

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**LA NUEVA TIERRA**

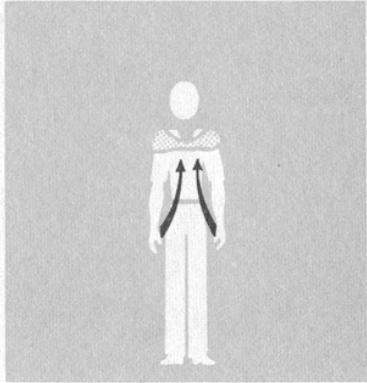
Métodos, ejercicios, fórmulas, oraciones

*4ª edición*

*Obras completas - Tomo 13*

EDICIONES PROSVETA

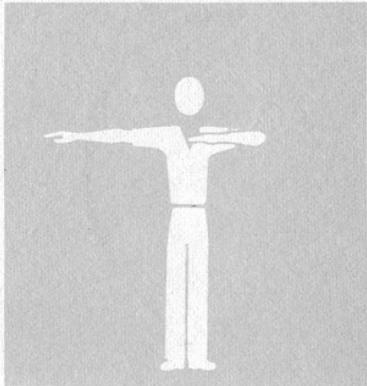
**Ejercicio 4**



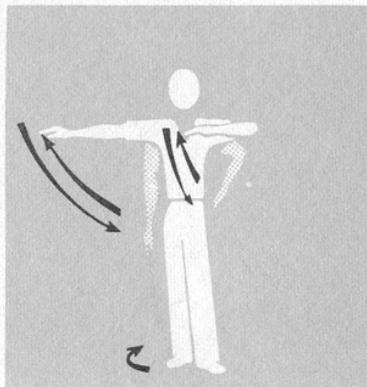
#### ***EJERCICIO 4***

**«Que todos los lazos diabólicos sean cortados, rotos, para la gloria de Dios.»**

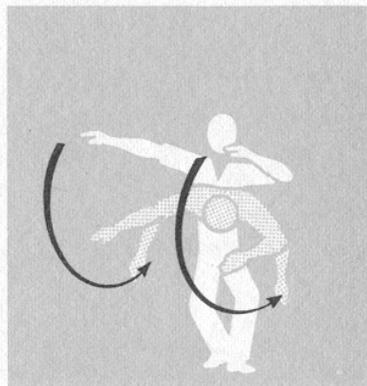
1 - Levantar los brazos hacia adelante hasta la horizontal, con las palmas vueltas hacia el suelo.



2 - Extender el brazo derecho horizontalmente como prolongación del hombro derecho, manteniendo el brazo izquierdo replegado delante del pecho...

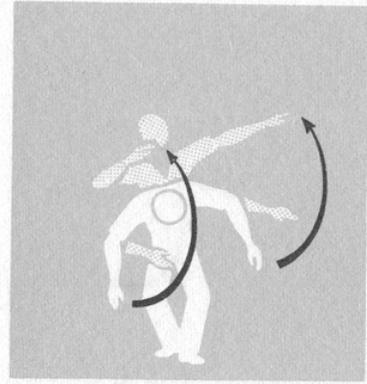


3 - ...retrasar el pie derecho.  
1<sup>er</sup> tiempo: bajar y subir a continuación el brazo hasta la horizontal.

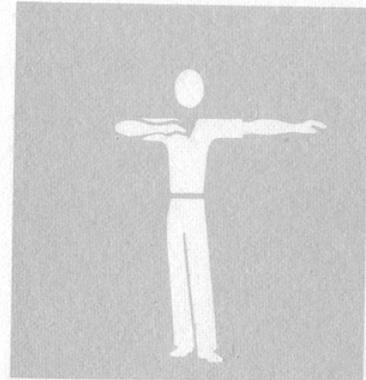


4 - 2<sup>o</sup> tiempo: con una flexión de la cintura y de las piernas, lanzar los brazos hacia la izquierda...

5 - ...a la vez que os levantáis.

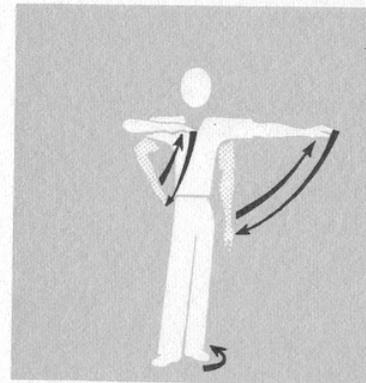


6 - para encontrarse en la misma posición (2), pero con el brazo izquierdo extendido horizontalmente y el derecho plegado.

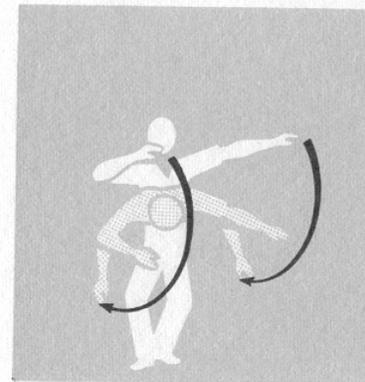


7 - ...retrasar el pie izquierdo.

1<sup>er</sup> tiempo: bajar y subir a continuación el brazo hasta la horizontal.

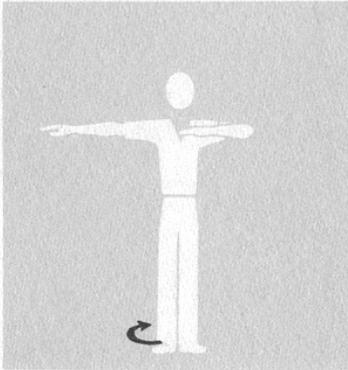


8 - 2<sup>o</sup> tiempo: lanzar el brazo hacia la derecha flexionando la cintura y las piernas...

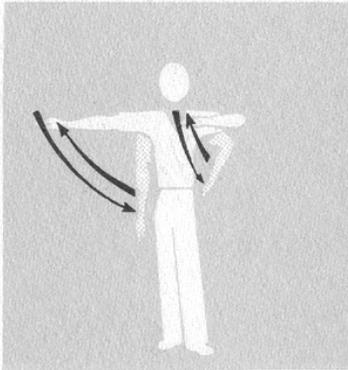




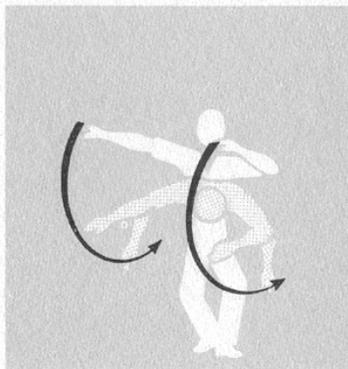
9 - ...a la vez que os levantáis



10 - para encontrarse en la posición de brazo derecho extendido horizontalmente y brazo izquierdo plegado... retrasar el pie derecho

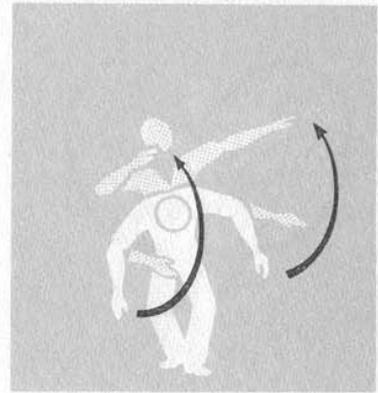


11 - 1<sup>er</sup> tiempo: bajar y subir a continuación el brazo hasta la horizontal.



12 - 2<sup>o</sup> tiempo: lanzar los brazos hacia la izquierda flexionando la cintura y las piernas...

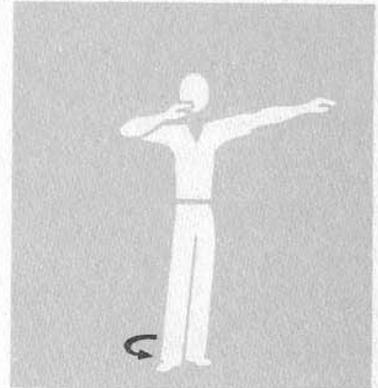
13 - ...a la vez que os levantáis,



14 - para volver a encontrarse en la posición de brazo izquierdo extendido horizontalmente y brazo derecho plegado.

Continuar el ejercicio:

- avanzando el pie derecho
- avanzando el pie izquierdo
- avanzando el pie derecho



15 - Una vez terminado el sexto movimiento, llevar al mismo tiempo el pie izquierdo junto al derecho y los brazos paralelamente hacia delante, con las palmas vueltas hacia el suelo.



16 - Separar los brazos hasta la horizontal y llevarlos a lo largo del cuerpo.

