



Entspannung der Halsmuskulatur nach dem Einatmen durch Kopffrollen

dienen uns dazu eines Hilfsmittels: der meditativen Entspannung. Dieser Zustand einer gelösten und wohltuenden inneren Versenkung ergibt sich ganz von selbst: auf weichem Moos am Waldrand gelagert, folgen wir mit unserem Auge dem ruhigen Ziehen der Wolken,

dem Spiel des Lichtes auf der Wasseroberfläche, dem sanften Rythmus der Wellen. In diesem aufgelockerten Zustand lösen sich alle Spannungen und Verkrampfungen, und wir erleben die seltsame Tatsache, daß unsere Empfindungserlebnisse intensiver werden.

Dem aber, der sich zu Hause die Wohltat innerer Entspannung leisten will, gebe ich folgenden Rat: Machen Sie sich ein Pendel zurecht, an dessen Ende ein glänzender, schwerer Körper hängt. Zeichnen Sie auf ein Papier ein Linienkreuz A B C D. Lassen Sie das Pendel unbewegt über dem Mittelpunkt des Linienkreuzes hängen und denken Sie recht fest an die Linie A—B. Als bald wird das Pendel in Richtung A—B an zu schwingen fangen, erst langsam, dann in einem regelmäßigen und starken Rhythmus. Je weniger Sie sich anstrengen, je gelassener Sie an diese hervorragende Konzentrationsübung herangehen, um so größer ist ihr Wert. Machen Sie den Versuch!



EBt Früchte! Das ist Sonnenlichtnahrung!

Konzentrationsübung mit dem Pendel

