

РОВЕРЕНА

ПРОВЕРЕНА

1954 г.

1957 г.

ближазатъ се съ пръститъ, прострѣни пакъ на прѣдъ,
приближаватъ се съ пръститъ, и бавно се разтварятъ
на страна, съ дланитъ нагорѣ. Отъ това положение,
ржцѣтъ се поставятъ на рамѣнѣтъ (както при V-то
упражнение отъ тазъ годишнитъ съборни), на страна
ржцѣтъ, пакъ на рамѣнѣтъ, на страна, на рамѣнѣтъ, и
най-го о лѣ горѣ надъ главата, въ видъ на тригълникъ.
Въ това по ожение се задържатъ малко.

Въ туй положение на ржцѣтъ направете една
тайна молитва!

Бавно разтваряне и спущане ржцѣтъ додолу.

НАУЧНА БИБЛИОТЕКА - ТЕРНОВО