

себе си, за да изправимъ по-голѣмитъ недъзи, за които се изискватъ по-голѣми тънкости. А това, че човекъ изкривява едната или другата страна на токоветъ си, това е една отъ малкитъ погрѣшки, еднѣ отъ малкитъ еедъзи.

Упражнение. Двѣтъ рѣцѣ се поставятъ прѣдъ лицето съ дланитъ навънъ, като се допиратъ съ прѣститѣ, и послѣ се отдалечаватъ, пакъ се събиратъ, и отново отдалечаватъ, при което отдалечаване се поставятъ настрана. Сѣщото упражнение се прави още два пѣти.

Слѣдъ това рѣцѣтъ се изправятъ нагорѣ, и тамъ се срѣщатъ съ допрѣни прѣсти. Бавно се спущатъ настрана, съ дланитъ надолу. Постепенно се изправятъ горѣ надъ главата, послѣ — поставятъ се на прѣдъ, съ дланитъ надолу, пакъ надъ главата, изправени горѣ (безъ допиране съ прѣститѣ), съ дланитъ навънъ, като се прѣгъва само китката. Рѣцѣтъ на прѣдъ, пакъ нагорѣ, съ дланитъ навънъ, прѣгъване само на китката, на прѣдъ рѣцѣтъ. Рѣцѣтъ нагорѣ, съ дланитъ навънка, на прѣдъ, бавно отдалечаване, до положение рѣцѣтъ настрана, послѣ нагорѣ надъ главата, съ допрѣни прѣсти, и бавно обливане до рамѣнитѣ. Рѣцѣтъ отново нагорѣ надъ главата, и послѣ бавно обливане до рамѣнитѣ. Рѣцѣтъ прострени на прѣдъ, при-