

Предназначение на дихателната система.

— Fir — für — fen.

— Tau — bi — aumen.

Т. м.

Прочетете сега положителнитѣ думи, които сте написали. Следниятъ пжтъ ще прочетете отрицателнитѣ думи.

За следния пжтъ пишете върху темата: „Предназначението на дихателната система“.

Сега ще ви дамъ едно психическо упражнение, което ще правите сутринъ, следъ ставане, и вечеръ, преди лѣгане. Ще дигнете ржцетѣ си нагоре и ще произнесете думата „свѣтлина“, като наблюдавате, каква промѣна става въ състоянието ви. Упражнението ще продължава отъ 10—25 секунди. (Ржцетѣ се поставятъ една до друга предъ челото, съ длани, обърнати къмъ лицето). Следъ това ще свалите ржцетѣ си долу и ще ги поставите на горната частъ на носа, като произнесете думата „благоухание“. Като произнесете тази дума, ще наблюдавате, каква промѣна става въ състоянието ви. Най-после ще поставите ржцетѣ си подъ носа, на горната устна, и ще произнесете думата „сладостъ“. Пакъ ще наблюдавате промѣнитѣ въ състоянието ви.