

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**LA NUEVA TIERRA**

Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

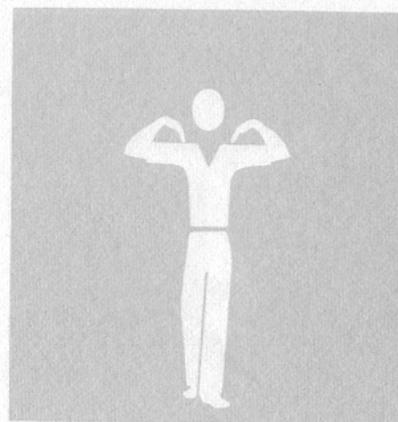
*4ª edición*

*Obras completas - Tomo 13*

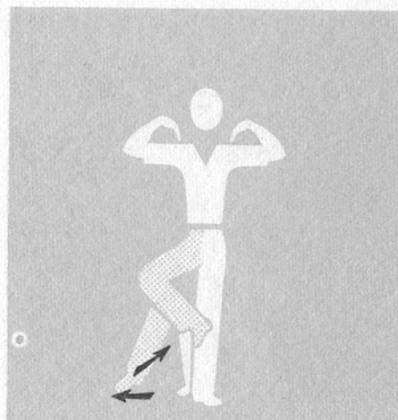
EDICIONES PROSVETA

**Ejercicio 5c**

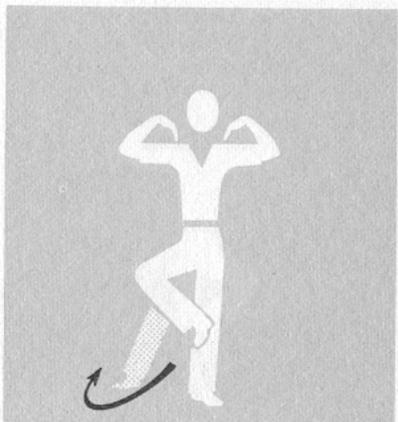
21 - Erguirse.



22 - Llevar la pierna derecha hacia delante doblando la rodilla, con el pie derecho situado delante de la rodilla izquierda.



23 - Después balanceada hacia la derecha describiendo un arco circular.

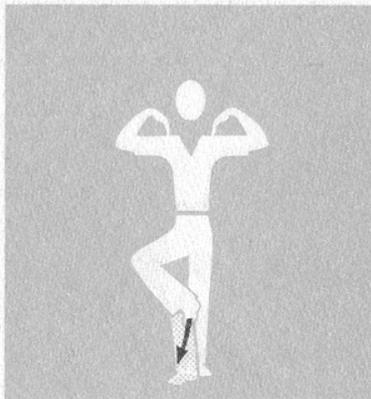


24 - Hacer volver la pierna derecha doblándola por delante de la pierna izquierda.

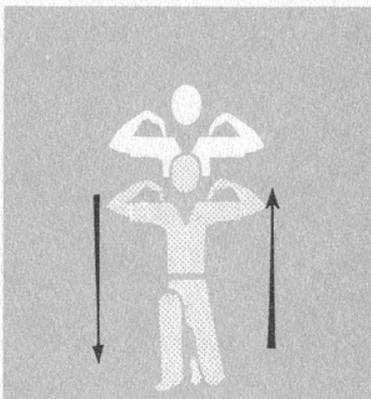




25 - 26 - Repetir la operación describiendo nuevamente un arco circular.



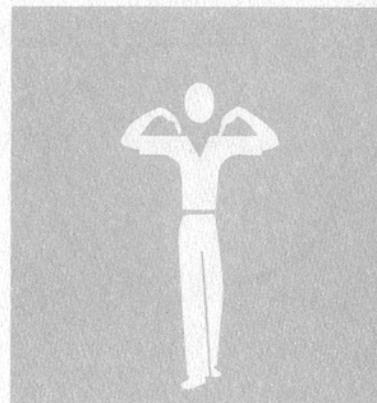
27 - Llevar por tercera vez la pierna derecha delante de la pierna izquierda, poner el pie derecho delante...



28 - ...y hacer una genuflexión sobre la rodilla izquierda.

29 - Erguirse y continuar este movimiento:

- en equilibrio sobre la pierna derecha y vaivén de la pierna izquierda,
- en equilibrio sobre la pierna izquierda y vaivén de la pierna derecha.



30 - Una vez ejecutado el último movimiento, erguirse y llevar el pie izquierdo junto al pie derecho, extender los brazos oblicuamente con las palmas frente a frente, y después llevadas a lo largo del cuerpo, con las palmas vueltas hacia abajo.

