

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NUEVA TIERRA

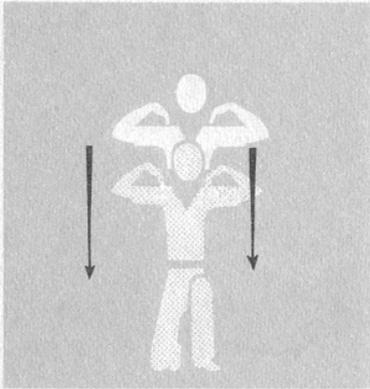
Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

4ª edición

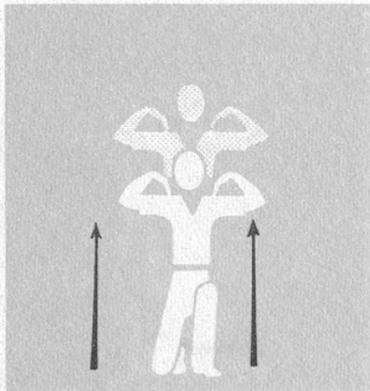
Obras completas - Tomo 13

EDICIONES PROSVETA

Ejercicio 5b



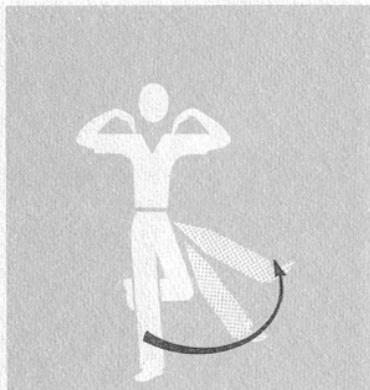
9 - Hacer una genuflexión sobre la rodilla derecha.



10 - Erguirse.

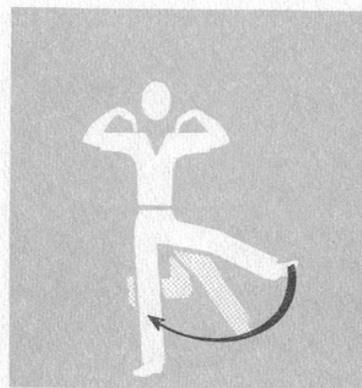


11 - Llevar la pierna izquierda hacia atrás doblando la rodilla, mientras el pie se apoya detrás de la rodilla de la pierna derecha.



12 - Lanzar la pierna izquierda lateralmente.

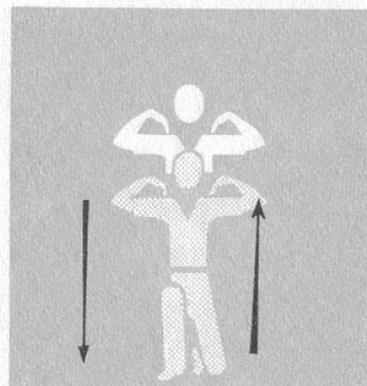
13 - Hacerla volver hacia atrás doblando la rodilla, con el pie izquierdo volviendo de nuevo a apoyarse detrás de la rodilla derecha. Hacer de nuevo este movimiento (12 - 13) una vez más.



14 - Después de haber replegado la pierna por tercera vez, retrasar el pie izquierdo.

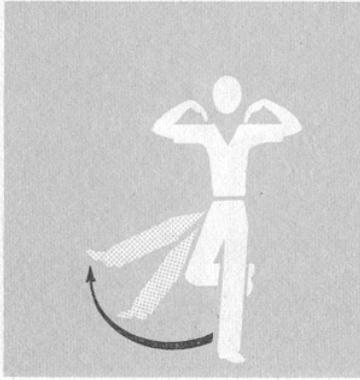


15 - Hacer una genuflexión sobre la pierna izquierda y erguirse.

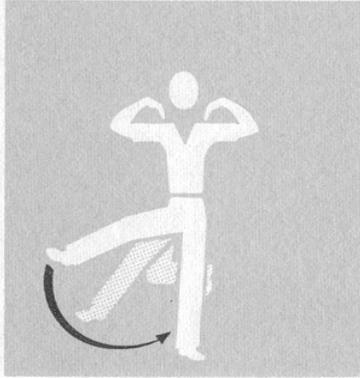


16 - Llevar la pierna derecha hacia atrás doblando la rodilla, con el pie apoyándose siempre detrás de la rodilla.

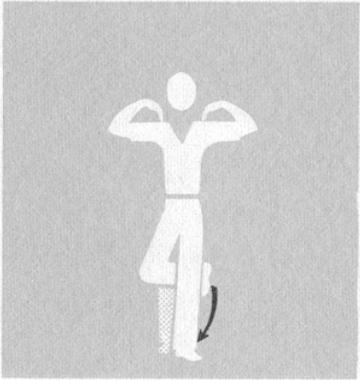




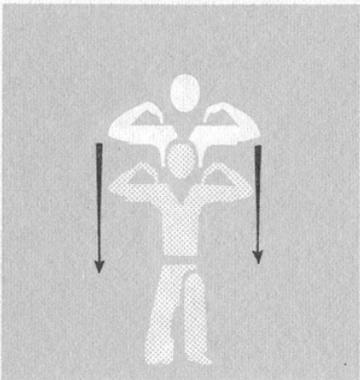
17 - Lanzar la pierna derecha lateralmente.



18 - Volver la pierna derecha hacia atrás.
Repetir este movimiento (17 - 18) otra vez.



19 - Después de haber replegado la rodilla por tercera vez retrasar el pie derecho.



20 - Hacer una genuflexión sobre la pierna derecha.