

## A csecsemőkori rugalmasság, fáradhatatlanság mindig bennünk van

Kedves embertársam, a Földünk bármely részén is az egyszemélyes lakhelyedben a jelenlegi testedben – mint a legfejlettebb élőlényhez illően – gondolkodó lény, ugye te is tudod, hogy a láthatatlan élet te vagy, a tested az a látható anyag, amely felett épp úgy hatalmad van, mint minden más látható és láthatatlan anyag felett.

Kérdésem: Van – e valahol olyan ember, aki képes volt megőrizni a veleszületett, csecsemőkori frissességet, rugalmasságot, fáradhatatlanságot évtizedeken át. Nekem és sokunknak ez csak sok-sok odafigyeléssel, újratanulással sikerült, de a hatása felbecsülhetetlen még a 91. évemben, a 10. évtizedemben is.

Visszagondolunk arra, hogyan is cserélte a levegőt az őssejt a tengerben. Hogyan cseréltük mi, amikor mint emberkezdemény egysejtként megjelentünk az anyaméhben: összehúzóással, és kitágulással. Miután párosodtunk – már csak az izom segítségével tudtunk megfelelően levegőt cserélni.

Ez az őssejtkénti légcseré, amely az egész testre – minden külső-, belső szervre – kiterjesztett izomösszehúzással és elernyedés váltakoztatásával történik meg. Az egész testünk egy sejt halmaz. Csak akkor cserélődik a levegő természetesen, felszabadultan bennünk, ha ezt a légcserét tartjuk a legnélkülözhetetlenebbnek. Ha érezzük, hogy egysejtként pulzál az egész testünk. Már nem hazudjuk, hogy jól érezzük magunkat, már valóban van szervzetünk.

Érezzük, hogy az izom összehúzóása alatt meleg salakanyag távozik, enyhén csökken a testünk térfogata; az izomelernyedés alatt ahogyan árad be a hűvösebb levegő a testünk térfogata enyhén növekedik.

Amikor már ezt érezzük, ez nagyon feldobó kellemes, önbizalmat, biztonságérzetet adó, örömhormont termelő élmény. Lassan azt is elérjük, hogy elhagyjuk a rossz közérzetünk, hajfeszítékünk, szemüvegünk, ha frissen tartjuk a vérkeringésünk.



**91. születésnapon**

*Elka Aranyó*



91 vaay 19 - new judyuk  
eldönteni! Boldog sülinapot  
szereettel  
a  
Löld zenés mozga's  
vaay tio vapattól