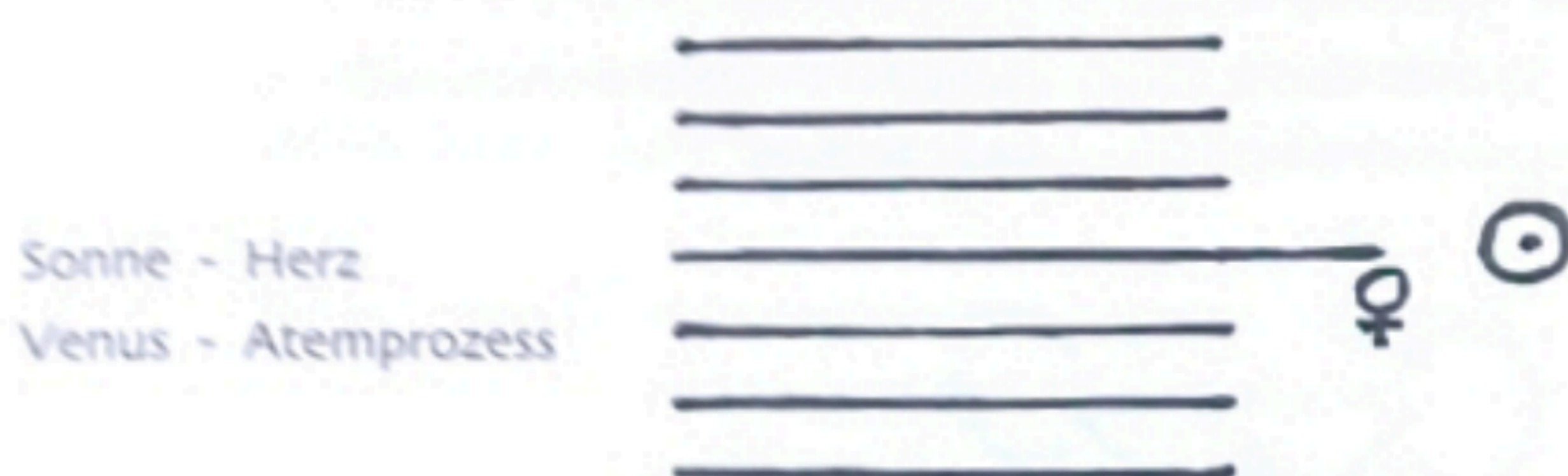


Wir unterscheiden zwischen so genannten *oberen Prozessen*, die von den oberen Planeten gehalten und geordnet werden und *unteren Prozessen*, die mehr zur Mitte gehören, z.B. den Herz- und den Atmungsprozess. Der *Atmungsprozess* hängt innig mit dem Wirken des Planeten *Venus* zusammen. Unser Atmen geht vom Zwerchfell aus und liegt als Prozess tiefer als der *Herzprozess*, der ein *Sonnenprozess* ist.



In unserem Sonnengeflecht, das im Zwerchfell eingebettet liegt (auch Plexus Solaris genannt) haben wir das Zentrum zu suchen, von dem unsere Atmung ausgeht. (Siehe Vortrag von Dr. Rudolf Steiner vom 14. Januar 1917, GA Nr. 174)

Wenn man die Menschen beim NG-Singen beobachtet, so drängt es sich einem mehr und mehr auf, wie verkrampft und erschlafft ihre ganze Atmungs-Organisation arbeitet. Im Allgemeinen atmen wir zu hoch. Dies hat viele Ursachen; eine davon ist, dass die Menschen (weil sie fühlen, dass sie nicht richtig atmen können), angefangen haben, sich so genannte Atemübungen auszudenken und diese wie ein x-beliebiges Medikament zu verschreiben. So haben fast alle Gesangspädagogen heute ihre eigenen Atmungsmethoden und in den Schulen wird das hohe, das *Flankenatmen* den Kindern systematisch beigebracht. Das ist eine sehr schlimme Sache! Denn es zeigt sich immer wieder, wie schwer es ist, eine verkehrte Atmungsart in eine bessere umzuwandeln. Das geht immer sehr langsam, besonders auch darum, weil wir in einer Zeit leben, in der wir unseren Atmungsprozess *nicht* in unserem Bewusstsein tragen sollen, denn wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atmungsprozess richten, können wir nicht mehr unbefangen atmen und das bewirkt in uns Furcht! Und doch ist es ja nicht möglich, etwas zu verändern, ohne dass man mit seinem Bewusstsein dabei ist.

Da kann dieses Singen dem Menschen wunderbar helfen!

Unser Atmungsprozess verbindet sich im Singen außerordentlich intim mit dem Hörprozess und wir haben ja gesehen, dass der Hörprozess immer die Richtung nach unten einschlägt. Weil es sich mit dem Atmungsprozess beim Singen so innig verbindet, nimmt er den Atemstrom nach unten mit, bis der ganze Prozess innerhalb seines richtigen Gebietes, das in der Höhe der Nieren liegt, vor sich gehen kann. Nur ist es beim Unterrichten wichtig zu bedenken, dass man da sehr langsam vorgehen muss und sorgfältig die Verlegung des Atmens nach unten vorbereitet.