

се чувствувате надъ тѣхъ, свободно говорите, свободно мислите. Това се отразява и върху дишането ви. Щомъ влѣзете въ общество на учени хора, професори, вие веднага се стѣснявате, ограничавате се и не можете да мислите свободно. Това се отразява и върху дишането ви. Това стѣснение на човѣка се дължи на неговитѣ лични чувства. Личнитѣ чувства пѣкъ сж свързани съ човѣшкото самосъзнание. Възрастниятъ човѣкъ мисли, че много знае и, като изпадне между учени хора, професори, които знаятъ повече отъ него, той започва да се стѣснява, да се свива, да не се изложи предъ тѣхъ. Предъ ученитѣ хора личнитѣ чувства на човѣка го правятъ смиренъ, за да не издаде невежеството си. Попадне ли между деца, които не знаятъ повече отъ него, той е свободенъ, господаръ е на положението.

Следователно, когато искате да правите упражнения за дишане, или какви и да е опити и упражнения, вие трѣбва да имате такова съзнание, каквото имате предъ децата. Само по този начинъ ще придобиете нѣщо. Стѣснявате ли се, както предъ възрастнитѣ, вие нищо нѣма да придобиете. Запримѣръ, ако искате да приложите нѣкой природенъ методъ за дишане, но се страхувате за резултатитѣ, вие се стѣснявате и нищо не придобивате. Други пѣкъ правятъ упражнения за дишане, но бързатъ, по-скоро да свършатъ. — Не, никакво бързане не се позволява. Направете упражнението спокойно, съсредоточено, за да имате резул-