



B. M. Leser-Lasario
Tempera-Studie von Otto Gutknecht Frankenthal (Pfalz)

LEHRBUCH DER ORIGINAL- VOKALGEBÄRDEN- ATMUNG

von

B. M. LESER-LASARIO

Bearbeitet und erweitert von
ANNEMARIE LESER-LASARIO
II. Auflage



Verlag Edition Geheimes Wissen

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 2020
Verlag: Edition Geheimes Wissen
Internet: www.geheimeswissen.com
E-Mail: geheimeswissen@chello.at

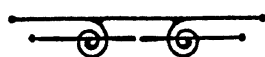


Alle Rechte vorbehalten.
Abdruck und jegliche Wiedergabe durch jedes bekannte, aber auch heute noch unbekannte
Verfahren, sowie jede Vervielfältigung, Verarbeitung und Verbreitung (wie Fotokopie,
Mikrofilm oder andere Verfahren unter Verwendung elektronischer Systeme) auch
auszugsweise als auch die Übersetzung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

ISBN 978-3-903302-55-6

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	7
Einleitung	10
Die Grundlage des Atmungssystems von Leser-Lasario von Dr. med. R. Koch, Frankfurt a. M.	19
1. Atemkunde	29
2a) Der Atmungsapparat und das Geheimnis der Zwerch- felltätigkeit	37
2b) Teilatmung und die verschiedenen Atmungsarten	49
3. Zweck der Vokal-Atmung (Ton-Vibration)	55
4. Die Lippe	70
5. Erklärung zur Kenntnis des praktischen Wertes und der Anwendung d. Ton-Vibration durch d. Vokal	73
6. Die vier Stadien der praktischen Übung	81
7a) Das Originalsystem der Vokalgebärden-Atmung in sei- ner praktischen Anwendung und Reihenfolge (Ton- Vibrations-Atmung)	88
7b) Allgemeine Bemerkungen und Regeln zu den vorste- henden Übungen	104
8. Erläuterungen über Stimme, Sprache Tonbildung u. Gesang in kurzer Fassung	109
9. Besserung und Heilwirkung durch Ton-Vibrations-At- mung bei inneren Verwachsungen	121
10. Die innere Sekretion	125
11. Der mimische Ausdruck	133
12. Gefahren - Fehler - Bemerkungen	138
Schlusswort	142



Vorwort zur 2. Auflage

Der Aufforderung, ein Vorwort zur zweiten Auflage des vorliegenden Buches zu schreiben, bin ich gerne nachgekommen. Gilt es doch, wertvolle Erkenntnisse der leidenden Menschheit zu übermitteln und mit einfachen, auch dem Laien leicht verständlichen und leicht durchführbaren Methoden oft überraschende und außerdem dauerhafte Erfolge zu erzielen. In einer Zeit, in der viele Menschen doch endlich zur Einsicht gelangen, dass ständiges Einnehmen von Medikamenten in vielen Fällen nicht zu einer Dauerheilung führt, auch für den Körper nicht ohne anderweitige Schädigung ist, für solch eine Zeit ist die Neuauflage dieses Buches besonders wertvoll.

Die Atmung jedes Lebewesens ist ein natürlicher Vorgang, der sich normaler Weise ohne unser Denken abspielt. Wir Menschen können jedoch durch bewusstes Atmen den Atemrhythmus in verschiedener Weise beeinflussen und so in unserem Körper gewisse Veränderungen in gutem oder schädlichem Sinne hervorrufen. Schlecht durchgeführte, übertriebene Atemübungen können daher für unseren Körper Nachteile bringen. Wir müssen uns nun fragen, warum wir modernen Menschen einen solch natürlichen Vorgang wie es das Atmen ist, zu beeinflussen suchen und warum wir gleichsam die Natur korrigieren wollen. Hier nun müssen wir bedenken, dass der Großstadtmensch weit davon entfernt ist, ein natürliches, d. h. naturgemäßes Leben zu führen; er lebt täglich, ja stündlich unter Bedingungen, die den Ablauf unserer natürlichen Körperfunktion zumindest behindern, wenn nicht geradezu schädigen. Denken wir nur an die geringe Bewegung, die der Großstädter — verleitet durch moderne Fahrgelegenheit — macht, seine