

Serie de 4 Ejercicios para la Voluntad¹

(Entregado por Beinsa Douno el 19 de agosto de 1921 en Veliko Tarnovo)

PRIMER EJERCICIO:

Sentido/indicaciones:

- Ambos brazos representan la voluntad, la manifestación del amor.
- En cada movimiento se cuenta hasta 6, eso significa que te has decidido a crear el bien en el mundo.
- Las flexiones de rodilla simbolizan el descender o bajar a la vida, para poder realizar aquello que has decidido.
- Paso hacia atrás representa que si has hecho un paso equivocado, entonces puedes retroceder y corregir tu error.
- Al crear el bien estás poniendo en equilibrio el mal dentro de ti.
- Estos movimientos hacia adelante y hacia atrás se realizan en línea recta.

Descripción

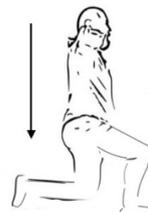
El ejercicio entero consiste en 3 pasos hacia adelante y 3 hacia atrás, con flexión de rodilla al término del avance o retroceso (en cada paso).

En cada movimiento se cuenta mentalmente hasta 6 en total, y cada movimiento comprende tres fases: 1. paso adelante o atrás - 2. flexión - 3. levantarse

Antes de iniciar el primer paso del primer movimiento, **ambos brazos se levantan hasta la altura de los hombros**, hacia los costados (las palmas de las manos miran hacia abajo). Se mantienen así durante todo el ejercicio, hasta el final en que volvemos a la posición inicial.



Primer paso hacia adelante: se da con la pierna derecha, que se flexiona mientras se dobla la rodilla izquierda, la cual apenas toca el piso al bajar. Iniciamos mentalmente la cuenta de 6.



¹ Todos los ejercicios se llevan a cabo de cara al Sur en el Hemisferio Norte, y de cara al Norte en el Hemisferio Sur. En todos los ejercicios, se exhala al bajar, y se inhala al subir. Se mantiene el aire en las posiciones intermedias.

Nos levantamos. Terminamos mentalmente la cuenta de 6.



Segundo paso hacia adelante: luego de levantarse, se repite el mismo movimiento, pero ahora con la pierna izquierda hacia adelante, la rodilla derecha flexionada, y nos paramos.



Tercer paso hacia adelante: nuevamente la pierna derecha da un paso hacia adelante, rodilla izquierda flexionada, bajamos hasta que la rodilla izquierda roce el piso, nos levantamos.

Primer paso hacia atrás: Una vez erguido, el ejercicio se repite hacia atrás, empezando con la pierna derecha que después de dar un paso hacia atrás, se dobla, y **es la misma pierna que retrocede la que flexionada toca brevemente el suelo con la rodilla.**

Segundo paso hacia atrás: una vez erguido, la pierna izquierda da un paso hacia atrás, la rodilla izquierda se dobla, bajamos, nos paramos.

Tercer paso hacia atrás: la pierna derecha retrocede, bajamos, toca el suelo con la rodilla derecha, nos paramos.

Después de levantarse de la posición inclinada los pies se juntan (es la pierna izquierda la que retrocede hasta quedar a la altura de la derecha) y lentamente se bajan ambos brazos.

Se mantiene un breve silencio antes de ejecutar el segundo ejercicio.

Esquema de los ejercicios

- Pies paralelos, brazos suben por los costados.
- pierna derecha – paso adelante - flexión rodilla izquierda – erguirse (contamos 6)
- pierna izquierda – paso adelante – flexión rodilla derecha – erguirse (contamos 6)
- pierna derecha – paso adelante – flexión rodilla izquierda -erguirse (contamos 6)
- pierna derecha – paso atrás – flexión de rodilla derecha – erguirse (contamos 6)
- pierna izquierda – paso atrás – flexión rodilla izquierda – erguirse (contamos 6)
- pierna derecha – paso atrás - flexión rodilla derecha – erguirse (contamos 6)
- Retrocede la pierna izquierda hasta juntarse con la derecha. Bajan los brazos

SEGUNDO EJERCICIO

Sentido/indicaciones:

- Durante la ejecución de cada movimiento, cuenta lenta y rítmicamente hasta 6 .
- También recuerda que, al bajar, la rodilla apenas toca el piso.
- El movimiento hacia delante y hacia atrás corresponde a la teoría de los dos tipos de energía : eléctrica y magnética. Aquellas fuerzas que no llegan a manifestarse a través de la voluntad de la razón / voluntad razonable , explotan en el instante mismo. Pero aquellas que se manifiestan a través de la conciencia son moldeables. Por eso, deben procurar que todos los movimientos de sus miembros y músculos sean fluidos y ágiles. De no ser así se verán rigidizados.

Descripción

El movimiento entero consiste en 3 pasos adelante y 3 hacia atrás con flexión de rodilla. Este 2do ejercicio consiste en los mismos movimientos que el primero, con la diferencia de que, al dar el primer paso, se levantan ambos brazos en forma paralela , con las palmas mirando hacia arriba. Al iniciar los siguientes pasos tanto hacia adelante como hacia atrás, los brazos se llevan, en forma circular, primero hacia arriba y adelante , luego hacia abajo y hacia atrás (lo que se pueda, pero no en forma vertical, por los costados)...al bajar los brazos las palmas de las manos miran hacia abajo. El ejercicio termina con ambos brazos bajando a los costados del cuerpo.

*Posición Inicial **Primer movimiento:** pierna derecha se adelanta / bajamos-rodilla izquierda roza el piso*



Nos paramos – **Segundo movimiento** adelantamos p. izq mientras bajan las manos por los costados y atrás.



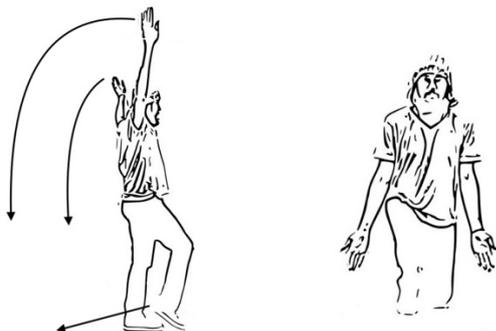
Baja el cuerpo- rodilla derecha roza el piso, y subimos nuevamente



Tercer Paso hacia adelante-bajamos-rodilla izquierda roza-subimos



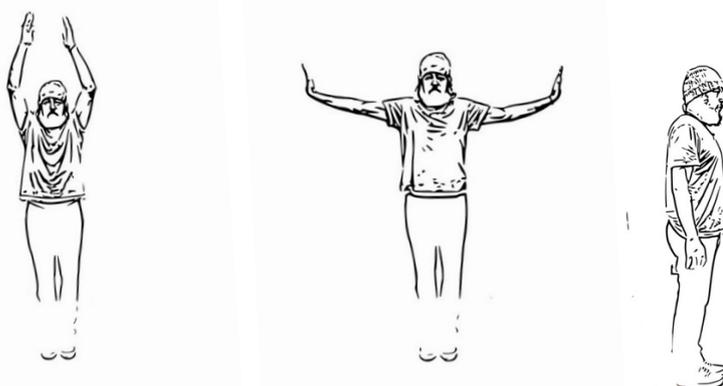
Primer movimiento hacia atrás-retrocede pierna derecha- y misma rodilla roza el piso- y se eleva



Segundo movimiento hacia atrás: retrocede pierna izquierda- baja-roza rodilla izquierda-sube

Tercer movimiento hacia atrás: retrocede pierna derecha-baja-roza rodilla derecha-sube-

Cierre: pierna izquierda retrocede para juntarse con la derecha, manos bajan por los costados.



TERCER EJERCICIO

Sentido/indicaciones:

- Debemos reconstruir los movimientos originales, los movimientos divinos .
- Esos ejercicios no son fáciles, porque fueron elaborados según las leyes de la naturaleza.
- Tengan cuidado de seguir la ley del ritmo interior en el momento de la práctica, de esa manera tendrán una verdadera utilidad. Tratemos de entender esa ley, tal como se manifiesta a través de ese ritmo.
- Los movimientos en sí son simples, pero la mente debe participar en su ejecución.
- Cuando estén parados en una pierna, no se permite ninguna vacilación, ningún balanceo, porque eso demuestra un estado de tensión nerviosa.
- Cada balanceo es un síntoma de la presencia de algunos elementos que originalmente no formaban parte de su ser y que ahora deben ser transformados.
- En la pierna derecha se encuentra la primera influencia, la activa, la electricidad; en la pierna izquierda está la influencia pasiva, la del magnetismo. Al ejecutar bien un ejercicio con la pierna derecha, pero no con la pierna izquierda, se muestra que están demasiado activos y por ende deben procurar equilibrar sus movimientos.

Descripción

El movimiento entero consiste en 3 pasos adelante y 3 hacia atrás con flexión de rodilla.

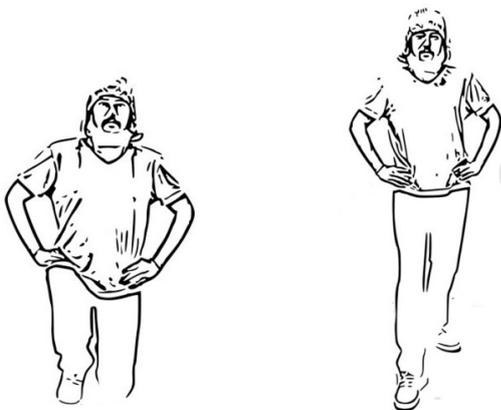
Posición inicial: las manos se colocan en la cintura (pulgares hacia atrás)



Primer movimiento hacia adelante: la pierna derecha se eleva y la planta del pie toca brevemente y levemente la rodilla izquierda. Luego la pierna derecha se endereza y da un paso hacia **adelante**.



Se flexiona la pierna derecha, bajamos, hasta que la rodilla izquierda brevemente toca el suelo. Nos paramos



Segundo movimiento hacia adelante: una vez erguidos, la planta del pie izquierdo se adelanta y toca la rodilla derecha, luego se endereza la pierna izquierda a la vez que se da un paso hacia **adelante**.



Se flexiona la pierna izquierda, la rodilla derecha apenas toca el suelo y nos paramos.



Tercer movimiento hacia adelante: levantando y adelantando la pierna derecha, la palma del pie toca la rodilla izquierda. Luego la pierna derecha se endereza y se da un paso hacia **adelante**. Se flexiona la pierna derecha, **la rodilla izquierda toca el piso**, nos paramos (**ídem. Movimiento 1**)

Primer movimiento hacia atrás: Una vez erguidos, con la pierna derecha (que está adelantada) se levanta y retrocede para tocar **con la parte frontal del pie el muslo/rodilla izquierda por atrás**.



Luego la **pierna derecha se endereza , mientras da un paso hacia atrás.**

La pierna izquierda se flexiona, mientras **la rodilla derecha toca brevemente el piso.** Nos paramos.



Segundo movimiento hacia atrás: una vez erguidos, **retrocede y se eleva la pierna izquierda**, toca con la parte frontal del pie izquierdo el muslo/rodilla derecha por atrás, la pierna izquierda se endereza en tanto da un paso hacia **atrás**. Bajamos, **la rodilla izquierda toca levemente el suelo**, nos paramos.

Tercer movimiento hacia atrás: Una vez erguidos con **la pierna derecha** (que está adelantada) **se levanta y retrocede** para tocar con la parte frontal del pie el muslo/rodilla izquierda por atrás. Luego la pierna derecha se endereza , mientras da un paso hacia atrás.

Bajamos. La pierna izquierda se flexiona, mientras **la rodilla derecha toca brevemente el piso.** Nos paramos.

Cierre: ambos pies se juntan (el izquierdo retrocede al nivel del pie derecho). Las manos bajan a los costados del cuerpo.

CUARTO EJERCICIO

Sentido/indicaciones:

- Dirijan sus pensamientos hacia arriba, hacia Dios, dirijan su amor hacia Él.
- Consideren sus brazos como los brazos de Dios, a través de los cuales se manifiesta su Voluntad. Así Dios se manifestará a través de Uds., y una vez que muevan sus manos de esa manera, será Dios quien los mueva . Van a experimentar cuán beneficioso es su influencia sobre Uds.
- La Voluntad la necesitan todos...al diablo solo se lo puede dominar con la voluntad...solo con ella lo pueden echar. Por eso van a recuperar el estado de armonía interior a través de la práctica de estos ejercicios, que están basados en una extraordinaria Ley de la Naturaleza.

Descripción

El movimiento entero consiste en 3 pasos adelante y 3 hacia atrás con flexión de rodilla.

Primer movimiento adelante:

- 1) Se inhala en tanto se levantan ambos brazos por los costados hasta que los dedos se tocan apenas encima de la cabeza. Mientras, se da **con la pierna derecha un paso hacia adelante**.
- 2) Los brazos empiezan a bajar, la pierna derecha se flexiona, **la rodilla izquierda toca brevemente el suelo**, mientras los dedos de las manos se tocan delante de la rodilla derecha, como rodeándola.
- 3) Nos paramos.



Segundo movimiento adelante: en tanto nos erguimos, se levantan los brazos, los dedos se tocan encima de la cabeza por segunda vez. Mientras, se da **con la pierna izquierda un paso hacia adelante**. Los brazos empiezan a bajar, luego la pierna izquierda se flexiona, **la rodilla derecha toca brevemente el suelo**, los dedos de las manos se tocan delante de la rodilla izquierda, como rodeándola.



Tercer movimiento adelante: en tanto nos erguimos, se levantan los brazos, los dedos se tocan encima de la cabeza por tercera vez. Mientras, se da **con la pierna derecha un paso hacia adelante**. Los brazos empiezan a bajar, luego la pierna derecha se flexiona, **la rodilla izquierda toca brevemente el suelo**, los dedos de las manos se tocan delante de la rodilla derecha, como rodeándola.

Primer movimiento hacia atrás: nos erguimos, se levantan nuevamente los brazos, los dedos se tocan encima de la cabeza. Mientras, se da **con la pierna derecha un paso hacia atrás**, los brazos bajan, luego la pierna izquierda se flexiona, **la rodilla derecha toca brevemente el suelo**, mientras los dedos de las manos se tocan delante del cuerpo.

Segundo movimiento hacia atrás: lo mismo, pero retrocede la pierna izquierda, y es la misma la que toca el suelo al arrodillarnos.



Tercer movimiento hacia atrás: lo mismo, pero retrocede la pierna derecha, y es la misma la que toca el suelo al arrodillarnos.

Cierre: nos paramos, dejando que los brazos descansen y acompañen al cuerpo (no los volvemos a juntar arriba). Juntamos el pie izquierdo con el derecho.
