Da haben wir erstens als häufigste Art einer falschen Atmung, wenn der ganze Prozess zu weit nach oben, zu hoch in das mittlere System, in die Brust verlegt wird: Die so genannte Flanken-, Costal-, oder Rippenatmung. Diese Art zu atmen entsteht, wenn der Atemprozess durch den Brustkorb einer gewissen Bindung unterliegt, die sogar in eine Art von Krampf ausarten kann, wodurch die Atmung bewusst wird.
Dann haben wir eine zweite Art von Bindung des Atmungsvorganges, die aus dem Organischen des unteren Bauchmenschen auftritt.
In einer dritten Art wird der Atmungsvorgang sehr hoch oben gestört, wodurch eine Bindung durch den Sprachorganismus selbst entsteht (vorzugsweise von Zungengrund und Kehldeckel ausgehend).
Wir sehen also, wie wir auch im Atmungsprozess einen deutlichen Hinweis haben auf die Dreigliederung des Menschen.

Nun muss selbstverständlich die Frage nach der richtigen Atmungsart folgen: Wo soll sie sich entfalten?
Möglichst tief unten, bis unter das Zwerchfell! Aber man sollte es nur an Hand von praktischen Singübungen tun und niemals der Versuchung nachgeben, den Atem als eine Art Betätigungsvorgang, wie einen Blasebalg zu behandeln. Immer sollte man an den Atem durch Singen oder Sprechen herangehen. Man darf den Atem nicht für sich behandeln, etwa mit ihm Gymnastik treiben usw., sondern man muss herausfinden, wie es die Atmung von selber tun möchte. Im Singen selbst muss man an den Punkt kommen, zu dem man die Atmung heilend hinführen will.
Nun ist es eine Tatsache, dass man im Abendlande überhaupt nicht vom Problem der Respiration sprechen kann, ohne dass eine `Panik´ entsteht. Allein das Wort `Atmung´ genügt, um Aufregung hervorzurufen. Der Abendländer kann eigentlich gar nicht vertragen, dass man über den Atem spricht. Das kommt aus einer tiefen Wahrheit! Der Atem muss in unserer Zeit das unbeobachtete Element sein und soll ganz instinktiv vor sich gehen. Deshalb sollte man niemals das Bewusstsein unmittelbar auf den Atemvorgang richten. Man ist einfach kein abendländischer Mensch, wenn man sein Bewusstsein direkt auf den Atem lenken will.
Vielmehr muss die Atmung an eine Beschäftigung gebunden werden, um durch die Beschäftigung, z.B. durch das Singen, reguliert zu werden. Man muss danach trachten, die Aufmerksamkeit auf die Beschäftigung zu richten, wodurch die Atmung von selber zur Begleiterscheinung wird. Bedenken wir doch, wie wenig wir, wenn wir essen oder spielen, es nötig haben, die Aufmerksamkeit auf unsere Atmung zu richten. Und doch ersticken wir nicht!
So wird, wenn man auf phantasievolle Weise verschiedene Rhythmen singt oder einer wahren Bewegungskunst sich hingibt, der Atem richtig eingeteilt, ohne dass er uns bewusst wird.