
SALÓN METAFÍSICO DE BELLEZA

Todos los días de pie frente a un espejo, la mano izquierda levantada con la palma hacia el cielo y la derecha sobando el vientre en rotación de izquierda a derecha (en el mismo sentido que las agujas del reloj, decir en voz alta o mentalmente:

"YO SOY" LA MAGNA ENERGIA ELECTRONICA QUE ENTRA, FLUYE Y RENUEVA CADA CELULA DE MI CUERPO Y MI MENTE, ELIMINANDO TODO LO QUE NO SEA SIMILAR A ELLA, AHORA MISMO.

Para proceder en otras partes del cuerpo que obligan a usar la mano derecha, hay que bajar la mano izquierda que polariza, ver mentalmente un círculo de LUZ PLATEADA que sube y baja en contorno del cuerpo, masajear suavemente y en forma circular todas las partes que se desee adelgazar, repitiendo la afirmación.

Otra forma es colocándose las manos en los hombros, deslizándolas por todo el cuerpo, hasta los pies, sintiendo y afirmando la simetría y perfección de la forma que se desea tener.

La afirmación antes dada puede variar según el resultado que uno quiera obtener, p.e.:

"YO SOY" LA MAGNA ENERGIA ELECTRONICA QUE ENTRA, FLUYE Y EMBELLECE, o que REJUVECE.

Recuerda que la FE es una fuerza, uno de nuestros poderes innatos. Basta con afirmar al hacer el ejercicio:

YO TENGO TODA LA FE QUE ME ES NECESARIA y esta fuerza se hará sentir.

El Maestro Saint Germain dice, cuando se miren al espejo, díganle a lo que ven reflejado ahí:

POR VIRTUD DE LA INTELIGENCIA Y LA BELLEZA QUE "YO SOY", TE ORDENO ASUMIR PERFECTA BELLEZA DE FORMA, PUES "YO SOY", ESA BELLEZA EN CADA CELULA DE LO CUAL ERES COMPUESTA. RESPONDE-RAS A MIS ORDENES Y TE CONVERTIRÁS EN RADIANTE BELLEZA, EN PENSAMIENTO, SENTIMIENTO Y FORMA. "YO SOY" EL FUEGO Y LA BELLEZA DE TUS OJOS Y LLEVO ESTA RADIANTE ENERGIA HACIA TODO LO QUE MIRO.

PARA MUJER EMBARAZADA

Debe sentarse a la mujer con sus miembros bien relajados, en estado de paz mental y receptiva, o sea deseosa de recibir lo que tú vas a darle. Entonces haces la invocación de la siguiente manera:

"En el nombre de mi Amada y Todopoderosa Presencia YO SOY, que reconozco presente en mí y en esta hermana, invoco amorosamente a los Ángeles de la Llama Violeta para que rodeen a esta madre y al hijo que lleva en sus entrañas, con la Llama Violeta, que los penetren, los traspasen, los envuelvan totalmente en esta bendita Llama, para que el niño nazca perfecto, sin karma, y que la madre tenga un buen parto que no dure más allá de dos horas, con el mínimo de sufrimiento y si es posible, sin ningún sufrimiento, ni para ella, ni para la criatura, ni para nadie.

Gracias Padre que ya me lo concediste".

Cuando la mujer siente los primeros síntomas del parto debe decir:

"Gracias Padre por este nuevo hijo que me envías, el cual considero una bendición para mí y para todo el mundo.

Te pido que encarne en él un ser de Luz, que sea un bienhechor para la humanidad.

Declaro y decreto que tendré un parto feliz que no durará más allá de dos horas, sin complicaciones ni sufrimientos para mí, ni para la criatura, ni para nadie.

Gracias Padre que ya me lo concediste."

COLOCO MI PERSONA, MI FAMILIA Y TODOS MIS ASUNTOS EN LAS AMOROSAS MANOS DEL PADRE

El colocarme a mí mismo, mis seres queridos y todos mis asuntos en las amorosas manos del PADRE, trae una gran sensación de paz y alivio a mi alma.

No tengo nada que temer, pues el AMOR DE DIOS me rodea, me envuelve y protege. No tengo que estar ansioso acerca del resultado de ninguna situación, porque DIOS está presente en ella y en todas las personas envueltas en la misma. DIOS es el poder que trabaja para el bien y hace todas las cosas bien.

No me inquieto ni preocupo por mis seres queridos pues los coloco amorosamente en las manos del PADRE. Confío SU ESPIRITU en ellos para que los guíe, para que sea su luz e inspiración, para que les muestre el camino.

No me impaciento porque sé que en el momento correcto y de la manera correcta, vendrán las respuestas. Se me mostrará qué hacer.

Coloco mi persona, mis seres queridos y todos mis asuntos en las amorosas manos del PADRE.

EL MUNDO FÍSICO

En la actualidad hay una tendencia a cultivar el físico, que va desde la práctica deportiva hasta la alimentación especializada, pero todo ello apunta, por lo general, al mantenimiento de la silueta para poder encuadrar en el modelo exigido por los medios publicitarios.

Debemos ver a nuestro cuerpo no como un producto de "exportación" que debe ser agradable a las exigencias de los demás, sino como el vehículo en el cual se asientan y desarrollan los otros planos que nos integran, y al que debemos mantener en las mejores condiciones.

Para ello en el desarrollo del presente capítulo, vamos a ver técnicas respiratorias, de relajación, y ejercicios físicos.

LA RESPIRACIÓN

Mientras haya respiración hay vida. Un ser humano puede estar varios días sin comer, algunos días sin tomar agua o descansar, pero solo unos cuantos minutos sin respirar.

A través de la respiración tomamos energía del medio exterior en forma constante, pero sorprendentemente muy pocas personas respiran en forma correcta. Los beneficios de hábitos respiratorios adecuados son innumerables, basta solo tener en cuenta

la oxigenación de la sangre con todo lo que ello implica.

Podríamos clasificar cuatro procedimientos respiratorios generales:

1) Respiración alta

2) Respiración media

3) Respiración baja

4) Respiración completa.

1) Respiración alta o clavicular: es la que exige mayor esfuerzo para un menor beneficio. Cuando se practica esta forma de respiración las costillas se levantan, se alza el abdomen oprimiendo el diafragma y se bajan los hombros.

2) Respiración media o intercostal: es menos perjudicial que la anterior, pero sus resultados no son óptimos.

3) Respiración baja o abdominal: es mucho más apropiada que las otras, al llenar los pulmones en la parte baja se produce un descenso del diafragma con lo que se provoca un masaje en los órganos abdominales.

4) Respiración completa: es una combinación de las tres respiraciones, alta, media y baja, pone en acción todo el aparato respiratorio.

Para ir corrigiendo los malos hábitos respiratorios, las personas que practican la respiración alta, deberían ir ejercitando las otras dos, para recién allí efectuar la respiración completa. La respiración media se logra acostándose boca arriba, con los brazos al costado del cuerpo, recogiendo las piernas de manera que las rodillas queden levantadas y los talones toquen la cola. Para lograr la respiración baja, bastará con colocarse un cinturón a la altura del esternón, de manera tal que impida que se levanten las costillas.

Preparativos

Excepto que se indique lo contrario, los ejercicios pueden realizarse acostado sobre una superficie dura, sentado con la columna recta o de pie, erguido con los talones juntos.

Lo ideal es realizar la práctica al aire libre, o en su defecto en ambientes bien ventilados. Debemos evitar interrupciones y buscar una perfecta relajación; la vestimenta debe ser suelta y en lo posible de algodón.

Es conveniente practicar los ejercicios lejos de las comidas; el horario más apropiado es a la salida del sol o durante las horas de la mañana. La respiración debe hacerse por nariz tomando absoluta conciencia de cada uno de los pasos, se debe guardar un ritmo que puede estar marcado por las pulsaciones cardíacas, un metrónomo, por conteo, etc.

E J E R C I C I O S

Nº 1: Respiración completa

En posición de pie o sentado se inspira firmemente por nariz llenando en forma continua la parte baja, media y alta de los pulmones. Se retiene el aliento unos segundos, y se exhala lentamente el aliento en forma inversa, es decir, vaciando parte alta, media y baja.

Es muy ventajoso practicar este ejercicio frente a un espejo de cuerpo entero, con las manos puestas suavemente sobre el abdomen para observar los movimientos. El límite de tiempo lo marca el organismo, no se debe experimentar agitación, mareo, ni

cansancio.

Nº 2: Respiración básica

Se practica de tres a cuatro minutos, pudiendo realizarse 2 o 3 veces por día. Se hace una inspiración completa en 4 tiempos, se retiene el aire un tiempo; se hace la espiración en 4 tiempos, y se mantiene los pulmones vacíos un tiempo.

Hasta no dominar por completo este ejercicio no es prudente pasar a los siguientes. La ventaja de esta práctica radica en la ejercitación y tonificación de todos los componentes del aparato respiratorio.

Nº 3: Depresor

Este ejercicio es apropiado para estados de alteración o de excitación. Debe realizarse de 3 a 4 minutos. Se hace una inspiración completa en 3 tiempos, se retiene el aire 1 tiempo, se espira en 12 tiempos y se mantienen los pulmones vacíos un tiempo.

Nº 4: Tonificante

Este ejercicio es apropiado en estados depresivos o de melancolía, debe realizarse de 3 a 4 minutos. Se hace una inspiración completa en 12 tiempos, se retiene el aire 1 tiempo, se espira en 3 tiempos y se mantienen los pulmones vacíos 1 tiempo.

Nº 5: Estimulante

Es ideal para practicarlo antes de encarar las actividades cotidianas ya que logra por contraposición, predisponernos adecuadamente a ellas. En primer lugar se hacen 3 minutos del ejercicio depresor y luego igual tiempo del ejercicio tonificante.

Nº 6: Purificador

Con este ejercicio logramos eliminar el aire residual de los pulmones, es conveniente realizarlo después de cualquier práctica respiratoria a modo de "limpieza pulmonar". Hacer una inspiración completa, retener el aire unos segundos, juntar los labios como para silbar, pero sin abultar las mejillas, y soplar con bastante ímpetu un poco de aliento, retener el aire unos instantes y volver a expeler otro poco de aliento de la misma manera, y así sucesivamente, hasta vaciar los pulmones por completo.

Nº 7: Neurovitalizador

Es un buen tónico para el sistema nervioso, su práctica requiere concentración y concientización para lograr el efecto deseado. Se deberá practicar en tanto no cause mareos ni cansancio, en posición de pie, erguido, y con los talones juntos.

Se efectúa una inspiración completa reteniendo el aliento, se extienden los brazos solo con la energía suficiente como para mantenerlos en esa posición. Lentamente se llevan las manos hacia los hombros contrayendo poco a poco los músculos y poniendo fuerza en ellos, de modo que al llegar las manos a los hombros estén los puños tan firmemente cerrados que se note su estremecimiento.

Manteniendo la tensión se mueven lentamente los puños hacia afuera para luego retraernos rápidamente hacia adentro, repitiendo varias veces este movimiento. Exhalar vigorosamente por la boca.

Nº 8: Vocal

Con esta práctica respiratoria se fortalecen y suavizan las cuerdas vocales, logrando así una voz vibrante y armoniosa. Hacer una inspiración muy lenta pero vigorosa por la nariz, tardando tanto tiempo como sea posible en la inhalación, retener el aliento unos

cuantos segundos y espirar de un solo y vigoroso golpe todo el aire por la boca completamente abierta.

N° 9: Retenida

Contribuye a desarrollar y fortalecer los músculos respiratorios y los pulmones, y a ensanchar el pecho. De pie y erguido, con los talones juntos, hacer una inspiración completa reteniendo el aire tanto tiempo como sea posible, exhalar vigorosamente por la boca abierta.

N° 10: Estimulación de los alvéolos

Como su nombre lo indica, este ejercicio nos beneficia con la estimulación alveolar, tan importante en la oxigenación de la sangre. Se lo debe practicar con prudencia pues puede provocar mareos.

De pie, erguido, con las manos a los costados, se inspira lenta y gradualmente mientras se golpea ligeramente el pecho con la punta de los dedos, cambiando continuamente el sitio de la percusión. Una vez llenos los pulmones, retener el aliento y pasar suavemente la palma de las manos por el pecho. Exhalar.

N° 11: Expansión de las costillas

Mantiene la capacidad elástica de los cartílagos de las costillas y aumenta la capacidad pulmonar, pero no es prudente abusar de este ejercicio. De pie y erguido con los talones juntos, colocar las manos a los costados del cuerpo, tan cerca como sea posible de las axilas, con los pulgares hacia la espalda, las palmas apoyadas en el costado del tórax, y los dedos hacia el frente sobre el pecho. Efectuar una inspiración completa, retener el aire unos cuantos segundos, al mismo tiempo oprimir suavemente los costados. Exhalar.

N° 12: Expansión del pecho

Es muy apropiado para las personas que realizan tareas de escritorio o labores que los obliguen a adoptar posturas semejantes. Su práctica debe ser realizada con moderación.

De pie, erguido y con los talones juntos, efectuar una respiración completa, retener el aire y extender los brazos hacia adelante con los puños cerrados la nivel de los hombros. Retraer los brazos vigorosamente y colocarlos extendidos a uno y otro lado de los hombros. Volver a colocarlos hacia adelante al nivel de los hombros y volver a retraerlos, y así varias veces. Exhalar vigorosamente por la boca.

N° 13: Deambulante

Activa la coordinación de la respiración con la función motriz, pudiendo ser realizado en cualquier tipo de caminata que se practica en un lugar ventilado.

Andar con la cabeza alta, el mentón ligeramente recogido, los hombros hacia atrás y el paso medido. Efectuar una inspiración completa contando mentalmente desde el uno hasta el 4, correspondiendo a cada número un paso. Espirar lentamente por la nariz contando del 1 al 4, un número a cada paso. Retener el aliento sin dejar de caminar contando nuevamente del 1 al 4, equivalente a 4 pasos. Repetir esta sucesión hasta que se manifieste fatiga o cansancio.

Los tiempos pueden ir variando pudiendo llegarse a ocho, diez o doce pasos, de acuerdo a la capacidad de cada individuo.

N° 14: Matinal

Es ideal practicar este ejercicio por la mañana, a fin de estimular y preparar nuestro

cuerpo para la jornada que se inicia.

De pie, en posición firme, la cabeza alta, la vista al frente, los hombros atrás, las piernas rígidas y las manos en los costados, levantar lentamente el cuerpo sobre la punta de los pies mientras se hace una vigorosa y lenta inspiración. Retener el aliento unos cuantos segundos sin cambiar de posición, volver lentamente a la posición de firme exhalando el aliento por nariz. Repetir varias veces este ejercicio levantando alternativamente el cuerpo sobre la pierna derecha y sobre la izquierda.

N° 15: Circulación

Este ejercicio es muy eficaz para estimular la circulación, de modo que la sangre arterial llegue a las extremidades y se provoque el reflujo sanguíneo en forma conveniente.

De pie y erguido, hacer una inspiración completa y retenerla, inclinarse ligeramente hacia adelante como para agarrar con firmeza un bastón, aumentando el esfuerzo en forma gradual. Aflojar la tensión mientras se vuelve a la posición de erguido y exhalar lentamente el aliente. Repetir varias veces este ejercicio.

N° 16: Desintoxicante

Elimina los gases disueltos en la sangre y es ideal realizarlo después del abuso alcohólico.

Se realiza una inspiración completa, se retiene un breve instante y lentamente se espira el aliento, se presiona la nariz de modo que no pueda entrar aire y luego de unos segundos se vuelve a espirar, nuevamente se presiona la nariz para luego de un instante volver a exhalar, repitiendo una vez más la operación.

N° 17: Compresión y depresión

Es 1 apropiado para la otorrinolaringología pues a través de su práctica desaparecen zumbidos o ruidos extraños del oído medio.

Mientras se hace una inspiración completa continua, se presiona y suelta la nariz. Es importante no dejar de hacer la fuerza inspiratoria mientras la nariz está presionada, porque solo así se logra la compresión deseada.

N° 18: Respiración rectangular

Esta práctica respiratoria no requiere ninguna exigencia especial por parte de quien la practica, por lo que deberíamos incorporarla como nuestra forma permanente de respirar, ya que no provoca cansancio, agitación o mareos y puede ser realizada tanto en reposo como en movimiento.

Se hace una inspiración completa en X cantidad de tiempo, reteniendo el aire en X, se espira en X tiempos y se mantienen los pulmones vacíos en X: 2. Por ejemplo, si inhalamos en 4 tiempos, retendremos en dos tiempos, exhalaremos en 4 y mantendremos vacíos en 2 tiempos, o bien 6-3-6-3 o 8-4-8-4.

LA RELAJACIÓN

La relajación es fundamental en la vida del ser humano, quien logra dominar las técnicas que la producen, realiza un gran ahorro de energía y se aleja de los riesgos del stress, pero para poder comprender la relajación, es necesario entender qué es la contracción y qué la provoca.

Cuando pensamos, los estímulos nerviosos de nuestro cerebro se traducen en respuestas fisiológicas, enviamos un impulso y el músculo cumple la función requerida, pero sucede que en muchas ocasiones pensamos cosas que no hacemos, damos una

orden y contraorden simultáneamente, el impulso es enviado y retenido al mismo tiempo y la energía se acumula en una forma nociva, por ello, la mayor parte de las contracciones se dan en los hombros, brazos y manos.

De la misma forma sucede con las cosas que decimos y que nos lleva a tener la lengua presionada contra el paladar superior, cuando la posición correcta sería blandamente apoyada sobre el piso de la boca.

Podríamos decir entonces, que las contracciones son consecuencia de haber pensado cosas que no hicimos ni dijimos, en suma, de habernos comportado de una forma "civilizada y diplomática". Con esto no quiero decir que debemos volvernos salvajes, pero sí quiero dejar por sentado que es necesario recuperar algo de nuestra espontaneidad, no solo para exteriorizar las cosas que nos molestan sino, fundamentalmente, para hacerlo con aquellas que nos agradan. Nos contractura de igual manera el puñetazo que no damos, que el abrazo que nos privamos.

Para lograr una buena relajación tenemos que elegir el lugar y el momento apropiado, haciendo preparativos similares a los dados para la respiración. Los ejercicios se hacen preferentemente acostados sobre una superficie plana y semidura, pudiendo también realizarlos sentados con la columna recta. La respiración cumple un papel fundamental, siendo la más apropiada la indicada en el ejercicio N° 18.

E J E R C I C I O S

N° 1: Por distensión continua

Una vez encontrada una posición cómoda, proceder a relajar los pies hasta sentir un hormigueo o cosquilleo. Continuar con el mismo procedimiento hacia las pantorrillas, luego hacer lo propio con rodillas y muslos, pasar a los glúteos, al abdomen, espalda y tórax, seguir con las manos, brazos, hombros y cuello. Relajar el cuero cabelludo, los músculos de la cara, la mandíbula y por último la lengua.

Es importante tomarse el tiempo necesario para relajar cada parte de nuestro cuerpo y, recién allí, pasar al siguiente sector. Una vez completado el circuito debemos volver a controlar la perfecta distensión.

N° 2: Por ilusión

Se llega a la relajación visualizando nuestro cuerpo como un bloque de hielo que va fundiéndose lenta y progresivamente hasta licuarse totalmente, logrando una placentera sensación de ingravidez.

N° 3: Por contracción

Se hace una inspiración completa y se retiene el aliento en tanto vamos tensionando al máximo y en forma progresiva, las diferentes partes del cuerpo, en forma ascendente hasta llegar a la cabeza.

Al tener contraído todo el cuerpo de modo que se perciba el temblor, se cuenta hasta diez y se suelta el aliento aflojando todos los músculos al mismo tiempo. Repetir este procedimiento tres veces.

Podríamos considerar el desperezo como un ejercicio de relajación, basta observar a los animales para comprender que debemos despertar lentamente la musculatura antes de exigirla, y si bien no es apropiado estar desperezándonos en cualquier sitio, deberíamos como mínimo, practicarlo antes de levantarnos de la cama.

EJERCICIOS FISICOS

La gimnasia que comúnmente se practica tiende a exigir al músculo de manera que se

obtenga la mayor firmeza posible y el menor contenido adiposo, pero el riesgo de estas prácticas está implícito en la no continuidad, en cuyo caso sobreviene una pérdida total de la tonicidad muscular.

Desde mi punto de vista lo ideal es la práctica de técnicas que eduquen los músculos, brindándole elasticidad a las fibras y una buena estimulación circulatoria, pudiendo lograr estos resultados en la práctica del Yoga y la Eutonía.

En ambas técnicas es necesaria la presencia de una persona bien entrenada que corrija las posturas y coordine la secuencia para evitar la saturación de algún músculo en particular, lo que ocasionaría una descompensación energética.

La siguiente secuencia de ejercicios apunta a una activación de todo el aparato muscular, debemos tomar conciencia de cada movimiento, descubrir qué músculo actúa y con qué resultado, tenemos que complementar cada ejercicio físico con la parte respiratoria y disfrutar de ese mecanismo maravilloso que es el cuerpo humano.

E J E R C I C I O S

Al comenzar cada ejercicio deberán colocarse con los pies juntos, de modo que se toquen los talones; la cabeza erguida, la vista al frente, los hombros hacia atrás, el pecho saliente, el abdomen algo retraído y los brazos a los costados.

Nº 1: Extender ambos brazos hacia el frente, al nivel de los hombros, juntando la palma de las manos. Colocar los brazos en cruz en línea recta con los hombros o un poco más atrás si ello no requiere esfuerzo. Volver rápidamente a la primera posición, repitiendo varias veces el movimiento. Deben moverse los brazos con mucho ímpetu.

Es un ejercicio muy útil para fortalecer el pecho, los hombros y los brazos. Al poner los brazos en cruz es más provechoso levantarse en puntas de pie y reasentar los pies al volver a la primera posición.

Nº 2: Extender los brazos hacia el frente con las manos abiertas, poner los brazos en cruz y trazar con las manos doce círculos en el aire, manteniendo los brazos lo más atrás posible a fin de que las manos no pasen por delante del pecho.

Este ejercicio favorece la completa inspiración del aire, robustece el pecho, hombros y espalda.

Nº 3: Extender los brazos hacia el frente con las palmas de las manos hacia arriba, de modo que se toquen los dedos meñiques. Haciendo un movimiento circular llevar las manos hasta tocar con los dedos a la altura del plexo solar de manera que los pulgares queden hacia abajo y los codos en oposición hacia uno y otro lado, formando una línea recta.

Después de un momento se llevan los codos hacia atrás junto con los hombros y se bajan los brazos hasta quedar en la posición de pie, firme.

Nº 4: Extender los brazos en cruz y doblarlos por el codo hasta que la punta de los dedos toquen los hombros. Sin cambiar esa posición de los dedos, esforzarse para que se toquen los codos. Manteniendo los dedos en la misma posición, separar los codos tanto como sea posible. Repetir el movimiento varias veces.

Nº 5: Colocar las manos en las caderas con los pulgares hacia atrás y los codos hacia la espalda. Inclinar el tronco hacia adelante con el pecho fuera y los hombros atrás. Volver el cuerpo a la primera posición sin quitar las manos de las caderas y enseguida inclinarlo hacia atrás. En estos movimientos han de permanecer quietas las rodillas y deben efectuarse pausadamente.

Con las manos todavía en las caderas, inclinar suavemente el cuerpo hacia la derecha,

manteniéndose a pie firme, sin doblar las rodillas ni contorsionar el cuerpo. Volver a la primera posición, y enseguida inclinar suavemente el cuerpo hacia la izquierda.

Este ejercicio es muy fatigoso y no se debe exagerar en un principio, sino proceder gradualmente. Con las manos en las caderas, mover el tronco y la cabeza en sentido circular, sin mover los pies ni las rodillas.

N° 6: Derecho, firme, levantar los brazos sobre la cabeza con las manos abiertas de modo que se toquen los pulgares. Sin doblar las rodillas, inclinar el tronco hacia adelante desde la cintura, intentando tocar el suelo con la punta de los dedos. Este movimiento puede resultar difícil al principio, por lo que debe hacérselo hasta donde se pueda. Levantarse y repetir varias veces el mismo ejercicio.

N° 7: De pie, firme, con las manos en las caderas, levantarse de puntillas varias veces con un movimiento semejante al de un resorte. Se hace una pausa mientras se está en puntas de pie y se vuelve a la posición firme. Los talones juntos y las rodillas firmes. Este ejercicio es apropiado para fortalecer las rodillas y puede causar picazón las primeras veces que se lo practique.

Con las manos en las caderas separar los pies unos sesenta centímetros, ponerse luego en cuclillas, sostener esta posición un momento y volver a la primera posición. Este segundo movimiento será más eficaz si se carga el peso del cuerpo sobre el metatarso en vez de sobre los talones.

N° 8: De pie, firme, con las manos en las caderas, balancear la pierna derecha en oscilación hacia adelante unos cuarenta centímetros con la rodilla por eje y la punta del pie algo inclinada, pero con la planta horizontal. Después se balancea la pierna hacia atrás hasta que la punta del pie toque el suelo. Repetir varias veces ambas oscilaciones, y hacer lo mismo con la pierna izquierda.

Con las manos en las caderas, levantar la pierna derecha doblando la rodilla hasta que el muslo quede en línea recta o algo más elevado si es posible. Volver a colocar el pie en el suelo y hacer el mismo movimiento con la pierna izquierda. Repetir el movimiento varias veces, primero con una pierna y después con otra, lentamente al principio y aumentando poco a poco la velocidad hasta que parezca dar un trote pausado sin moverse del sitio.

N° 9: Derecho, firme, con los brazos extendidos hacia el frente, las manos con las palmas hacia abajo, los dedos extendidos menos los pulgares, que estarán replegados bajo la palma y las manos en contacto lateral. Inclinar el tronco hacia adelante desde las caderas, tanto como sea posible, y al mismo tiempo mover los brazos hacia adelante y abajo, en actitud rígida y sin doblar las rodillas. Volver a la posición inicial y repetir varias veces este ejercicio.

N° 10: Colocar los brazos en cruz y mantenerlos rígidos con las manos abiertas, cerrar fuertemente las manos con un movimiento rápido, oprimiendo los dedos contra las palmas. Abrir las manos rápida y violentamente, extendiendo los dedos tanto como sea posible y en forma de abanico. Repetir varias veces este movimiento con la mayor rapidez posible.

N° 11: Acostarse boca abajo extendiendo los brazos hacia adelante. Imprimir un movimiento en los brazos y en las piernas hacia arriba, de manera tal que el cuerpo quede arqueado y apoyado sobre la región abdominal. Relajarse, volviendo a la posición inicial, y repetir este ejercicio varias veces.

Ponerse de espaldas con los brazos extendidos sobre la cabeza de modo que el dorso de las manos toque el suelo. Levantar ambas piernas desde la cintura hasta quedar en posición erguida, mientras el resto del cuerpo y brazos permanecen tendidos. Bajar y volver a levantar las piernas varias veces.

Nuevamente en posición boca arriba con los brazos extendidos sobre la cabeza,

incorporar el cuerpo hasta quedar sentado y luego lentamente volver a acostarse.

Colocarse nuevamente boca abajo con el cuerpo rígido de cabeza a pies y extender los brazos hacia adelante con las manos abiertas, de modo que el peso del cuerpo descansa por un extremo sobre las palmas de las manos y por el otro sobre los dedos de los pies. Poco a poco se doblan los brazos por el codo de manera que el pecho toque el suelo, se vuelven a extender los brazos, se levanta el pecho, volviendo a la posición inicial.

Nº 12: Exhalar completamente el aliento, pero sin esforzarse, retraer y levantar el abdomen tanto como sea posible. Detenerse un momento y volverlo a su posición natural. Repetir varias veces el ejercicio y luego dar un suave masaje al abdomen.

Este ejercicio es ideal para reducir el abdomen y para fortalecer los músculos del estómago.

Nº 13: De pie, firme, con los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente hacia afuera. Levantar los brazos de ambos lados con movimiento circular hasta que las manos se encuentren sobre la cabeza y se toquen los pulgares. Con las rodillas firmes, el cuerpo rígido y sin doblar los codos, bajar lentamente las manos con un movimiento lateral circular hasta llegar a los lados de las piernas, de modo que solo las toque el dedo meñique y las manos con sus palmas miren hacia el frente.

Repetir varias veces el movimiento sin apresurarse. Este ejercicio es el indicado para adquirir la postura.
