

macht werden. In der eingenommenen Stellung verharren wir und atmen aus bis zur letzten Möglichkeit; bis es scheint, als könnten wir nicht mehr, doch werden wir bald finden, daß wir immer und immer wieder ausatmen können; wir halten einen Augenblick still, versuchen, ob wir immer noch ausatmen können, und zwar stoßweise, wellenförmig. Können wir wirklich nicht mehr weiter ausatmen, dann halten wir jede Atembewegung an, entspannen immer mehr, zählen im Geiste bis 10, 20 oder 30 und ergeben uns immer mehr einer völligen Gelassenheit. Dann erst atmen wir wieder ein und beginnen von neuem vollständig auszuatmen. Man wiederholt diese Ausatemungsübung drei- bis fünfmal alle drei Stunden am Tage und wird schon nach einigen Tagen die Wirkung der Uebung bemerken.

Kann man abends nicht einschlafen vor Müdigkeit oder Zerstreuung, so konzentriert man sich auf den Atemzug und sorgt dafür, daß der Atem durch das linke Nasenloch einzieht und die Ausatmung doppelt so lang wie die Einatmung ist.

5. Die Einatmungs-Uebung.

Wir bringen unseren Körper in eine aufrechte, positive, aber entspannte Stellung.

Kopf hoch, Brust heraus, Unterleib sanft eingezogen. Wir atmen kräftig aus, und dann beginnen wir langsam, sanft und beharrlich mit dem Einatmen, und zwar so lange, bis es scheint, als ob wir es unmöglich weiter tun könnten. Dann halten wir alle Lungentätigkeit an und zählen in Gedanken bis 10, 20, 30 oder mehr, atmen dann stoßweise und wie seufzend aus und beginnen von neuem mit der Einatmung, wie vorhin beschrieben. Die Uebung kann drei Minuten am Tage fünfmal ausgeführt werden. Unsere Konzentration wird zunehmen und all das Grübeln und sinnlos träumerische Denken verschwinden. An seine Stelle tritt jene Frische und Freudigkeit im ganzen Menschen, die zu

Kein Bad ohne Pinofluol

Das medizinische
Fichtennadel-Kräuter-Bad

Es gibt nichts Besseres
für die Nerven!



Erhältlich in allen Apotheken, Drogerien,
Parfümerien.

Nur echt in der grünen Dose!

6 Bäder RM 3.50 12 Bäder RM 6.50

Nachahmungen, die als ebensogut bezeichnet
werden, weisen man zurück.

Nach dem Bade:

Die Wirkung der „Pinofluol“-Bäder
wird erhöht durch das Einreiben
mit

„Pinofluol“
Fichtennadel-Franzbranntwein

Verlangen Sie aufklärende Broschüre und
Gutachten durch:

Berlin Westphal & Sohn Basel
Wallstrasse 67 Frankfurt a.M. Petersgraben 5