

гани. Въздухътъ изпитва състоянието на дробоветъ му, а свѣтлината — състоянието на неговия мозъкъ. Искате ли да знаете, какъвъ е даденъ човѣкъ, вижте, какъ яде, какъ пие вода, какъ диша и какъ приема свѣтлината. Когато човѣкъ мига бързо, нервната му система е разстроена. Волята му е слаба, вследствие на което не може да владѣе очитъ си. Както слабогрѣдниятъ диша бързо и неравномѣрно, така и нервниятъ мига често и бързо. Опредѣлено е, колко пѣти трѣбва да мига човѣкъ въ минута, както е опредѣленъ броятъ на пулса и на дишането. Сърдцето бие 72 пѣти въ минута: $7 + 2 = 9$ — число на завършенъ процесъ. Броятъ на вдишкитъ въ минута е 20. Числото две е число на противоречие. То показва, че процесътъ на дишането не е завършенъ. Колкото по-голѣмъ е броятъ на вдишкитъ, толкова по-зле за човѣка. Ускореното дишане води къмъ разстройство на организма. Броятъ на пулса и на вдишкитъ на човѣка се опредѣлятъ отъ неговитъ мисли и чувства. Между дишането и пулса на сърдцето има известно съответствие. И храненето има отношение къмъ умствения и сърдечния животъ на човѣка. Изобщо, между всички функции на органитъ има известна връзка. Наруши ли се функцията на единъ отъ тѣхъ, отразява се и върху останалитъ.

Правете упражнения да дишате дълбоко и да задържате въздуха известно време въ дробоветъ си. Колкото повече го задържате,