich des Körpers, der in sich das aufbauende Stoffwechsellieben symbolisiert. Zur Hüfte oder Schulter hin werden sie in Bau und Beschaffenheit schwerer. Dieser Bereich lässt sich in der imaginativen Betrachtung als der sich sammelnde Teil des Skeletts darstellen und kann damit regelrecht als das aus der Peripherie kommende Ergebnis erlebt werden. Nicht aus der Wirbelsäule, sondern aus der Peripherie ernährt sich das Zentrum. Je leichter und lebendiger die Bewegungen in der Peripherie stattfinden, desto mehr können sich die aufbauenden Stoffwechselkräfte für die Wirbelsäule entwickeln.



Bei der rein physischen Betrachtung des Skeletts würde man wohl keine Peripherie und kein Zentrum unterscheiden. Das Erleben der peripheren Anteile im Verhältnis zu den zentralen ist deshalb aber so bedeutungsvoll, da das menschliche Empfindungsleben erst dadurch eine natürliche Erfahrung sowohl von der irdischen als auch von der übersinnlichen, geistigen Welt gewinnt. Zunächst ist ja die menschliche Seele in dieses irdische Skelett hineingebunden und erlebt sich mit zunehmendem Alter wahrlich in der Schwere. Die Knochen gehören ganz dem Erdenleben und nur die beweglichen Teile wie beispielsweise die Spiele der Fingerglieder lassen noch einige wenige Ahnungen von einem existenten kosmischen Lebensgefühl zu.

Bei allen Bewegungen lässt sich ein Ausströmen von elektrischen Impulskräften, die aus der Wirbelsäule entspringen und über das Nervensystem übertragen werden, hinüber in die Peripherie erkennen. Jede Bewegung fließt demgemäß, das heißt nach dieser wissenschaftlichen Sicht, aus dem Zentrum der Wirbelsäule in seine gewünschte Ausgestaltung. Anlässlich der Beschreibung über Peripherie und Zentrum ist aber dieser Gedankenansatz nicht unbedingt sehr förderlich, denn die peripheren Anteile, die noch mehr im Kosmos beheimatet sind, führen über das Bewegungsleben zur sich sammelnden, aufbauenden und geordneten Zentrumsbildung. Nicht von innen nach außen lässt sich das Skelett wirklich erkennen, sondern von außen nach innen. So wie sich der Mensch nicht von der Erde, sondern aus dem Kosmos heraus entfaltet, so entfaltet sich auch das Skelett mit seinen verjüngenden Impulskräften ebenfalls von der Peripherie zum Zentrum.

Indem der Mensch die Gliedmaßen bewegt, nimmt er teil an den verjüngenden Kräften des atmosphärischen Kosmos. Ganz besonders eindrucksvoll kann der Studierende dieses Zusammenspiel der Peripherie mit dem Zentrum der Wirbelsäule an verschiedenen Yogastellungen erfahren und erkennen. Indem er beispielsweise in *cakrāsana*, dem Rad, die Stellung mit weiten Bewegungen der Arme formt, erlebt er das Zusammenspiel von der äußeren Gliedmaßen-tätigkeit heilsam und ordnend zurück zur Wirbelsäule. Gleichzeitig erlebt er auch ein dynamisches Hinausgleiten der Bewegung von einem Zentrum in den äußeren Raum. Dieses Erleben des freien Hinausgleitens geschieht umso leichter, je mehr er die Peripherie in seiner kosmischen Leichtigkeit anerkennen kann. Das Fixierte, das Behäbige, die mehr statische Natur des Rückens überwindet sich selbst durch das sensitive Zusammenspiel mit der Gliedmaßen-tätigkeit. In der Bewegung verliert sich eine gewisse Schwere des Älterwerdens und es verkündet sich ein jugendliches, ätherisches Aufbaugesühl.

Die Bewegung als eine Offenbarung der Welt und des Kosmos ist ein großes Geheimnis. Woher kommt sie? Was ist ihr Ursprung? Diese Fragestellung mit ihrer metaphysischen Bedeutung soll die weitere Schilderung begleiten und langsam zu einer Antwort finden. Aus einer geistigen Sicht ist die Bewegung nur möglich, da es eine geistige Welt mit Gedanken gibt und diese eine Art vollkommene Ruhe und Idealität darstellt. Das Bewegungsleben existiert im Menschen und im Tierreich und ist durch den Willen, der immanent veranlagt ist, möglich. Der Gedanke bleibt ruhig, der Wille bewegt. Indem jemand einen Gedanken denkt, wird er ruhiger, innehaltend in seinen Bewegungen, aber bald fühlt er sich zu einem Ideal aufgerufen und er muss den Gedanken, die Idee verwirklichen und sich bewegen. Die Bewegung ist die Antwort auf die höchste Seinsexistenz des Weltenkosmos.

Die Auffassung, dass der Körper nicht ein Ergebnis aus sich selbst, sondern ein Ergebnis aus dem kosmischen Umkreis ist, liegt diesen Betrachtungen zugrunde. Das Feinere liegt deshalb dem Gröberen zugrunde oder das Periphere, an der Oberfläche Korrespondierende liegt wiederum dem schon Manifesten als Ursache zugrunde. Die Farbe ist deshalb ein Werdepzess im Wirken aus dem Kosmos durch metaphysische Kräfte. Es gibt ein Äußeres, noch nicht Manifestiertes der Farbe und es gibt bereits eine Manifestation der sichtbaren Farbe.

Gerade in Bezug zu Arthrosen ist es wichtig, dass die peripheren, jugendlichen Empfindungen wieder entdeckt werden. Die Abnützungerscheinung entsteht fast ausschließlich durch eine zu starke Schwere-neigung des gesamten irdischen Skelettes. Dieses Skelett ist aber durch die Muskeln und schließlich durch die Bewegungsmomente getragen, verlebendigt und zu einem gewissen Grade aus der Schwere enthoben.

In der folgenden Bildseite wird das Rad, *cakrāsana*, in einem zusammenhängenden, relativ dynamischen Bewegungszyklus beschrieben.



## Cakrāsana, das Rad im Zyklus



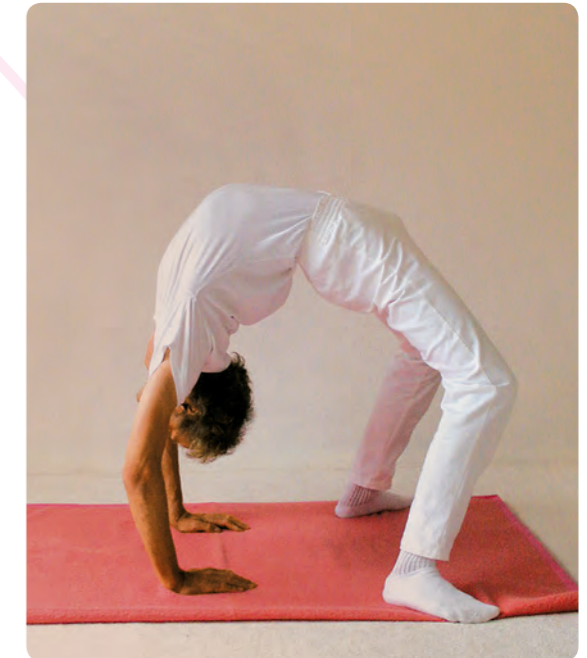
1. Das Rad, von oben nach unten ausgeführt, beschreibt eine anmutige Bewegung, die für jüngere Personen empfehlenswert ist. In der Kreuzbeinregion muss der Übende eine Kontraktion leisten, die der gesamten Bewegung einen Halt verleiht. Der Nacken fällt locker nach hinten, und die Aufmerksamkeit bewahrt sich, wie bei allen Übungen, aus der Mitte der Stirn beobachtend und überschauend zum ganzen Körper.

2. In der zweiten Phase biegt sich die Brustwirbelsäule weiter in die Durchwölbung. Der Übende sucht im freien, wohlgeführten Wölben eine Ausdehnung, die ihn auf geeignete Weise näher zum ersehnten Ruhe- und Zielpol der Erde führt. Er lässt sich bei der Ausführung Zeit, überhastet keinen Schritt. In allen Teilbereichen, ganz besonders aber in der Brustwirbelsäule, wird die Durchwölbung am deutlichsten gefördert.



3. In der dritten Phase behält der Übende bei wachsender Dynamik die Balance und Kontrolle über die Bewegung. Die geistige Bedeutung dieses Bewegungszyklus liegt mehr in der Empfindung, dass sich die Bewegung nicht nur von innen nach außen im Willenselement, sondern vom Bewusstsein ausgehend, das heißt vom Feineren zum Gröberen, zum Körper überträgt. Der Übende führt von oben nach unten die Bewegung aus, er sucht die Verbindung im unsicheren, sich rundenden Rad zum sicheren, statischen Boden. Das Ich im metaphorischen Sinne sucht sich den Weg von oben nach unten zur Erde, zum Festen, zum Sicherem und Gediegenem.

4. Die Wirbelsäule und die Gliedmaßen wirken bei der Ausführung der dynamischen Phasen des Rades zusammen. Allgemein bezeichnet diese Bewegung, die in ruhiger, überschauender, lenkender und balancierender Kontrolle Schritt für Schritt ausgeführt wird, ein Zusammenwirken von den peripheren Gliedmaßen zur Wirbelsäule. Weit sind die Gliedmaßen hinausgetragen, während sich die Wirbelsäule in der Rundung zentriert und die gewünschte athletische Form einnimmt. Die Jugendphase der Gliedmaßen wirkt formend auf die Wirbelsäule im Zentrum.



## Die Polarität von links und rechts

Die Eins als die Zahl der Einheit bildet eine Ausgangssituation, sie beschreibt eine Ganzheit. Addiert man zu der Eins eine zweite Eins hinzu, erhält man die Zahl Zwei. Von dieser Zwei ausgehend lässt sich aber wieder die hinzugefügte Eins subtrahieren und zuletzt bleibt die ursprüngliche Eins.

Nimmt man den rechten Arm, gehört er zur aktiven Seite des Menschen. Addiert nun der Forscher einen zweiten Arm, das heißt einen linken Arm hinzu, erhält er die Zwei. Mit der Zahl Zwei und mit einer linken und einer rechten Seite, die in sich unterschiedlich sind, ist der Mensch tatsächlich in jeder Weise ein Repräsentant für eine existierende Polarität, die ihm eine gewisse Spannung in seiner Körperlichkeit verleiht. Diese Zahl repräsentiert den Menschen mit seinen vielen ihn versuchenden und möglichen Bewegungen. Würde man den linken Teil, das heißt den linken Arm wieder wegschubtrahieren, dies natürlich nur als hypothetische Vorstellung, bliebe nur der rechte, nach Aktivität ringende, aber in der Einheit wirkende Arm. Der Mensch jedoch ist nicht vorstellbar, wenn er in sich selbst keine Polaritäten aufweisen würde.

Will man in Farbe in einer mehr allgemeinen, nicht sehr speziellen Beschreibung den rechten Arm des Menschen charakterisieren, so entspricht dieser einem intensiven rötlichen, konzentrierten Ton. Dieses Rot wirkt sehr zielstrebig, sehr zielsicher, während der linke Arm wie Viola wirkt und allgemein empfänglicher, weniger zielstrebig erscheint.



Das Spiel der Hände gehört zum Astralleib. Man könnte glauben, dass die Hände die erlernten Fähigkeiten unmittelbar aus dem Willen wiedergeben. Allgemein bewirken die Hände in der Welt Aktionen. Genau betrachtet jedoch empfangen die Hände und auch die Arme die verschiedensten Ideen und Einflüsse und kreieren aus dem Empfangenen eine bestimmte Aktion oder umsetzende Leistung.

Die Farbe, die allgemein diesen Händen und der empfangenden Geste der Hände wie auch der Arme zuzuordnen ist, ist sehr hell, wässrig-weiß oder fast wie wasserfarben. Die Arme und Hände spiegeln deshalb das Empfangende in seiner ureigensten Art und kreieren durch Gestikulation, Arbeit und Umsetzung eine bestimmte, spezifische metaphysische oder auch physische Erscheinung. Man kann sagen, sie kreieren immer wieder ein neues Wesen aus dem Empfangenen. Die helle, fast an das Weiße erinnernde Farbe offenbart die Eigenschaft des Planeten Merkur. Der Merkur ist jener Planet, der die geschickte Umsetzung im Spiel des Empfangens, Rekreierens und Kreierens beherrscht.

Betrachtet man deshalb diese empfangende Geste der Arme und Hände, die in der Folge weitere Aktionen und Taten hervorbringt, so erlebt man eine helle, sehr transparente, fast an das Wasser erinnernde Farbe.

Betrachtet jemand die Beine, kann er zunächst mit der Zahl Vier beginnen, die die vier Gliedmaßen in ihrer Summe repräsentiert. Aus der Vier müssen zwei, und das sind die beiden Arme, subtrahiert werden, denn die Arme sind nach oben gerichtet, während die Beine nach unten gerichtet sind. Beim gewöhnlichen Säugetier existiert die Zahl Vier mit ihrer repräsentativen, integralen Erdenbeziehung. Der Mensch aber schreitet nur mit zwei Beinen über die Wege und unterscheidet wohl nur um der äußeren Form willen ein rechtes und ein linkes Bein. Gleichermaßen tragen bei einem gesunden Menschen im Wechselspiel diese beiden Beine den Menschen auf der Erde.

Linkshänder und Rechtshänder unterscheidet man sehr wohl, jedoch wird niemand einen linksbeinigen und einen rechtsbeinigen Menschen definieren. Die beiden Beine bilden zusammen eine Art Einheit, die jedoch nach imaginativer Sicht in sich nur feine Unterschiede in ihrer Organbeziehung aufweisen.

Während die Hände und Arme eine notwendigste fühlbare Polarität von aktiv und passiv aufweisen, äußern die Beine in ihrem Spiel des Ganges und Laufes mehr ein ausgeglichenes, harmonisches Miteinander. Die Beine suchen in sich eine Gleichgewichtslage.

Der rechte Arm stellt das aktive oder männliche, ergreifende Prinzip der Schöpferkräfte dar, während der linke Arm das empfangende oder weibliche Empfindungsnaturell repräsentiert. Das rechte Bein ist tendenziell dem Herzen hinzugeordnet und das im Ausgleich dazu stehende linke Bein der Leber. So wie sich diese beiden Organe in einem Gleichgewicht befinden sollen und von diesem Gleichgewicht eine gute Gesundheitsgrundlage bilden, so sollen auch die beiden Beine ein harmonisches Gleichgewicht veranlassen.



Die Variation zu der Bein-  
stellung zeigt das bewegte  
Spiel der Arme und Beine in  
den Yoga-āsana.



Die Waage,  
tulādanḍāsana



Der Drehsitz,  
matsyendrāsana



In der Realität darf dieses Bild der Farbzunordnung zu den beiden Armen aber nicht ganz als exakt genommen werden, denn es lässt sich schwer in exakten Formgestaltungen wiedergeben, wie die Wesenheiten erscheinen. Das aktive und das mehr passive Prinzip kommen zum Ausdruck. Die Farb- und Formgestaltungen können entweder links oder rechts etwas betonter oder etwas schwächer sein.





Das beginnende Zusammentreffen der Hände auf Brusthöhe



Pādāṅguṣṭhāsana mit der Geste der Hände, dem ātmāñjali mudrā

Es ist tatsächlich relativ günstig, wenn man auf die aktive rechte Hand mit ihrer Einsatzfähigkeit die Aufmerksamkeit richtet und die linke Hand im sensitiven, empfindsamen Spüren schult. Während die rechte Hand aktiv in die Welt vordringt, umschließt die linke Hand mit ihrer hinzukommenden Einheit der weiteren Eins die ganze Körperlichkeit. Sie ist wie die umhüllende Geste.

Die Beine aber sollten immer in einem Gleichgewicht trainiert und mit viel Bewegungseinsatz harmonisch, lebendig und vital gehalten werden. Dieses Gleichgewicht in den Beinen fördert das harmonische Fließen von Ätherkräften.

Beim Üben der *āsana*, beispielsweise der stehenden Stellungen in der Waage, *tulādaṇḍāsana*, in der Beinstellung, *pādahastāsana*, oder sogar auch im Drehsitz, *matsyendrāsana*, bei dem die Beine angewinkelt sind, kann diese harmonische Ätherabstimmung eine Betonung erhalten. Die seitlichen und liegenden Dreieckstellungen beschreiben eine besondere Links-Rechts-Polarität, die durch ein wiederholtes Üben zum ausgleichenden Miteinander gebracht wird.

Jene Gesten, die durch die Arme vollzogen werden, offenbaren das Spiel des Astralleibes. Indem der Astralleib weit hinausgleitet und sich mit den Armen einen Raum sucht, finden diese beispielsweise wieder in der Mitte des *ātmāñjali mudrā* zur einigenden Geste des Baumes, *tādāsana*, zusammen. Beide Seiten, sowohl der Beine als auch der Arme, werden mit den verschiedensten Erlebensformen geübt. Die Links-Rechts-Polarität fördert die Entwicklung des Prinzips der Einheit und Einzigartigkeit, die im Sinne von Ausgeglichenheit und Aktivität durch die Eins repräsentiert wird.

### Die Vorderseite und Rückseite des Körpers

Im Sternenmeer gibt es eine Sonne, die die zentrale Quelle des Lichtes und der Wärme repräsentiert, und des Weiteren gibt es die zugehörigen Planeten, die weniger die Quelle selbst sind, sondern das Licht reflektieren.

Der menschliche Körper besitzt eine vordere und eine rückwärts orientierte Seite. Der Brustraum ist beispielsweise der Sonnenraum, an dem oder, besser sogar gesagt, vor dem sich die gestaltbildenden Sonnenkräfte mit ihrem unmittelbaren Wärme- und Lichtcharakter offenbaren, während der Rücken in seiner gesamten Flächenform die Planeten mit ihren reflektierenden Lichtverhältnissen darstellt. Man könnte auch sagen, dass der vordere Raum, der Brustraum, mehr dem männlichen Prinzip entspricht und der Rücken mehr dem weiblichen. Wieder anders ausgedrückt können in dem Brustraum die Ichkräfte

im Sinne des Gestaltungsprinzips entdeckt werden und im Rücken mehr die Empfindsamkeiten des Menschen, das heißt die gesamte Lokalisation des Astralleibes.

Die Planeten mit ihrem reflektierenden Lichtcharakter sind gewissermaßen, wenn man von einer Art Hierarchieordnung sprechen kann, der Sonne untergeordnet. Die Sonne selbst aber ist ein geheimnisvoller Planet, denn wenn man diesen genau nach einer geistigen Anschauung betrachtet, erlebt man, dass dieser nicht vordergründig als erste und primäre Leistung das Licht ausstrahlt, sondern jene umliegenden Ätherkräfte in sein Zentrum heranzieht. Diese Anziehungsfähigkeit der Ätherkräfte bezieht sich auch auf die Licht- und Wärmekräfte, aber nicht nur auf Licht- und Wärmekräfte, sondern auch auf Bewegungen und sogar auch auf Strukturen. In der Summe dieser Anziehungsfähigkeit von Ätherkräften können schließlich wie in einer Verwandlung in der Folge Lichtstrahlen und feine Wärmeimpulse von dieser Sonne ausströmen. Das ausströmende und ausstrahlende Licht- und Wärmeprinzip ist ein Ergebnis des vorausgegangenen Anziehungsprozesses.

Im Rücken trägt der Mensch die Empfindungen der Planeten, und dieser Rücken sollte auch zu weiteren und sensiblen Empfindungen geschult werden. Stellt sich jemand vor oder nahe an seinem Brustraum die Anziehungskraft der Sonne vor, die eine ständige verwandelnde und bewegende Aktionskraft leistet, so wird er dadurch auf eine Wesenseite aufmerksam, die dem lebendigen und immerfort tätigen Ich des Menschen naheliegt.

Mit diesen zwei Grundprinzipien sind die Vorderseite, das heißt die Ich-betonte Wesensnatur, und die Rückseite, die astrale, empfindsame Wirklichkeit des Menschen, maßgeblich organisiert.

### Oben und unten

Der menschliche Kopf mit seiner knöchernen, abschirmenden Umhüllung zum Gehirn offenbart eine neue Polarität zu dem unteren Körper, vornehmlich zu den Füßen und Beinen. Der Kopf repräsentiert eine statische Wirklichkeit, die im Gegensatz zu den dynamischen Beinen steht, jedoch gehören die Polaritäten gerade durch ihre scheinbare Unvereinbarkeit im besonderen Maße zusammen.

Der Schädel schützt die Gehirnmasse und schirmt sie nach außen ab. Das Gehirn selbst schwimmt in der Liquor-Flüssigkeit, enthebt sich daher zu einer gewissen eigenen schwerelosen Innenwelt. Insofern bildet diese Gehirnmasse, in der alle Funktionen des menschlichen Körpers ihr nervliches Zentrum erhalten, sowohl die sogenannten

Je nachdem welche Planeten überwiegen, wird auf der Rückseite eine unterschiedliche Farbkombination bestehen. Vorne leuchtet bei konzentrierten, wachen Beziehungsverhältnissen eine feine goldfarbene Stimmung, die wie die Sonne selbst hell und klar leuchten kann, während sich im Rücken die verschiedensten Farben nuancieren.

Diese Aussage bezieht sich auf das zentrale Gehirn, sowohl auf die graue als auch auf die weiße Gehirnsubstanz, jedoch nicht auf die Hypophyse und den Hypothalamus.

sensiblen als auch motorischen Nerven, eine eigene nach innen gelagerte kosmische Mikrowelt. In diesem Innenteil des Kopfes empfängt das menschliche Bewusstsein die Impulse der Welt und sogar die Impulse, die das Denken und die Sinne vermitteln. Es ist aber nicht diejenige Funktionsstelle, die eine unmittelbare Ausstrahlung nach außen werfen würde. Der Kopf ist gerade dadurch in der Sinneswahrnehmung und empfangenden Denktätigkeit aktiv und zentral wirksam, da er sich mehr aus einer Art Eingebundenheit in der Welt herausnimmt, sich sozusagen wie eine eigene Wesenheit aus aller Integrativität herausgrenzt.

Die Beine bilden die nach unten gerichtete gänzliche Gegensätzlichkeit zu diesem eigentlich immer eigenwilligen und abschirmenden Kopf. Nicht, dass der Mensch, nur wenn er besonders egoistisch ist, als „Eigenbrötler“ oder „Dickkopf“ bezeichnet werden kann. Er ist im Kopfe grundsätzlich, selbst auch im unegoistischen Zustand, ein desintegrierter Sondermensch. Und hätte er nur einen Kopf und keine Gliedmaßen, so würde er in dieser abgespaltenen Sonderstellung für immer bleiben müssen.



Die Beine laufen und spielen mit dem Boden und den Elementen der Erde. Sie sind integrativ. Statik und Beharrung, Abschirmung und sonderhafte Eigenwilligkeit ist ihnen nicht sympathisch. Sie lieben

auch das Dynamische, aus dem heraus sie weite Radien zurücklegen wollen. Aber nicht nur die Bereitschaft zum Gehen und Marschieren lebt in diesen stoffwechselfreudigen Beinen. Es will in ihnen auch eine intensive Spannkraft der Dynamisierung zum Aufrichten des ganzen Körpers, die bis zur Sprunghaftigkeit neigen kann, wachsen. Wie angenehm sind deshalb die beindynamischen *āsana*-Übungen, die in wechselweisen Streckbewegungen die Stoffwechselfreudigkeit in diesen Regionen verstärken.

Jener Zusammenhang zwischen Denken und dynamischen Aufrichtebewegungen mit Spannungen in den Beinen kann innerhalb der Yogaübungen sehr gut erfasst werden. Wer diese dynamischen Beinübungen mit etwas Geduld und Wiederholung ausführt, bemerkt, wie förmlich sein Hauptesbereich mit der Sinnesfunktion plötzlich freier wird. Die integrative, dynamische Beinaktivität ermöglicht über diese Befreiung der Sinne schließlich eine bessere und leichtere Denkarbeit.

Je mehr man auf diese Zusammenhänge achtet, die kosmologisch in der Wesensnatur des Körpers angelegt sind, und man beispielsweise die integrative Funktion der Beine fördert und nützt, umso mehr kann sich das nervliche und sinnesorientierte Kopfsystem entlasten. Gleichzeitig erlebt derjenige, der diese Inhalte studiert und untersucht, sein Haupt nicht mehr als Produktionsstelle für Gedanken, sondern vielmehr als zentrale Wirklichkeit seiner innersten, mehr für sich alleine stehenden und gewordenen Wirklichkeit.

### Der geistige Ursprung der Bewegung

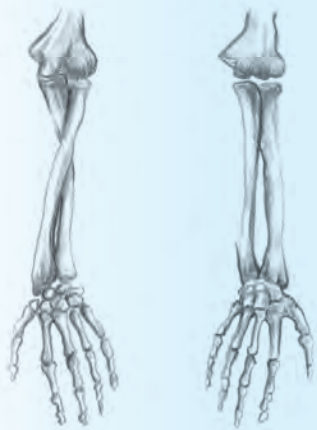
Alle Bewegungen sind, wie das anatomische Bild des Nervensystems zeigt, mit der Wirbelsäule in synchroner Weise verbunden, denn durch die Wirbelsäule treten die peripheren Nerven aus, die die einzelnen Teilbewegungen der Extremitäten ermöglichen. Achtet jemand beispielsweise auf das Erleben der Bewegungen des Körpers, auf die Flexionen und Extensionen, auf das Öffnen und Schließen, wie es die Hände bildhaft beschreiben, oder auf die Pronationen und Supinationen, so erkennt er in all diesen Formen eine Willensregsamkeit, die sich zunächst auf den ersten Blick ganz aus der Körperwelt zu entfalten scheint. Das Bild der Anatomie mit den austretenden Nerven, die Bewegungen in ihrer sogenannten Motorik ermöglichen, trägt aber ganz tiefe Geheimnisse in sich, und diese sollen nun in einer sehr kurzen Darstellung erörtert werden.

Die Nerven, die nach ihrem Austritt aus dem Wirbelkanal die Muskeln und Bänder innervieren, sind in einer geistigen Betrachtung nur die ausführenden Instrumente, die, wenn es so bezeichnet werden



Das Verhältnis von Zusammenziehung, Sammlung und Ausdehnung am Kreuzbein im Zusammenhang mit den Beinen kann zu einem lichterem Haupt führen.



Handrücken –  
PronationHandinnenfläche –  
Supination

Ein Tier kann beispielsweise nur nach Instinkten und Trieben seine Bewegungen motivieren. Der Mensch hat aber weitgehend die Instinkte verloren und deshalb muss er seine Bewegungen erlernen und sie sogar im weiteren Verlauf in Übereinstimmung mit der Umgebung koordinieren.

darf, den Atem oder Geist der Bewegung in die physische Form gliedern. Die Bewegung selbst entsteht aber nicht aus dem Körper und seinem Willensvermögen, sondern aus einer geistigen, zunächst unwägbareren und doch real beschreibbaren Existenz.

Wie fein sind die einzelnen Gliedmaßen angelegt. Sie sind durch ihre geordnete Gliederung zum Tanze, zum lebendigen Auf und Nieder aufgefordert. Die Natur der Hände und Finger, der Arme und Beine ruft förmlich nach Bewegung. Wer aber ruft sie nach Bewegung? Die Bewegungskünste gehören zu den anspruchsvollsten und feinsten aller Künste, denn in ihnen lebt ein Ausdruck von sehr hohen Bewusstseinskräften, die sich des Nervensystems und schließlich der Muskeln, Bänder und Gelenke bedienen. Diese hohen und erhabenen Wesenheiten, die in der Bewegung der Gliedmaßen und des ganzen Körpers arbeiten, die sie substanziiell tragen, können durch eine geistige Sichtweise langsam in eine erste Erfahrung gebracht werden.

Um diese Sicht zu entwickeln, ist es hilfreich, verschiedene Formen der Bewegungen zu studieren, zu vergleichen und nach ihrem seelisch-geistigen Gehalt beziehungsweise auch nach ihrer Freiheit und Ästhetik zu untersuchen. Sehr rein ist das Leben eines Kindes und so lässt sich an den kindlichen Bewegungen erahnen, dass sehr hohe, erhabene Wesenheiten an diesem arbeiten. So wie ein Kind noch keine Verhärtungen und Widerstände im Körper trägt, so strahlt eine lichte, unberührte Zartheit über dem Wesen, das noch nicht in den weltlichen Denkmustern gefangen ist. Ähnlich kann aber auch der Erwachsene die Bewegungen durch seine Bewusstseinsauseinandersetzung entdecken lernen und sie zu einer größeren Freiheit und Reinheit führen. Es gibt wirklich schöne, anziehende, ästhetische Bewegungen, die einen faszinierenden Charakter besitzen, und im Gegensatz aber lassen sich auch Bewegungsformen wahrnehmen, dies ist häufig im Leistungssport erkennbar, die sehr einseitig und willentlich und dadurch sehr fixiert an den Körper erfolgen. Jedenfalls spielt eine hohe Melodie in den menschlichen Bewegungen und wenn es sich auch nur um einen Chirurgen handelt, der in feinsten Geschicklichkeit seine Fingerfertigkeit einsetzt und auf die schwierige Arbeit am anderen abstimmt.

Ein Studium der Bewegung kann eventuell eine zentrale inspirative Anregung erhalten:

Im Empfangen liegt Geben.  
Im Geben ruht die Bewegung.  
In der Bewegung offenbart sich eine Stille,  
eine Dimension des Endes,  
während sich im gleichzeitigen Atem der Gegenwart  
ein Fortschritt zu allem Vergangenen manifestiert.

Die Bewegung entspringt jedenfalls nicht dem körperlichen Dasein, denn die aktivierten Nerven, die schließlich eine Bewegung bis in die Rezeptoren der Muskulatur übertragen, werden durch eine größere Dimension, das heißt durch eine geistige Einwirkung angeregt. Der Drang nach verschiedenen Bewegungen und Regsamkeiten ist sicherlich dem Menschen inhärent, denn er wäre ohne diese wie tote Materie. Dennoch aber entsteht dieser Drang nach Bewegung nicht aus dem reinen Nerven- und Muskelgewebe, sondern aus dem Einfluss des lebendigen Astralleibes, der ein Begehren motiviert und über die Lebenskräfte zur Aktivierung der Bewegungen beiträgt.

Ein Kind sieht den Erwachsenen und nimmt imitierend den Drang in sich selbst auf, einmal auf beiden Füßen zu stehen und gehen zu können. Würden die Erwachsenen vor den Kindern niemals die Fähigkeit des Gehens und aufrechten Stehens entwickelt haben, sondern wie Tiere krabbeln, so würden die Kinder über das Begehren imitierend zunächst einmal das Krabbeln nachahmen.

Von diesem Vorstellungsinhalt, der tatsächlich nicht menschlich erscheint, aber als reiner Vorstellungsinhalt denkbar sein kann, lässt sich jene Tatsache ableiten, dass die Bewegungen von außen nach innen ihre Motivation erfahren. Hohe geistige Kräfte arbeiten an der menschlichen Gestalt und diese wollen eine Entwicklung für diese Inkarnation fördern. Die Bewegung erscheint als ein Mittel der Lebendigkeit und sie drückt in ihrer Offenbarung tatsächlich aus, dass es Geistwesen gibt, die im menschlichen Körper Impulse setzen, und dass sich deshalb der Mensch bewegen will und bewegen muss.

Für das Praktizieren der *āsana* erscheint es außerordentlich nennenswert, dass der Übende die empfangende Seite des Nervensystems wichtiger erachtet als die sogenannte motorische. Die Bewegungen in der Übungspraxis mit *āsana* sind immer mit Gedanken und auch Empfindungen begleitet. Es sind sogar die Gedanken, die sich gezielt in der *āsana* ausdrücken wollen. Wer den Kopfstand praktiziert, möchte die Vertikalität betonen und in diesem hier dargestellten Yoga die Empfindung zum Ausdruck führen, dass ein Gedanke an eine bestimmte Stelle des Daseins platziert werden kann.

Jede menschliche Bewegung drückt deshalb einen mehr oder weniger bewussten Gedanken wie auch eine mehr oder weniger bewusste Motivation aus. Die *āsana* hätte zum Ziel, dass sie der Reinheit eines bewusst gewählten spirituellen Gedankens, einer sogenannten Imagination, Ausdruck gewährt. Am Körper arbeiten deshalb die Geistimpulse, und der einzelne Praktizierende kann die Bewegungskunst zur Offenbarungskunst von Imaginationen entwickeln.

Die Schönheit der Bewegung liegt nicht in der Willensverhaftung, wie es beispielsweise bei einem Menschen der Fall ist, der sich ganz aus dem Körper zu extremen Leistungen motiviert. Sie liegt vielmehr darin, dass es dem Einzelnen gelingt, sein Willensleben mit all den Bewegungen harmonisch mit der Außenumgebung abzustimmen. Damit aber diese gute Koordination und Abstimmung mit der Außenwelt erfolgt, benötigt der Praktizierende eine objektive Sichtweise durch die gedankliche und empfindsame Auseinandersetzung mit den anderen und der außenstehenden Welt.

Kinder besitzen ein sehr unschuldiges Bewegungsleben. Sie können purzeln und strampeln ohne sich zu verletzen. Dieses Bewegungsleben ist ein Ausdruck der regsamen Stoffwechseltätigkeit. Der Fehler sollte jedoch nicht eintreten, dieses noch unschuldige Bewegungsleben mit seiner ganzen Unbefangenheit als Ideal auf den Erwachsenen zu übertragen. Jeder Erwachsene bedarf der intensiven Schulung, die ihm aber reife, ausdruckskräftige und solide Bewegungen ermöglicht.



Eine Bewegung oder Geste wird freier, wenn sie durch einen Gedanken motiviert ist.

Das Ideal der Bewegung ist, wie die Skizze mit drei Linien signifiziert, frei, leicht, gegliedert und gleichzeitig im harmonischen Verhältnis eingeordnet.

Bei reflektorischen Bewegungen, beispielsweise beim Prüfen von Reflexen, entsteht ein heller, undifferenzierter Lichtschimmer. Oder man praktiziere beispielsweise den Scherz und kitzle jemand, sodass er sich reflektorisch mit allerlei Gelächter und Abwehr schreiend wehrt, so wird er mit Sicherheit nicht dunkler, aber auch nicht farbenfreudiger, sondern tatsächlich abwehrend hell leuchtend.

Bewegungen, die sehr stark auf den Körper fixiert sind, oder sehr leidenschaftliche Formen des menschlichen Antriebes zeigen sich in dunklen Wolken oder Wallungen. Eventuell können sie bräunlichen oder rötlich-dunklen, umhüllenden und abschirmenden Charakter tragen.

All jene wohl kontrollierten, jedoch nicht zwanghaften, sondern wirklich kontrollierten Bewegungen, die entwickelt sind und in die Verbindung zu anderen Menschen oder zur Umgebung abgestimmt sind und die auf einer bewussten oder empfindungsreichen ästhetischen Grundlage stehen, bringen ein außerordentlich gut geformtes und vielseitiges Farbenspiel hervor.

Rudolf Steiner beschreibt das Bewegungsleben als Willensleben und dieses wiederum ordnet er dem Stoffwechsel zu. Alles Bewegungsleben kann ohne die Stoffwechsellätigkeit nicht stattfinden. Die Stoffwechsellätigkeit ist aber wiederum ein Ausdruck für die Verwandlung von Kräften. Da das Bewegungsleben eine fortgesetzte Stoffwechsellätigkeit ist, kann man deshalb auch die Schlussfolgerung ziehen, dass die menschliche Bewegung nötig ist, damit sich der Körper verwandelt und das ganze Leben durchgeistigen kann. Ohne Bewegungen würde es keine ausreichende Durchdringung des Geistes bis in die Tiefe des Leibes geben. Von diesem Standpunkt ausgehend kann das Bewegungsleben auch als Therapiegrundlage eine Förderleistung gewinnen.



## Die Wirbelsäule und die Zusammenhänge des Geistes

### Anatomie und Bild der Wirbelsäule

Der Yogalehrer betrachtet die Wirbelsäule zunächst einmal auf ganz wissenschaftliche und lehrgemäße Weise. Die Wirbelsäule besteht aus insgesamt 33 Wirbeln. Der Wirbel selbst ist dabei der typische Urknochen. Wenn man mit der Hand am Rücken entlangtastet, so spürt man die Dornfortsätze der einzelnen Wirbel, aber nicht den Wirbel selbst. Der eigentliche Wirbel, der aus zwei Querfortsätzen, zwei Gelenkfortsätzen, einem kompakten Wirbelkörper und einem Wirbelloch besteht, ist tiefer hinter der Oberfläche gelagert. Das Steißbein und das Kreuzbein bilden die unteren Partien. Sie sind etwas unterhalb des Hüftknochens. Die Wirbel sind in dieser Region sehr kompakt ineinander verschmolzen, so dass man keine einzelnen Wirbelkörper unterscheidet, sondern nur von einem Kreuzbein und einem Steißbein spricht. Über dem Kreuzbein ist die Lendenwirbelsäule mit fünf prototypischen Wirbeln aufgebaut. Die Brustwirbelsäule, der längste Abschnitt, besteht aus zwölf Wirbeln, die daran anschließende Halswirbelsäule hat sieben Wirbel.

Die Wirbel sind in ihrem Aufbau ineinandergefügt wie die genau bemessenen Steine eines großen Turms. Im unteren Abschnitt ist die Wirbelsäule kompakt und von breiter Muskulatur umgeben. Nach oben hin werden die Wirbel loser, sehr viel feiner, und die obersten Wirbel sind schließlich nur noch wie Ringe ineinandergelegt. In den Wirbellöchern, die zusammen einen Kanal bis zum Kreuzbein bilden, strömt die Rückenmarksflüssigkeit, die einen sehr empfindlichen Teil des zentralen Nervensystems darstellt.

In einer recht einfachen Definitionsweise lässt sich die obere Wirbelsäule dem Nerven-Sinnes-System zuordnen und die Lendenwirbelsäule dem Willens- oder Stoffwechsellieben. Diese Zuordnung existiert in der anthroposophischen Literatur und wurde bereits von Rudolf Steiner ausgesprochen. Die untere Wirbelsäule ist schwerer, gediegener und infolge ihrer Lage größeren Lasten ausgesetzt als die Halswirbelsäule. Die Mitte der Wirbelsäule, die etwa dem Bereich der zwölf Brustwirbel entspricht, wird nach dem anthroposophischen Geistleben dem verbindenden Gefühlsleben zugeordnet. So erscheinen auf einfache Weise das Denken mit der Halswirbelsäule durch das Nerven-Sinnes-System verbunden, das Fühlen im mittleren Wirbelsäulenbereich mit der Brustwirbelsäule und der Wille mit der Lendenregion durch das Stoffwechsellieben.



7. Halswirbel



Brustwirbel



Lendenwirbel



Je erschöpfter beispielsweise der einzelne Mensch ist, desto mehr Mühe hat er, sich aufzurichten. Diese Erschöpfungen können chronisch oder auch vorübergehend sein.

Diese einfache Betrachtung und Zuordnung lässt jedoch erkennen, dass die Wirbelsäule in sich die Einheit oder den Zusammenhang von Denken, Fühlen und Wollen über den Körper repräsentiert. Es ist physiologisch hochinteressant, dass sich alle Schwächen, die im Menschen auftreten, Schwächen beispielsweise durch Erschöpfungszustände oder Schwächen aus konstitutionellen Voraussetzungen, fast immer in einer Belastung oder Aufbauschwäche der Wirbelsäule widerspiegeln. Ganz besonders der untere Rücken leidet meist mehr unter der sitzenden Tätigkeit, die heute so weit verbreitet ist und dem Einzelnen kein ausreichendes festigendes Training gibt, das notwendig wäre, um die Wirbelsäule und ihre Muskulatur mit Aufbau zu versorgen.

Eine imaginative Sicht zu der Längsachse des Menschen zeigt ein sehr schönes Bild, das der Einzelne für sich in eine Vorstellung bringen kann. Mit Hilfe dieser Vorstellung erlebt er sich mit seiner Wirbelsäule in einem lebendigen seelischen und geistigen Kräftewirken. Um dieses Bild richtig zu denken, sollte man einerseits die physiologisch nachweisbare Bedeutung, so wie sie in der Sinneswahrnehmbarkeit existiert, erkennen und sich gleichzeitig aber darüber hinaus ein Kräftewirken vorstellen, das einer unsichtbaren Region entspricht und dem Seelen- und Geistleben zugeordnet werden kann.

Die Ätherkräfte, die das Leben der Wirbelsäule, den Aufbau und die Spannkraft ermöglichen, unterliegen nicht der Materie und ihrer Schwerkraft. Sie sind ihrer Natur nach gesehen frei von jeglichem Gewicht und dadurch auch frei von der Erdanziehungskraft, von der sogenannten Schwere. Je mehr jemand eine Vorstellung gewinnt, dass es die Ätherkräfte sind, die die Wirbelsäule in die vertikale Linie führen und sie in dieser halten, desto mehr bemerkt er bereits, wie er selbst eine gewisse Art Freiheit von der Materie oder von der Schwere empfinden kann.

Welche Kräfte sind es tatsächlich, die an der Wirbelsäule arbeiten? Durch die sinnvolle und gelungene denkende Tätigkeit entfaltet sich die oberste Wirbelsäule durch den Einfluss von Ätherkräften auf sehr elegante und schmale Weise zu einer nach oben strebenden Linie. Eine richtige denkende Tätigkeit entlastet deshalb auch die mittleren und unteren Wirbelsäulenabschnitte und bringt eine sogenannte Zentrierung in das Rückenmark selbst. Es lässt sich dieses Bild der Ätherkräfte durch geistige Wahrnehmung erkennen und derjenige, der sich übt, diese Zusammenhänge tatsächlich zu erfassen, sieht, wie die oberste Wirbelsäule auch die mittleren und unteren Partien beeinflusst. In der mittleren Wirbelsäule beispielsweise strömen Ätherkräfte sowohl horizontal als auch nach oben und nach unten weiter, zentrieren sich in ihrer Mitte, bewirken Anziehungen erneuter Art und verlebendigen dadurch die gesamte Geschmeidigkeit des Körpers. Im unteren Wirbelsäulenbereich jedoch strömen Impulse zur Festigkeit und zur horizontalen Bewegung aus. Diese bleiben aber nicht nur horizontal,

sondern schicken wieder Ätherströme nach oben, so dass das untere wieder das obere Verhältnis des Aufrichtens beeinflusst.

Warum treten beispielsweise horizontale Ätherströme zur unteren Wirbelsäule ein und aus? Die Antwort auf diese Frage ist sicherlich sehr umfassend. Will der Übende mit seiner denkenden und fühlenden Tätigkeit eine reale Erkenntnis über einen Weltzusammenhang finden, ringt jemand um die Wahrheiten der Weltenschöpfung, so bleibt er nicht nur ein äußerer, weltenferner Denker, sondern er dringt in die Erdensphären vor und sogar in diese mit seinen Gedanken ein. Diese schöpferische Tätigkeit aus dem Ich motiviert gesunde Beziehungen, die sich über den Astralleib ausdrücken und erschafft deshalb genau diejenigen Ätherkräfte, die sich schließlich mit der Erdensphäre sinnvoll verbinden. Je regsamer der Mensch in seiner auseinandersetzen und denkenden Tätigkeit über Weltfragen und Sozialität ist, desto mehr belebt er die untere Wirbelsäule in der Ein- und Ausströmung des horizontalen und sich rundenden Wirbelsäulenbereiches.

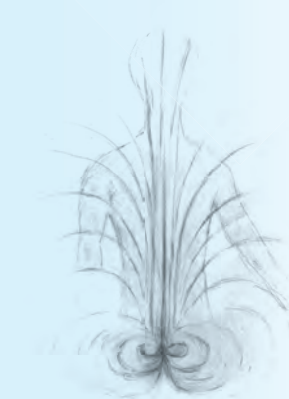
Die Ätherkräfte bleiben aber frei von der Materie und dennoch arbeiten sie an der Materie. Sie nützen den Stoffwechsel, um ihre erbauende und lebenskräftige Funktion am Körper zu leisten. Die Wirbelsäule mit den Knorpelgeweben, den Bandscheiben, muss einen stoffwechselaktiven Zufluss erhalten, damit diese nicht degenerieren. Die körperliche Regsamkeit fördert diese stoffwechselaktiven Umsetzungsprozesse und trägt zum Anabolismus im Knorpelgewebe bei. Am intensivsten jedoch wirken sinnvolle geistige Aktivitäten auf das aufbauende Stoffwechselleben in Knochen und Knorpelgewebe.

### Was sind Ätherkräfte?

Diese wirken nicht linear, sondern im ständigen Wechselspiel von Neuanfang und Zurückweichen. Impulse oberhalb des Herzens wirken in ihrer Tendenz ganz in die schmale Richtung, vertikal und wie den gesamten Körper hochziehend. Aus der Mitte wirken die Impulse aufsteigend, flügelartig, bewegend, kräftigend, aber immer mit der Tendenz nach oben förmlich zu drängen. Im unteren Rücken dagegen runden sich die Kräfte. Sie streben nahezu horizontal aus und kehren in runden Bewegungen wieder zurück.

In der anatomischen Betrachtung fällt der Zusammenhang der Wirbelsäule unmittelbar ins Auge. Die untere Wirbelsäule ist nahezu kompakt mit ihrem Kreuzbein in die breit werdenden Beckenknochen eingebunden. In der Mitte zeigt sich eine relativ große Unabhängigkeit der Wirbelsäule, noch aber ist sie mit den Rippen verbunden und nach oben im Hals wird sie völlig frei.

### Was sind Ätherkräfte?



Für dieses gesunde Entwickeln, das durch gewisse Seelen- und Körperübungen herangebildet werden kann, erscheint es recht günstig, wenn der Praktizierende nicht nur die einfache, auf körperlicher Ebene orientierte Zuordnung in einer Dreigliederung des Denkens, Fühlens und des Willens trifft, sondern sich darüber hinaus die drei Abschnitte der Wirbelsäule in einem Zusammenhang mit dem unterschiedlichen Einflüssen der Ätherkräfte vorstellen lernt.

In der *āsana*, in der Körperübung des Yoga, wird sowohl der Körper als auch die Erkenntniskraft des Menschen gefördert. Die aufbauende Stoffwechsellätigkeit kann deshalb durch sinnvolle Übungsfolgen der *āsana* auf wesentlichste Weise Unterstützung erhalten.



## Die Wirbelsäulenabschnitte in Zuordnung zum seelischen Entwicklungswunsch

Die Halswirbelsäule, der sensibelste und lichteste Teil, der mit Atlas und Axis nur noch aus zwei Ringen besteht, trägt in sich das Licht des vergangenen Lebens. Wer mit geistiger Erkenntnis diese Region betrachtet, bemerkt, dass sie in der Regel sehr lichtvoll ist. In dieser obersten Wirbelsäule äußert sich fast immer ein Leuchten, das seine Strahlkraft aber nicht aus dem neugeformten und gegenwärtig erlebten Bewusstseinsprozess erhält, sondern aus einer verborgenen Ausströmung, die von einem ehemaligen, verflossenen, früheren Leben stammt. Die Halswirbelsäule darf deshalb in den Zusammenhang mit einem früheren Leben gebracht werden.

Nach der anthroposophischen Erkenntnislehre von Rudolf Steiner gibt es eine Dreigliederung von sogenannten Versuchungsmächten oder Mächten, die den Menschen in eine falsche Entwicklungsrichtung führen wollen. Eine dieser Versuchungsmächte wird mit Luzifer bezeichnet. Dieser Luzifer ist der lichtbringende Engel, der in einer lang verflossenen Zeit, wie es die Mythologie erzählt, auf die Erde gestürzt ist. Betrachtet nun jemand die Halswirbelsäule, so kann er in den obersten Abschnitten ein sehr signifikantes Leuchten sehen, das nicht selten den luziferischen Impulsen im Menschen entspricht. Die oberste Halswirbelsäule ist deshalb Luzifer zugeneigt.

Ganz anders erscheint in einer geistigen Betrachtung die Lendenwirbelsäule. In ihr ist alle Hoffnung der Zukunftsperspektive gespeichert. In ihr liegt ein stoffwechselfreudiges Drängen nach einem Geburtsvorgang von all jenen Gedanken, die nicht an das alte, verflossene Leben anknüpfen, sondern die eine Möglichkeit geben, das irdische Leben tatkräftig zu ergreifen. In der Lendenwirbelsäule lebt gerne eine gewisse sinnlichere Sphäre, eine Art verdichtetes Licht, das bis zur dunklen Färbung neigen kann. In der Lendenwirbelsäule sieht man den Menschen konkreter zu der Welt und sogar zu Bindungen streben, denn in diesem Teil möchte sich das inneliegende Potenzial eine bewusstere, unabhängigere Position, die in intensivstem Zusammenhang mit der Welt steht, aneignen.

Nach Rudolf Steiner gibt es neben der luziferischen Versuchung auch die ahrimanische, die eine Anbindung zur Welt sucht und in der Zukunftsvision eine rein irdische Weltlichkeit erstrebt. Ahriman ist ein weiterer gefallener Engel, der in der Weltenschöpfung lebt und sich mehr im Stoffwechsellernen sein Zuhause nimmt. Häufig ist nun diese Wesensnatur dazu geneigt, auf den Menschen im unteren Körper und damit in der Lendenwirbelsäule seine Zugriffe zu verüben.

Der lichte Bereich der Halswirbelsäule geht in die Auflösung über.



Die Lendenwirbelsäule tendiert dagegen in die dichtere Kompaktheit.



Waage gedreht, *pārsva tulādaṇḍāsana*

Die Drehung entsteht durch ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen dem musculus iliopsoas und den anderen Muskeln im Beckenbereich. Diese ausgewogene Spannungsverteilung bewirkt eine angenehme Sammlung im unteren Bauchbereich bei gleichzeitig bewusster Wachheit im Haupt. Die Stellung kann bei Unruhezuständen und vegetativen Dys-tonien, die infolge von Überreizung oder Überanstrengung der Nerven häufig entstehen, wiederholt praktiziert werden.

Die Grundstellung der Waage befindet sich auf S. 99.

Die vertikalen Linien drücken das luziferische Prinzip aus.



Während die horizontalen Bewegungen für das ahrimanische Prinzip stehen.

Die sonnenhaften Gestaltformen finden sich in der Mitte.

So finden sich in den beiden Polaritäten, die miteinander in einer latenten Verbindung stehen, in der Halswirbelsäule und in der Lendenwirbelsäule, zwei ganz verschiedene Lichtformationen. Die Halswirbelsäule ist förmlich mit den mystischen, vergangenen Einflüssen des Menschseins verbunden, während die Lendenwirbelsäule mit der nach der Erde strebenden und zur Bindung drängenden Aktivität korrespondiert. Aus diesem Vergleich ist es ersichtlich, dass für alle Übungen eine gewisse Gelöstheit im Kopf- und Halswirbelsäulenbereich nötig ist und eine lebendige Sammlung im Lendenwirbelsäulenabschnitt erarbeitet werden soll. Die Stärke der Lendenwirbelsäule, ihre lebendige Durchgestaltung und ihre rhythmisch aufbauende Dynamik können für die Zukunft zu einem großen Kraftpotenzial werden, während die lichtere Halswirbelsäule das Gedankenleben auf logische Weise organisiert.

In der Mitte zwischen Lenden- und Halswirbelsäule liegt die Brustwirbelsäule mit ihren zwölf Einzelwirbeln. Sie ist nun jener Teil, der eine Art Sonnenraum beschreibt und mit seiner Verbindung zum nahe liegenden Herzen, dem Sonnenorgan, das pulsierende Zentrum des Zirkulationslebens umrahmt. In der Brustwirbelsäule äußert sich auf geistige Weise der neue oder neu werdende Mensch, jener, der geboren werden möchte, um seine Liebe in die Welt zu verströmen. Das Gefühl, das in dieser Region durch das Herz beheimatet liegt, gebiert sich zum sonnenhaften Empfinden und zur Liebe, wenn die schöpferischen Aktivitäten, die aus dem inneren Drängen des Willens zur Erkenntnis und zu einem freien, unabhängigen Denken entspringen, das Lebensziel einer integralen Spiritualität verfolgen. In der Brustwirbelsäule lebt die Hoffnung zu diesen freien Empfindungssinnen und einem freien Herzen, das sich als vollkommene, unabhängige Liebe, die nicht emotionsverhaftet, sondern von höherer Liebe durchpulst ist, entfalten möchte.

## Die Muskulatur und das Bewegungleben

In den quergestreiften Skelettmuskeln vollzieht sich ein Stoffwechselgeschehen, das bis hinein in die Zellen chemisch wirkt. Auf diese Weise wird der Muskelstoffwechsel erklärt. Es strömen beispielsweise Natrium-Ionen in die Muskelzelle ein und Kalium-Ionen aus, und in den Muskelfasern werden Calcium-Ionen mobilisiert und bis in das Zytoplasma organisiert. Auf dieser Grundlage kann sich das sogenannte Adenosintriphosphat an den Muskelfasern freisetzen und diese im Sinne von weiteren detaillierten Vorgängen verkürzen.

Dieser Stoffwechselprozess in den Muskeln besitzt drei wesentliche Elemente: Ein intaktes Nervensystem und Eingreifen der Nerven in den Muskel erlaubt die steuerungs-fähige Bewegung, während das

Blut als zweite Komponente den versorgenden Stofftransport von energiereichen Zuckern, die Sauerstoffversorgung und auch den Abtransport von Kohlendioxid wie auch Milchsäure ermöglicht. Der dritte Faktor, der schließlich mehr von einer feineren Ebene in das Bewegungleben eingreift, ist jener, der im weitesten Sinne als das Gefühl der Bewegung bezeichnet werden kann. Dieser dritte Faktor ist vielleicht mehr imponderabel, da er nicht in den Stoffwechselumsetzungen bei der Muskelbewegung erkennbar ist. Es lässt sich aber das Hereinwirken des Gefühls sehr leicht erkennen, wenn beispielsweise jemand ein Gewicht, das er tragen muss, abschätzen lernt oder wenn er Bewegungen wie Springen oder Klettern nach gefühlsmäßigen Einschätzungen erlebt.

Dieser dritte Faktor ist für das Bewegungleben und die gesunde Stoffwechselfunktion der Muskulatur von einer erwähnenswerten Bedeutung, denn dieser kommt mehr vom äußeren Raume, vom Empfinden der gesamten Raum- und Beziehungswahrnehmung. Jede Bewegung vollzieht sich im Raum und zeigt, dass sich der menschliche Körper innerhalb dieses Räumlichen verändern möchte. Je harmonischer nun diese Bewegungen in das Bewusstsein rücken und je mehr sie in Abstimmung mit dem Umfeld erlebt werden, desto mehr kann auch der innere Stoffwechselprozess im Muskelsystem zu Harmonie gelangen.

Für die Zukunft ist deshalb dieser dritte Faktor, derjenige des entwickelten Gefühlslebens, für die Harmonie und Ästhetik der Bewegung sehr wichtig, denn wenn er entwickelt wird, führt er zu einer guten Sauerstoffversorgung der Muskulatur, das heißt zu einer guten Durchatmung, und des Weiteren zu einer harmonischen Stoffumsetzung mit weniger Säurebildung und nicht zuletzt auch weniger Belastung des gesamten Knorpel- und Gelenkapparates. Gleichzeitig wird das Nervensystem durch die empfindsam entwickelte Bewegung rückwirkend harmonisch beeinflusst und das gesamte Zirkulationsleben des Blutes ebenfalls in allen Teilen des Körpers sowohl in zu stark beanspruchten Zonen entlastet als auch im Eingreifen in zu wenig durchbluteten Bereichen gefördert.

Das Muskelsystem, das im Äußeren nach scheinbar recht deutlichen mechanischen Gesetzen wie Kontraktion und Adduktion arbeitet, ist im Lichte des Geistes ein anderes Wirkungssystem, das sich innerhalb der normal sichtbaren polaren Kraftmechanismen wie ein sich unendlich vertiefendes Inkarnationssystem offenbart. Ein Inkarnationssystem ist sicherlich in der wissenschaftlichen Forschung nicht mit Worten definiert. Zu Inkarnieren bedeutet, in das fleischliche oder weltliche Leben mit dem Bewusstsein oder mit der Seele hineinzudringen. Genau genommen ist es der Astralleib, der vom physischen Leibe Besitz ergreift. Das Muskelsystem ist das organisierte und ausgeprägte Instrument, das dem Astralleib dazu verhilft, den



Menschliche Bewegungen werden niemals linear bleiben können, sie müssen immer leichte Schwünge und rhythmische Fortsätze erhalten.

physischen Körper zu ergreifen, zu führen und im Bewegungsleben zu verlebendigen. Innerhalb dieses Prozesses, bei dem der Astralleib die formenden, gestaltbildenden Hände förmlich an den physischen Leib legt, inkarniert das Seelenleben.

Die aufrechte Körperhaltung, die dem Menschen besonders eigen ist, setzt eine gewisse Dauerkontraktion von verschiedenen Skelettmuskeln voraus. Während des Schlafes entschwindet der Astralleib aus dem Körper und der Leib ruht in der Horizontalen. Mit der aufrechten Körperhaltung gewinnt der Astralleib erst seine ureigene, bedürftige Möglichkeit sich zu weiten. Wäre der Mensch wie das Tier waagrecht im Erdendasein organisiert, so würde er jene Tätigkeit, die das Leben organisierend ergreift, die eine Beziehung entwickelt oder auch bewusst eine Beziehung ablehnt, die einmal eine Freude an einer bestimmten Erscheinung gewinnt, aber wieder ein anderes Mal diese zurückweist, nicht wirklich entfalten können. Die aufrechte Körperhaltung ist deshalb nicht nur ein Ausdruck des bewussten Ich, sondern auch des werktätigen Astralleibes, der gerade durch die aufgerichtete menschliche Gestalt in seine beziehungs-schaffende, künstlerische und organisierende Tätigkeit eintreten kann.

In einem Gespräch, vielleicht von einem Lehrer zu einer Gruppe von zuhörenden Personen, möchte sicherlich niemand, dass sich einer der Zuhörer aus reiner Bequemlichkeit in eine Liegehaltung begibt. Die Freiheit des heutigen Lebens erlaubt sicherlich so manche unförmige Geste oder ein schlampig-lässiges Sich-Gehenlassen. Die Präsenz des Menschen, getragen durch das Ich, und die werktätige beziehungs-sympathische Bewusstheit, die den Astralleib repräsentiert, sollen sich in der aufrechten und möglichst auch anmutig schönen Haltung in die menschliche Begegnung einbringen.

In alten Traditionen hätte man den Schüler, der sich vor den Lehrer „hinflegelt“, schwer getadelt. Heute ist es wichtig, dass man nicht mit Tadel, sondern mit Verständnis und weiser Vermittlungstätigkeit die Möglichkeiten der Haltung hervorhebt und eventuell auf die ästhetischen Unterschiede im Umgang miteinander hinweist. Ein Yogalehrer darf deshalb auf rationale Weise die Haltung zu einem rational-produktiven Lernschritt im Kurs thematisieren.

Um wieder zur Muskulatur zurückzukehren, kann man in einfacher Weise bei den verschiedenen Bewegungsformen das Zusammenwirken von zwei oder mehreren Muskeln am Bewegungsapparat beobachten. Zu der Kontraktion eines Muskels muss immer ein Gegenspieler arbeiten. In der Tat kontrahiert sich ein Muskel und ein anderer wird gleichzeitig gedehnt, damit die Bewegung in sich einen Halt gewinnt. Das Zusammenspiel aller motorischen Aktionen ist ein großer, rhythmischer Vorgang, der immer innerhalb einer Bewegung und auch einer Gegenbewegung stattfindet. Was geschieht



1) Musculus biceps femoris  
– zweiköpfiger  
Oberschenkelmuskel

2) Musculus gastrocnemius  
– zweiköpfiger Wadenmuskel

aber gerade in dieser Tätigkeit, die der Astralleib mit der Muskulatur vollbringt?

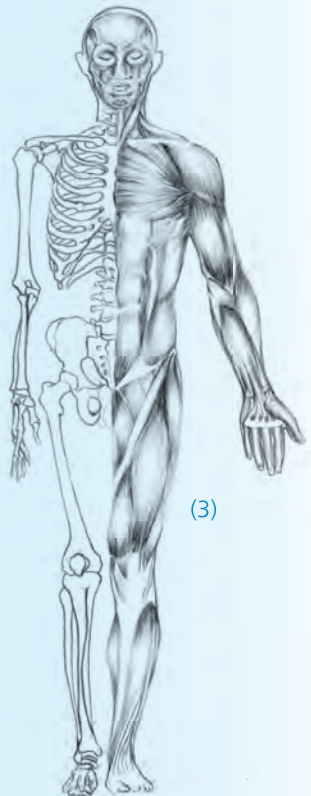
Das Sonnengebet, jener dynamische Bewegungszyklus, der am Anfang der meisten Übungsreihen praktiziert wird, zeigt beispielsweise bildhaft einen sehr interessanten Vorgang. Die Arme gleiten in die Offenheit und die Wirbelsäule wächst in die Länge. Die Rückenmuskulatur kontrahiert sich und die Vorderseite des Körpers dehnt sich zu einem gewissen Grade bogenförmig aus. Bei einer nächsten Bewegung gleiten die Arme weit nach vorne in die Flexion. Der Körper streckt sich weit nach vorne hinaus. Der Rücken wird einerseits gedehnt, aber auch zu einem gewissen Grade zusammengezogen, gleichsam schmaler, jünger, während sich wiederum die Bauchmuskulatur zusammenzieht. In den ausrollenden (extendierenden) und anziehenden (kontrahierenden) Bewegungsgesten äußert sich neben der polaren Ergänzung ein hochinteressanter, langsam eingreifender zentripetaler Impuls, der das menschliche Leben in einem unsichtbaren Schrittempo Tag für Tag und Jahr für Jahr tiefer in die Erde und in das Mysterium der Erde hineinführt. Der Astralleib schafft die Verbindung nicht nur auf der Beziehungsebene, sondern er erschafft eine Verbindung zu dieser Erdeninkarnation. Die Bewegungen der Muskeln sind daher wie ein Atemleben, das ein Willensleben meist unbewusster Art ist und das das Individuum mit dem Körper und dem Boden der Erde verbindet. So ist das wechselseitige Bewegungsdasein wie ein großes Einatmen und es ist wie ein Atem selbst, und dieser Atem ist wieder ein Weltenwille, organisiert durch den makrokosmischen Astralleib, individualisiert durch den persönlichen Astralleib, und dieser führt unweigerlich zu einer intensiveren Verbindung mit dem Erdendasein.

### Das Muskelsystem, ein Ausdruck für zu Ende geführte Bewusstseinsprozesse

Die quergestreifte Skelettmuskulatur sollte zu ihrer Gesunderhaltung, wie das allgemein in jeder sportlichen und gesundheitlich formierenden Disziplin angeregt wird, aktiv trainiert werden. Einseitige Bewegungsformen, mangelnde Bewegtheit oder auch Nervenschädigungen führen zu Verspannungen oder zum Schwinden des Muskelgewebes, zu der sogenannten Atrophie. Die quergestreifte Skelettmuskulatur ist im Gegensatz zur glatten Muskulatur weitgehend dem Bewusstsein zugänglich und kann deshalb durch gezielte Bewegungsformen oder lernaktive Trainingsschritte zu einem Aufbau geführt werden.

Interessant ist die Arbeit mit den Bewegungen, die in einer Yogastunde ausgeführt werden. Allgemein sollten die dynamischen Bewegungen bei den *āsana* nicht einseitig und vor allem nicht zu langsam ausgeführt

Die Übung des Sonnengebetes ist auf S. 200/201 näher beschrieben



3) vierköpfiger  
Oberschenkelmuskel



Die Muskeln sind nicht nur in ihrer Dynamik der Bewegung tätig, sondern tragen auch die Aufgabe, eine Statik zu gewährleisten. Das Bein bildet nach Johannes Rohen beispielsweise eine Tragsäule, die allein die ganze Körperlast im Gleichgewicht halten kann. Das entscheidendste Konstruktionsprinzip ist der Gewölbobogen, dessen Stützpunkte in den Hüften liegen. Die Muskulatur wird ebenfalls hierzu fast wie bogenartig um den ganzen Hüft- und Beinbereich angegliedert.

Je mehr jemand Ziele und Ideale auf differenzierte Weise denken lernt, desto natürlicher wird sein Bewegungsverhalten aktiviert, und er wird schließlich auf dieser Grundlage besser inkarnieren, das heißt sein Bewusstsein wird in einen günstigen Zusammenhang mit dem physischen Körper finden.

werden. Schnelle Bewegungen, die gezielt und mit klarer Entschlossenheit in eine bestimmte Richtung führen, stärken sowohl den Bandapparat als auch die Muskelkraft. Langsame Bewegungen und das lange Halten von *āsana* schenken große Beweglichkeit, sie schwächen aber meist auf Dauer gesehen die Gesamtstabilität des muskulären Halteapparates. Aus diesem Grund ist für einen Yogakurs die wechselseitige Aktivität von einerseits verschiedenen dynamischen Bewegungen und andererseits sinnvollen ruhigen Haltephasen der Übungen sehr empfehlenswert. Das ruhige Halten mit nachfolgenden dynamischen Bewegungen schenkt meist eine Harmonie und Ausgeglichenheit.

Die Kontraktionen und Entspannungen, das Zusammenziehen und das Loslassen beschreiben ein lebendiges Spiel des Körpers, das sich in den verschiedenen Einzelübungen ausdrückt. Die Körperübungen des Yoga beginnen mit der aktiven, dynamischen Phase. Die Glieder bewegen sich in die Weite, die Wirbelsäule wächst in die Länge und formt die rechte Wölbung. Die gesamte Muskulatur wirkt bei den Bewegungen auf vielfältige Weise zusammen. Wie der Atem sich in ein- und ausatmenden Strömen verkündet, so zeigt sich auch im Anspannen und Loslassen ein lebendiges astrales Wirken, das heißt ein Wirken von Bewegungen, die nicht nur irdischer Art sind, sondern die in Wirklichkeit auch ein Ausdruck einer kosmischen Bewegung sind. Dieses Spiel in der körperlichen Agilität offenbart tatsächlich die Lebendigkeit derjenigen Kraft, die von den Bewusstseinsverhältnissen hervorgebracht wird. Dieses Bewusstsein ist von der intakten Funktionalität des Nervensystems abhängig.

Die Muskulatur des Körpers, wie sie sich in ihren Expressionen entfaltet, ist aus diesem Grunde ein Ausdruck für das Bewusstseinsleben des Menschen. Dieses Bewusstseinsleben aber wäre nicht in einer menschlichen und eigenständig freien Willensverfügbarkeit, wenn der einzelne Mensch keine Ziele, keine Perspektiven und auch keine Ideale denken würde.

In der Muskulatur offenbart sich eine ganz genaue Expression der menschlichen Bewusstseinsphysiognomie. So wie der Einzelne seine Ziele erstrebt und seine Ideale erdenkt, wird sich in der Folge sein Bewegungsverhalten ausarbeiten und entfalten. Aufgrund des Bewegungsverhaltens aber entwickelt sich die physiognomische Expression des Muskelkleides am Körper.

Mit dieser Schilderung lässt sich relativ leicht der Weg des Yoga zur ästhetischen Körperformung und zu einem anziehenden Bewegungsverhalten formulieren. Würde jemand nur auf ganz unbewusste Weise, auf rein mechanische Art seine Muskulatur trainieren, so würde diese vielleicht äußerlich gefestigt und vielleicht sogar relativ gut plastiziert, aber es fehlte dann das feine Licht, das über das Bewusstsein zur

wirklichen Ausdifferenzierung und schließlich auch zur Durchgestaltung des ganzen Körpers führt.

Das Ziel des menschlichen Bewegungsverhaltens kann wohl nicht darin liegen, eine rein äußere Kraft aufzubauen, um mit dieser die körperliche Dominanz zu demonstrieren. Das Bewegungsverhalten beginnt aus dem Kosmos, aus den Begehrenskräften der Sterne, aus den Antrieben, die der Astralleib übermittelt, und diese werden über das Bewusstsein empfangen, organisiert und mit Zielen und Gedanken auf das Leben übertragen. Auf ganz natürliche Weise entwickelt sich die Skelettmuskulatur zu ihrer differenzierten Spannkraft, und sie wird gemäß der gedachten und vorgenommenen Ideale den Körper mit Schönheit umrahmen.

Das Muskelsystem funktioniert nicht wirklich nach mechanischen Gesetzmäßigkeiten. Während im Bewusstsein eine Evolution stattfindet, eine wirkliche Ausdehnung, findet im Muskelsystem eine Involution statt. Zu einem gewissen Grad sind Ausdehnungen und Kontraktionen auf der äußeren Ebene sichtbar, aber es sind wirklich bei genauerer Betrachtung zum Körper hin gerichtete, feine, plastizierende Aufbauprozesse, die dem Menschen Halt und Leben im Körper geben. Durch das Muskelsystem kann sich der Mensch inkarnierend im Körper halten.

Würde man das Muskelsystem nur nach mechanischen Gesichtspunkten betrachten, das nach Kontraktion und Ausdehnung linear arbeitet, so würde man es sehr einseitig bewerten und würde wohl den Menschen wieder in die verhängnisvolle materialistische Definition beschweren. Die Vielseitigkeit des Muskelsystems und das kaum überschaubare, aber ungewöhnliche Zusammenwirken der Muskeln ist außerordentlich bedeutungsvoll, denn es bringt nicht nur Bewegungen, die in den Raum gerichtet sind, hervor, sondern es bringt einen umfassenden Gestalt- und Transformierungsprozess hervor, in den sich der Mensch förmlich hineinbegibt oder, noch besser bildhaft ausgedrückt, hineinrundet. Die Bewegungen haben in sich für das gesamte menschliche Erleben einen involvierenden und rundenden Charakter. Anhand dieser Rundung sieht man, dass sich nicht etwas mechanisch bewegt, sondern im Zusammenwirken harmonisiert, rundet und den Menschen förmlich in seine Gestaltbildung hineinführt.



Die Bewegung kann zu einem ästhetischen Ausdruck eines regsamen Gedanken- und Empfindungslebens werden und schöne Formen beschreiben.

Diese Tatsache ist beispielsweise daran sichtbar, dass sich bereits die gesamte Art der Kieferstellung bis in die Wirbelsäule hinein auswirken kann. Kleine Abweichungen beeinflussen das Ganze und aus dieser Tatsache heraus lässt sich erkennen, wie der Mensch mit dem Bewegungsverhalten und dem muskulären Zusammenwirken einen involvierenden Weg im Leben unbewusst begeht.

## Die freie Bewegung

So wie der Atem frei zugelassen werden kann, so vermag gleichermaßen auch die Bewegung im natürlichen Flusse des Willens, fein angesteuert durch das Bewusstsein mit sensiblen Wahrnehmungen in einer freien Rhythmik ihren Ausdruck nehmen. Diese im Rhythmus entwickelten Bewegungsformen sind schön, da sie ungezwungen und dennoch kontrolliert sind. Eine lichte Ausstrahlung begleitet sie in der Aura. Das Ziel des Übens kann deshalb in der Entwicklung von schönen Bewegungen liegen, die sowohl den freien Menschen wie auch den frei wirkenden Astralleib oder einfacher ausgedrückt das frei wirkende, geführte Bewusstsein offenbaren.

Die nun in der Folge beschriebene Anordnung einiger wichtiger Muskeln des Körpers zeigt die Möglichkeit, wie diese auf unterschiedliche Weise zu ihrer differenzierten und schönen Entfaltung kommen können. Der Hüft-Lendenmuskel, musculus iliopsoas, der unter dem Leistenband hindurchzieht, trägt wesentlich zur aufrechten Körperhaltung bei. Er ist sehr tief nach innen zum Darmbein, os ilium, und Lendenabschnitt der Wirbelsäule gelagert. Bei Bewegungen wie der Beinstellung oder grundsätzlich bei Bewegungen, die in die vertikale Aufrichtung streben, muss sich dieser Muskel einsatzfähig betätigen. Wie groß ist aber der Unterschied, ob sich der Übende durch einen Gedanken oder eine klar gewählte Vorstellung aufrichtet oder ob er sich nur aus dem rein körperlichen Zwang in die aufgerichtete Haltung begibt. Das Gebärdenspiel der Bewegung offenbart sich auf freie, lichte Weise, wenn es indirekt vom Bewusstsein zum Willen und nicht vom Willen zu einem scheinbaren Bewusstsein angehoben wird. Auf ganz natürliche Weise folgt der Körper den Gedanken und Zielvorstellungen und wird sein schönes Gebärdenspiel entwickeln. Die aufrechte Haltung kann deshalb ein Ergebnis des bewusst gewählten, zielorientierten Gedankens und der bewusst gewählten Beziehungsaufnahme zur Außenwelt werden.

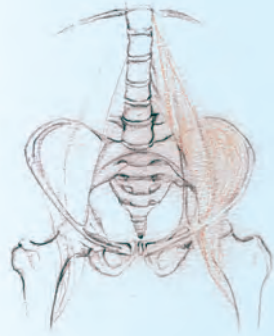
Für Stärke und Spannkraft der Wirbelsäule, die eine aufrechte, natürliche Körperhaltung ermöglichen, ist die Bauchmuskulatur wichtiger als die Rückenmuskulatur. Der Körper gebärdet sich tatsächlich nicht nur im mechanischen Spiel von Kontraktionen und Extensionen. Jemand, der beispielsweise eine gute Gedächtniskraft ausprägt und diese immer weiter entwickelt, fördert – und das ist ein Umstand, der in der geistigen Schulung sehr wichtig ist – auch seine Bauchmuskulatur, denn diese besitzt einen Zusammenhang mit den soliden Denkvorgängen.

So gesehen hat die Muskulatur in den unteren Regionen eine Bedeutung für den oberen denkenden und bewusstseinsorientierten Menschen. Je besser die Bewusstseinsprozesse, Ziele und Ambitionen für das soziale Leben entfaltet werden, desto leichter ist eine natürliche und freie Entfaltung der soliden unteren Bauch- und Lendenmuskulatur gegeben. Die Bewegungen sollen nicht vom Körper abhängig

bleiben, sondern ein Ausdruck für das gesamte kosmische Dasein werden. Dieses kosmische Dasein bleibt natürlich nicht im Sinne eines Gegenwärtigseins für das Bewusstsein immer anwesend, sondern wird nur tendenziell durch bestimmte Erfahrungen für das allgemeine Gefühlsleben und die Entwicklung von harmonischen Empfindungen gefördert. Indem der Einzelne eine gute und solide Bewusstseinsentwicklung mit Erinnerungsfähigkeit und sozialem Engagiertsein ausprägt, kann er zu einer freieren Bewegungsdynamik beitragen.

Die Rückenmuskulatur oberhalb der Lenden trägt als primäre Kraft zur geraden Körperhaltung bei, aber auch die tiefliegende Rückenmuskulatur, die autochthonen Rückenmuskeln, die aus vielen kleinen Muskeln bestehen und in den verschiedensten Ebenen angeordnet sind, bewirken weiterhin im Wesentlichen die Aufrichtung. Diese Muskeln verlaufen in einer Kontinuität von der unteren Lendenwirbelsäule bis zur Halswirbelsäule. Von der Wirbelsäule aus geht der breite Rückenmuskel, musculus latissimus dorsi, seitlich über die Achsel zum Oberarmknochen. Für diesen Muskel, der einen großen Teil der mittleren Wirbelsäulenpartie motiviert, sollte der Yogaübende ein gewisses Gefühl bekommen. Diese rückwärts und seitlich orientierte Muskulatur wird beispielsweise bei den Dreiecksstellungen sehr intensiv beansprucht. Wie frei und leicht kann sich der Oberkörper aus der Mitte heraus in die seitliche Ausdehnung oder auch Flankendrehung, wie sie im gedrehten Dreieck erscheint, bewegen. Das freie Bewegungsspiel entsteht aus dem geordneten Astralleib, der einerseits richtig im Willen gegründet ist, des Weiteren eine natürliche, empfindsame Bewusstheit übermittelt und schließlich von einer grundsätzlichen Ideenkraft getragen und beseelt ist. Die verschiedenen Dreiecksstellungen kann der Yogaübende zum Ausdruck der Weite und mit dieser Weite zur Offenbarung einer schönen und freien Bewegung entwickeln. Die Rückenmuskulatur wird dabei empfindsam wie eine tragende, beflügelnde und dynamische Zone erlebt.

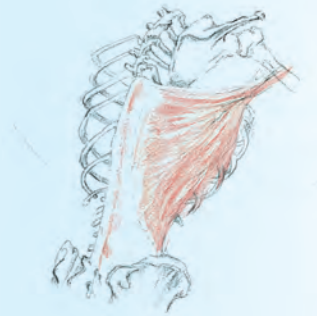
Oberhalb des musculus latissimus dorsi liegt der Trapezmuskel. Dieser Name ist sehr zutreffend, da dieser Muskel vom Bild her gesehen ein großes Trapez darstellt, das mit der Oberseite zum Nacken hinaufreicht, an den Seiten über die Schulterblätter zu den Armen hinübergreift und bis zur Mitte der Wirbelsäule nach unten reicht. Dieser Muskel ist hauptsächlich für die Bewegung der Arme von Bedeutung und weniger wichtig für die Aufrichtekraft der Wirbelsäule. Wenn der Yogaübende diesen Trapezmuskel intuitiver und nach den Möglichkeiten des Bewusstseins, wie dieses am Körper wirken kann, betrachtet, so bemerkt er, dass er sich aus dieser Rückenregion mit Hilfe der verströmenden Arm- und Handbewegungen einerseits tiefer in die Welt, in die Umgebung und sogar damit in den Kosmos hineinatmen kann und andererseits aber gerade eine größtmögliche freie Gestikulation eröffnet. Die Arme und die Hände sind bezeichnend für das Drängen des Menschen in die Welt und auch in die luftige Umgebung.



Musculus iliopsoas:  
M. psoas major (Ursprung an der Lendenwirbelsäule)  
M. psoas major (Ursprung an der Fossa iliaca, dem Beckenkamm)



Eine aufrechte Haltung sowie das Heben und Heranziehen des Beines an den Rumpf wäre ohne den Hüft-Lenden-Muskel nicht möglich.



Musculus latissimus dorsi



Musculus trapezius



In *pārsva parivṛtta trikoṅāsana*, dem gedrehten Dreieck, erlebt der Übende ein differenziertes Spiel der Rückenmuskulatur.



*Pārśva* heißt wörtlich übersetzt „Flanke“ und *parivṛtta* bedeutet „gedreht“. Die Stellung beschreibt in gedrehter Weise zwei verschiedene Dreiecke, das ist der Stand mit den Beinen und das auf der Spitze stehende Dreieck mit einem Bein, einem Arm und der darüber liegenden Flanke.



### Gedrehtes Dreieck, *pārśva parivṛtta trikoṇāsana*

Es ist ein großer Unterschied, wie man den Körper erlebt: Erlebt man ihn aus dem Raum heraus nach innen oder erlebt man ihn mechanisch gesehen im Sinne von motorischen Bewegungsaktionen? Jedenfalls führt das freie, entwickelte Bewusstsein in der Folge zu freieren Bewegungen. Die Bewegung gründet sich ganz aus der Mitte der Wirbelsäule.

Die Hände wollen beispielsweise, wenn man das mit künstlerischer Empfindung sagen darf, in der Geschicklichkeit der Berührungen, in der Feinheit des Ausarbeitens oder in der Teilnahme an einer Sache tiefer in die Welt inkarnieren. Aber sie wollen nicht wirklich die Welt zwingend ergreifen, sie in einen vermeintlichen Besitz nehmen. Sie wollen ihr freies Spiel, ihr schönes, gestaltendes Vermögen ausdrücken und auf diese Weise die Lebendigkeit der werkschaffenden Schöpferkraft offenbaren. Je nachdem, wie man die Hände sieht, als Werkzeuge zum Ergreifen oder als Organe mit empfangendem Charakter, die eine Gestaltbildung vollbringen können, entwickelt sich das Gestikulations- und Gebärdenspiel der Hände.

Für die einzelnen Muskeln der Arme und Beine, des Nackens sowie des Beckens benötigt der Yogaübende kein differenziertes Bewusstsein. Die Muskeln der Gliedmaßen werden aus dem selbstverständlichen Fließen und Ineinandergleiten der dynamischen Bewegungen gestärkt. Es ist für die Entwicklung der freien Bewegung sehr wichtig, dass der Yogaübende ein zunehmendes Wissen über den Astralleib und seine Bedürftigkeit nach Ausdehnung und Initiativkraft gewinnt. Der Astralleib ist mit den kosmischen Antrieben, und das sind die Kräfte der Sterne, im Menschen individualisiert. Nicht aus dem Körper, sondern aus den Möglichkeiten des gewählten Bewusstseins entstehen die verschiedenen Bewegungsformen, die aus dem Licht geboren sind und sich in der Weite eines freien Lichtes umzusetzen vermögen.

In der freien Bewegung führt der Einzelne das Bewusstsein zum Körper und erlebt aber dennoch den Körper nicht fixiert. Es ist interessant, wenn man das Entstehen der Farbe hier noch einmal in die Betrachtung führt. Eine Farbe entsteht als Begehrenskraft oder als Ausdruck eines kosmischen Wirkens. Diese Farbe entsteht dann, wenn eine obere Welt, eine kosmische Wirklichkeit oder ein Licht, eine untere Welt, eine Materie oder eine menschliche Körperlichkeit, berührt.

Das freie Bewusstsein – man kann sich diesen Ausdruck vorstellen, was damit gemeint sein kann, denn es handelt sich nicht um ein zügelloses Bewusstsein, sondern um ein tatsächlich tätiges wirkendes Denken und Fühlen, das aber der Einzelne durch die Kraft seines Ich-Selbst nicht von Äußerlichkeiten abhängig macht – wirkt farbenspendend, da dieses Bewusstsein den Körper sieht, den Körper wahrnimmt und schließlich den Körper von oben nach unten berührt. Es entsteht Farbe, und die Farbe besitzt eine Heilkraft. Bewegungen mit einem freien Bewusstsein schaffen auch ein freies Bewegungsleben und darin liegt die Möglichkeit, den Körper lebendig in eine heilsame Sphäre zu führen. Für das therapeutische Umgehen ist dieser Zusammenhang, wie die Farbe am Bewegungsleben entsteht, außerordentlich hilfreich.

Je nachdem, wie die Anatomie mehr aus dem kosmischen Charakter oder mehr aus dem rein irdischen Charakter gesehen wird, so kann die Bewegung immer mehr in eine Freiheit geführt werden.

Je nach Berührung des Lichtes mit der Materie entsteht eine Farbtonung.





Man könnte hierzu jene Hypothese anführen, wie sich der im Gegensatz zum freien Bewusstsein stehende Zwang anfühlt und wie seine Farben beziehungsweise seine fixierten Verschattungen oder nur seine auffallenden Begehrenstönungen wirken. Der Zwang ist meist mit einer dunklen Umhüllung gegeben und manchmal brechen bräunliche oder rötliche Töne als Ausdruck für ein einseitiges, aufbäumendes Verhaftetseins des Willens in die Aura hindurch. Ein schönes Farbenspiel mit geordnetem Charakter bleibt aber in der Regel innerhalb der zwangsgeprägten Bewusstseinsformen aus.

## Die Gelenke

### Der Zusammenhang der Gelenke zum Lichtäther und zum Kosmos

Ein Phänomen, das eine außergewöhnliche Beachtung beim Geistigen Schauen finden soll, ist das sogenannte dem Auge Entgegenkommende oder, besser noch gesagt, Entgegenstrahlende. Die Farbe als Erscheinung ist für das menschliche Auge sichtbar und kann sogar gegenüber diesem explizit entgegenstrahlend sein. Ein Weiß beispielsweise fordert den Menschen mit seinen Sinnen, da es wie absolut, klar und kräftig erscheint. Ein Blau wiederum trägt fast die Sinne in die Weite und führt zu Ruhe. Aber immer ist es doch die Farbe, die dem Menschen entgegenstrahlt, auf ihn Eindruck nimmt und ihn in seiner Seele mit Empfindungen belebt. Das Entgegenstrahlende ist ein Phänomen, das eine ganz wichtige Beachtung im Leben finden kann.

Man stelle sich nur einmal vor, die Welt wäre nur schwarz, ohne Farbe und ohne die auflockernde Gegendimension des Weißen. Der Mensch würde das Phänomen des Entgegenstrahlens nicht kennenlernen. Das Schwarze nimmt das Licht für sich, akkumuliert die Sinne und tötet gewissermaßen alles Entgegenstrahlende.

Indem dieses Entgegenstrahlen der Farbe vom Menschen zur Kenntnis genommen wird, erlebt er eine Tatsache, die er auch auf seine Seele übertragen kann. Auch ein Mensch kann mehr nach außen strahlen oder er kann die Kräfte nach innen akkumulieren, sie regelrecht im Sinne von Licht absorbieren. Diesen großen Unterschied in rein allgemeiner polarer Einordnung sollte derjenige zur Kenntnis nehmen, der eine Disziplin des geistigen Schauens entwickeln möchte.

Der Lichtäther besitzt eine Kraft des Entgegengehens, Entgegenstrahlens. Je mehr Lichtäther sich beispielsweise in den menschlichen Augen befindet, desto mehr leuchten sie förmlich nach außen strahlend. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass es funkelnde, kristall-versprühende Augen gibt, die ganz nach außen gerichtet, offen und lebendig sind. Der Lichtäther ist tatsächlich in den Augen des Menschen oftmals sichtbar. Aber nicht nur die

Augen, auch die Haut und gesamte Ausstrahlung des Menschen sind in diesem Sinne durch den Lichtäther belebbar.

Warum strahlt eine Farbe ab jenem Moment nach außen, ab dem sie mit Licht beschienen wird? Sie könnte neutral bleiben, monoton ihre eigene Gleichmütigkeit verströmen. Nein, sie funkelt förmlich dem Auge entgegen, und sie ist dadurch wie ein Sternenfunkeln, das nicht nur reflektierend bleibt, sondern nahezu den Anschein erweckt, wie wenn es selbst sich als eigene Wesenheit mit ihren Kräften verströmen möchte. Es ist eine Kraft in der Farbe, und diese Kraft ist der Lichtäther und dieser kann schließlich mit seinen Ausstrahlungen bereits bei feinsten Berührung mit Licht Impulse erregen und Lebendigkeit erzeugen. Das Ausstrahlende wäre nicht ein Ausstrahlendes, wenn es nicht eine Kraft im Äther, die sonnenhaft ist, geben würde.

Die Betrachtung der Gelenke auf esoterische Weise führt die forschende Aufmerksamkeit zu der bedeutungsvollen kosmischen Entität des Lichtes, das ist der wirkende Weltenstoff, in dem viele Geheimnisse einer höheren Weltenkunde weben und walten. Im Allgemeinen gibt die wissenschaftliche Forschung bei der Betrachtung der menschlichen Physiologie dem Licht und seiner kosmischen Wirksamkeit viel zu wenig Interesse. Es ist jedenfalls das Licht das größte und feinste Kommunikationssystem, das es im Erdendasein gibt. Dieses Kommunikationssystem ist natürlich nicht physischer, sondern metaphysischer Art.

Die verschiedenen Gelenke zeigen zum Wesen des Lichtes eine sehr nennenswerte Verwandtschaft. Die Scharniergelenke beispielsweise, wie sie an den Fingergliedern bestehen, lassen die Bewegung zwar nur in einer einzigen Richtung zu, aber das Spiel dieser Fingerglieder erscheint bei einer kontemplativen oder auch künstlerischen Betrachtung derartig ausdifferenziert, dass es an eine lichte Bewegtheit und auch starke Berührungsempfindsamkeit mit der Außenwelt erinnert.

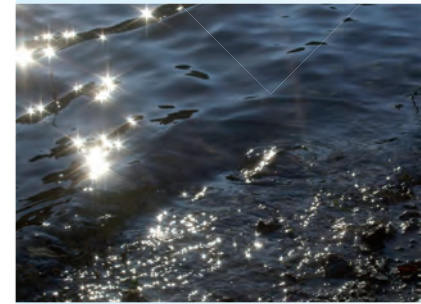
Die Bewegungsrichtungen, die ganz allgemein mit der Wirbelsäule im Beugen und Strecken, Drehen und leichten Zusammenziehen ausgeführt werden können, sind vergleichbar mit einem nach innen verlagerten und zentrierten Kommunikationsprozess. Die Außenwelt mit ihren verschiedensten Anforderungen kommuniziert mit der Innenwelt und die Wirbelsäule antwortet mit den feinen Reaktionen, ganz besonders mit einer Anspannung in bestimmten Partien des oberen, mittleren oder unteren Rückens. Aber ist nicht die Kommunikation, wie sie von dem individuellen Menschsein mit der Außenwelt geschieht, eine Form der Lichtübertragung oder zumindest eine Austauschbewegung, in der sich bestimmte Wesenskräfte des Lichtes miteinander in Verbindung bringen?

Die Bewegungen des Kugelgelenks, die kreisend sowie auf und nieder ausgeführt werden, nehmen einen sehr großen Radius ein. Die



Die Orange strahlt mit ihrer Farbe dem Auge des Betrachters entgegen, während Pflanzen, die weniger Lichtäther organisieren, wie beispielsweise die Tomate, das Licht förmlich zu verschlucken scheinen.

Was ist der Lichtäther?



Im Lichtfunkeln der Natur lässt sich der Lichtäther erahnen.

Die Forschungen von Fritz-Albert Popp mit den ultravioletten Zellstrahlungen beschäftigen sich beispielsweise bereits mit den ersten Aspekten des wirkenden Lichtes. Es wird aber für die Zukunft eine geistige Wissenschaft notwendig sein, die die weitreichende Bedeutung von Lichteinflüssen auf das menschliche physiologische Leben näher in die evidente Erfahrung führt.

Diese kleine Skizze wurde bereits in verschiedenen Variationen dargestellt. Sie beschreibt die Bewegtheit des Lichtäthers, der dynamisch und zugleich wohl gegliedert seine Schwünge motiviert. In jedem Fall bewirkt die Bewegung des Lichtäthers eine Ausdehnung und Weite, die sich harmonisch in den Raum einfügt.

Schultergelenke, die in alle Richtungen beweglich sind, und das große Hüftgelenk, das ebenfalls bei gutem Training zu erstaunlichsten, großen Bewegungsradien fähig ist, bezeichnen die Kapazität des menschlichen Willens, der im Drange nach Ausdehnung und Verwirklichung viele Horizonte der Entwicklung berühren möchte. Sie sind sehr große Gelenke, die sowohl den oberen wie auch den unteren Körper von einer ganz primären Beweglichkeit in das räumliche Hinausgehen unterstützen. Das Kugelgelenk kann in alle Richtungen bewegt werden, es gleitet auf und nieder, kreist, abduziert und adduziert. Aber diese Bewegungen sind ganz besonders in die räumliche Ausdehnung des Menschen gerichtet.

Am Bewegungsapparat drückt sich wohl unausweichlich und deutlich sichtbar ein intuitives seelisches Bewusstseinswirken aus. Wären keine Gelenke zur Unterbrechung des Knochengerstes konstituiert, so könnten diese differenzierten Bewegungen nicht zur Ausführung gelangen. Das Gelenk selbst aber stellt einen sehr geheimnisvollen Zwischenraum innerhalb des hoch ausdifferenzierten Skelettsystems dar.

Das Zusammenwirken beispielsweise des Unterschenkels mit dem Oberschenkel, die Kraftübertragung über die Muskeln und Bänder und die Belastungen, die allgemein auf die Knorpel und Gelenke wirken, sind bei einem gesunden Körper nicht bewusst und entziehen sich fast immer der Wahrnehmung, denn die chemischen Abläufe in der neuromuskulären Übertragung und die mechanischen Zusammenspiele gehorchen den Gesetzen eines unbewusst organisierten Willensverhaltens. Der Einzelne, der auf der Straße geht, muss sich weder um die Muskulatur und ihr sinnvolles Zusammenwirken noch um die Abläufe, die in der Gelenkkapsel stattfinden, kümmern.

Die Frage jedoch, welche Kräfte am Bewegungsapparat kommunizieren, sodass sich beispielsweise ein Ellbogengelenk beim Bewegen des Armes nicht unnötig strapaziert oder gar in eine bedenkliche Luxation gerät, darf von einer esoterischen Seite gestellt werden. Wer hellseherisch ein Gelenk betrachtet, gleich ob es sich um ein großes zentrales Kugelgelenk oder um ein peripheres Scharniergelenk handelt, bemerkt das Wirken von lichten, feinsten Wesenheiten, die im sogenannten Lichtäther organisiert sind und die zur Gesundheit wie auch zur harmonischen Bewegtheit im Zusammenspiel von Gelenken und Muskeln beitragen. Diese feinen Lichtwesenkräfte sind mit sehr schönen metrischen, oftmals kristallinen Formen organisiert. Dort, an jenen Orten, an denen sie nicht wirklich eingreifen – dies ist ein Umstand, der meist aus einer gesamten Erschöpfung und Schwäche des Organismus entsteht – können sich leere Zonen öffnen, in denen entweder dunkle oder andere reizaktive Kompensationen eintreten. Das Gelenk ist deshalb von Seiten der Muskulatur über die fein wirkenden Lichtätherwesen versorgt und geschützt.

Der Lichtäther besitzt seinen Ursprung im Kosmos und daher ist er für das menschliche Auge nicht sichtbar. Er zählt zu der Welt des Metaphysischen. Diese metaphysische Wirklichkeit aber besitzt eine allumfassende Bedeutung für die Gesunderhaltung der physischen.

Im Bewegungsleben der einzelnen Gliedmaßen, im Zusammenspiel von verschiedenen Extensionen und Flexionen erlebt das einzelne Individuum einen unbewusst wirkenden kosmischen Teil der Schöpfung. Die Bewegung selbst wird durch den Lichtäther auf den Körper übertragen und individualisiert sich an diesem. Der Lichtäther, der bis hinein in die Gelenkhöhlen wirkt und der sich vor allen Dingen über die Nerven und Nervenendigungen überträgt, möchte den Menschen zu einem beständig weiteren schönen Wachstum auffordern. Das Bewegungsleben will sich im Sinne einer Entwicklung gebärden. Es trägt in sich selbst durch die Wirkungen des Lichtäthers einen unendlichen Drang nach Ausdehnung, Erweiterung, Elastizität und Flexibilität. Im Lichtäther existiert der Drang nach einem Fortschritt, sowohl des seelisch-geistigen Daseins des Menschen als auch seiner räumlichen Ausdehnung hinein in die Welt.

Die Gelenkkapsel, die geheimnisvoll und sicher von den äußeren Sehnen, Bändern und Muskeln abgeschlossen ist und sozusagen einen eigenen, für sich stehenden Raum bildet, in dem sich die Synovialflüssigkeit befindet, kann dem Planeten des Merkurs zugeordnet werden. In der wässrigen Synovialflüssigkeit kommunizieren die Knorpelgewebe und Knochen miteinander und halten ein bestimmtes, für sich notwendiges Druck- und Ernährungsniveau aufrecht, das ein harmonisches Gleiten der einzelnen Skelettanteile ermöglicht. Die Kapsel selbst ist gegenüber eindringenden Bakterien streng abgeschlossen und schützt sich deshalb vor spezifischen Entzündungen.

Der Merkur verbindet und kommuniziert, vermittelt, sammelt, zentriert und liebt gleichzeitig das wässrige Milieu. Die Muskulatur, die von außen ein Gelenk umschließt, ist von anderen Planeten wie beispielsweise der Venus, dem Jupiter oder dem Mars motiviert. Mit Hilfe der lichten Gestaltungsprozesse des Äthers kommuniziert am menschlichen Gelenk die äußere Muskulatur mit dem nach innen abgeschlossenen Gelenk. Da diese Planeten wie Mars, Venus, Jupiter über das Bewusstsein und die Gedankenbildekraft angesprochen werden können und dieses Bewusstsein zu den verschiedensten Schritten fähig ist, lässt sich der Lichtäther mit seinem kristallisierenden und organisierenden Vermögen heilsam bis in die Gelenke zum Eingreifen bringen. Die bewusstseinsbildende und nach Spiritualität strebende Aktivität kann deshalb den degenerativen Verfallserscheinungen, die am Bewegungsapparat ihren Angriff nehmen, wie den frühzeitigen Abbauprozessen des Knorpelgewebes, der Arthrose, einen wirklichen heilsamen Gegenimpuls entgegensetzen.

Die spezifische Entzündung durch Viren und Bakterien darf nicht in die Gelenke geraten, denn sie ist schwer therapierbar. Die unspezifische Entzündung der rheumatoiden Arthritis ist jedoch nicht von Bakterien oder Viren abhängig, sondern stellt Reaktionen dar, die auf der Gesamtlage eines unausgeglichene Stoffwechsels entstehen.

Die Qualitäten des Planeten Jupiter sind beispielsweise das Vermögen zu denken und zu plastizieren oder das Vermögen des Mars wäre es, klare Vorstellungen und aktive differenzierte Gedanken zu bilden. Die Eigenschaft der Venus hingegen ist mehr die liebevolle Fürsorge, Umhüllung und stärkende Erkräftung von Seiten der menschlichen Wärme.

Der einzelne Teilnehmer des Yogakurses sollte deshalb die verschiedenen Bewusstseinsformen mit Hilfe der *āsana* entwickeln, damit er jene feinen Lichtkräfte sowohl zur Verschönerung des ganzen Bewegungsapparates als auch für seine heilsame Unterstützung zum Eingreifen bringt.

### Der Gelenkspalt und die Paradoxie über die Einheit des Körpers

Betrachten wir das Gelenk noch einmal von einer weiteren geistigen Blickrichtung. Das Gelenk ist durch den sogenannten Gelenkspalt gekennzeichnet. In früheren Zeiten, als der Mensch noch stärker im Kosmos ausgegossen war und er noch kein so sehr differenziertes Einzelbewusstsein hatte, wie es heute der Fall ist, war sein gesamtes Erleben hin zum Körper beziehungsweise zu der Materie anders. Er erlebte noch nicht die unmittelbare gelenkige Verbindung, wie beispielsweise die Verbindung am Fußgelenk oder vom Sprungbein zum Schienbein, sondern er erlebte seine einzelnen Glieder tatsächlich mehr zu verschiedenen Richtungen des Kosmos zugehörig.

Bewusstseinsgemäß bildete sich deshalb das Erleben des Gelenkes erst in dieser Form heran, wie es heute beispielsweise in der naturwissenschaftlichen Anatomie oder in der Röntgenkunde erfahren wird. Das Gelenk selbst ist noch ein gewisser letzter merkurieller Lichtraum, ein eigener Raum wie ein Kosmos für sich selbst. Hätte der Mensch die gelenkigen Verbindungen nicht mehr in seinem Körper, so würde er wohl nur noch ganz eine irdische, statische Welt erleben. Nun möchte die Evolution der Ich-Werdung aber diese noch bestehenden letzten kosmischen Räume im Menschsein wieder in ein Bewusstsein führen und aus dem ganzen Leib ein zentriertes Ich-Organ bilden, das in sich selbst den Lichtäther in allen Teilen organisiert fühlt.

Heute in der gegenwärtigen Stufe der Evolution fühlt das normale Bewusstsein die einzelnen Gelenke als Verbindungsstellen einzelner Knochen oder Teilbereiche des Körpers. Von allen Knochen und Gelenken ist die Wirbelsäule das Organ, das bereits am weitesten in der Evolution fortgeschritten ist. Sie entspricht deshalb auch dem älteren Glied der Schöpfung. In der Wirbelsäule sieht man nicht eine Bewegung, die großartig von einem Wirbel zu einem anderen Wirbel funktionieren würde, sondern man erkennt mehr die Gesamtbeweglichkeit und Elastizität, die sich mit ihrer Länge und Dehnbarkeit als ein Ganzes ergibt. Für das Vorwärts- oder Rückwärtsbeugen integrieren sich nahezu alle Wirbelsäulenanteile. Mit der Bewegungsform der Wirbelsäule erscheint deshalb eine zentrierte Gesamtbewegung.

Die zukünftige Form der Beweglichkeit, die sich aber erst zu einer viel späteren Zeit der Evolution äußern wird, ist gewissermaßen durch die Auflösung der einzelnen Fugengelenke und Knochenanteile gegeben. Alle Gliedmaßen tendieren dahin, ähnlich wie die Wirbelsäule, sich in eine Gesamtbeweglichkeit und Zentriertheit im Sinne eines integralen lichten menschlichen Kommunikationsapparates hineinzufügen. Der Gelenkspalt, der bislang das Skelett kennzeichnet, nimmt sich nicht mehr so stark heraus oder schirmt sich gegenüber der äußeren Muskulatur ab, sondern beginnt im gesamten Kommunikationssystem des physiologischen Bewegungsapparates zu kommunizieren.

Der Mensch wird auf diese Weise zu einem zentrierten, gegliederten und neu organisierten Leib gelangen, der aber nicht mehr so hart ist wie der jetzige, sondern eine unmittelbare Flexion in der Gesamtnatur selbst aufweist. Wenn der Leib weich wird, ähnelt er gewissermaßen auch einer Pflanze. Im Unterschied zu der Pflanze aber wird der Mensch in der Zukunft den Lichtäther nicht von außen empfangen, sondern den Lichtäther direkt in seinem Inneren ausstrahlen und auf diese Weise auch die oftmals so leidenschaftlichen Mächte der Bedrängnisse seines Inneren überwinden. Auf diese Weise wird er zu einem individuellen Selbstbewusstsein fortschreiten und eine unmittelbare Gabe, eine unmittelbare Lichtquelle in der Welterschöpfung selbst sein. Die Pflanze kann nur durch ihre Anmut, ihre Blüte oder Schönheit das Licht der Welterschöpfung indirekt reflektieren, sie kann den göttlichen Geist in die Erinnerung des Menschen hineinspiegeln, aber sie kann ihn selbst nicht hervorbringen und selbst nicht an andere abstrahlen. Der Mensch aber, der sich immer weiter durch die lichten Kräfte in der Kommunikation erfährt und zentriert und sein Bewusstsein auf differenzierte Weise entwickelt, bringt ein sogenanntes eigenständiges und integrales Ich hervor und er wird einmal auf größerer, vollkommenerer Stufe die Reinheit des Gebens und die Schönheit eines Lichtes selbst ausstrahlen.

Dieser Entwicklungsweg lässt sich imaginativ durch die Übungsweise des Yoga erfassen. Ein Beispiel für das notwendige Zusammenwirken der einzelnen Gelenke und das bessere Zentriertsein in einem Ich zeigt *ardha kapotāsana*, die vorbereitende Übung zur Taube. Bei dieser Übung ist ein Bein weit nach hinten gerichtet und die Arme sind hoch in die Lüfte ragend. Noch ist der Körper relativ weit in den Raum hinausgespannt. Damit sich aber die Übung in eine geeignete Form bringen lässt und die Wirbelsäule sich infolge der Sitzhaltung nicht seitlich verdrehen muss, lernt der Übende, sich in seinen gesamten Gelenken zu zentrieren. Nicht eine zentrifugale, sondern eine tendenziell mehr zentripetale Wirkung strebt der Übende innerhalb der Formung von *ardha kapotāsana* an. Dabei kann ein Fühlen folgen, wie die Glieder aus einem größeren Umkreis zu einer Mitte und ganz

Die Sanskritbezeichnungen *paścimottāna*, die intensive Streckung des Rückens, oder *pūrvottāna*, die intensive Streckung der Vorderseite, heißen genau übersetzt der Westen (*paścima*) und der Osten (*pūrvā*), während *uttāna* ein Strecken im Sinne eines Ausbreitens auf einer Oberfläche bedeutet und so vom Wortbegriff her auf die horizontale Ebene hinweist.



Der Gelenkspalt trennt den Menschen in seinem funktionalen Organismus, während der Merkur, der das Gelenk organisiert, den Menschen wieder erneut zu einer Einheit zusammenführt.

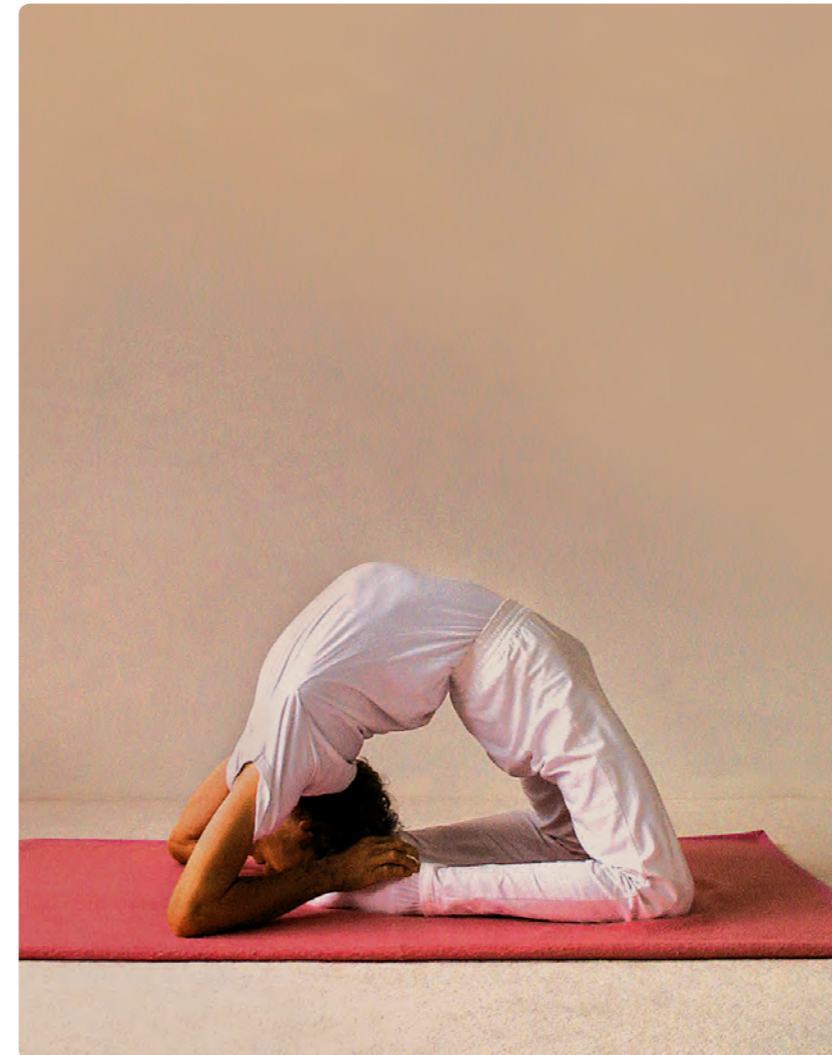


besonders zu einer aufgerichteten, zentrierten Wirbelsäulenmitte hintendieren.

Die Gliedmaßen fliehen nicht hinweg von der Wirbelsäule, sie ziehen sich bei der notwendigen Formung mehr an und fügen sich langsam in das Gesamtbild des leicht rückwärts gebeugten Körpers ein. Nach und nach formt sich ein harmonisches, aufgerichtetes Bild, das nicht auf die Sitzhaltung drückt und das aber auch keine großen Spannungen beinhaltet. Es ist wahrlich ein Fühlen möglich, wie sich die einzelnen Gliedmaßen aus der Vorstellungskraft leicht und leicht in die gewünschte Form bewegen. Die *āsana* ist dann nicht abgeschlossen, sondern nach außen hin kommunizierend und offen.

Eine andere Stellung, die jedoch in fortgeschrittener Form die Gesamtdimension der Beweglichkeit beschreibt, die im Körper angenommen werden soll, ist *vajrāsana*, der Diamant. Der Diamant ist ein Ausdruck für das unmittelbare Lichtätherwirken oder das unmittelbare Widerstrahlen eines Lichtes. Diese Stellung weist ganz besonders auf das zukünftige Bewusstseinsleben eines menschlich-geistigen Weltendaseins hin. Rudolf Steiner würde dieses Weltendasein als Venus-Dasein bezeichnen. Bei der Diamantstellung beugt sich die Wirbelsäule auf zunehmend runde Weise immer weiter, bis sie schließlich innerhalb der Gliedmaßen eine neue Form der Vereinigung findet. Die Hände ergreifen die Füße, und schließlich, in der letzten Stufe, vereinen sich die Füße mit dem Hinterkopf. Der Körper ist rund, geschlossen und beschreibt in sich eine zentrierte Gesamtbewegung gleich einer aus der Schwere enthobenen und doch wohl organisierten geschmeidigen Leiblichkeit.

Wichtig ist, dass man keinen zu starken Druck auf die Gelenke ausübt. Jede Schwere wird durch die Bewusstheit eines bestimmten Gedankens oder einer Vorstellung überwunden. Sowohl das Fließen im Körper als auch das Interesse eine schöne Haltung hervorzubringen, bringen eine lebendige Kommunikation mit der Umgebung und deshalb erheben die Lichtätherkräfte den Körper aus jeglicher Schwere und Druckbelastung.



Der Diamant, *vajrāsana*

In der Zukunft sollte der Mensch in seiner gesamten Flexibilität und Leichtigkeit des Körpers Fortschritte erzielen. Obwohl das Üben von diesen recht schwierigen Stellungen eine außerordentlich zeitaufwändige Disziplin darstellt und von wenigen Menschen aufgegriffen wird, so kann die Freude und die Schönheit der Stellungen einen Sinn über ein zukünftiges, edleres, integrales Menschsein erwecken. Der Diamant schenkt einen Ausdruck für das Lichterleben und Lichtwirken. Er beschreibt mit den Füßen am Kopf angekommen ebenfalls einen geschlossenen Kreis als Ausdruck für das Selbst.

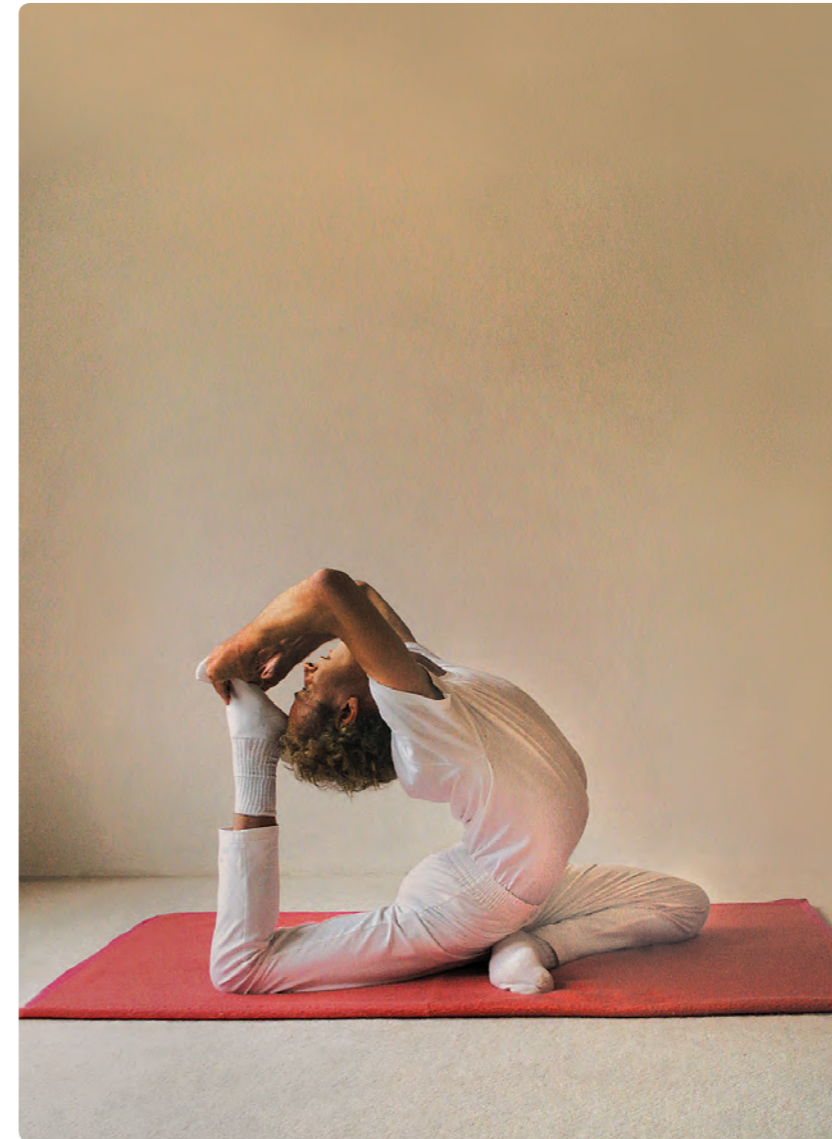
*Vajra* heißt Diamant. Diese *āsana* ist eine sehr fortgeschrittene rückwärtsbeugende Stellung, die eine geschmeidige und tragende Kraft in der Wirbelsäule erfordert. Der Körper wird nicht nur gebeugt, sondern aktiv bogenförmig in die Ausdehnung geführt.

*Ardha* bedeutet „halb“ und beschreibt die erste Phase des Ausdehnens nach rückwärts im Taubensitz. Diese Stellung offenbart eine sehr geordnete, metrisch abgestimmte Bewegung.



Vorbereitung zur Taube, *ardha kapotāsana*

Diese für Anfänger und Fortgeschrittene empfehlenswerte Übung ist weniger von der Streckung des Rückens abhängig, als vielmehr von der Dynamik der Beine. Weich, dem Boden ganz aufliegend, einfühlend in die Unterlage gestreckt, entfalten die Beine eine horizontale Bewegung. Der Übende kann dann, wenn er die Arme und den Rücken nach oben führt, den Kosmos fühlen, der unentwegt auf ihn einstrahlt und mit seinen Lichtimpulsen über die Anlage des Nervensystems die Glieder in die rechte Kontraktion führt.



Die Taube, *kapotāsana*

Die Taube in diesem fortgeschrittenen Vollzug beschreibt ein sehr anspruchsvolles Gefühl der Hingabe und zugleich der Einheit. Sie ist in dieser vollendeten Form erst nach langem Training möglich. Der Körper bleibt mehr horizontal, niedrig, und der Übende fühlt sich in der Gestik der Hingabe, da er sich mit der Hüfte immer weiter dem Boden annähert. Indem schließlich der Fuß auf den Kopf gestellt wird, entsteht ein zufriedenstellender geschlossener Kreis. Dieser Kreis ist ein symbolischer Ausdruck für das Selbst im Menschen.

*Kapota* ist die wörtliche Übersetzung für Taube.



Betrachtet jemand ein Gelenk aus den metaphysischen Dimensionen, so kann an diesem eine besondere Anziehungskraft, die sie auf den Körper ausüben, erlebt werden. Ätherkräfte ziehen sich an. Hätte man kein Gelenk als abgeschlossene eigene Gelenkhöhle, so würde diese ätherische Anziehungskraft fehlen. Dass es eine Anziehungskraft gibt, zeigt sich physiologisch darin, dass im Gelenk immer ein Unterdruck in der Kapsel besteht. Allgemein wirken die Gelenke hell, wie es auch den merkurialen Signaturen entspricht. Verdunkeln sich die Gelenke, so beginnen sie schwerer zu werden und zeigen bald Entzündungen und nachfolgende Degenerationen.

Diese Anziehungstendenz, die die Gelenkkapsel in sich selbst besitzt, ist allen Gliedmaßen und gelenkigen Verbindungen des Körpers eigen. Keinesfalls sollte ein Gelenk als reines mechanisches Scharniergebilde eingestuft werden, denn wäre es dieses, so bräuchte es keine Gelenkhöhle. Man könnte sich die Verbindung durch Sehnen und sogar durch frei übertragbare Gefäße vorstellen und es wäre zwischen den einzelnen Knochenanteilen eine Art luftleerer Raum. Indem aber das Gelenk in sich eine abgeschlossene Höhle bildet, wirkt es wie eine eigene anziehungskräftige Funktionseinheit, die sich auf das ganze Befinden des Körpers unbewusst mit Wirkungen verströmt. Ein Gelenk strahlt demnach nicht nach außen aus, sondern zieht Kräfte mehr nach innen an.

Die Frage, welche Kräfte nun der Mensch mit Hilfe seiner Gelenke heranzieht, lässt sich zunächst mit den allgemeinen einfachen Worten beantworten: Es sind Ätherkräfte. Diese Ätherkräfte sind an das Wässrige gebunden und wollen sich sammeln wie auch organisieren. Würde nun der Gelenkspalt ein luftiger sein und sich nicht im Wässrigen sammeln, so könnte der Mensch sich nur nach außen verlieren und niemals eine wirkliche Einheit bei sich selbst bilden. Die Anziehung von Ätherkräften heißt nichts anderes, als dass sich der Mensch zusammenziehen kann und mit dieser Zusammenziehung Lebensbildkräfte organisiert, die ihn nicht in die Zersplitterung geraten lassen, sondern die ihm jene Hilfe geben, dass sie ihn einheitlich begleiten und weitergestalten.

Das Gelenk, das in Wirklichkeit rein anatomisch durch den Gelenkspalt gekennzeichnet ist, führt den Menschen aber gerade in das Gegenteil, es führt ihn durch Anziehung zu einer Verbindung und Sammlung bei sich selbst. Hierzu sind die merkurialen Kräfte, die im Gelenk wirken, notwendig.

## Die seelische Bedeutung der Wirbelsäule und die damit verbundenen Entwicklungsmöglichkeiten

Der Bewegungsapparat mit all seinen vielseitigen Bewegungsmöglichkeiten gibt einen Ausdruck des menschlichen Seelenlebens und seiner Möglichkeiten wieder. Die Bewegung ist nicht nur ein physischer Ausdruck, sondern ein Ausdruck von aus dem Kosmos hereinwirkenden Kräften. Eine besondere Art von Gelenkverbindungen, die eine Mobilität in einem äußerst geringfügigen Maße in alle Richtungen zulässt, zeigen die Wirbelgelenke. Sie sind nach der Seite, nach rückwärts und vorwärts flexibel oder lassen sich um die eigene Achse drehen. Die Wirbelsäule selbst ist von hoher Harmonie getragen und beschreibt ein einzigartiges, individuelles Kunstwerk.

Jede Individualität besitzt anlagegemäß eine genau bemessene Wirbelsäule. Diese Wirbelsäule ist gleichermaßen in sich selbst wie ein Same, den das menschliche Individuum aus einem früheren Leben mit in dieses herübernimmt, denn in dieser Wirbelsäule sind die Anlagen und Möglichkeiten für dieses Dasein mitgegeben. In der Wirbelsäule liegt die verborgene Kapazität einer Schöpfer- und Schaffenskraft für dieses zukünftige und noch werdende Leben beheimatet. Manche Menschen sind in der Bewegung flexibler und andere sind in der Möglichkeit ihrer Dehnfähigkeit eingeschränkter. Diese Anlage der Beweglichkeit sollte nicht nach moralischen Kriterien eine Wertung erhalten, sondern lediglich nach den Möglichkeiten, wie der Astralleib im Gesamten konditioniert ist. In der Regel legt sich die Fähigkeit zur Beweglichkeit in den ersten drei Lebensjahrsiebten in der menschlichen Körperlichkeit und vor allem in der Wirbelsäule an.

Die Wirbelsäule ist zunächst einmal die Achse, die die vertikale Linie des Menschen beschreibt. In der unteren Wirbelsäulenregion, in den Bereichen des Kreuzbeines und Steißbeines, in jenen kompaktesten und festen Zonen, kann die innerste physische Urbildkraft, das ist die kräftigste Lebenssubstanz, die der Mensch besitzt, erkannt werden. Wenn der Mensch schwächer wird und seine Lebenskräfte verliert, leidet meistens diese Region und die Lendenwirbelsäule wird für Bandscheibenschäden anfällig. Die wesentlichste zentrale Mitte der Wirbelsäule, von der aus die größten astralen Impulse, das heißt in diesem Sinne die bewegungsfördernden Impulse ausgehen, liegt im sogenannten dritten Energiezentrum, im *manipūra-cakra*, das repräsentativ für das sogenannte Sonnengeflecht ist. Wenn man von einer treibenden Samenkraft, die in der Wirbelsäule beheimatet ist, ausgeht, so liegt das blüten- und fruchthafte Potenzial am meisten in dieser Region des Sonnengeflechts und auch nach oben hin aufsteigend in der gesamten Brustwirbelsäule, denn diese bildet, wie wir bereits angeführt haben, den neuen Menschen. Der durch die Entwicklung des Geistes neue Mensch ist tatsächlich wie eine Frucht oder wie eine





In den ersten drei Lebensjahrsiebteln legt sich im menschlichen Körper das sogenannte *karma* an. Obwohl die Konditionen der Wirbelsäule sehr deutlich von den verschiedenen Ernährungs-, Erziehungs- und Umwelteinflüssen abhängig sind, so muss aus einer geistigen Sichtweise die Art, wie Anlagen entstehen, dennoch dem eigenen werdenden Ich zugeschrieben werden. Der einzelne Mensch sucht, wie es Rudolf Steiner beschrieben hat, aus dem geistigen Dasein seine Eltern und Erziehungsbedingungen.

Gabe, die sich in dem gesamten weltenschöpferischen Dasein integriert. Schließlich bildet die obere Wirbelsäule, die Halsregion, die bereits dem vergangenen Leben zugeordnet wurde, jene Region, die den Menschen am meisten zur freien Blickrichtung entheben kann. Mit dieser potentiellen Kraft, die in der Wirbelsäule gleich einer veranlagten Kapazität lebt, geht der menschliche Astralleib in das Leben hinein und entfaltet aus den verschiedensten Aktivitäten neue und zukünftige Möglichkeiten.

Vergleichsweise kann man davon sprechen, dass die spirituelle Entwicklungsrichtung den Menschen in eine lichte Persönlichkeit verwandelt, die so anziehend, fein gegliedert und strahlend werden möchte wie eine sonnenfreudige Wärme-, Licht- und Liebesquelle. Der spirituelle Entwicklungsweg ist dabei aber nicht nur als ein technisch-methodischer Weg mit verschiedenen Seelen- und Körperübungen zu verstehen. Er ist ein umfassender Pfad mit höchsten Bemühungen um spirituelle Vollkommenheit, der immerfort von geistigen Wahrheiten ausgehend den bisher veranlagten persönlichen Willensantrieb zu einem neuen Gleichgewicht und höheren Bewusstsein manifestieren möchte. Der Vergleich des menschlichen Wesens mit einer wärmenden Licht- und Liebesquelle liegt deshalb nahe, da die Menschheit gegenwärtig noch auf einem unvollkommenen und somit auch gewissermaßen sogar passiven, von fremdem kollektiven Einflüssen gelenkten Bewusstsein steht. In dem allgemeinen durchschnittlichen Stadium der Entwicklung befindet sich der menschliche Leib noch in einer sehr unruhigen und dürftig ausgestalteten Bewusstheit. Die selbstbewussten spirituellen Kräfte, die Ich-organisierenden Aktivitäten, die die menschliche Seele entwickeln will, müssen sich zuerst aus einem kollektiv verhafteten, allgemein überwiegend materialistischen Bewusstsein heraus entwickeln und zu einem wirklichen weisheitsvollen aktiven Erkenntnisleben und Liebesbewusstsein entfalten.

Wenn das Bewusstsein, das ja ein kosmisches Instrument ist (Astral-leib), an den Anfang des Bewegungslebens gestellt wird, so wird es verständlich, dass sich das ganze menschliche Aktivitätsdrängen der Gliedmaßen, der Hände, der Finger, die Gesten des Hauptes und die Rhythmen des Ganges langsam einer großen Harmonie des Kosmos annähern und hineinfügen und im eigenen Ich-Verständnis darin aufgehen möchten. Aus den Samenkräften unseres vergangenen Lebens und damit aus der Anlage der Wirbelsäule entwickeln sich im Zusammenspiel mit der Welt und vor allem durch Schulung zukünftige Möglichkeiten, und diese verwandeln den Menschen in höhere Dimensionen, die den Harmoniegesetzen des Geistes näherkommen.

Das Erleben der Wirbelsäule und die Ausdehnung der individuellen Möglichkeiten in ein Gefühl von Weite und differenzierter Bewusstheit entsteht am günstigsten, wenn der Aspirant alle Übungen als bewusste Betrachtungsübungen erlebt und der versuchenden Gefahr

ausweicht, in zu tiefe Körpergefühle und körpereigene Energien hineinzusteigen oder, besser gesagt, hinunterzusteigen. Zu tief sollte niemand in das Leiblich-Innere hineingehen, da er sonst der Gefahr unterliegt, das Sinneserleben nach innen zu verlagern und in eine evolutionäre Rückwärtsentwicklung zu gehen. Da diese Gefahr bei Yoga sehr häufig in Erscheinung tritt und die subjektiven, mehr körperbezogenen oder rein energetischen Erlebensformen gewisse Wohlgefühle und Einheitszustände vortäuschen, sollte ganz besonders hier an dieser Stelle die Aufmerksamkeit auf den geordneten, objektivierenden Prozess des Sinneserlebens gerichtet werden. Nicht zu tief und nicht ohne objektive, überschauende Ich-Kraft der Sinne sollte eine Übungsweise getätigt werden. Die Sinne werden deshalb nicht verschlossen oder passiv zurückgezogen, zurückgezogen von den Objekten der Außenwelt, *pratyāhāra*, sondern sie werden bewusst geschult, in der Zielrichtung gelenkt und mit Imaginationen erfüllt.

Grundsätzlich ist die Unterscheidung zwischen einem Bewusstsein, das vom Ich-Selbst seine Steuerung erhält und das Bewegungsleben motiviert, zu einem motorisch-reflektorischen Bewegungsleben, das mehr ein unbewusster Ausdruck oder eine rein im Unbewussten sich offenbarende Leidenschaftlichkeit darstellt, sehr wesentlich. In der Jugend können aber die Bewegungen durchaus leidenschaftlicher und mit weniger Bewusstsein geschehen, während im Alter ein unbedingtes Eingreifen des Bewusstseins notwendig ist, da sich ansonsten bei Fehlen jeglicher Bewusstheit eine recht starke Disharmonie im Leib-Seele-Verhältnis entwickelt.

Die leidenschaftliche Bewegung, die ohne Eingreifen eines Gedankens oder des Bewusstseins rein reflektorisch oder motorisch geschieht, nützt das Licht der Umgebung und setzt auch das organische, reaktive Potenzial mit seinem abschirmenden oder verdunkelnden Charakter frei. Bewegungen, die auf dieser Grundlage zu einseitig stattfinden, schwächen nicht nur den individuellen Menschen, sondern verdunkeln tatsächlich das Licht der gesamten Umgebung.

Schön ist deshalb eine Bewegung, die durchaus auch im Alter oder bei eingeschränkter Beweglichkeit den Gedanken und die Bewusstheit beinhaltet und die in ihrer Sinnesaktivität in die Umgebung hineingerichtet ist. Nicht nur allein Beweglichkeit, sondern die Art und Weise, wie das Bewusstsein an der eigenen Körperlichkeit und in Beziehung nach außen organisiert wird, kann die Bewegung zu lichten und differenzierten Farbnuancen führen.