

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**LA NUEVA TIERRA**

Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

*4<sup>a</sup>. edición*

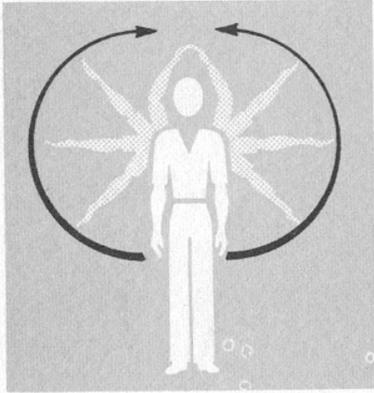
*Obras completas - Tomo 13*

**EDICIONES PROSVETA**

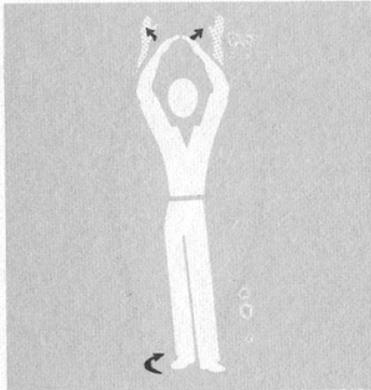
**Ejercicio 2**

## ***EJERCICIO 2***

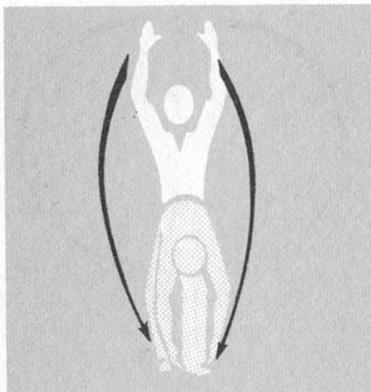
**«Que todas mis células sean magnetizadas, vivificadas y resucitadas, para la gloria de Dios.»**



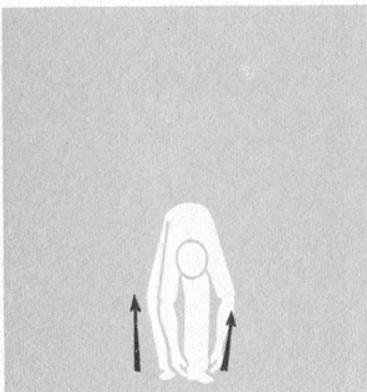
1 - Levantar lentamente los brazos hasta la posición vertical, con las palmas de la mano vueltas hacia arriba.



2 - En el momento en que las manos se juntan, retrasar el pie derecho, volver las palmas hacia adelante y después separar ligeramente los brazos...

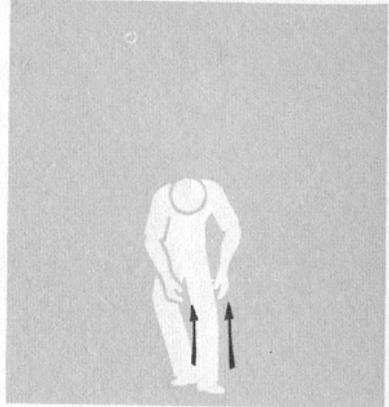


3 - Inclinar hacia adelante llevando las manos hasta el tobillo izquierdo.

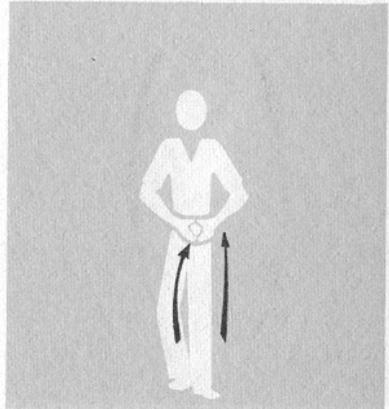


4 - Erguirse lentamente levantando las manos...

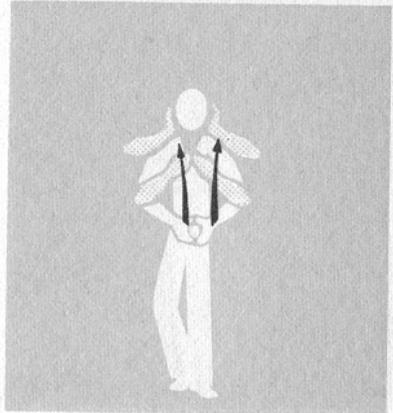
5 - ...a lo largo de la pierna izquierda...



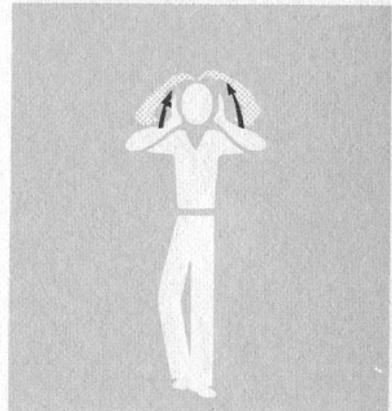
6 - ...después por el lado izquierdo del cuerpo...

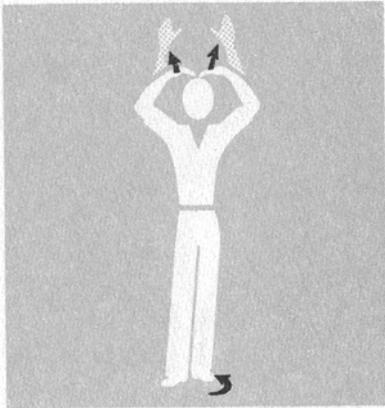


7 - ...a la altura del pecho, dirigir las manos hacia arriba, con las palmas frente a frente y hacerlas subir por cada lado de la cara...

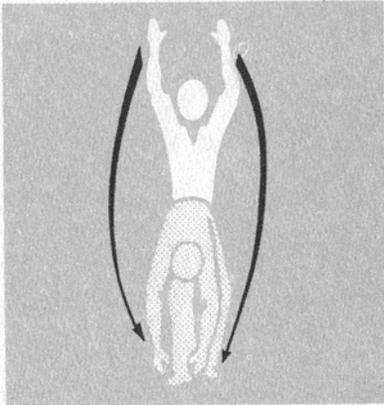


8 - ...para juntarlas encima de la cabeza, con las extremidades de los dedos tocando la parte más alta del cráneo.

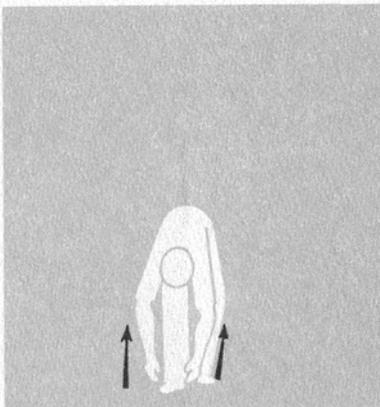




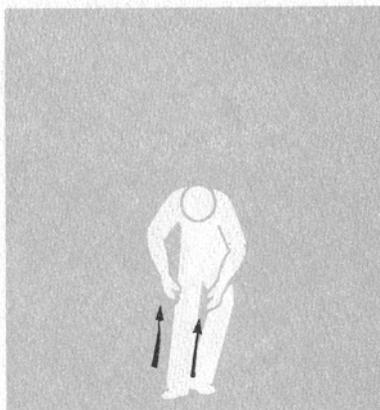
9 - Elevar los brazos hasta la posición vertical volviendo las palmas de la mano progresivamente hacia adelante y retrasar el pie izquierdo.



10 – Inclinarsse hacia adelante colocando las manos a la altura del tobillo derecho...

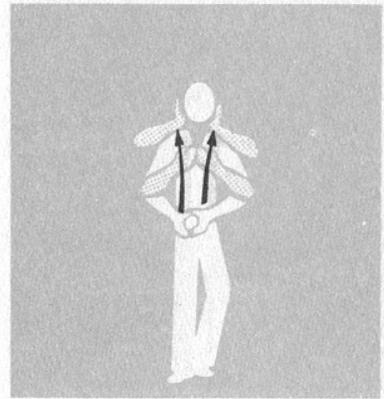


11 - ...levantar las manos...

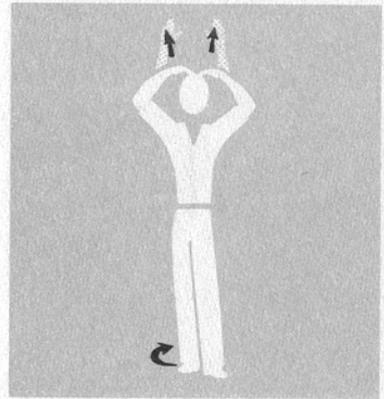


12 - ...a lo largo de la pierna derecha...

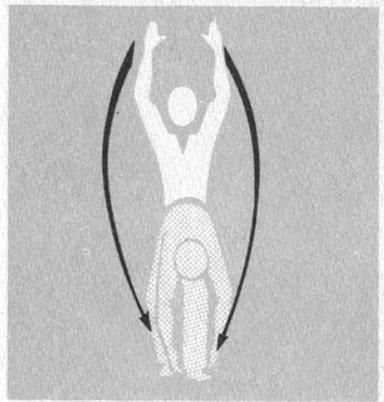
13 - ...y después por el lado derecho del cuerpo a la altura del pecho, volver las manos hacia arriba con las palmas frente a frente y hacerlas subir por cada lado de la cara...



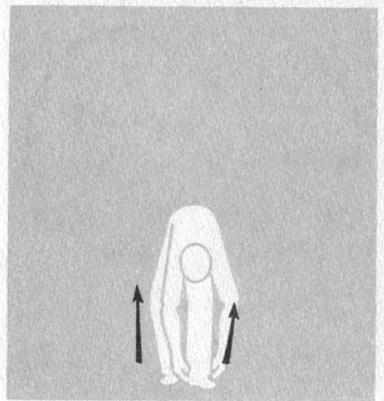
14 - ...para juntarlas encima de la cabeza, con las extremidades de los dedos tocando la parte más alta del cráneo. En el momento en que los brazos se encuentren en la posición vertical, retrasar el pie derecho.

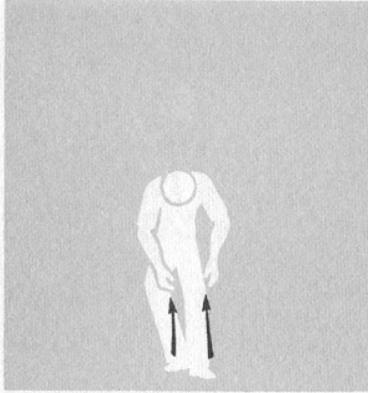


15 - Inclinarse hacia adelante colocando las manos a la altura del tobillo izquierdo.

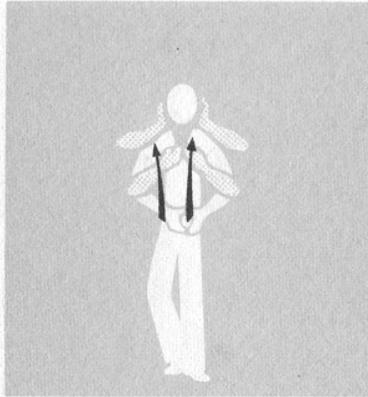


16 - Levantar las manos...

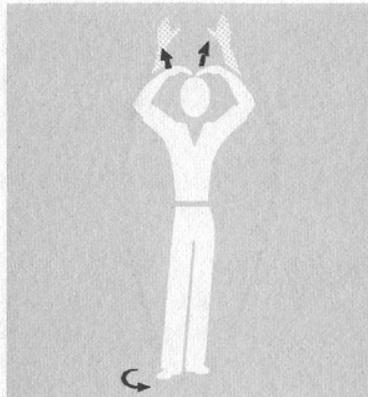




17 - ...a lo largo de la pierna izquierda...

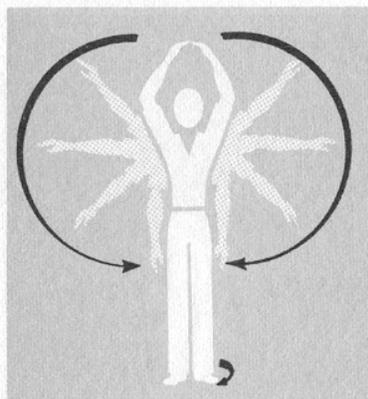


18 - ...después por el lado izquierdo del cuerpo a la altura del pecho, volver las manos hacia arriba, con las palmas frente a frente y hacerlas subir por cada lado de la cara...



19 - ...para juntarlas encima de la cabeza, con las extremidades de los dedos tocando la parte más alta del cráneo. En el momento en que los brazos están en la posición vertical, continuar el movimiento:

- adelantando el pie derecho,
- adelantando el pie izquierdo,
- adelantando el pie derecho.



20 - Al terminar el 6º movimiento llevar la pierna izquierda a la altura de la derecha y volver a bajar los brazos a lo largo del cuerpo.