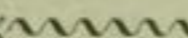


ist festgestellt, daß in den Endkammern der Kapillarröhrchen der Sättigungsgrad der dort vorhandenen Luft mit Kohlensäure derselbe ist wie der Kohlensäuregehalt des venösen Blutes. Das Blut kann also nur unvollkommen die Säuren und Schlackenstoffe abgeben und neuen Sauerstoff aufnehmen.

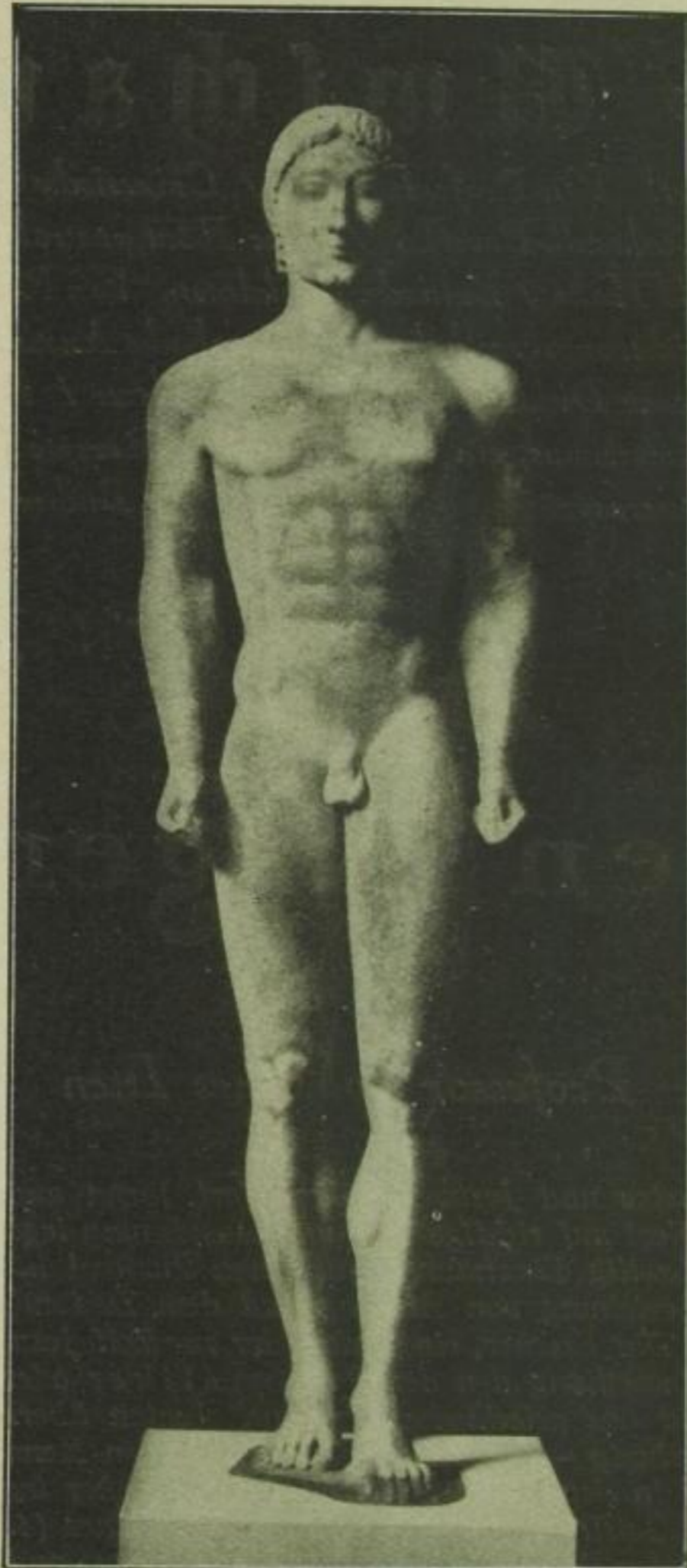
Wenn wir nun in Betracht ziehen, daß das Blut die Grundlage der körperlichen Gesundheit ist und 65 pCt. aller Krankheiten vom versäuerten Blute herkommen, so begreifen wir die Wichtigkeit einer erweiterten und vertieften Atmung.

Eine Vertiefung der Atmung allein genügt aber nicht, sondern es muß gleichzeitig eine Rhythmisierung des Atemzuges stattfinden.

Von Natur aus atmen wir in einem Zuge, wie auf einer geraden Linie —, ein und aus, und nun muß jeder einzelne Atmungsvorgang rhythmisiert

werden, das heißt: wellenförmig  müssen wir einatmen, und wellenförmig müssen wir ausatmen.

Die Wellung beginnt in der Gegend des Sonnengeflechtes (zwischen Nabel und Magen) und breitet sich aus nach



*Phot. F. Bruckmann, München*

### Apollo-Statue

Bei griechischen Bildwerken dieser frühen Epoche ebenso wie bei ägyptischen ist die außergewöhnliche Breite der Schultern und oberen Brustpartie und der eingezogene Unterleib beachtenswert. Sie zeigen die Haltung des richtig atmenden Menschen.

Schlaffheit) muß entgegengesetzt werden die geistige Konzentration in der Epiphysis, dem Zentralpunkte des Gehirns.

Wir setzen uns nun aufrecht in selbstbewußter Haltung auf einen Stuhl,

dem Brustkasten zu. Je aufmerksamer wir diese Wellungen in entspannter Weise beachten, um so wirkungsvoller wird jeder Atemzug, und schließlich breitet sich diese schwingende Wellung im ganzen Körper aus; löst, entspannt, erfrischt und kräftigt uns.

Um nun jedem die Möglichkeit der eigenen Untersuchung zu geben, wollen wir drei Uebungen anschließen.

#### 1. Entspannungsübung:

Entspannung kann auf zwei Arten herbeigeführt werden, und zwar bis zu einem gewissen Grade durch Klopfen, Streichen, Massieren und Erschüttern des Körpers; dann aber besonders von innen her, vermittelt des konzentrierten Gedankens. Der Entspannung gleicht die Gelassenheit, Schwerelosigkeit, Gefühllosigkeit, Ideenlosigkeit.

Der körperlichen Entspanntheit (nicht