



GLÜCK
UND
FREUDE
IN JEDES HEIM
BRINGT
DAS NEUE
MUSIK-INSTRUMENT

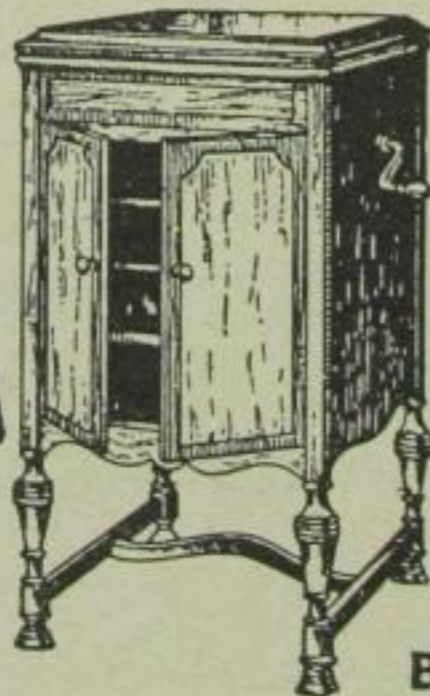
"ELECTROLA"

BEQUEMSTE MONATSRATEN
VON MK. 16.50

VORSPIEL OHNE
KAUFZWANG

ELECTROLA G.M.
B.H.

BERLIN W 8, LEIPZIGER STR. 23
FRANKFURT A.M., GOETHESTR. 3



HÖREN
SIE
SELBST

UND SIE
SIND
BEGEISTERT

Autorisierte Electrola-Vorkaufsstellen werden bereitwilligst nachgewiesen.

106

atmen ein, und während wir ausatmen, gehen wir in Gedanken den ganzen Körper systematisch durch. Wir beginnen beim rechten Fuß und ziehen alles Gefühl, alle Schwere zurück zum Fußgelenk, dann zum Knie, Unterschenkel, Oberschenkel, und schließlich ziehen wir alle Schwere nach dem Herzpunkt hinauf; dann von der rechten Hand zum Handgelenk, Unterarm, Oberarm, Schulter und wieder zum Herzen; vom Kopf, Gehirn, der Stirne, den Augen, der Nase, den Wangen, dem Unterkiefer, der Zunge, die flach auf dem Unterkiefer aufliegen soll, dem Hals, dem Kehlkopf ziehen wir alle Schwere hinunter zum Herzen; dann von der linken Hand einwärts, vom linken Fuß aufwärts zum Herzen; Lunge, Zwerchfell, Magen, Leber, Milz, Nieren, von allen Unterleibsorganen die Spannungen abziehen und zum Herzen hinführen. Schließlich auch vom Herzpunkt alle Schwere abziehen. Nach einiger Übung wird es uns gelingen, in einem Augenblick durch Gedankenkontrolle den ganzen Körper in einen Zustand der Entspannung und Gelassenheit zu versetzen. Der Körper bleibt während des Entspannungsvorganges aufrecht, und nach einiger Übung muß es uns möglich werden, durch Beherrschung der Zwischenrippenmuskeln und des Zwerchfelles den Brustkasten unbeweglich hoch und festzuhalten während der Ein- und Ausatmung. Alle Bewegung der Lunge geschieht durch die elastischen Zwischenknorpelbänder der Bronchien und besonders durch die Wellungen und Modulierungen des Zwerchfelles.

2. Ausatmungs-Übung.

Um durch eine Atmungsübung Erfolg zu erzielen, ist zu berücksichtigen, daß wir alles Denken während der Übung konzentrieren müssen auf den Vorgang der Atmung selbst; wenn wir uns körperlich belastet fühlen, dann machen wir folgende Übung:

Kopf hoch, Brust heraus, Unterleib ganz sanft eingezogen. Die Übung kann sitzend, stehend oder liegend ge-