

именния. Отъ него пакъ надолу до китката и нагоре, до върха на срѣдния пръстъ. Отъ върха на този пръстъ показалецътъ слиза надолу, до китката, и после нагоре — до върха на показалеца. Отъ него надолу, до върха на палеца. По този начинъ дѣсниятъ показалецъ ще обиколи всички планети, ще засегне и Марсъ — на войната, и Луната — на въображението. Пръститѣ на ржката трѣбва да бждатъ разтворени.

Добре е, като правите упражнението, да отбелязвате точно часа, минутитѣ и секундитѣ, когато сте го започнали. Това упражнение изисква голѣма точностъ, понеже е свързано съ времето и пространството. За предпочитане е да се водите отъ слънчевия часовникъ. Онѣзи, които сж чувствителни, могатъ да правятъ упражнението въ момента, когато на хоризонта се яви първия слънчевъ лжчъ. При това положение ще имате отлични резултати. Който е чувствителенъ, той може да се обърне съ гърба си къмъ изтокъ и да почувствува, кога се явява първиятъ слънчевъ лжчъ. Въ този моментъ, именно, той ще почувствува на слънчевия вжзелъ слаба, приятна топлинка. Понеже гръбнакътъ е свързанъ съ симпатичната нервна система, той е въ състояние да възприеме топлината на първитѣ слънчеви лжчи.

Нѣкога можемъ да направимъ следния опитъ: сутринъ, преди изгрѣването на слънцето, цѣлиятъ класъ ще излѣзете на открито. Ще