

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NUEVA TIERRA

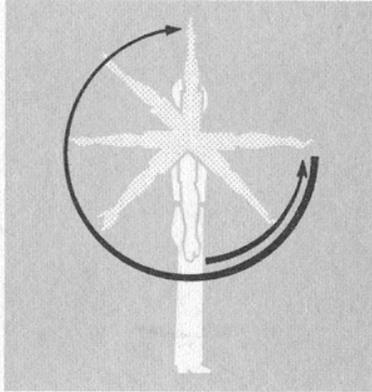
Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

4ª edición

Obras completas - Tomo 13

EDICIONES PROSVETA

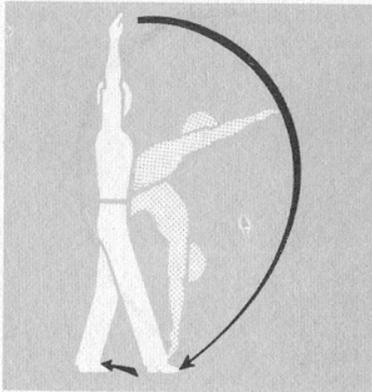
Ejercicio 3



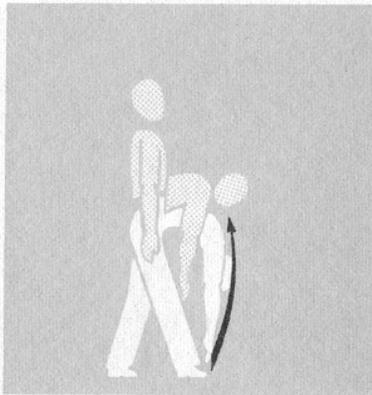
EJERCICIO 3

«Que puede nadar en el océano de la luz cósmica, para la gloria de Dios.»

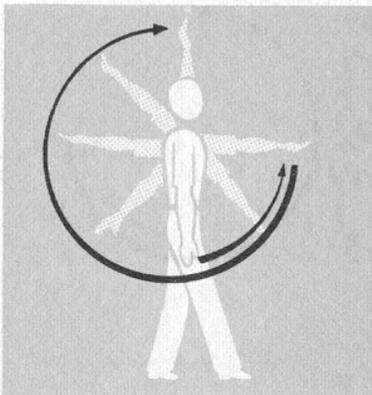
1 - Llevar el brazo derecho a la horizontal, hacia adelante, después hacerlo bajar hasta describir un círculo desde atrás hacia adelante.



2 - En el momento en que el brazo llega a la posición vertical, atrasar el pie izquierdo, y después inclinar lentamente la cintura hacia adelante bajando la mano hasta el pie derecho.

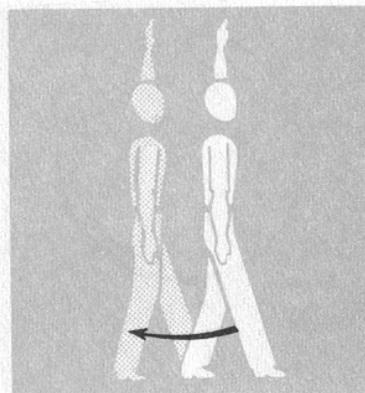


3 - Erguirse.

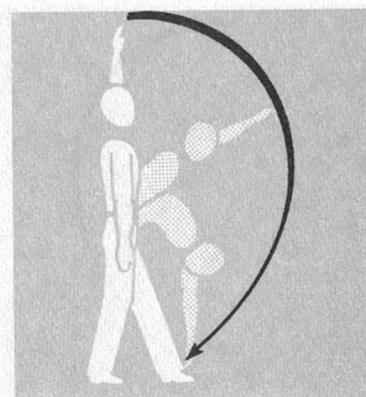


4 - Hacer el mismo movimiento (1) con el brazo izquierdo.

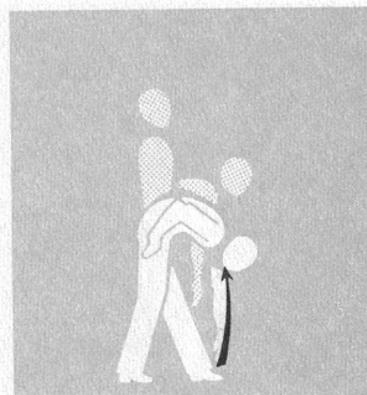
5 - En el momento en que el brazo izquierdo llega a la posición vertical, retrasar el pie derecho.



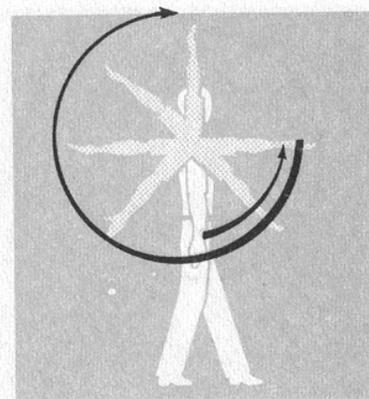
6 - Inclinar el tronco hacia adelante bajando la mano hasta el pie izquierdo.

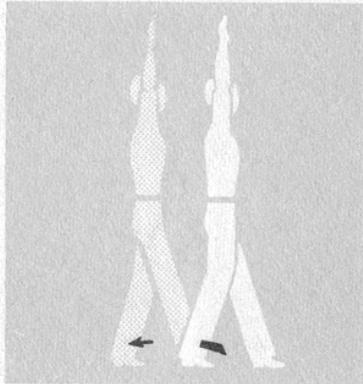


7 - Erguirse.

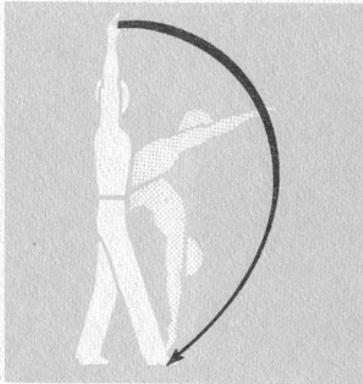


8 - Llevar el brazo derecho a la horizontal, hacia adelante, después hacerlo bajar hasta describir un círculo desde atrás hacia adelante.

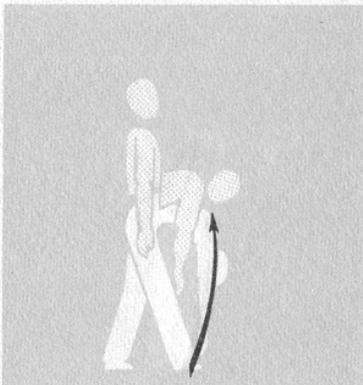




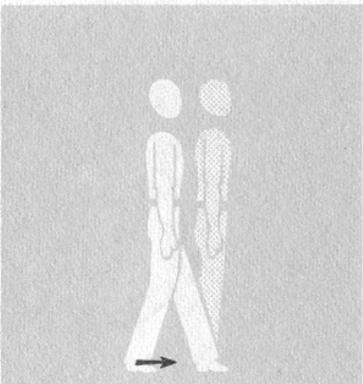
9 - Cuando el brazo llegue a la posición vertical, retrasar el pie izquierdo...



10 - ...después inclinar lentamente la cintura hacia adelante bajando la mano hasta el pie derecho,



11 - erguirse...
después continuar el ejercicio:
- movimiento del brazo izquierdo y adelantamiento del pie izquierdo,
- movimiento del brazo derecho y adelantamiento del pie derecho,
- movimiento del brazo izquierdo y adelantamiento del pie izquierdo.



12 - Para terminar, llevar el pie derecho junto al pie izquierdo.