Schlicht und rhythmisch

Sog und Schub ist ein Gegensatzpaar, dessen erhebliche Dynamik erst dann erkannt wird, wenn es beim Namen genannt wird. „Halb zog sie ihn, halb sank er hin.“ ist nicht bestell- und nicht abstellbar - das ist wie beim Yoga - Yoga ist. Vorhandene Kräfte kann man nicht erlernen, wie Lesen und Schreiben, wohl aber den Umgang mit ihnen erkennen. Sie zu erkennen, ja von ihnen zu profitieren, erfordert wenig, jedoch die richtige Mühe, besser gesagt Achtsamkeit.
Sog und Schub, O und a, sehr viele Funktionen stammen direkt aus der Wurzel unseres Ursprungs und werden noch immer auf direktem Weg in Gang gehalten - ihr gemeinsamer Nenner ist Rhythmus. Geringe Verstöße gegen das pulsierende, also eigentliche Leben enthalten in ihrer Korrektur unverzichtbare Lern-Heil-Elemente, bedürfen deshalb eher der Pflege als der Abschaffung, gröbere (durch Lernverweigerung entstehende) können schwere Folgen, bis zur Letalität haben.

Die Übung: *pūrṇa prāṇāyāma*