

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NUEVA TIERRA

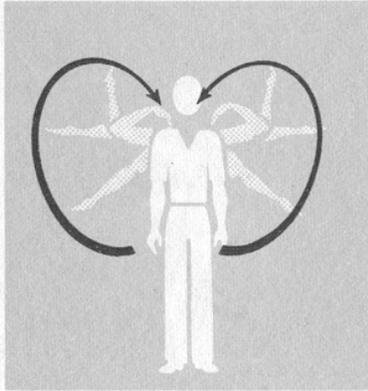
Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

4ª edición

Obras completas - Tomo 13

EDICIONES PROSVETA

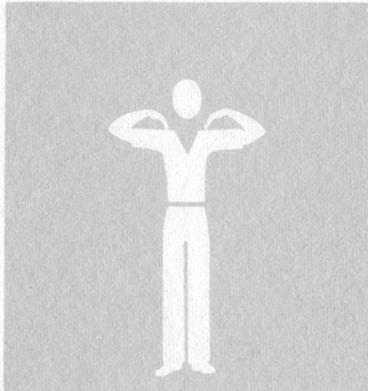
Ejercicio 5a



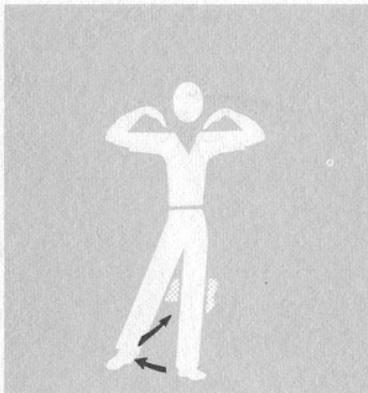
EJERCICIO 5

«Que el equilibrio absoluto se instale en mí, para la gloria de Dios.»

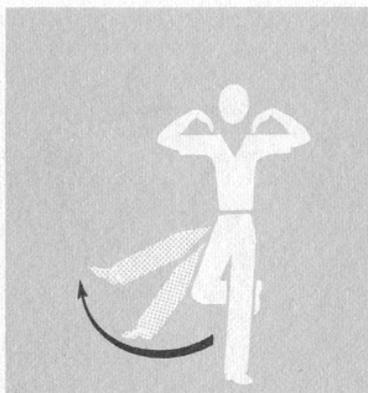
1 - Levantar los brazos lateralmente, con las palmas vueltas hacia el cielo, flexionar los codos...



2 - para llevar la extremidad de los dedos sobre los hombros, a la altura de la articulación.

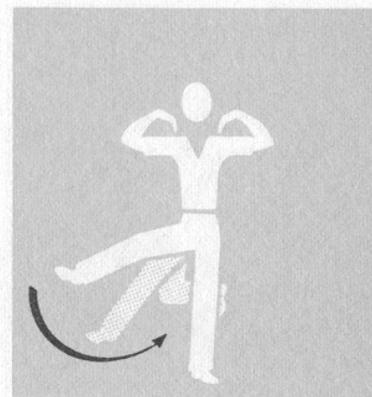


3 - Llevar la pierna derecha hacia atrás doblando la rodilla, mientras el pie se apoya detrás de la rodilla de la pierna izquierda.

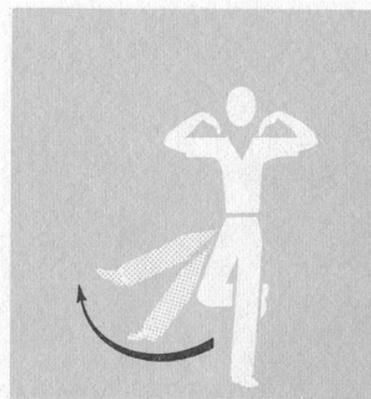


4 - Después impulsar la pierna derecha lateralmente.

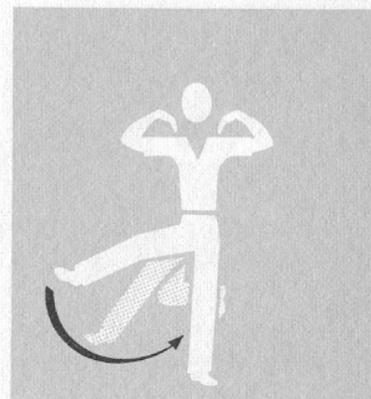
5 - Doblar nuevamente la rodilla, llevando el pie detrás de la articulación de la pierna izquierda.



6 - Impulsar de nuevo la pierna.



7 - Hacer volver la pierna por tercera vez y volver a poner el pie detrás de la rodilla izquierda.



8 - Retrasar el pie derecho.

