

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**LA NUEVA TIERRA**

Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

*4ª edición*

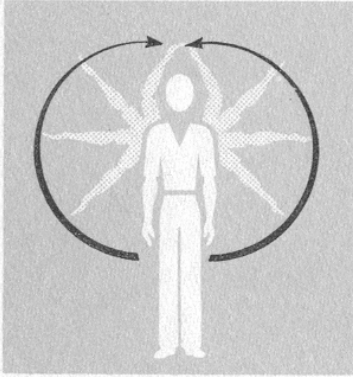
*Obras completas - Tomo 13*

EDICIONES PROSVETA

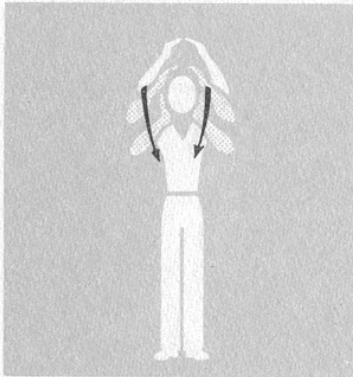
**Ejercicio 8**

### ***EJERCICIO 8***

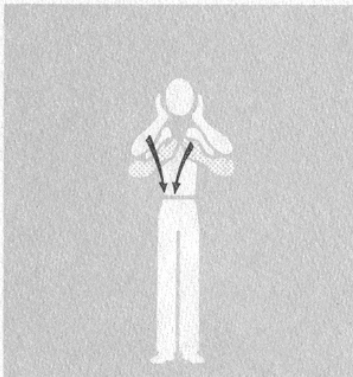
«Que todas las bendiciones del cielo se derramen sobre mí y sobre la Fraternidad, para la gloria de Dios,»



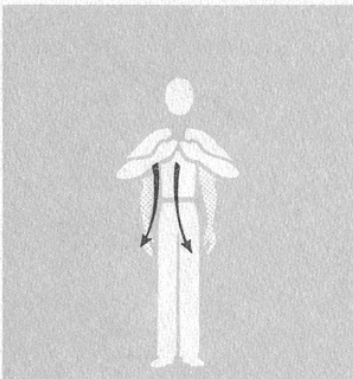
1 - Levantar los brazos lateralmente hasta la vertical, con las palmas vueltas hacia arriba.



2 - Después hacer descender las manos lentamente a lo largo de la cabeza...



3 - ...después del torso,



4 - Llevar los brazos a lo largo del cuerpo. Repetir 3 veces el movimiento.