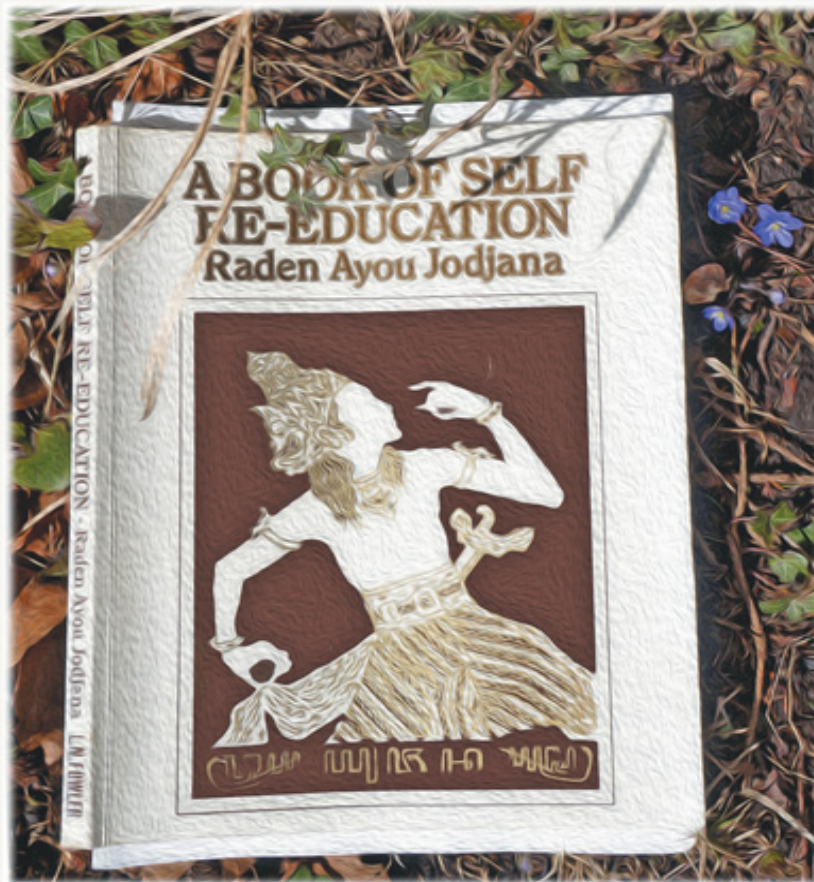


Ein Buch der Selbst-Wiedererziehung

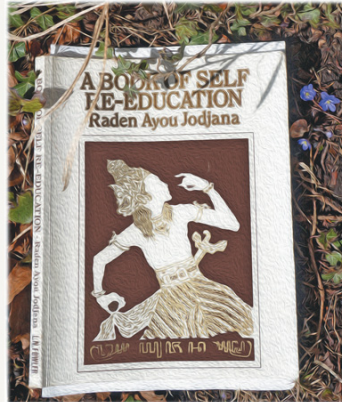


Raden Ayou Jodjana
Band 2

aus dem Englischen übersetzt von Puran Füchslin

Petama Project Verlag

Ein Buch der Selbst-Wiedererziehung



Raden Ayou Jodjana
Band 2

aus dem Englischen übersetzt von Puran Fuchslin

Raden Ayou Jodjana

Ein Buch der Selbst-Wiedererziehung

Band 2

**Die Struktur und Funktionen
des menschlichen Körpers
als Instrument des Ausdrucks**

**aus dem Englischen ins Deutsche
übersetzt von Puran Füchslin**

Petama Project

Inhaltsverzeichnis

Band 1

Vorwort des Übersetzers

Einleitung

Teil 1 *Die Struktur und Funktionen des menschlichen Körpers als Instrument des Ausdrucks*

Teil 2 *Das Zwerchfell*

Atmen

Natürliches Atmen

Prana-Atmen

Aufmerksamkeit

Teil 3 *Leben*

Die drei grundlegenden Zustände des Seins

Fotografische Dokumente

Band 2

[Teil 4 *Das Wirken des Raums, die einzige kreative Essenz des Ausdrucks Die Stützen des Körpers*](#)

[Teil 5 *Die Wieder-Erziehung der Sinne*](#)

[Teil 6 *Die Kunst der Intonation Die Grammatik*](#)

[Teil 7 *Autobiographie*](#)

[Teil 8 *Letzte Gedichte und Übungen*](#)





Teil 4

Raum ist die Einzige Schöpferische, Expressive Essenz

Raum-Bewegungen sind keine Bewegungen

Raum-Essenz

Über Raum-Funktionen im Allgemeinen

Eine der Wichtigsten Raum-Funktionen im Menschlichen Körper

Konzentration, Ausstrahlung, Meditation

Sei Vollständig Empfänglich um Vollständig Ausdrucksfähig zu sein

Raum-Atmen in den Wirbeln

Nach Hinten - nach Unten I

Nach Hinten - nach Unten II

Nach Hinten - nach Unten III

Dimension

Die Vedas: 'Seid nicht Ein-Seitig, Seid All-Seitig'

Emotionalen Ausdruck Meistern

Unsere Beziehung zum Raum Hinter Uns, Innerhalb und Ausserhalb Unseres Körpers

Gleichgewicht, die Beziehung zwischen Gewicht und Stütze

Aller Ausdruck ist Bewegung

Lasst die Gegenwart des Schöpfers

Der Schöpfer IST in Seiner Schöpfung

Einführung in die Stützen

Die Rotations-Achse

Die Drei Achsen des Raum-Skeletts, Sechs Richtungen, Die Stützen

Die Elf Gruppen von Drei Stützen

Raum-Wirkungen sind das Wirken der Dauernden Erneuerung

Weitere Informationen über das Zentrum des Schwerpunktes

Raum ist die Einzige Schöpferische, Expressive Essenz

Ich bitte, euch, fühlt wieder und versteht,
dass der Raum die einzige Schöpferische, Expressive Essenz
ist.

Raum ist Unendlich, Allgegenwärtig, Ewig.
Es ist der Aspekt der Ewigkeit des Raumes,
der unsere ersten Dimension enthüllt -
die Dimension der Zeit.

Enthüllung zeigt sich in der Dauer.
Die Zeit wird dabei zur Trägerin aller
erkennbaren Form im Universum.
Die Trägerin aller Bewegungen.
Erinnert euch, dass alle Form nichts als Bewegung ist.

Raum-Bewegungen sind keine Bewegungen

Raubewegungen sind *nicht* Bewegungen.
Sie sind die Gegenwart der Unendlichen Essenz in der Form.

Der Mensch kann sich dieser Gegenwart bewusst werden
in der ursprünglichen, ersten Dimension unserer Form -
im Fluss der Zeit.

Dies ist die Geburt des Rhythmus,
auf der die Unendlichkeit
ewige Augenblicke aufreht
in endlicher Form.

Dies ist einfach und logisch.
Das Erkenntlichwerden der Essenz des Lebens
in körperlicher Form.

Es könnte kein Erkenntlichwerden
von dreidimensionalen Formen geben
ohne die Dauer der Zeit.

Raum-Essenz

In einem Zentrum in Inneren unseres Körpers -
dem Zentrum des Schwerpunktes,
tief im Becken,
gerade vor dem untersten Wirbel
im Kreuzbein -
sammelt sich
schöpferische Kraft
ohne Unterlass,
von allen Seiten her.
Sie sammelt
die Essenz des Lebens.

Diese Essenz ist Raum.
Raum ist Schöpferische Essenz.
Sie will sich offenbaren
in ihrem wahren Wesen.
Daher offenbart sie sich
in Substanz.

Alle Substanz,
die Essenz offenbart,
ist ausdrucksstark.

Das Sammeln der Raum-Essenz
bringt der Form alles, was sie zum Sein braucht,
dass sie lebendig bleibt.
Es versorgt sie mit aller seelischen und körperlichen
Nahrung,
mit Luft, Trinken und Eindrücken,
um Körper und Gemüt zu ernähren,
und in jedem Augenblick alle Substanzen zu erneuern.

Raum-Essenz nährt auch unsere schöpferischen Tätigkeiten.

Über Raum-Funktionen im Allgemeinen

Wenige Menschen wissen,
dass da Raumfunktionen sind
im menschlichen Körper.

Die Wissenschaft hat uns aufmerksam gemacht,
dass Raum allen Bewegungen innewohnt.
So bewegt sich Raum durch unsere ganze Form.

Die meisten Leute schenken
diesen grundlegenden Tatsachen
die unserem inneren Wesen zugrunde liegen
und unser tägliches Leben beeinflussen,
zu wenig Beachtung.

Versucht zu spüren,
während ihr dies liest,
dass unser ganzer Körper dauernd
vom Atem des Raums durchdrungen ist.
So wird er am Leben erhalten,
und kann sich bewegen,
getragen vom Fluss
dieser Schöpferischen Essenz.

Daher sollten wir unseren Körper immer offen halten
auf den äusseren Raum zu.
Aus dem Zentrum des Körpers,
wie eine Hand, die bereit ist, aufzunehmen;
nach links und rechts ausbreiten,
nach unten und oben,
nach hinten und vorn.

Dann fließt schöpferischer Atem
durch die ganze Form,
durch alle Zellen,
durch jede Faser,
durch alle Substanzen,
er reinigt, stärkt
und erneuert sie.

Die Enthüllung der unendlichen Essenz des Raumes,
aus dem Zentrum des Gleichgewichts in unserer Form,
zeigt sich, indem sie ihre Essenz zu allen Seiten hin
ausbreitet,
durch den ganzen Körper.
Dies ermöglicht uns, in jedem Augenblick
und in jeder Situation,
zu spüren und uns zu erinnern,
wie diese Essenz uns unterstützt,
und uns hilft, umzugehen
mit allem, was uns befällt -
Gutes oder Schlechtes.

Wir brauchen die Stütze dieses Raumatems
für all unsere Ausdrucksformen in Tat und Sprache.

Eine der Wichtigsten Raum-Funktionen im Menschlichen Körper

Aus dem Zentrum des Schwerpunktes
- Zentrum des Gleichgewichts in der Form -
fließt der Raumatem
durch alle Gelenke.

Zuerst fließt er aus dem Zentrum
nach links und rechts,
dem unteren Rand des Beckens entlang,
und atmet durch beide Gelenkpfannen der
Oberschenkelknochen.

In der Dimension, die sich aus dem Zentrum
nach links und rechts ausbreitet, wird die Achse der Weite
im Leben des menschlichen Körpers geschaffen,
sie steht für die Dimension der Befreiung.
Aus der Wirbelsäule heraus breitet sich der ganze Körper
aus
- wie ihr es spüren könnt -
wenn ihr euch streckt.

Seid nicht nachlässig, übt und führt
immer und immer wieder
die Bewegung des Streckens aus.
Spürt, dass euer Körper zwei Seiten hat,
die wir aus der Wirbelsäule heraus
immer spüren sollten,
in gegensätzlichen Richtungen.

Überall auf dieser Erde,
durch alle Zeitalter hindurch,
wurden alle Nationen und Rassen

auf dieser gleichen Basis geschult.
Alle Soldaten wurden gelehrt
‘ihren kleinen Finger
auf den Saum ihrer Hosen zu legen‘.

Ihr müsst euch selber lehren,
das Gleiche auf richtige Weise zu tun:
Lasst, aus der Wirbelsäule heraus,
euren Körper zwei Hälften schaffen,
in gegensätzlichen Richtungen.
Ihr werdet frei werden von Angst,
von Ängstlichkeit und Befürchtungen,
wie es die Absicht war, die Krieger frei zu machen,
so dass sie furchtlos in die Schlacht gehen konnten.

Wenn ihr dies geübt habt,
wird es ganz leicht sein, wahrzunehmen,
wie das Raumatmen wirkt
in den beiden Höhlungen der Oberschenkelknochen,
tief unten im Becken.

Aus diesen beiden Höhlungen beginnt das Atmen
durch alle anderen Gelenke,
weil von da aus der Raumatem
sich nach unten und oben bewegt,
zu allen Gelenken im Körper hin.
Zuerst nach unten durch die Kniekehlen,
weiter nach unten durch die Knöchel,
und dann weiter durch die Füße,
und noch weiter durch alle Gelenke
der Zehen.

Gleichzeitig steigt
der Raumatem nach oben,
durch den Körper.

Der Raumatem spielt durch die Pfannen
unterhalb der Schultern.
Und von da fließt er weiter
nach unten in die Arme.

Nach unten-nach oben im Körper steht
für die Dimension seiner Höhe.
Die Dimension der Höhe eines Körpers
ist seine Dimension des Gleichgewichts.
So haben wir nun
die Gegenwart von zwei Dimensionen in unserem Körper
erfahren - Weite und Höhe.

Wenn wir diese Übungen ausführen, können wir
an unserer Befreiung und unserem Gleichgewicht arbeiten.

Wir müssen immer noch
in euch das Bewusstsein des Raumatmens
erwecken, durch das Gelenk
des Kopfes, der auf der Wirbelsäule ruht;
und das Gefühl seines Wirkens
in den verbundenen Gelenken
der Wirbelsäule.

Für dieses wichtige Raum-Wirken
durch die Wirbelsäule
haben wir besondere Übungen geschaffen.
Ihr werdet sie später kennenlernen,
wenn wir das Gefühl eurer Beziehung
gegenüber eurem Rücken,
und gegenüber dem Raum in eurem Rücken
geweckt haben.

Konzentration, Ausstrahlung, Meditation

Lasst uns unser Empfinden öffnen,
um diese Bewegung zu verstehen,
die uns ewig lebendig erhält.

Lasst uns entdecken, wie
die Konzentration der Lebenskraft
im Inneren unseres Wesens stattfindet.
Wir müssen dieser Bewegung Platz machen in unserem
inneren Raum,
so dass es sich durch uns hindurch ausbreiten kann.

Wenn wir selber diese Bewegung *tun* wollten, würde sie
in unserem Gemüt und Körper eine Verkrampfung
verursachen.

Die Bewegung der Konzentration kommt in unsere Form
aus dem unendlichen Raum um uns herum.
Ihre reine Aktivität fordert von uns nicht Inaktivität.
Wir sollten vollständig passiv und empfänglich werden.
Das Schaffen dieses passiven Zustandes
verlangt von uns eine sehr tiefe und vollständige Aktivität,
der schöpferischen Bewegung zu begegnen und sie
aufzunehmen,
die Konzentration der Lebenskraft in unserem Inneren,
die dann *gleichzeitig* frei aus dem Zentrum ausstrahlt,
durch unsere ganze Form
zurück in den unendlichen Raum.

Sei Vollständig Empfänglich, um Vollständig Ausdrucksfähig zu sein

Knochen, obwohl sie lebendig sind durch die stetige
Bewegung
der Erneuerung ihrer Zellen und Substanzen,
bewegen sich nicht.

Sie werden mit unseren Muskeln bewegt.
Muskeln, obwohl sie geschaffen sind, Knochen zu bewegen,
tun dies nur, wenn sie vom Nervensystem angeleitet
werden.

Das Nervensystem *leitet* unsere Bewegungen,
die durch seelische Spannung geschaffen werden;
diese entsteht aus der Notwendigkeit von
emotionalem und seelischem Ausdruck.
Seelische Notwendigkeit des Ausdrucks schafft Gedanken.
Emotionale Notwendigkeit des Ausdrucks schafft Taten.

Manchmal bewegt uns der Geist,
manchmal die Seele.
Oder beide bewegen uns gleichzeitig in unserer Form, und
spielen
auf den Saiten unseres Instruments des Ausdrucks:
dem Körper.

Wir nennen 'unsere Seele',
was in uns die Notwendigkeit
von emotionalem Ausdruck hervorruft.

Wir nennen 'unseren Geist'
diese gleiche tiefe Notwendigkeit,
das Wahrnehmen von Ideen auszudrücken.