



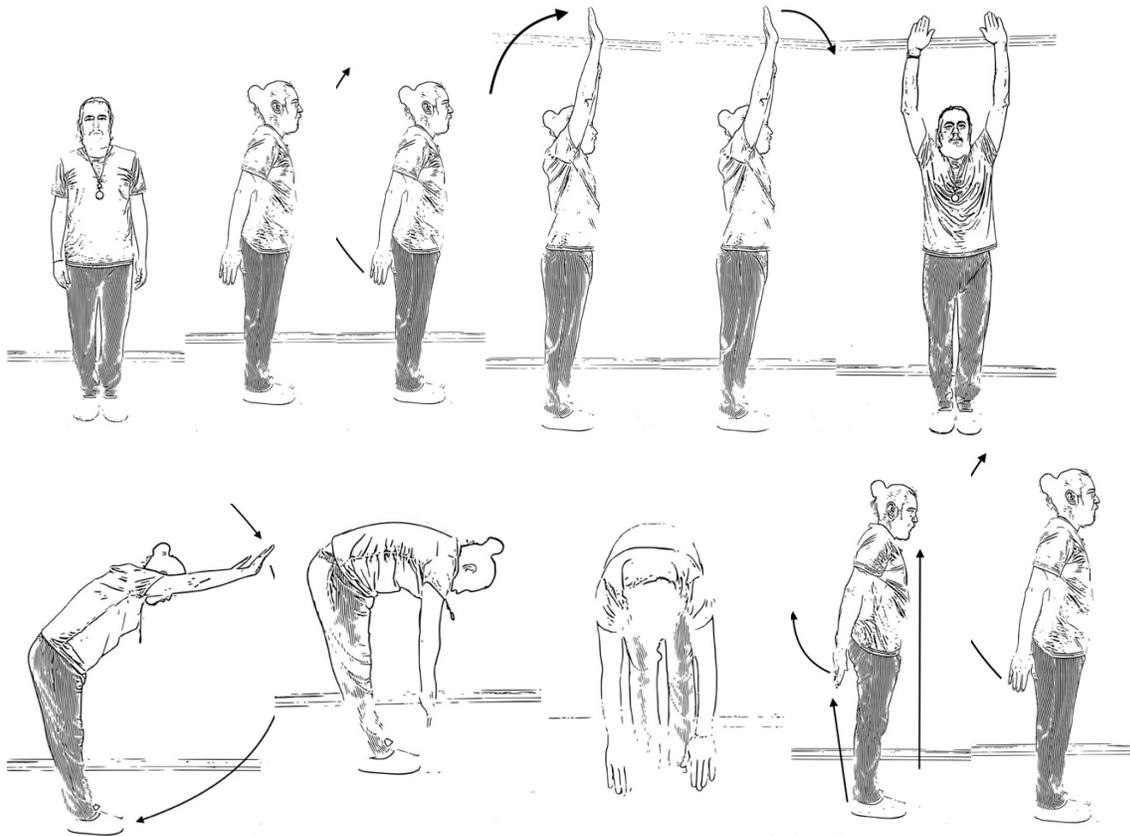
# Ciclo de 7 ejercicios dados por el Maestro Peter Deunov 18 de agosto de 1910 Veliko Tarnovo

## Ejercicio nº 1

Sirve para mejorar las funciones del estómago.

Es importante, durante la ejercitación, que los brazos se mantengan extendidos tanto en la posición en que van hacia arriba y atrás, como también en la inclinación hacia abajo, cuando tocamos el piso con los dedos.

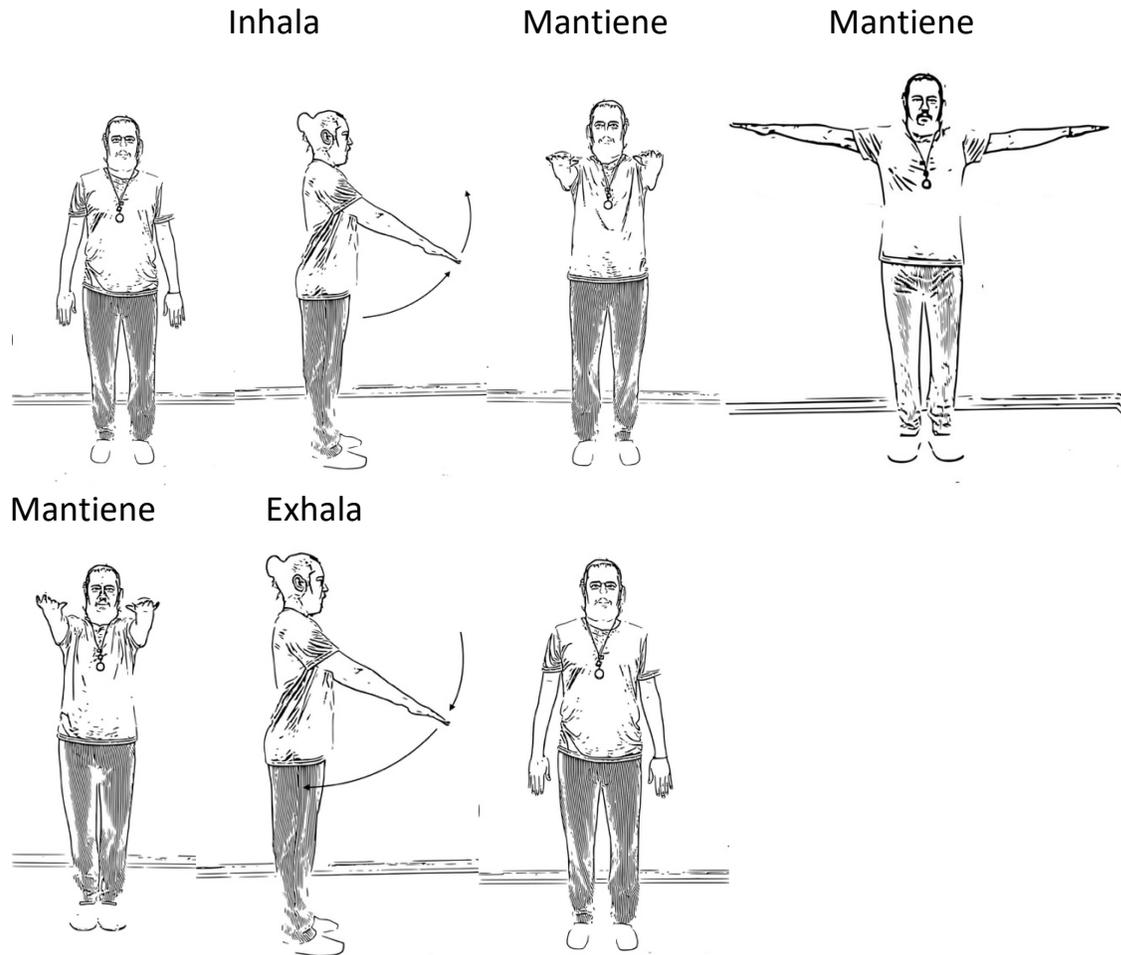
El ejercicio se repite 3 veces. Inhala al subir, mantiene, y exhala al bajar.





## Ejercicio nº2

El siguiente ejercicio es para la caja torácica y los pulmones, se ejercita en forma lenta. Inhalar lentamente, mantener el aire y exhalar. El movimiento de los brazos debe ser fluido. El ejercicio se repite 3 veces.





## Ejercicio nº3

Es para los centros inferiores del sistema nervioso simpático.

En ese ejercicio los brazos siempre deben estar paralelos y bien extendidos, como si fueran una extensión del cuerpo.

El movimiento circular se realiza 3 veces hacia el lado derecho y luego 3 veces hacia el lado izquierdo.

Inicio



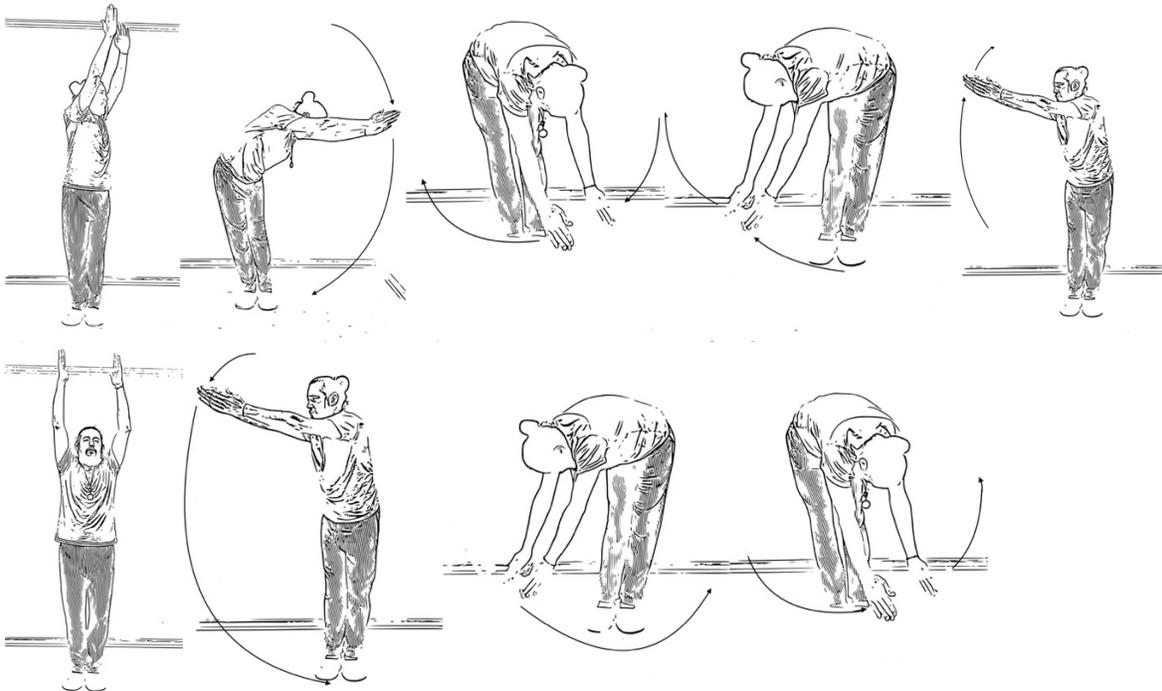
Inhala-sube



Mantiene



Primer movimiento circular (exhala al bajar-inhala al subir)



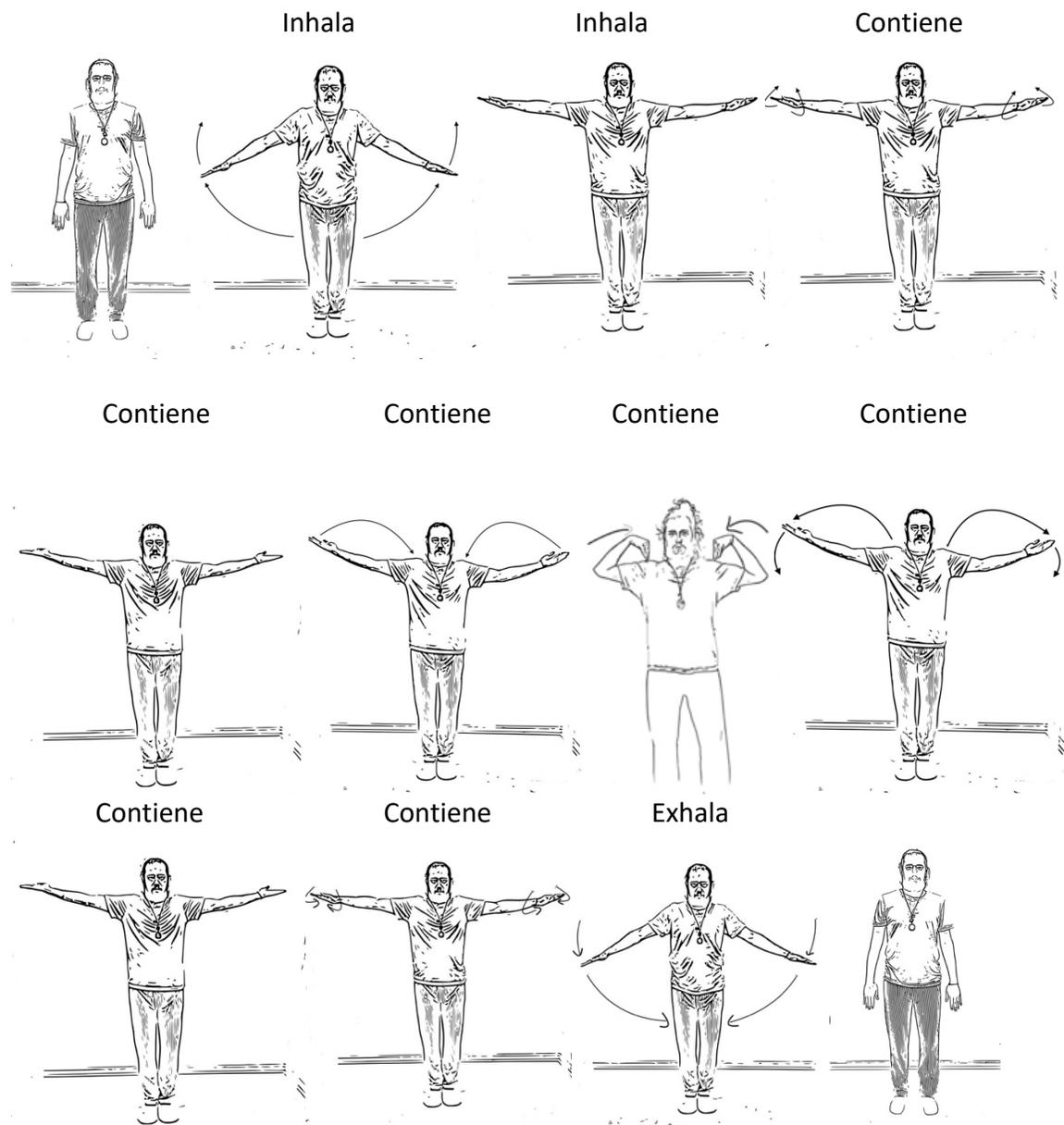
Tres veces en forma continua hacia la derecha (siempre los brazos en paralelo), al llegar a la tercer vuelta, reinicia el movimiento desde arriba, 3 veces en forma continua hacia la izquierda.



## Ejercicio nº4

El siguiente ejercicio es para las partes superiores del sistema nervioso parasimpático. También se ejercita en forma lenta, inhalando profundamente, manteniendo y exhalando el aire. Las puntas de los dedos pulgar, índice y medio se mantienen juntos y tocan los hombros desde de arriba. Los hombros corresponden al mundo angelical. Se inhala al subir los brazos verticalmente, se contiene mientras las palmas giran hacia arriba, llegan las manos a tocar los hombros y vuelven a la posición vertical, girando, ahora hacia abajo. Al bajar, se exhala.

El ejercicio se repite 3 veces.

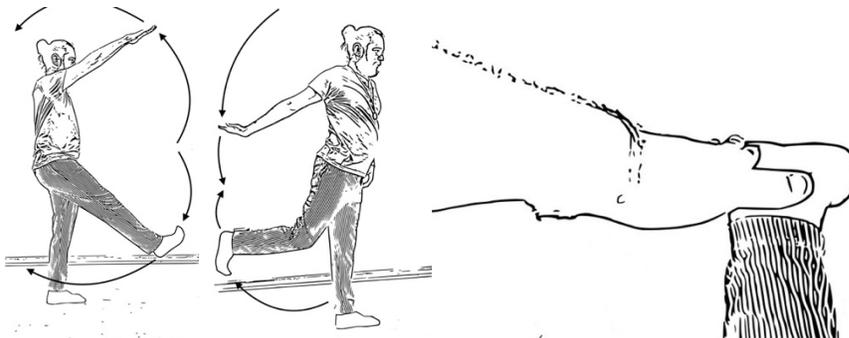
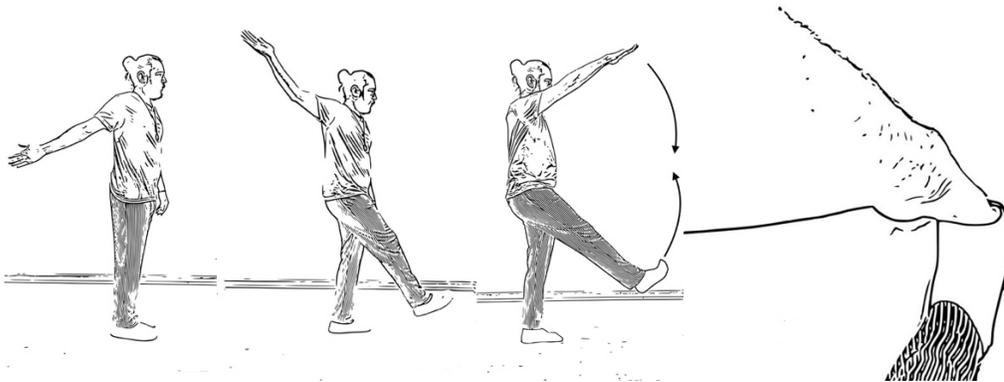




## Ejercicio nº5

El siguiente ejercicio fortalece el sistema nervioso central.

Demuestra el grado de equilibrio interior, el grado de armonía que hemos logrado entre mente y corazón. La agilidad corporal facilita la precisión en la ejercitación del movimiento. Se repite 3 veces con la pierna derecha y luego 3 veces con la pierna izquierda. Se unen pie derecho y mano derecha, alternadamente adelante y atrás, 3 veces. Luego, cambia el pie.



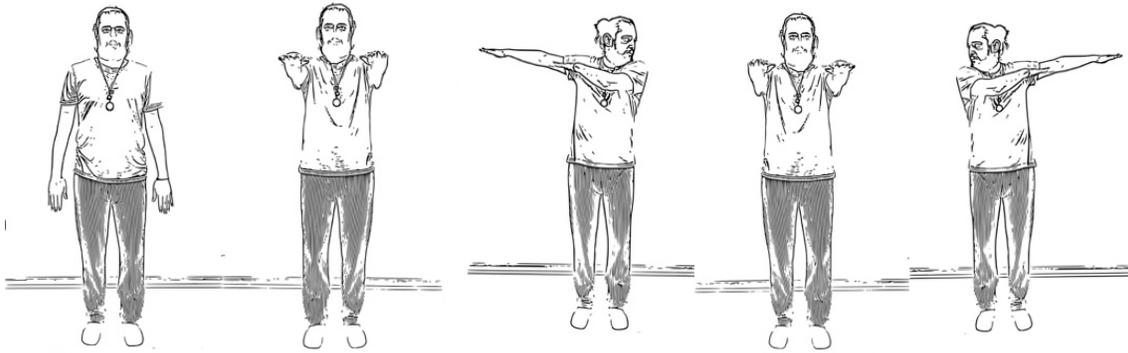


## Ejercicio nº6

Sirve para estimular la circulación sanguínea de la corteza cerebral.

Lo esencial en ese ejercicio es el movimiento contrario de la cabeza al torso y los brazos.

Se practica 3 veces hacia el lado derecho y 3 veces hacia el lado izquierdo.

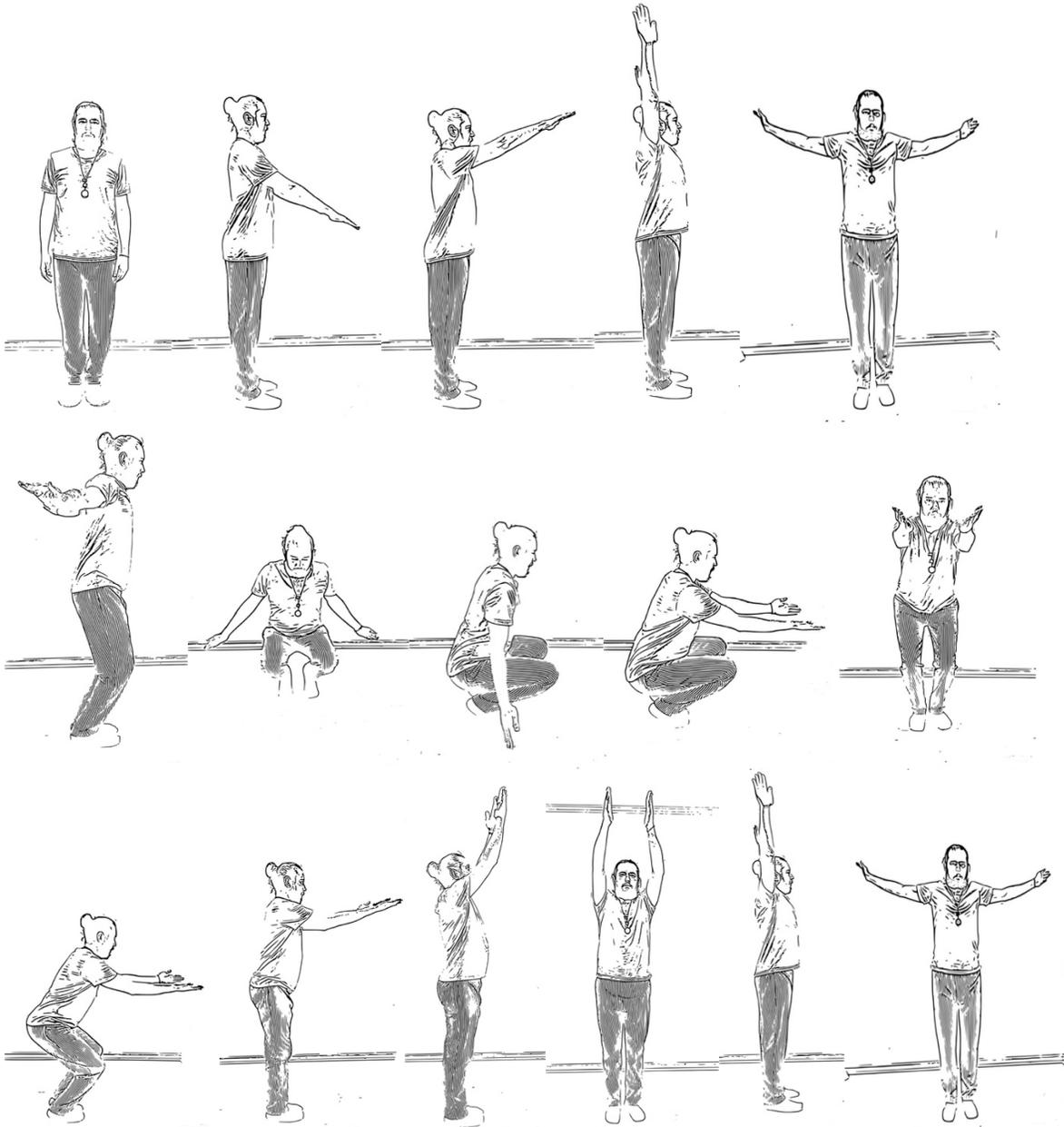




## Ejercicio nº 7

Sirve para purificar el cerebelo.

Lo importante es que la planta del pie se mantenga enteramente, durante todo el ejercicio, en el piso.





***“El tiempo más apropiado para la práctica de estos ejercicios es temprano durante la mañana o antes de dormir.  
Les son entregados para su sanación.  
Esos ejercicios se entregan por primera vez en esa forma.  
No los encontrarán en ningún libro.  
Están bajo la influencia de ciertas corrientes de la naturaleza, por lo cual generan una vibración potente en vuestro cuerpo.”***

***( Peter Deunov , 1910)***