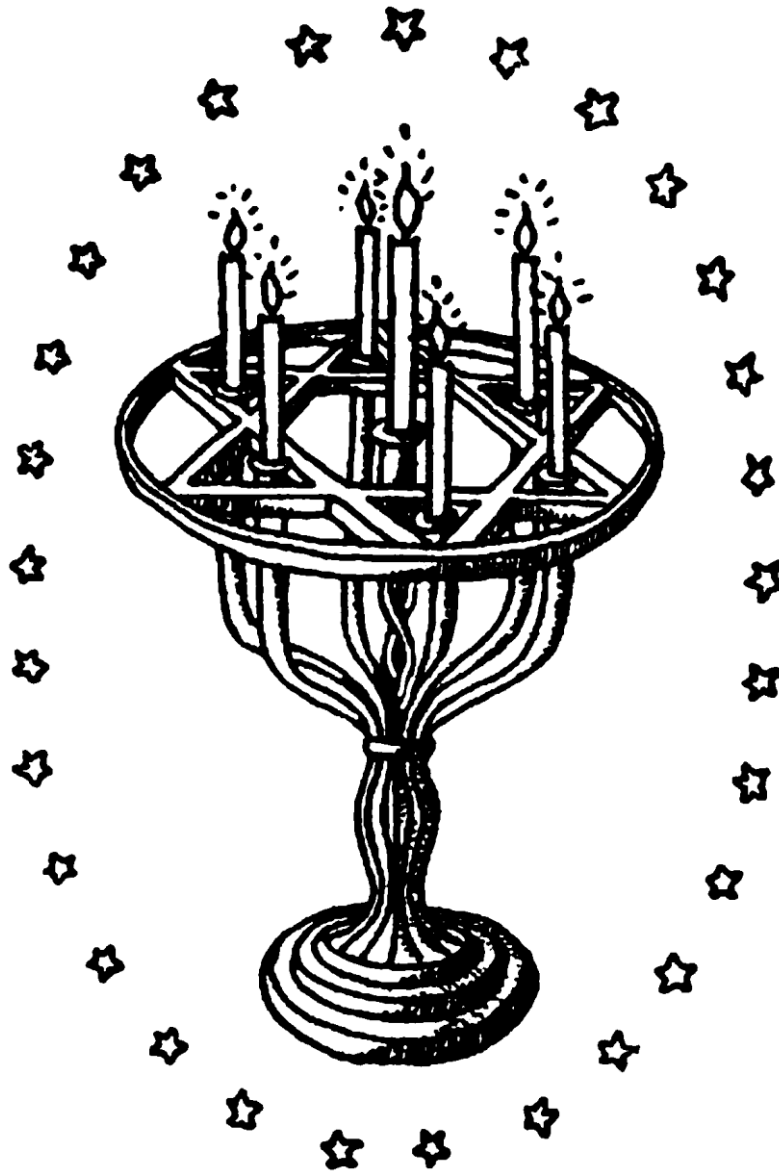


KOSMOSOPHISCHE BÜCHEREI



HERAUSGEBER
ERNST KALLMEYER

DIESER DRUCK DIENT AUSSCHLIESSLICH DER
ESOTERISCHEN FORSCHUNG UND
WISSENSCHAFTLICHEN
DOKUMENTATION.

Für Schäden, die durch Nachahmung entstehen, können weder Verlag
noch Autor haftbar gemacht werden.

© Copyright: Irene Huber, Graz 2013

Verlag: Edition Geheimes Wissen

Internet: www.geheimeswissen.com



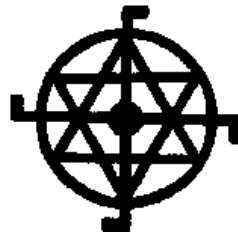
Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Photokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung nur mit Genehmigung des Verlages.

ISBN 978-3-902881-85-4

DYNAMISCHES ATMEN

und KONZENTRISCHE
GYMNASTIK



DER SCHLÜSSEL UND WEG ZUR
GESUNDHEIT DES KÖRPERS,
VERTIEFUNG DER SEELE UND
ENTWICKLUNG DER GEISTESKRÄFTE

EIN LEHRBUCH MIT PRAKTISCHEN
ANLEITUNGEN

VON
ERNST KALLMEYER



Inhalt

Vorwort	5
Der Atem	7
Warum dynamische Atmung?	9
Kann man dynamische Atemführung lehren?	12
Die drei Menschentypen und ihre Atmungsart	15
Die Atemtechnik	18
Von dem Verhältnis der Psyche zum Körper	27
Der entscheidende Wendepunkt	30
Der dynamische Atem	33
Der geistige Atem	38
Dezentrische oder konzentrische Gymnastik?	42
Vom Spannungsgleichmaß	45
Die Technik des Entspannens und Anspannens	49
Die Haltung als Ausdruck	70
Zusammenfassung	75
Substanz austausch	78
Ausblick	96

