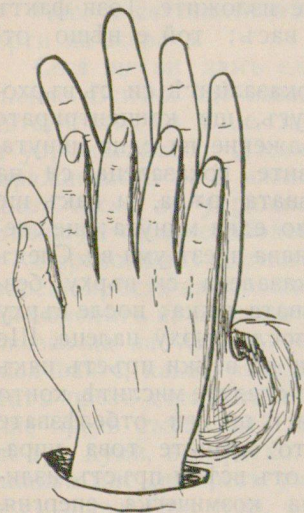


жнението два пжти на день: сутринъ и вечеръ, въ неопредѣленъ часъ, но главно следъ свършване на предвидената отъ васъ работа. Тази е първата часть на упражнението.

Втората часть на упражнението се различава малко отъ първата, а именно: дига се дѣсната ржка съ разтворени пръсти нагоре,



съ дланъ, обърната къмъ лицето. Показалецътъ на лѣвата ржка подпира показалеца на дѣсната, вече не на върха, а презъ срѣдата на пръста. Въ това положение на пръститѣ, ще концентрирате мисълта си около 10—20 секунди. Следъ това срѣдниятъ пръстъ на лѣвата ржка ще подпре срѣдния на дѣсната и пакъ ще концентрирате мисълта си. После безименниятъ пръстъ на лѣ-

вата ржка ще подпре безименния на дѣсната и т. н. При подпирането на всѣки пръстъ ще концентрирате мисълта си по 10—20 секунди. Въ това положение на пръститѣ, ще дигнете ржцетѣ си надъ главата, ще съсрѣдоточите