

боветъ. Той чувствува нужда отъ чистъ въздухъ. Да отворишъ прозореца на стаята си, не подразбира отваряне въ букваленъ смисълъ на думата. Всѣко дълбоко поемане на въздухъ означава отваряне на прозорцитъ на дробоветъ. Като вървите по улицитъ, или въ гора, дето въздухътъ е чистъ, отъ време на време се спирайте, да поемете дълбоко въздухъ. Ако вървите бързо, безъ спиране и поемане на въздухъ, това показва, че има нѣщо ненормално въ дихателната ви система.

Единъ отъ методитъ за усилване на дихателната система е ходене по екскурзии. Ако следъ всѣка екскурзия човѣкъ не даде изобилно храна на дробоветъ си, екскурзията не е постигнала своята целъ. Когато дробоветъ се напълнятъ съ чистъ въздухъ, стомахътъ работи добре. Когато стомашната и дихателната системи сж въ исправность, и мозъчната система е въ исправность. Тогава човѣкъ мисли добре и лесно се справя съ мжнотиитъ си. Следователно, за да се справя съ мжнотиитъ си, човѣкъ трѣбва да познава законитъ, които управляватъ неговия организъмъ. Щомъ знае тѣзи закони, той може да трансформира енергиитъ, които минаватъ презъ всички системи на неговия организъмъ.

Новото възпитание на човѣчеството се стреми къмъ регулиране на стомашната, дихателната и мозъчната системи на човѣка, да става правилна обмѣна между енергиитъ му. За това се препоръчва на всички пълно спокой-