



## Ejercicio Musical<sup>1</sup>

(Entregado por Beinsa Douno en Marzo de 1942 en Sofía)

Sentido:

Cada parte del cuerpo tiene una correspondencia con un determinado tono.

Si cantas correctamente "DO" significa que sabes lidiar con las dificultades.

Al cantar bien "RE" sabes lo que es el crecimiento.

Cantando bien "MI" significa que estás respondiendo bien a las condiciones exteriores.

Cantando "FA" de la misma manera tienes suficiente magnetismo.

Para pensar correctamente cantar bien "SOL".

Las personas que cantan "LA" en forma correcta siempre finalizan sus actividades.

Y al cantar bien "SI" sabes cómo reconciliarte con los demás.

Durante la ejecución de los movimientos se debe mantener una dinámica y los manos no deben estar sueltas.

Si llegas a encontrarte en situaciones, donde tus asuntos no van bien, practica esos ejercicios. Tu estado de ánimo cambiará enseguida.

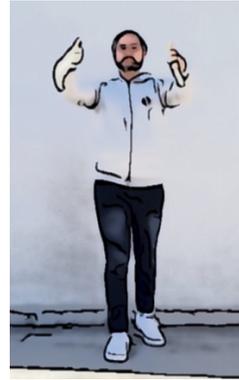
Les entrego esos ejercicios que se aplican para sanar.

---

<sup>1</sup> Todos los ejercicios se llevan a cabo de cara al Sur en el Hemisferio Norte, y de cara al Norte en el Hemisferio Sur.



a) Posición inicial



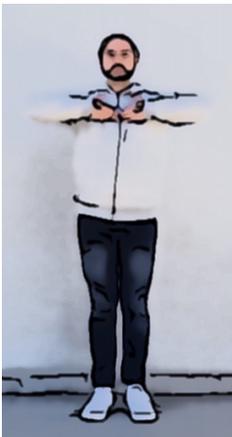
b) Comienza a subir mientras canta "Do"



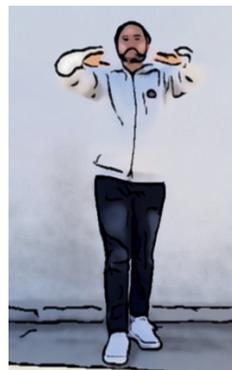
e) Avanza la pierna izquierda y abre los brazos mientras canta "Mi"



c) Manos a la altura del corazón (termina "Do")



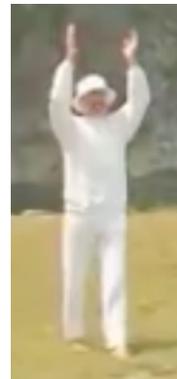
f) Avanza con la derecha mientras va cerrando los brazos y canta "Fa". Los brazos casi llegan a tocar el pecho.



d) Comienza "Re" adelantando la pierna derecha y extendiendo los brazos hacia adelante



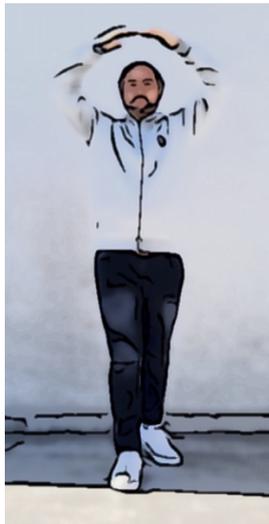
- g) “Sol” se hace adelantando la pierna izquierda y subiendo las manos.



- j) “Si” termina con la pierna derecha juntándose con la pierna izquierda y las manos formando una copa.

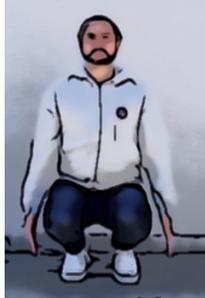


- h) “La” se canta adelantando la pierna derecha nuevamente y formando un círculo con las manos mientras continúan subiendo.



- k) Nuevamente “Do”, bajando con las manos por los costados del cuerpo hasta la primera posición.

- i) “Si”, se adelanta la pierna izquierda y se abren las manos.



\*El ejercicio se repite retrocediendo (el primer pie que retrocede es el derecho)...y así...

\*El ejercicio se repite una vez más, de la misma forma que en la primera serie, avanzando.