

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NUEVA TIERRA

Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

4ª edición

Obras completas - Tomo 13

EDICIONES PROSVETA

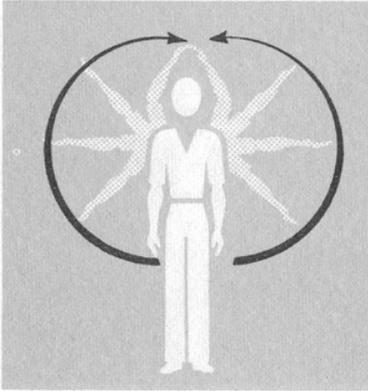
Ejercicio 6

EJERCICIO 6

«Que todos los enemigos de la Fraternidad Blanca Universal sean expulsados, rechazados... para la gloria de Dios.»

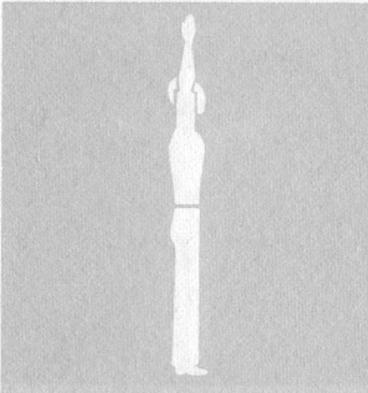
1 - Levantar lateralmente los brazos hasta la posición vertical, con las palmas vueltas hacia arriba,

NOTA: Para la comprensión de este ejercicio algunas ilustraciones indicativas se han dibujado vistas de frente y otras de perfil o desde arriba.

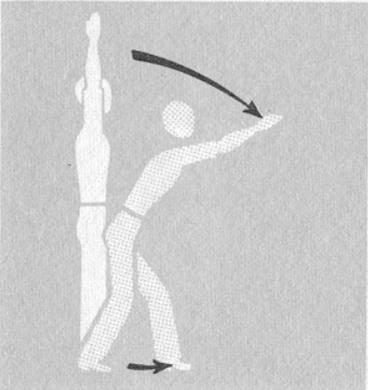


visto de perfil

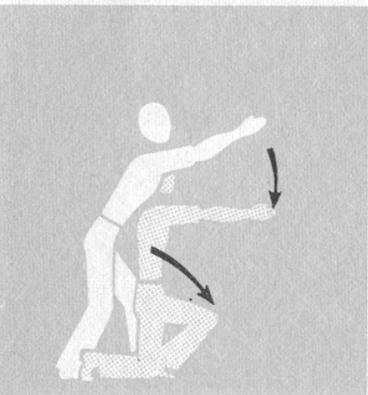
2 - después frente a frente...



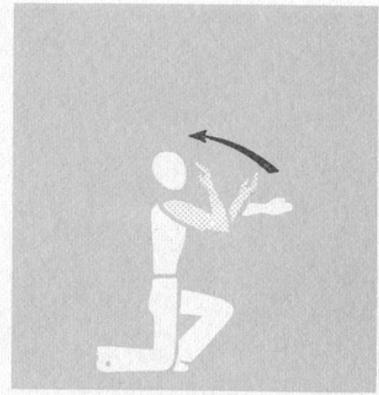
3 - Adelantando el pie izquierdo, bajar los brazos en posición horizontal hacia adelante...



4 - ...y hacer una genuflexión sobre la rodilla derecha.

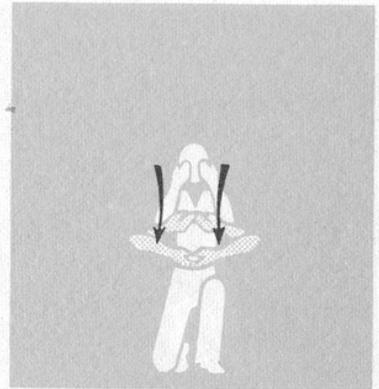


5 - Llevar las manos hasta el rostro...

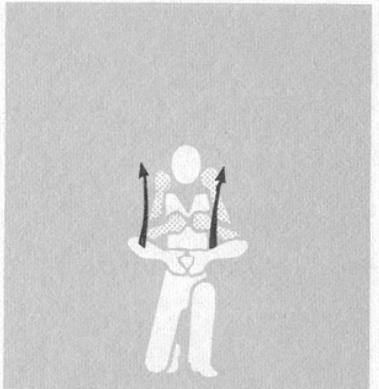


visto de frente...

6 - ...después, hacerlas deslizar hasta el plexo solar.



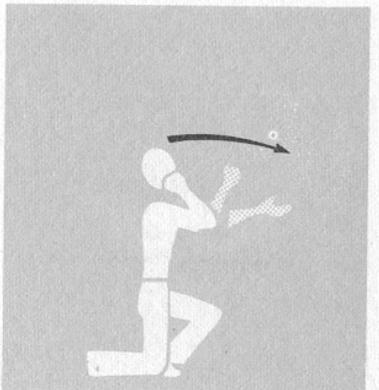
7 - Elevar las manos. Llegar hasta la altura del pecho, cerrar los puños.



visto de perfil..

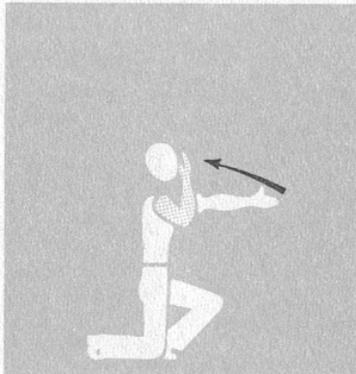
8 - Cuando los puños llegan al nivel de los hombros, lanzar con fuerza los brazos hacia adelante expulsando el aire de los pulmones. En el momento en que los brazos están totalmente extendidos, abrir las manos.

Repetir este movimiento (del 5 al 8) 6 veces seguidas

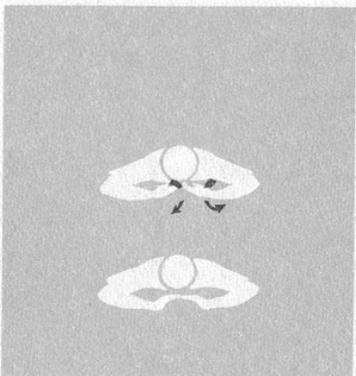




9 - Después del sexto movimiento se está en la posición de brazos extendidos, con la rodilla en el suelo.

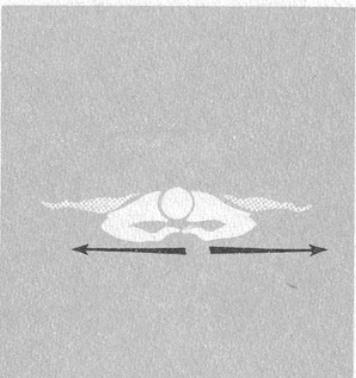


10 - Hacer volver las manos con las palmas vueltas hacia la cara, inspirando,



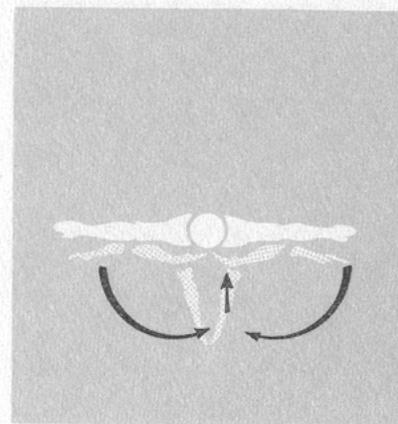
visto desde arriba...

11 - y después volver las palmas hacia adelante.



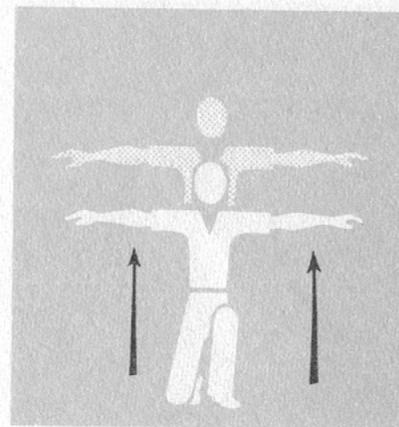
12 - Separar los brazos horizontalmente expulsando el aire de los pulmones.

13 - Retomar las manos, con las palmas hacia adelante, y llevar los brazos extendidos hacia adelante. Repetir este movimiento (del 10 al 13) 6 veces.



visto de frente

14 - Después del sexto movimiento, erguirse manteniendo los brazos separados, con las palmas vueltas hacia abajo.



15 - Una vez erguidos, bajar lentamente los brazos a lo largo del cuerpo. .

