

L'ESERCIZIO FISICO

E' un bene che ogni corpo, ognuno, faccia dell'esercizio per contrastare l'attività di routine quotidiana tanto da produrre il riposo. Per questo corpo l'esercizio migliore è camminare; preferibilmente di sera. 416-3

L'esercizio del corpo dà forza e resistenza. L'esercizio dell'attività mentale dà resistenze, crescita e espansione. 1206-13

Esercitare troppo una parte (del corpo) che non ne ha necessità diretta, a svantaggio di un'altra, vuol dire ostacolare piuttosto che aiutare. Fare esercizio fisico è una cosa meravigliosa e necessaria — pochi ne fanno quanto sarebbe necessario, in modo sistematico. Usa il buon senso. Usa discrezione. 283-1

Camminare è l'esercizio migliore, e all'aria aperta il più possibile. Non troppo, si intende, ma attività sufficienti per prevenire il depositarsi delle scorie o energie usate che non vengono eliminate prima di depositarsi nel sistema. 4633-1

D- C'è qualche esercizio particolare che dovrei fare oltre agli esercizi per la testa e il collo?

R- Camminare è l'esercizio migliore, ma non farlo spasmodicamente. Fallo con un ritmo regolare e fallo, se piove o se c'è il sole! 1968-9

D- Quali esercizi fisici e mentali saranno benefici?

R- Naturalmente un [periodo di] meditazione va sempre bene; poiché l'atteggiamento mentale ha molto a che fare con le forze fisiche generali. Per quanto riguarda gli esercizi fisici, camminare è il migliore di tutti gli esercizi - e nuotare . . . 2823-2

Di mattina l'esercizio per la parte superiore del corpo. Di sera, prima di andare a letto, fate degli esercizi dalla vita in giù, come si usava negli esercizio dell'esercito...compensando la circolazione; ricordando questo: nelle azioni del corpo fisico, il sangue, le forze del sangue vengono portate alla testa nell'esercizio del giorno e devono essere compensate nel sistema con l'esercizio della sera, se il corpo vuole raggiungere il riposo fisico necessario per tenere il corpo in equilibrio perfetto. 257-8

Gli esercizi della sera per il flusso sanguigno via dalla testa, e della mattina con la parte superiore del corpo. Movimento rotatorio, circolare quindi della parte inferiore del corpo alla sera, e il movimento circolare delle mani e della parte superiore del corpo di mattina, frizionandosi la spina dorsale con acqua fredda dopo ogni esercizio. 288-11

Golf o equitazione, o remare o nuotare richiede l'uso di tutte le forze muscolari del sistema...In seguito a questi ... il corpo dovrebbe essere frizionato accuratamente, e si dovrebbe fare un massaggio dolce — osteopaticamente o neuropaticamente, o il massaggio svedese — su tutto il corpo. 5602-1

Stirate il corpo come farebbe un gatto. Questo è l'esercizio migliore per mantenere il corpo in proporzione. 5271-1

D- Che cosa posso fare per le vene varicose, la bassa pressione sanguigna, i piedi piatti?

R- ... Non si può fare esercizio migliore dell'esercizio di stiramento; come alzarsi sulle dita dei piedi — e questo non significa con le scarpe indossate ! -- sui talloni, dondolandosi avanti e indietro; stendendo le braccia in alto, gli esercizi di piegamento, ciò che può essere definito letteralmente— ed è definito da qualcuno—l'esercizio di stiramento dei gatti che include, naturalmente, essere

capaci – (detto in modo molto grossolano) – di fare lo strappo, essere capaci di mettere la testa sui piedi, di mettere i piedi dietro la testa, di fare gli esercizi per la testa e il collo e tutte quelle attività che si possono chiamare felini o esercizi da gatto. 681-2

L'esercizio che seguiremmo per questo corpo sarebbe lo stiramento molto simile all'esercizio del gatto o della pantera, o quel tipo di attività; stirare le forze muscolari, non come [qualcosa che] affatichi, bensì come [qualcosa] che faccia mettere tendini e muscoli in posizione per far costruire la forza nel corpo...

D- Come si può conservare lo sviluppo fisico "classico" per il periodo più lungo possibile di anni, senza sacrificare la salute?

R- Come indicato, attraverso l'esercizio fisico e la dieta, e [specialmente] il tipo di esercizio che segue da vicino i movimenti del gatto e della sua specie. 4003-1

Di mattina e specialmente al risveglio (e non dormire fino a tardi) – e prima di vestirti, così che l'indumento è comodo o meno hai addosso meglio è – stai diritto davanti ad una finestra aperta, respira profondamente; piano piano alza le mani sopra la testa e poi con il movimento circolare del corpo dai fianchi piegati in avanti; inala (dalle narici) mentre il corpo si alza sulle dita dei piedi – respirando molto profondamente: esala velocemente dalla bocca; non dai passaggi nasali. Fa' questo per cinque o sei minuti.

Poi, mentre questi vanno avanti, chiudi gradualmente una delle narici (anche se è necessario usare la mano – ma se viene chiusa con la mano sinistra alza la mano destra; e quando chiudi la narice destra con la mano destra, allora alza la mano sinistra) quando l'inalazione è terminata.

Alzati, e poi fa' il movimento circolare del corpo dai fianchi, e piegati in avanti; espelli il respiro quando il corpo raggiunge il livello più basso mentre ti pieghi verso il pavimento (espellendo il respiro dalla bocca, velocemente).

Poi di sera, subito prima di andare a letto – con il corpo prono, guardando il pavimento e i piedi) puntato contro la parete, gira il busto appoggiandoti sulle mani. Alza e abbassa il corpo non solamente con le mani, ma più dal busto, e con un movimento più circolare degli organi pelvici rafforza le forze muscolari dell'addome. Non tale attività da fare uno sforzo eccessivo, bensì un movimento dolce, circolare verso destra per due o tre volte, e poi verso la sinistra. 1523-2

Per quelle condizioni con il sistema simpatico, se il corpo facesse l'esercizio per la testa e per il collo, troveremo che darà sollievo a quelle piccole tensioni che sono state indicate come parte delle condizioni di testa, occhi, bocca e denti...Non farli frettolosamente. Bensì falli regolarmente di mattina... prima di vestirti.

Alzati lentamente sulle dita dei piedi e alza le braccia facilmente allo stesso tempo direttamente sopra la testa, puntando dritto in alto. Allo stesso tempo piega la testa all'indietro il più possibile. Quando ti abbassi dolcemente dopo questo dai una circolazione migliore in tutta l'area dall'addome, nel diaframma, nei polmoni, nella testa e nel collo.

Poi abbassa i piedi, metti la testa in avanti il più possibile sul petto, poi alzati di nuovo sulle punte, piega la testa a destra il più possibile giù. Quando ti rialzi piega la testa sulla sinistra. Poi, in posizione eretta, le mani sui fianchi, gira la testa, ruotandola a destra due o tre volte, quindi raddrizzati. Di nuovo, toglie le mani dai fianchi, giù dolcemente, alzati di nuovo, giù di nuovo, poi verso il lato opposto. Troveremo che cambieremo tutti questi disturbi nella bocca, nella testa e negli occhi, e le attività di tutto il corpo miglioreranno. Apri anche la bocca quando vai su e giù. 470-37

Stirare l'addome con l'esercizio con i piedi contro la parete; mani sul pavimento e alza e gira il corpo stesso. Questo terrà l'addome e i fianchi nella posizione corretta e terrà i muscoli del corpo attraverso i fianchi e l'addome in tale condizione e posizione da produrre attività molto migliori in tutti gli organi del bacino, l'area addominale. 1206-16

L'esercizio specifico (fegato pigro e anemia) dovrebbe essere girare o torcere il corpo per influenzarlo dal diaframma in su.

D- Date qualche esercizio specifico per gli arti inferiori per la sera. (donna 27enne largamente dotata)

R- Quelli del piegamento con i piedi uniti e quelli del piegamento con i piedi, quando il corpo si alza – salta su – e allarga i piedi – questi sono i migliori – sarebbe però il caso di tirare giù le tende. 288-28

D- Come posso migliorare la vista?

R- Quando rimuoveremo la pressione delle forze tossiche miglioreremo la vista. Anche l'esercizio per testa e collo sarà di gran aiuto. Fa' questo regolarmente, non facendolo qualche volta e poi smettendo qualche altra volta, ma ogni mattina e ogni sera fai questo esercizio regolarmente per sei mesi, e vedremo una grande differenza: seduto eretto piega la testa in avanti per tre volte, indietro tre volte, a destra tre volte a sinistra tre volte, e poi ruota la testa per tre volte in ogni direzione. Non farlo troppo velocemente. 3549-1

Un esercizio molto utile (per emorroidi) sarebbe l'esercizio di piegamento con le mani alzate in alto sopra la testa, piegando in avanti per portare le mani il più vicino possibile al pavimento. Fa' questo per due o tre minuti mattina e sera. 4873-1

Non lavorare a golf, gioca a golf. 1154-1

D- La mancanza degli esercizi per mettersi in sesto negli ultimi mesi è stato dannoso per il corpo?

R- Ogni volta che qualcosa viene cominciato e poi piantato, diventa dannoso - qualsiasi cosa che avrebbe dovuto continuare! 457-12

D- Che cosa si può fare per rinforzare le arcate dei piedi?

R- Il massaggio con gli oli [specifici] sarà utile. Anche un esercizio ogni giorno di un certo tipo sarebbe un bene; di mattina, prima di mettere le scarpe - prima del massaggio con olio, naturalmente, ma fallo tutti i giorni: stai in piedi sul pavimento e salta sulle dita dei piedi alzandoti dolcemente e salterellando. 3381-1

D- Come si possono rinforzare i miei occhi tanto da eliminare la necessità di occhiali da vista?

R- Con l'esercizio per testa e collo all'aria aperta, mentre cammini da venti a trenta minuti ogni mattina. Ora, non farlo una mattina e poi dici "E' piovuto e non sono potuto uscire" oppure ""Devo andare da qualche altra parte" pensando che non ci sono quelle condizioni despote che si ribellano per non avere la loro passeggiata mattutina! 2533-6