

Описване на кржгове настрана и надолу. Пръститѣ на ржцетѣ едни срещу други, а ржцетѣ се изнасятъ напредъ. Това упражнение се повтаря нѣколко пжти. При описване на първитѣ кржгове настрана, едновременно издигаме дѣсниия кракъ настрана. При вторитѣ кржгове изнасяме лѣвия кракъ настрана. Така правимъ упражнението нѣколко пжти, при което се изнася ту дѣснииятъ, ту лѣвиятъ кракъ.

II. Упражнение. Прави. Ржцетѣ описватъ кржгове настрана. Срѣщатъ се съ пръститѣ и съ длани, обѣрнати къмъ гърдитѣ, дето се опиратъ. Ржцетѣ се свалятъ надолу. После описватъ кржгове настрана и т. н. При първото описване на кржгове съ ржцетѣ, повдигаме първо дѣсниия кракъ. При второто описване на кржгове, повдигаме лѣвия кракъ и т. н.

„Вѣренъ, истиненъ, чистъ и благъ всѣкога бжди!“

✱

24. Лекция отъ Учителя, държана на 25 априлъ, 1926 г. София.