

La quatrième position, quand un pied est devant l'autre autant qu'il peut s'étendre.

Chapitre septième.

Cinquième position.

La cinquième position, lorsque les deux pieds sont croisés l'un devant l'autre, de manière que le talon d'un pied touche vis-à-vis la pointe de l'autre.

Chapitre huitième.

La manière de bien marcher.

Il faut conserver la beauté du corps et laisser

ser