

Упражненията, които правите, сж необходими, за да могат енергиитѣ на вашето тѣло правилно да се поляризиратѣ. Когато човѣкъ не живѣе добре, енергиитѣ въ неговия организъмъ не могатъ правилно да се разпредѣлятѣ, вследствие на което въ едни части на тѣлото се натрупва повече енергия, а въ други — по-малко.

Енергията въ природата иде главно отъ два източника: отъ центъра на слънцето и отъ центъра на земята. Преобладаваща енергия въ природата е тази, която иде отъ центъра на слънцето. Тя е положителна енергия. Когато слънчевата енергия се възприема повече отъ главата, мозъкътъ на човѣка става много активенъ. Ако тази енергия се поглъща повече отъ стомаха, тогава стомахътъ става силно активенъ. Въ този случай мозъкътъ се демагнетизирва, отслабва и се явява главоболие. За тази целъ излишната енергия отъ стомаха трѣбва по нѣкакъвъ начинъ да се препрати отново въ мозъка. Понѣкога слънчевата енергия може да бжде съсрѣдоточена повече въ лакета, въ цѣлата ръка, въ лицето и т. н. За да се разпредѣли тази енергия равномерно, по всички части на тѣлото, необходими сж окултни гимнастически упражнения. Когато не можете лесно да заспите, причината за това е излишната енергия въ мозъка. За да се освободите отъ нея, трѣбва да правите такива упражнения, чрезъ които да я отправяте по другитѣ части