Vor allem muss man versuchen, von der akuten Costal(Rippen)-Atmung loszukommen, denn diese ist in vielen Fällen ganz alleine die Ursache zu gewissen Krankheitserscheinungen (z.B. häufig bei Asthma). Die costale Atmung tritt eigentlich nur auf, wenn die Rippen an Elastizität verlieren.
Elastizität im Körper ist eigentlich nichts anderes, als eine Art Rhythmus oder Ausgleich, der sich zwischen Festem und Weichem abspielt. Man kann durchaus die Elastizität als ein leises, zartes Atmen charakterisieren.
Wenn man sich nun statt dieser rhythmischen Tätigkeit zwischen Fest- und Weichwerden der Rippen, statt dieser zarten, wie in sich selbst sich vollziehenden Atmung die durch den eingesaugten Luftstrom verursacht wird, die manchmal direkt antrainierte Ausdehnung der Rippen denkt, dann hat man die costale Atmung.

Durch eine richtige Einstellung zum Klangstrom aber werden gerade solche Schwierigkeiten verhältnismäßig bald behoben.
Harmonische Menschen haben keine Schwierigkeiten. Für sie braucht man nicht viele Heilübungen beim Singen. Aber Tatsache ist, dass gerade solche Menschen an dieses Singen herankommen, die in Bezug auf ihr Hineinkommen in ihre Erdenhüllen die allergrößten Schwierigkeiten haben.

Wenn man nun einen Menschen vor sich hat, der aus diesem Singen Heil und Hilfe erhofft, dann muss man wissen, worauf man zu allererst sein Augenmerk richten muss.
Die erste Frage, die beantwortet werden muss, ist, wie sich das Verhältnis zwischen Klang- und Lautorganismus auslebt. Denn das ist der Ausgangspunkt für die ganze Behandlung.
Da braucht man nur den Menschen singen zu lassen. Beim Zuhören, während der Tätigkeit des Singens, wenn zum Beispiel eine Skala gesungen wird, hat man dann sofort ein Bild, welches die richtige Führung gibt.
Die heutige Medizin krankt daran, dass Diagnose und Therapie auseinander fallen. Bei diesem Singen aber ist es so, dass wenn man die richtige Diagnose hat, - und die bekommt man, weil man sie aus dem ganzen Menschen heraushorcht, - man zugleich auch die richtige Therapie hat.
Ähnlich geht es einem auf dem Gebiete der Eurythmie. Kann man die Kinder beobachten, während sie Eurythmie machen, so ist es viel leichter, die richtige Therapie für sie herauszufinden, als wenn man sie im Sprechzimmer vor sich hat.
Wenn man sich dann innerlich ganz mit der Krankheitserscheinung verbinden kann und sich bemüht, ganz in ihr aufzugehen und dann in ein starkes, gesundes Wundern einzutauchen vermag, dann wird man erleben können, welch große Kraft in diesem Sich-Wundern-Können steckt. Denn meistens ist es so, dass wenn man