



Die freie, natürliche Atemhaltung

Ihnen fehlt Aktivierung!

Von Gert Caden

Mit Sonderaufnahmen für „Scherls Magazin“

Sie wollen Ihren Urlaub diesmal wirklich richtig nützen? Sich wirklich und recht von Herzen erholen? Darf ich Ihnen raten? Ja — so hören Sie mir 3 Minuten zu:

Stellen Sie sich recht plastisch, recht lebendig vor: Ihr Organismus ist ein Kraftspeicher, eine Batterie, die es gilt, mit neuen Energien zu laden. Energien strömen uns ununterbrochen aus unversiegbarem Quell

zu: beim Atmen durch den belebenden Sauerstoff, sie gehen in uns ein beim Essen und beim Trinken als Nähr- und Aufbaustoffe, unsere Sinnesorgane saugen sie auf in Form von Licht, Wärme, Gerüchen, Tönen und Farben.

Nützen Sie also Ihre Feiertage, um bewußt und mit tiefer Freude zu atmen! bewußt und mit frohem Genuß zu essen! bewußt und sinnfroh zu sehen, zu hören, zu riechen!

Sorgen Sie für eine zwanglose, tiefe und regelmäßige Atmung, und schämen Sie sich nicht, eine scheinbar so „selbstverständliche“ Sache wie das Atmen täglich zu üben



Die typisch fehlerhafte Haltung: hochgezogene Schultern, krampfhaftige Spannung des Halses, eingezogener Leib

Nicht in der Länge der Atemübung liegt ihr hoher Wert für die Gesundheit, sondern in ihrer häufigen Wiederholung. Lassen Sie alles Krampfhaftige, alles Experimentieren, alle Geräusche beiseite. Indem wir uns ganz dem stillen und regelmäßigen Rhythmus des Atmens hingeben, spüren wir, wie Kraft uns durchströmt und ein starkes Gefühl von Ruhe und Harmonie seinen Einzug hält. Unser Blutkreislauf bessert sich, unsere Zellen werden neu aufge-

baut, und alle inneren Übel schwinden.

Wollen Sie leicht, heiter, elastisch und beschwingt sein? Nun, so wählen Sie Ihre Nahrung dementsprechend: Viel Obst, viel Früchte, viel appetitliche Salate und junge Gemüse in reicher Auswahl — mit einem Wort: Sonnenlichtnahrung! Besonders in warmer Jahreszeit ist ein reichlicher Genuß von Fleisch und Eiern wenig ratsam. Unser Körper wird sich die so zugeführten Nährstoffe leicht und ohne Beschwerne aneignen und in Blut, Kraft und Lebensenergie umsetzen.

Lernen Sie, von Ihren Sinnen einen tieferen und lustvolleren Gebrauch zu machen. Wir be-