

Das physische Element, auf dem sich der Ton bewegt, ist der Atem. Der Atmungs Mensch aber ist der astrale Mensch. Der astrale Mensch hört, atmet und bewegt sich.

Wie ist nun aber das Verhältnis von Sprache und Atem? Da haben wir einen großen Unterschied. Die Sprache ist der Beherrscher des Atems, denn in der Sprache lebt und webt das Ich des Menschen – der Geist. *Die Sprache kämpft mit dem Atem*; also ein umgekehrtes Verhältnis, als es der Atem es zum Singen hat.

Um leben zu können, brauchen wir die Luft. Ja, wir hängen, ohne dass wir es merken, mit ungeheurem Trieb an der Luft. Wenn sie uns nur für kurze Augenblicke versagt ist, müssten wir ersticken. Eigentlich ist das Atmen etwas ganz Egoistisches, was wir doch nicht entbehren können.

Aber wenn nun der Mensch richtig singt, wird der Atmungsprozess verändert; er braucht nicht mehr so egoistisch zu sein. Denn das Singen ist eine geistige Tätigkeit, während das Atmen eine materielle Tätigkeit bedeutet. In Wirklichkeit ist es so, dass wir die an die Luft gebundene Tätigkeit des astralischen Leibes brauchen – aber nicht die Luft selber! Man verwechselt sehr leicht den astralischen Leib mit dem Luftleib.

Wenn wir aber unseren Atmungsvorgang beobachten – und das tun wir, wenn wir z.B. so singen, wie das heute überall geschieht – so bewirkt das in uns Furcht! Man hat Angst, nicht genug Luft zu haben. So fängt man an, tüchtig die Flanken zu dehnen, um möglichst viel Luft einsaugen zu können. Das heißt aber: Wir sind aus der Tätigkeit des astralischen Leibes an der Luft heraus gefallen und schnappen nach materieller, erdenschwerer Luft. Dieses wirkt krankmachend, wenn auch die Wissenschaft es heute noch nicht entdeckt hat. Wenn man nun dieses NG singt, wird der Atmungsvorgang, geleitet von der Tätigkeit des Singens, wie auf eine höhere Stufe gehoben, wo diese Angst nicht mehr waltet und dies bewirkt, dass das Atmen schließlich ganz zwanglos, ja sogar unbemerkt vor sich gehen kann. Hier erlebt man, dass Luftverbrauch und Singen gar nicht so eng zusammengehören, wie man beim landläufigen Singen meint.

In dieser Schule gibt es ja drei grundlegende Atemübungen und man darf ruhig aussprechen, dass es etwas Wunderbares ist, wie harmonisch diese Übungen zum menschlichen Organismus selber stehen. Schon die Taktarten deuten auf ein Urerlebnis hin. Jede der drei Übungen repräsentiert eine von den drei Ur-Taktarten und hat in sich die Intervalle richtig eingegliedert. Man kann sie als eine Art Urphänomen empfinden, woraus man sowohl Physiologisches wie Psychologisches ablesen kann.

Beim Singen dieser Atemübungen spürt man die Wirkung einer tiefen, inneren Ruhe. Störungen des rhythmischen Systems sind vornehmlich mit diesen Atemübungen zu heilen.