

# Im Einklang durch den richtigen **ATEM**

VON GABRIELE CALLEGARI, HEILPRAKTIKERIN

**W**er kennt das nicht: Man hat etwas zu sagen, sucht nach den richtigen Worten, um die Botschaft einer oder mehrerer Personen zu vermitteln. Was man hingegen noch viel zu wenig beachtet ist die Tatsache, dass 90% der Information durch den Klang der Stimme bzw. durch die Art und Weise des eigenen Seins übermittelt werden. Resonanzräume kommen ins Schwingen, Gefühle werden geweckt, Instinkte angesprochen. Bleibt dieses Geschehen auch weitgehend im Unbewussten, so treffen wir doch unsere Urteile aufgrund eben solcher Informationen. So „mögen“ wir den Sprecher oder er „kommt uns falsch“ vor, wir lehnen ihn ab oder verstehen auch ohne Worte. Jeder kennt zum Beispiel den Klang der Stimme einer verliebten Frau, eines verliebten Mannes, die unweigerlich ein Gefühl der Erotik evoziert.

Von Missklang hingegen spricht man, wenn z.B. eine harte Stimme verliebte Gefühle zum Ausdruck bringen möchte. Man spürt das, weil der Klang der Stimme körperliche Resonanzräume im Gegenüber anspricht, durch die wiederum bestimmte Gefühle geweckt werden. Haben Wort und Klang nicht die gleiche Aussage, so führt dies zu wenig überzeugenden Dissonanzen. Während die Stimme, die aus der Liebe kommt, beim Hörer genau dieses Gefühl auch anspricht. Vorsicht vor der Kreidestimme des Wolfes!

**D**ieses Phänomen von Einklang und Resonanz gewinnt an Kraft durch die jeweils erreichte Tiefe des Einblicks ins eigene Sein.

Die Frage in meiner ersten Schwangerschaft „Was ist das, was da wächst in mir; ist es mein Leben oder ein anderes?“, führ-

te mich vor allem während der ersten Wochen in eine neue Dimension von Leben, die mich fortan suchen ließ. Wonach eigentlich? Nicht einmal das wusste ich. Doch fand ich es schließlich durch die freundliche Hilfestellung verschiedener Lehrer in Yoga, Qigong und Zen in mir selbst. Es ist nicht ein bestimmtes Ding, das ich beschreiben und von ihm sagen könnte „das ist es“, es hat weder ein bestimmtes Aussehen noch hat es einen Namen.

**M**an findet es im Bereich von Körper, Atem, Bewusstem, Unbewusstem, Stimme, Klang, Seele, Geist. Bei meiner Suche tauche ich immer tiefer ein in unbewusste Bereiche des Seins, aus denen ich schöpfe, entwickle, erkenne, verknüpfe. Ich weiß inzwischen, dass es nicht der Stein der Weisen ist, den ich suche, denn es ist weniger ein bestimmter Stein als eher das Verstehen des Wesens eines jeden beliebigen Steines, einer Blume, es ist das Verstehen des Lebens schlechthin; ein intuitives, untrügliches Verstehen, das aus dem Selbstverständnis der eigenen Innenschau heraus geschieht.

**D**a es nicht unbedingt einfach ist, den Blick nach innen zu richten und ihn auch

36



„Kosmischer Atem“ von Deschimaro

für eine Weile dort zu halten, lassen wir uns leiten durch den Atem, den wir nicht in vorgegebenem Rhythmus oder Intensität in uns aufnehmen, sondern wir nehmen den natürlichen Atem, wie er von selbst in uns eindringt. Ihn begleiten wir mit unserem Bewusstsein und lassen uns so durch ihn in uns selbst hinein führen.

**D**iese uralte Technik wird seit Jahrhunderten in buddhistischen Klöstern gelehrt und praktiziert. Sie führt in sehr große Tiefen des Geistes bzw. zur Selbsterkenntnis, was mehr oder weniger automatisch die Lösung problematischer Verstrickungen in Körper - Seele - Geist beinhaltet. Denn der Atem ist das Bindeglied dieser drei Bestandteile und führt sie wieder zur Einheit.

**S**o finden wir eine neue Anbindung an die Natur, finden unsere kosmische Mitte im Hara und unsere persönliche Mitte in der Gegend des Solar Plexus. Lernen den Unterschied der Rede, die der Vorstellungswelt entspringt, zur Rede, die aus dem Sein heraus geschieht. Wie überhaupt der Unterschied zwischen Sein und Schein immer unverkennbarer und deutlicher zum Vorschein tritt.

**Z**u Beginn nimmt man sich wahr auf der körperlichen Ebene, aber von innen her. Ein von innen heraus gespürter Bauch zum Beispiel hat eine gänzlich andere Aussage als ein Bauch, der von außen her vor dem Spiegel betrachtet wird. Das Innenbild ist untrüglich, es läßt sich weder verfälschen noch beschönigen, es kann nicht schmeicheln, nicht lügen. Es ist einfach

wahr. Allein von der Tiefe dieses Wahrheitsgehaltes her sind viele zutiefst gerührt. Umgekehrt ist das Wesen des Bauches, um bei diesem Beispiel zu bleiben, zutiefst gerührt, endlich gesehen zu werden. Oft hat es Jahre oder gar Jahrzehnte gewartet auf diesen Augenblick. Endlich kann es sich mitteilen.

**I**n einem späteren Schritt begegnet das Wesen des Bauches dem Wesen des Herzens. Beide haben so lange nebeneinander her gelebt. Jeder isoliert für sich, möglicherweise überlastet mit der eigenen Aufgabe, weil keine unterstützende Kraft aus anderen Körperräumen wahrgenommen wurde. Wie wunderbar wird das Zusammenspiel der Körperräume, wenn sie sich erst gegenseitig befruchten und ergänzen! Immer lebendiger wird der Organismus in sich, zugleich aber auch immer offener den Mitmenschen, der Welt gegenüber.

#### ■ KONTAKTADRESSE:

Gabriela Callegari,  
Atemschule und Naturheilkundliche Praxis  
Sülzburgstr. 95, 50937 Köln  
Tel. 0221/41 14 62  
eMail: [atem@netcologne.de](mailto:atem@netcologne.de)  
[www.atemschulekoeln.de](http://www.atemschulekoeln.de)

37