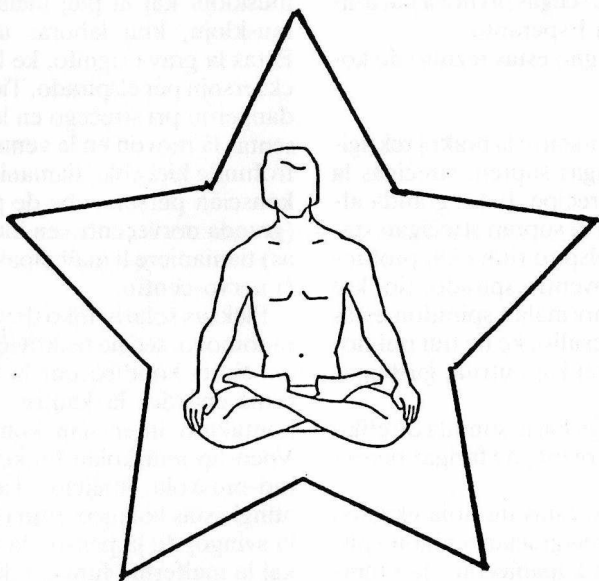


BULTENO

JOGO EN ESPERANTO



**socio por homa
bonfarto**

**sano anstataŭ
malsaneco**

Januaro 1994

LA KVAR DIGESTSISTEMOJ.***

(De Betty Larsen)

Origine la homo estas fruktomanĝanto laŭ la dento - kaj intestokonstruo, la intestoj estas naŭ metrojn entute. En nia tempo la kondiĉoj por esti fruktomanĝanto estas, ke oni vivas surloke kie la temperatura varmo maturigas la fruktojn sur arboj kaj arbetoj, kaj ke la sunradioj trafas rekte sur la korpon.

Per popolvagado al aliaj malvarmetaj mondpartoj la homoj alklimatiĝis esti ĉionmanĝantoj kun organaj malsanoj kiel sekvoj.

Remaĉuloj estas herbomanĝantoj. ekz. kornobrutaro kiu elŝiras herbojn kaj plantojn el la tero pere de la lango. maĉas kaj engutas la nutraĵon, elvomigas ĝin kaj denove remaĉas kaj engutas ĝin.

La dentoj de la remaĉuloj estas el mal-mola ostoj, ili staras rektaj kaj kreskas per granda energiforuzo, ĝis la aĝo decidas halton, kaj la dentoj ne plu povas renoviĝi.

Inter grandaj plantomanĝantoj estas elefantoj, ĝirafoj kaj ĉevaloj, kaj inter la malpli grandaj estas leporoj, kunikoj ktp.

La rabobestoj estas karnomanĝantoj, kompreneble nur manĝante bestojn ĵus mortigitajn, tial ili havas rabobestajn dentojn, kiuj hakas en la bestojn, kiujn ili kaptis, disŝirante kaj manĝegas la predon. La intestolongeco de la rabobesto estas nur du metrojn. La mallonga intestokanalo estas malhelpo por putriĝo de la intesta enhavo kaj igas rapidan forjeton de la fekaĵo, kaj pro la bestoj sanrestas.

La ĉionmanĝantoj estas la porkoj. Oni agnoskas, ke iliaj intestoj similas al la intestoj de la homoj. Ni scias pri porkobredado, ke ĝi estas plibonigita agrikultura produktaĵo de karnonutraĵo por homoj - bedaŭrinde!

Fojon post fojo mondkonataj kuracistoj kaj nutradesploristoj prezentis ĉiujn

niajn manĝeblajn foliojn, herbecajn radiokojn kaj fruktojn kiel la plej gravajn malamikojn de la kancero, tuberkulozo kaj reŭmatismo.

Manĝu nekuiritajn herboradikojn almenaŭ unufojon tage kaj manĝu abunde da fruktoj.

KIAMANIERE ASPEKTAS INTERNE LA HOMA DIKA INTESTO

Estas tre grave per diagnozo, ke ni konstata la staton de l' homaj internaj organoj. Nia diagnozo i.a. konsistas el konstato, en kiu alta grado la intestoj de la paciento estas plenaj je malnovaj fekaĵoj, (kiuj forte malhelpas la peristalton).

Spertuloj pri dissekcio konstatis, ke 60-70% de la esploritaj dikaj intestoj enhavas fremdajn substancojn kiel vermojn kaj multjarajn, ŝtoniĝintajn fekaĵojn. En la unua parto de la intestoj sidas krusto el malnovaj ekskrementoĵoj kaj ĝi similas la internon de fulga kamentubo.

Mi havis plurajn, grasajn pacientojn, kiuj dum la kuracado forigis 25-30 kg. da ruboj, el kiuj 5-7 kg. nure venis el la dika intesto. Ili ĉefe konsistis el malnovaj fekaĵoj. Estis granda surprizo al mi, ke kelkaj el miej pacientoj, kiuj troviĝis en tiu stato, jam provis diversajn naturkurac-metodojn.

La ordinare tiel nomata sana homo ĉiam, jam de sia infanaĝo, portas kilogramojn de neforigitaj fekaĵoj. Unu bona fekaĵo ĉiutage ne sufiĉas.

El la libro »Mucules diet Healing system«, Sen-ŝlima nutraĵo, de Prof. Arnold Ehret. La libro estas verkita angle (do eventuale tasko por anglo traduki ĝin rekte), ĝi aperis en dana traduko!

Slimfri diæt-Helbredelsessystem.

Betty Larsen.

Jarlibro 1993, Fakaj Asocioj paĝo 65
Jogo en Esperanto (neligita al UEA):
Betty Larsen, Falkenbergvej 6, DK-3140
Ålsgårde, Danlando.

Celoj: korpa kulturo per Hatha Jogo (disciplino por atingi korpan, animan kaj spiritan harmonion): reciproka korespondado universala en la mondo.

Prez.: Ruddy Fernández-M, Gaveta postal 2, Santiago de las Vegas, CU-17200 La Habana, Kubo. Sekr. Betty Larsen (adreso supre) Kotizo: nenio.

Josiane Defrance sciigas pri nova paca-libro tradukota en Esperanto.

La Bultena Desegno estas rezulto de komuna laboro.

Jogo - la monto-stato: la brakoj rektigitaj supren, streĉigas supren, streĉigas la supran korpon precipe. Estas granda afero konservi tiun ĉi supran streĉigan staton. Enpiro kaj elspiro ritma kaj profunda, ĉefe estu subventra spirado. tio, kio karakrizas nian normalan spiradon estas supraje kun tiu rezulto, ke ne tiuj pulmo-vezikoj estas uzitaj kaj nutritaj ĝustamaniere.

Pro tio la masaĝa kaj la stimula de efiko ĉe la subventra-organoj ne fariĝas perekfekte profunda.

La monto-stato estas tre utila ekzerco por virinoj, ĝi donas gracion teniĝon - plifortigas la pulmo-kapablecon - la pulmo-vezikoj estas nutritaj kaj fortigitaj ĝusta maniere - la koro estas stimulgita, la partoj de la sango fariĝas bonaj - subventro-organoj plifatiĝas - la supra korpo estas stimulita tre forta sangocirkulacio, la nervoj de la spino plifortiĝas - la ekzerco plibonigas la digeston, kontrauas inerton en la digestkanalon, forigas konstipon.

LA SPIRADO

La unua, kion nia ŝajniga kantkapablo devas havigi al si estas perfekta spirada teknika arĉpaso de la kantisto estas spirada funkcio, kaj unua kiam tiu ĉi funkcio

fariĝis automata, la kantisto atingis al si funkciajn bazon por la vera voĉa laboro.

Tiu ĉi tekniko lerniĝas facile, kiam la kantisto konscie ne streĉas la torakon, la ŝultrojn kaj la brakojn tute malstreĉajn, la korpo enfalintiĝas en si mem.

Poste li konscie tiras la stomakon internen tiel en profundan movon kiel eble, samtempe ke li elspirigas, poste li elŝovas stomakon konstante en profundan movon, samtempe ke li enŝutas la aeron. Per tiu simpla farado li atingas ĉiujn ventromusklojn kaj la plej malsuprajn dorsomusklojn, kiuj laboras unu kun aliaj. Estas la grava signifo, ke li ĉiam faras la ekzersojn per elspirado. Tiel malhelpas la danĝeron pri streĉego en la torako, kaj li sentas la movon en la ventromuskolo tiel frotunde kiel eble, tiamaniere li tiras sian konscian person sube de pleksus solaris (granda nervecentro en kiu la sento situas) tiamaniere li malhelpas streĉon en tiu ĉi nervo-centro.



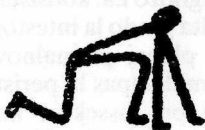
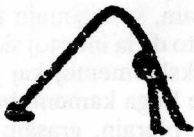


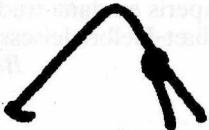
Pleksus solaris-loko devas sekvi la spiradomovo, sed ne reaktivigi ĝin rekte. Kiam tiu ĉi kondiĉo por la kanto-funkcio estas enordo, la kantisto devas establi kontakton inter sian konscian penson. Voco-lipomuskolan funkcion kaj la spirad-muskola funkcio. Tion oni devas atingi estas balanco, ritma kontakte inter la svingoj de la pensoj, la ferma funkcio kaj la malferma funkcio de la voĉo-lipoj kaj de la opad kaj de la malsuprenirante movo de la diafragmo.

La kantisto nun imagas al si, ke lia tuta korpo estas kava kaj ke la aerfluo okazas de la diafragmo altiĝanta laulonge la spino, la nako kaj la verto kaj poste transformigas sin al tono, kio fluas el la tuta vizaĝa plato, Tiam li kantatas pianissimo-tonon pere de la nazo lau fermita buŝo kaj lasas la antaŭ-menciitan penso-bildo sekvi la tonon, samtempe ke tiu procedo akompanos de iu ilustranta manmovo.

Eltiraĵo el kanto arto-tekniko de

Henning Bredsdorff
De dana lingvo al Esperanto.

SALUTO AL LA SUNO (Superrigardo de tekniko kaj spirado)

1)		enspiri	La korpo surpen entidita, enspiro kaj elspiro plurfoje, tiam enspiro kaj kun elspiro transiro al la dua pozicio.
2)		elspiri	La okuloj direktiĝas al la talio, la nazo devas tuŝi la genuojn, etenditaj genuoj, manplatoj sur la planko.
3)		enspiri	La brakoj entenditaj, manplatoj sur la planko, dekstra genuo sur la planko, Kapo alten teni, maldekstra femuro en la planko preni.
4)		ne elspiri	La pozicio similas inversan literon V, mentono sur la kolo, kalkanoj sur la planko.
5)		elspiri	Frunto, brusto, genuoj, piedfingroj sur la planko, kokso kaj subventro levita de la planko, mentono sur ŝlosilosto.
6)		enspiri	Brusto antaŭen, dorso kava, kapo alte tenita malantaŭen, kolo etendita, la genuoj tuŝas la plankon.
7)		ne elspiri	Litero-V-pozicio kiel la kvara.

Daurigo sekvas