

тури дѣсната си ржка на слънчевия вжзелъ, подъ лъжичката, съ дланъта надолу, а лѣвата си ржка на кръста, съ дланъта навънъ. При това положение на ржцетѣ, човѣкъ усѣща успокояване на нервната система. Естествено и красиво е това движение, защото внася успокояване. Какво правятъ нѣкои хора въ такива случаи? Тѣ ходятъ, движатъ се отъ единия до другия край на стаята, удрятъ, тропатъ, сърдятъ се на този, на онзи. И въ резултатъ на тия движения, вмѣсто успокояване, тѣ повече се разстройватъ. Като постави ржката си на слънчевия вжзелъ, по този начинъ човѣкъ прекарва излишната мозъчна енергия презъ ржцетѣ си и се успокоява. Дланъта на дѣсната ржка е проводникъ на отрицателна, примирителна енергия, а горната частъ на лѣвата ржка е проводникъ на положителна, възбудителна енергия. Тѣзи енергии, съ единени на едно мѣсто, успокояватъ човѣка.

Следователно, щомъ се намѣрите въ нѣ какво умствено, нервно възбуждение, направете този опитъ да се успокоите. Каквато нервна възбуда и да имате, щомъ поставите ржцетѣ си на слънчевия вжзелъ и концентрирате мисълъта си, веднага ще настане успокояване. Слънчевиятъ вжзелъ е въ състояние да регулира мозъчната енергия. Когато кръвьта не е правилно разпредѣлена по всички части на организъма, тя произвежда редица нервни възбуждения. Всички дисхармонични състояния въ мозъчната система се дължатъ на