

"ДОБЪР ДЕН" - с п е е н е и д в и ж е н и е

- 1/ При думите "Добър ден" десният крак отива малко напред и същевременно двете ръце се вдигат малко, докато дойдат на височина до гърдите и след това с леко дъгообразно движение се протягат напред с дланите нагоре и със слабо навеждане на тялото напред.
- 2/ При думите "е светлият ден", ръцете се вдигат от последното положение нагоре и настрани. Пътя на движението е 45° наклон, докато дойдат на височина на лицето с длани полунавътре.
- 3/ При думите "хубав и красив е той" се прави с левия крак крачка напред и същевременно ръцете се спускат на височина до гърдите и с дъгообразно движение се отварят полуповдигнати с дланите нагоре в лява страна, като че ли държат нещо хубаво. Погледът като че ли е очарован от гледката. След това ръцете се прибират по направление към гърдите и същото движение се повтаря в дясно, после пак се прибират ръцете малко и същото движение се повтаря напред.
- 4/ При думите "Всичко озарява" се прави с десният крак крачка напред и същевременно ръцете се повдигат от последното положение постепенно нагоре с дланите надолу. Ръцете се издигат докато достигнат височина по-горе от главата с длани напред и после се движат дъгообразно с длани напред, погледа е насочен нагоре.
- 5/ При думите "всичко оживява" левият крак прави крачка напред, ръцете се спускат до височина хоризонтално малко под кръста отпред с длани нагоре и полупротегнати постепенно отиват настрани на малко разстояние, дясната надясно, лявата наляво, при слабо навеждане напред с поглед насочен надолу с нежност и любов. Тялото прави дъгообразно движение наляво и после последователно наляво, като че ли проследява как наоколо всичко оживява.
- 6/ При думите: "И в живота Божието" , ръцете се прибират постепенно на гърдите с дланите навътре.
- 7/ При думите "благо той раздава" , се разтварят постепенно с длани нагоре и много малко се разтварят настрани като същевременно се прави крачка при думата: раздава.
- 8/ При повтарянето на думите "И в живота" , ръцете отиват към гърдите с дланите навътре.
- 9/ При думата "Божие" , ръцете отиват нагоре и с длани полуобърнати една срещу друга, докато достигнат настрани и малко напред, до височината на горната част на главата.

10/ При думата: благо ръцете се спускат малко надолу на височина на гърдите, с длани обърнати нагоре.

11/ При думите "Той раздава" ръцете постепенно се разтварят дълго-образно, широко настрани, като се прави крачка напред при думата "раздава".

----- оОо -----

Упражнение:

1/ Ръцете пред гърдите с дланите надолу; върховете на средните пръсти допреди.

2/ Десният крак добре изопнат бавно се изнася напред.

3/ Ръцете се движат в полукръг, настрана и назад.

4/ Клякане долу на земята; ръцете се движат в полукръг напред, ~~нижтиннихихнияд~~ след което се връщат в първото си положение пред гърдите.

5/ Ръцете се движат в полукръг назад, с бавно издигане.

6/ Ръцете описват полукръг надолу със слабо приклякане и се изнасят напред, докато се върнат в първото си положение, пред гърдите.

Същото упражнение се повтаря с изнасяне на левия крак напред - три пъти напред и три пъти назад.

Ще правите това упражнение в продължение на 10 дена, всяка сутрин по шест пъти.