



# Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter März 2013-01

## Gehirn und Gesundheit, Teil 2

Biologisches Leben wird durch subtile Energiefelder organisiert. Eine wissenschaftlich messbare Komponente dieser Energiefelder sind die von Prof. Popp ausführlich dokumentierten Biophotonen: Lichtteilchen, die als Signalüberträger in Zellen fungieren und durch die Moleküle in geordnete Stoffwechselprozesse eingebunden werden. Sowohl eine ausreichende Quantität wie auch eine gute Kohärenz der Biophotonen in unseren Zellen sind für die Gesundheit eine notwendige Basis. Einen Mangel an Biophotonen bewertet das Gehirn als Bedrohung für die Gesundheit, was natürlicherweise zu Stressmustern im Stammhirn führt. Unser Stammhirn, auch Reptiliengehirn genannt, ist für rudimentäre Überlebensfunktionen zuständig, es steuert Atmung und andere unbewusste Körperfunktionen und reagiert mit Überaktivität, wenn unsere Gesundheit gefährdet ist. Dadurch fühlt sich dann das Leben ganz allgemein wie ein Überlebenskampf an, denn jedes überaktive Gehirnzentrum färbt unser subjektives Erleben von der Welt mit entsprechend seiner eigenen Funktion ein. Ist ein Angstzentrum überaktiv, können harmlose Ereignisse Panik auslösen. Ist ein analytisches Zentrum überaktiv, wird uns das Leben wie ein endloses Problem erscheinen, über das es dauernd zu grübeln gilt. Die chronische Überaktivität des Stammhirns von Zivilisationsmenschen hat bereits Dr. Hans Selye in den 1950er Jahren nachweisen können. Seine fundamentalen Erkenntnisse über die chronischen Stressmuster im Gehirn des modernen Menschen haben in Zeiten zunehmender psychischer Erkrankung nichts an Aktualität eingebüßt.

### Biophotonen durch Sonnenyoga

Wenn wir die Versorgung unseres Körpers mit Biophotonen optimieren, kann das Stammhirn viel leichter in einen entspannten Zustand finden. Dies kann enorme Ressourcen im Gehirn freisetzen und für körperliche und emotionale Selbstheilung, Kreativität und spirituelle Entwicklung genutzt werden, während sie zuvor in unproduktiven Stressmustern verbraucht wurden. Eine der kraftvollsten Methoden, um den Körper ideal mit Biophotonen zu versorgen, ist das direkte Schauen in die Sonne. Die alte Praxis des Sonnenyoga, bei der in der ersten Stunde nach Sonnenaufgang für eine individuell angemessene Zeit direkt in die Sonne geschaut wird, war im Taoismus, den

indischen Yoga-Lehren, dem Jainismus und der ägyptischen Mystik bekannt. Innerhalb der ersten Stunde nach Sonnenaufgang enthält das Sonnenlicht praktisch keine UV-Strahlung und verursacht somit keine Augenschäden. Auch vor Sonnenuntergang ist das Sonnenlicht für die Augen unschädlich, was wohl jeder schon mal beim Anschauen eines Sonnenuntergangs erlebt hat.

Sonnenyoga kann eine immense regenerierende Wirkung auf das Gehirn haben. Hira Ratan Manek, ein Vertreter des Sonnenyoga, ließ sich mehrfach umfassend medizinisch untersuchen und hatte u. a. mit 65 Jahren den neurologischen Zustand eines 25-Jährigen. Sonnenyoga wird subjektiv von Praktizierenden oft als enorm belebend und beruhigend zugleich erlebt. Es ist eine Art der Meditation, die frei ist von Langeweile oder langwierigen Kämpfen mit einem unruhigen Geist. Um Sonnenyoga auf eine fundamentale Art und Weise zugänglich zu machen, habe ich das Buch „Das Tao der Sonnenkraft“ geschrieben, das jetzt erhältlich ist. In diesem Buch werden die historischen Hintergründe der Tradition des Sonnenyoga ebenso erläutert wie alle Punkte, die für eine wirksame eigene Praxis wichtig sind. Ich bin der Ansicht, dass jeder an Gesundheit und innerer Entwicklung interessierter Mensch durch die Kraft der Sonne profitieren kann. Die Sonne ist die ursprüngliche Quelle aller Lebensenergie und der Biophotonen unserer Zellen und unserer Nahrung. Viele Methoden der geistigen Entwicklung nutzen Kräfte des eigenen Geistes, doch wie viel kraftvoller ist die Energie der Sonne, die seit Anbeginn des Lebens auf der Erde alles Leben erhält? Wann immer die Wetterlage und meine Zeit es zulassen, suche ich morgens einen Platz auf, an dem ich in Ruhe in die Sonne schauen kann. Sonnenyoga hat mein Leben zutiefst bereichert und ist bislang eines der am besten gehüteten Geheimnisse, wie wir unsere Lebensqualität erhöhen können.