

Опити.

— Само свѣтлиятъ път на мъдростта води къмъ истината.

— Тя постоянно ни весели.

Размишление.

Чете се темата: „Методъ за правилно дишане“.

Знаете ли, какъ се диша правилно? Ще кажете, че правилното дишане подразбира дишане съ любовъ. Другъ пъкъ ще каже, че правилното дишане е въ зависимостъ отъ правата мисълъ.

Като дишате, вие можете да правите различни опити: да дишате ту съ дветѣ ноздри, ту съ едната. Естествено дишане е, когато поемате въздухъ презъ дветѣ ноздри. Споредъ науката за „дълбокото дишане“, въ човѣшкия организъмъ се забелязватъ две течения. Ако едно отъ дветѣ течения вземе надмощие въ организма, тогава става известно нарушаване въ дишането. Въ такъвъ случай дишането вече не е пълно, нито е правилно. Чрезъ дишането, поетата отъ дробовѣтъ храна се разпространява по цѣлия организъмъ.

Когато сте нервни, разгнѣвени нѣщо, направете следното упражнение: запушете съ палеца на дѣсната си ръка дѣсната ноздра,