

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**LA NUEVA TIERRA**

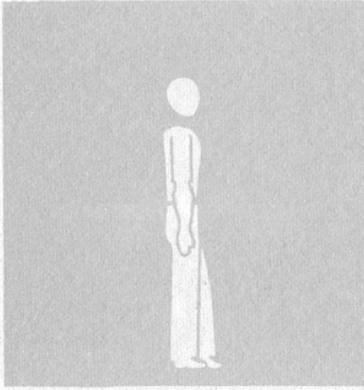
Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

*4ª edición*

*Obras completas - Tomo 13*

**EDICIONES PROSVETA**

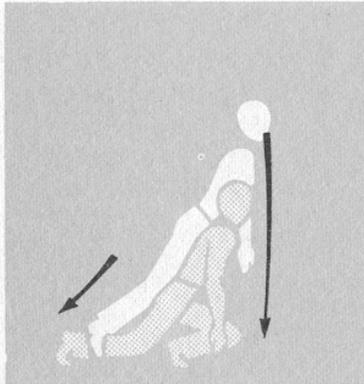
**Ejercicio 7**



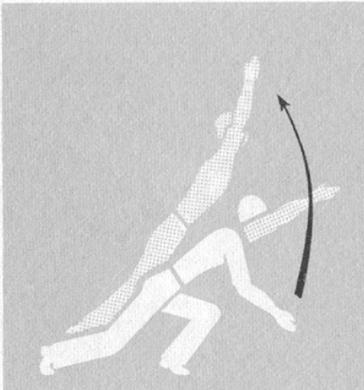
### ***EJERCICIO 7***

**«Que en mis órganos y en mis células se instale la flexibilidad, para la gloria de Dios»**

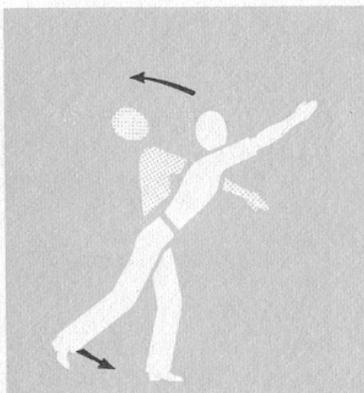
1 - Adelantar ligeramente la pierna izquierda.



2 - Agacharse retrasando la pierna derecha un gran paso flexionando la izquierda.

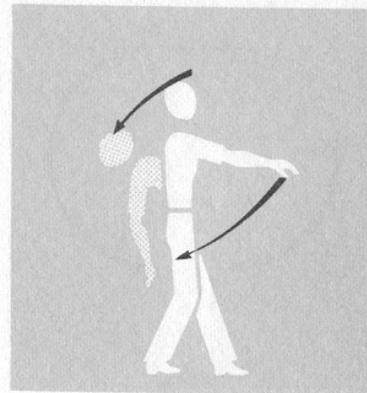


3 - Doblar la pierna izquierda, elevando los brazos hasta la prolongación del cuerpo, y erguirse.

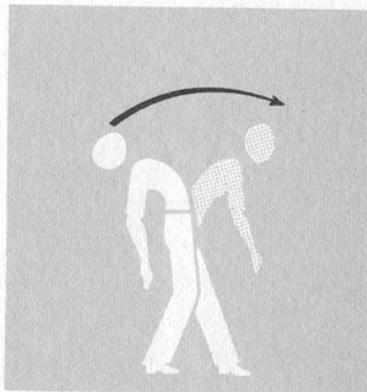


4 - Al erguirse, dejar caer lentamente los brazos acercando ligeramente la pierna derecha a la izquierda, y llevar el peso del cuerpo sobre la pierna derecha.

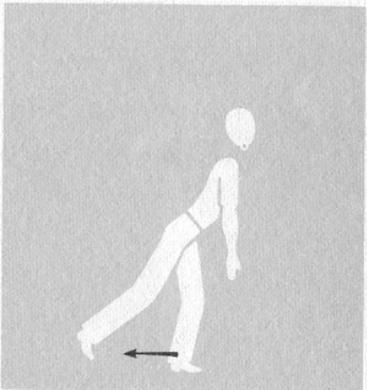
5 - Flexionando la pierna derecha, extender el cuerpo hacia atrás (flexionar lo más posible la columna vertebral) con completa relajación de los brazos.



6 - Erguirse,



7 - para encontrarse otra vez en la posición (2). **Repetir 6 veces este movimiento (del 2 al 6).**



8 - Después del sexto movimiento, llevar el pie derecho junto al pie izquierdo, con los brazos a lo largo del cuerpo.

