

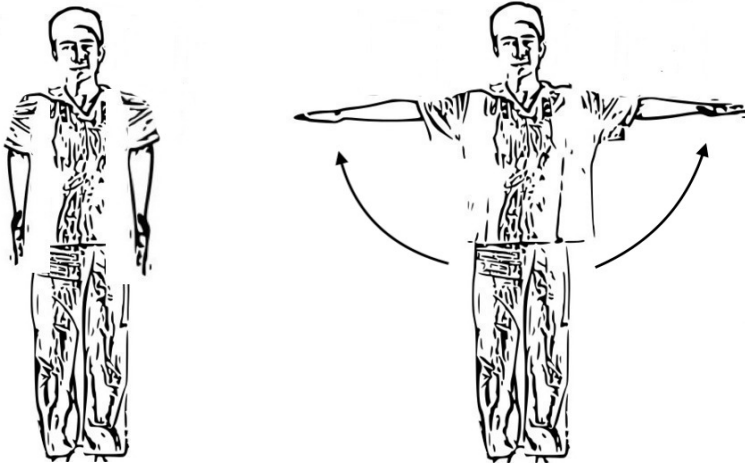


## SERIE DE SEIS EJERCICIOS ESPECIALES

Del Maestro Beinsa Douno  
Veliko Tarnovo 23 de Agosto 1920

### 1. PRIMER EJERCICIO:

Se levantan las dos manos a los costados del cuerpo con las palmas hacia abajo a la altura de los hombros.

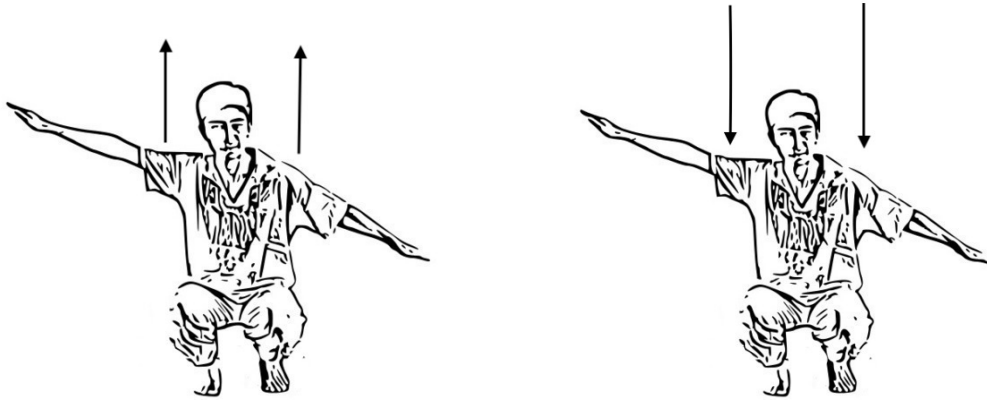


Luego la mano derecha sube lentamente hasta tomar un ángulo de 45 grados respecto al nivel de los hombros, y la mano izquierda baja a 45 grados respecto al nivel de los hombros.





En esta situación se pone en cuclillas 6 veces.

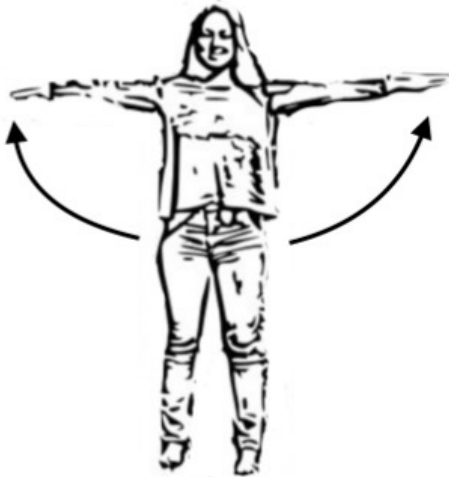


\*Durante el ejercicio, el pensamiento se enfoca en la parte delantera del cerebro.

\*Sirve para equilibrar los pensamientos y la parte delantera del cerebro.

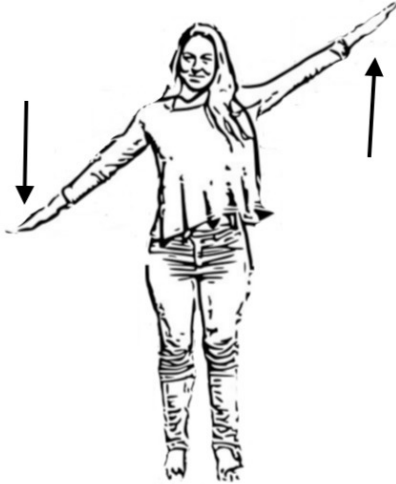
## 2. SEGUNDO EJERCICIO:

Se levantan las dos manos a los costados del cuerpo con las palmas hacia abajo hasta llegar a la altura de los hombros.

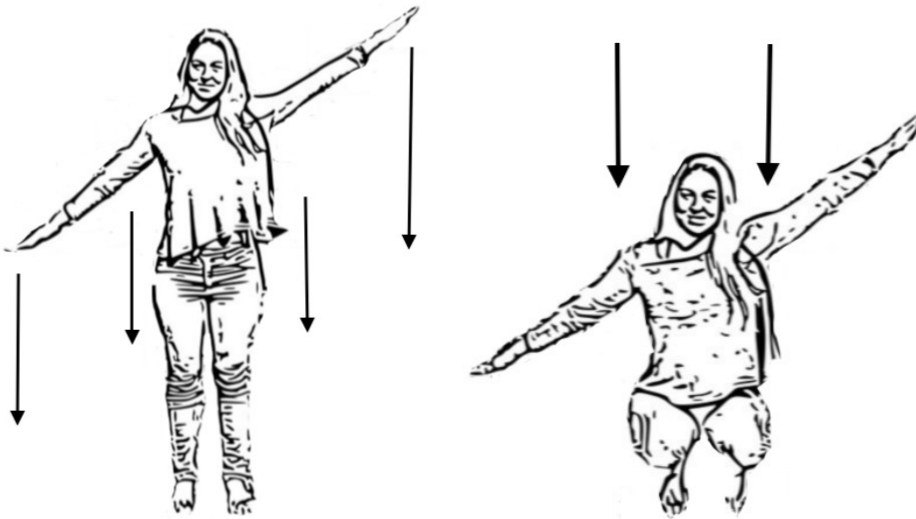


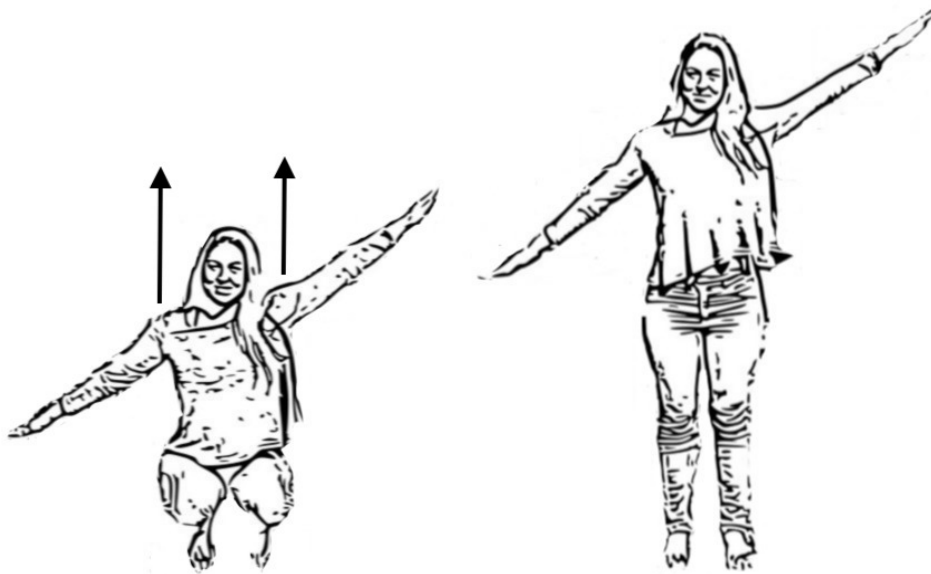


Se sube la mano izquierda en ángulo de 45 grados respecto a la altura de los hombros y la mano derecha baja al mismo ángulo.



En esta situación se pone en cuclillas 6 veces. Subiendo y bajando.





- \* Durante el ejercicio el pensamiento se enfoca en el corazón.
- \* Sirve para equilibrar los sentimientos.

### 3. TERCER EJERCICIO:

Se desplazan ambas manos hacia atrás, con las palmas opuestas (las palmas de los manos se encuentran mirando el costado del cuerpo).



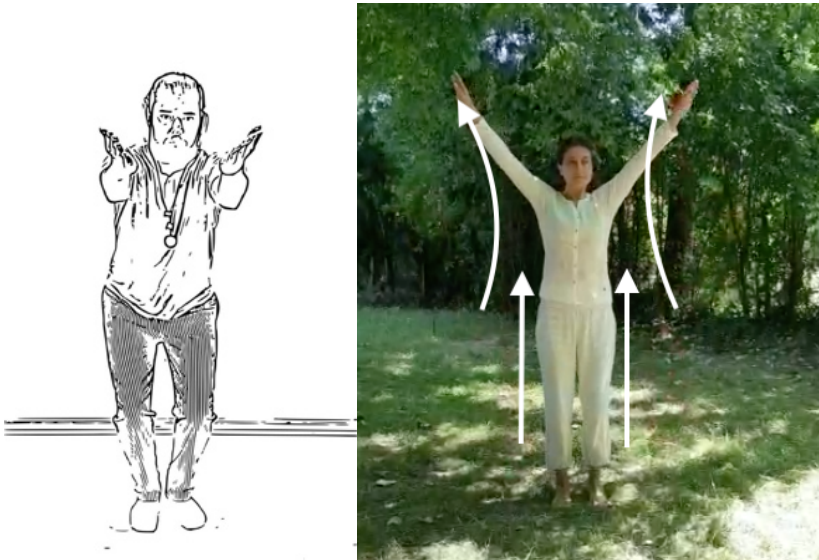


Vamos bajando hasta quedar en cuclillas, mientras las manos van hacia adelante (siempre con las palmas mirándose, un poco hacia arriba).





El movimiento es continuo, las manos y el cuerpo suben hasta quedar de pie, pero las manos siguen, con movimientos parecidos a un remo.



La segunda flexión inicia bajando los brazos en forma circular (hacia atrás, siempre imitando un remo) mientras baja el cuerpo y flexionamos las rodillas.



\*Se realizan en total 6 flexiones de rodilla.

\*Concentren sus pensamientos durante todo el ejercicio en la columna vertebral, pues sirve para equilibrarla.



#### 4. CUARTO EJERCICIO:

Se eleva la mano izquierda hacia arriba y adelante dirigiéndose al este, la mano derecha se queda inmóvil en un comienzo.



El cuerpo gira, mientras la mano va hacia el lado derecho y la mano derecha inicia su desplazamiento hacia atrás y arriba. Luego gira todo el tronco, de la cintura hacia arriba y el movimiento de las manos imitan movimientos de natación, 6 veces en total.





\*Sirve para equilibrar el estómago.

\*Durante el ejercicio el pensamiento está enfocado en el estómago.

### 5. QUINTO EJERCICIO:

Las manos se colocan en la cintura con el pulgar dirigido hacia atrás y los demás dedos hacia delante. Se fija el cuerpo sobre el pie izquierdo y el pie derecho se desplaza hacia afuera y hacia la derecha trazando un medio círculo y volviendo al punto de inicio , 6 veces.







Después de esto el cuerpo se fija fuertemente sobre el pie derecho y el pie izquierdo hace los mismos movimientos 6 veces.



- \*Durante el ejercicio el pensamiento está enfocado en el sistema nervioso.
- \*Sirve para equilibrar el sistema nervioso.

#### **6. SEXTO EJERCICIO:**

Vestirse y desvestirse magnéticamente.

Se elevan las manos hacia los lados hasta llegar a la altura de los hombros.





Lentamente siguen elevándose hacia arriba hasta que los dedos se tocan sobre la cabeza (vestirse magnéticamente). En esta situación el cuerpo se pone de puntillas.

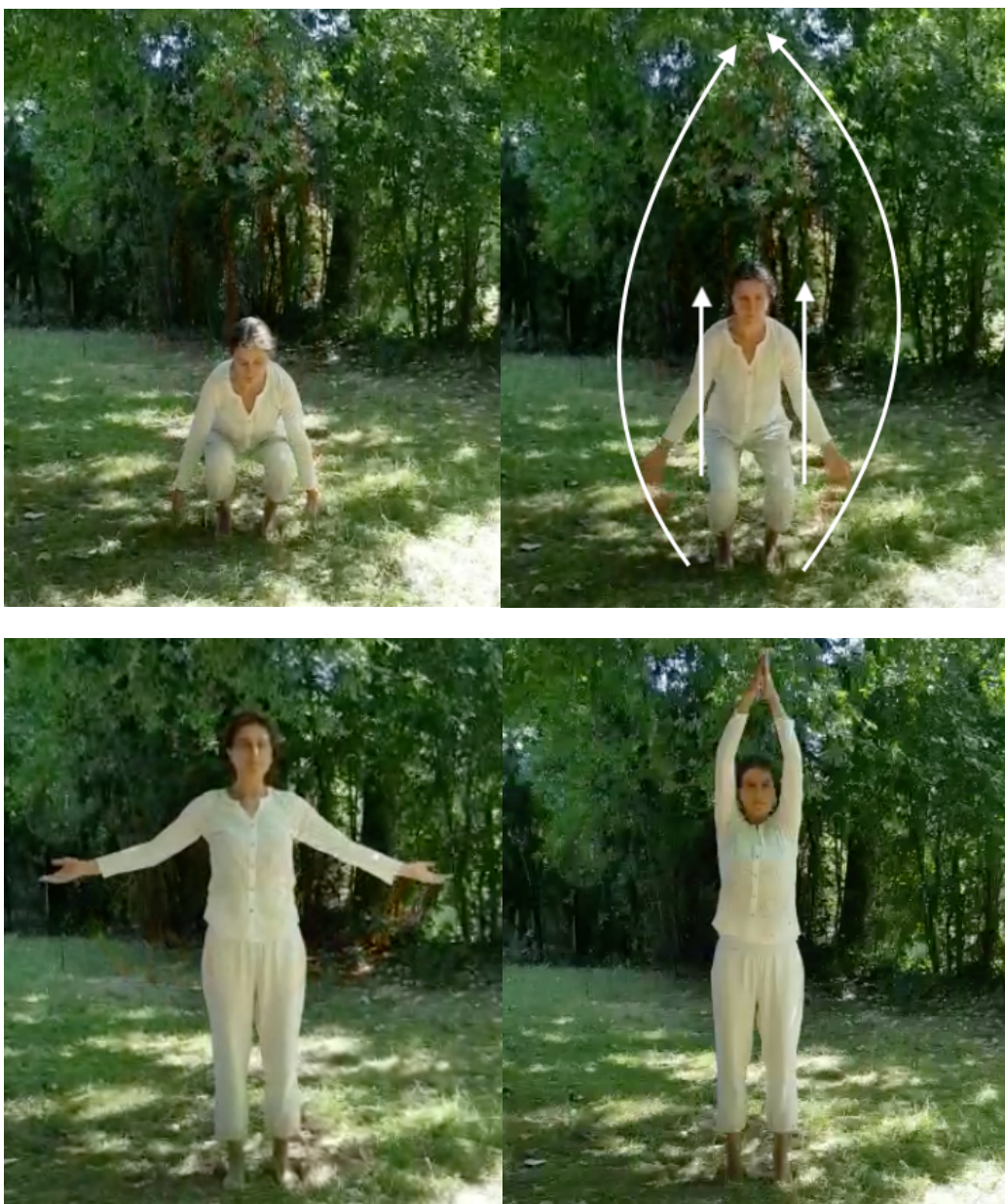


Empieza lentamente a encucillarse descendiendo mientras las manos bajan a los costados del cuerpo hasta tocar el piso (desvestirse magnéticamente).





Luego de tocar el piso, sigue el segundo movimiento de vestirse magnéticamente, ahora desde abajo, parándonos de a poco mientras las manos suben haciendo un arco envoltorio por los costados, hasta pararnos completamente y las manos también suban completamente sobre la cabeza.



Cuando las manos se elevan se piensa cómo en nos vestimos con todo lo positivo y la luz; cuando el cuerpo y las manos descienden se piensa cómo nos desvestimos de todo lo negativo, oscuro y desarmónico que hay en nosotros. El ejercicio representa la terminación de los primeros cinco ejercicios. Se realiza seis veces.