

а презъ лѣвата поемайте въздухъ, като броите мислено до седемъ. Следъ това не поемайте повече въздухъ и мислено бройте до десетъ. После запустете лѣвата ноздра, а презъ дѣсната изпушайте въздуха бавно, ритмично, като броите мислено до деветъ. Това упражнение помага за регулиране на нервната възбуда, за успокояване на мозъка, или за усиляване на паметта. Това е особено необходимо, когато изучавате нѣкакъвъ предметъ. Сутринъ и преди обѣдъ ще поемате въздухъ презъ лѣвата ноздра, а ще го изпушате презъ дѣсната. Вечеръ ще поемате въздухъ презъ дѣсната ноздра, а ще издишате презъ лѣвата. Ще правите упражнението по 21 пѣти на день: сутринъ, преди обѣдъ и вечеръ по седемъ пѣти.

Мнозина се смѣятъ на това упражнение, вижда имъ се дребна работа. Тѣ не знаятъ, че който не може да прави малки упражнения, или не може да решава малки задачи, той не може да решава и голѣми задачи. Като правите упражнението правилно, ще изпитате особено приятно чувство, приятно разположение на духа си. Като поемате въздухъ въ дробоветъ си и го задържате известно време, ще усѣтите едно задушване, но това, именно, показва, че имате полза отъ упражнението.

Велика наука е науката за дишането. За дишането сж писани книги, които трѣбва да четете, да видите, какви методи се препоръчватъ тамъ и кои отъ тѣхъ можете да приложите. За да приложите кой и да е методъ,