

EUGENIO



EJERCICIOS PARA LA VIDA

GUIA PRÁCTICA/CONSEJOS ESENCIALES

V.M. LAKSHMI D. / V.M. SAMUEL AUN WEOR

2da EDICIÓN



EJERCICIOS PARA LA VIDA

2da edición 2013

Esta publicación no debe ser producida ni
en todo ni en parte, sin el permiso previo
por escrito de la editorial

Ejercicios realizados por:
Angel Arturo Contreras
Jenire Becerra
Jadhith Becerra



PUBLICACIONES

Fotografía y Diseño Gráfico
Francisco Andrade

PROLOGO

En el firmamento donde nacen las estrellas, soles, galaxias y sistemas, cumpliendo con las leyes que un día la madre espacio como una chispa divina, nos hizo participar de una evolución, haciendo conciencia de las leyes que nos rigen para llegar a reencontrarnos con los minerales, vegetales, animales y por ende como humanos. Haciéndonos reconocer como una vida en todas sus manifestaciones.

El astro rey, como fuerza impulsadora del universo que equilibra y aviva nuestra llama interior, para que nuestra conciencia pueda buscar en nuestros elementos, planetas, galaxias, sistemas de nuestra naturaleza interior, para algún día y por un igual encontrarnos con la única ley del amor.

El abecedario sagrado, las danzas sagradas, los números eternos siempre se han representado en figuras geométricas, símbolos y posiciones que se encuentran con el universo, hacen un interludio de fuerzas con el hombre, que es una antena receptora que recibe energías y las retransmite a las capas interiores de la tierra, y ella, se las devuelve transformadas en los chacras y vórtices del hombre para que las asimile, lo despierte, y que como una llama haga el encuentro con su hombre interior, despierte y se una como espíritu, como luz y como llama de donde un día fue origen.

El V.M. Samael, escritor y practicante de esta doctrina, nos enseña a ponernos en comunicación con la naturaleza, con el sol, para abrir nuestra conciencia a la libertad a través de las runas y los ejercicios prácticos de lamasería.

El V.M. Lakshmi con la ciencia sagrada de la respiración, la integración consigo mismo, la relajación, la concentración, el equilibrio del sueño o reposo nocturno, como función vital del organismo, así como adquirir la disciplina. Recomienda prácticas ejercicios físicos, que conllevan a tener una rica salud y equilibrio en la mente, emociones y aspectos psicológicos que son los que tienen atados a la humanidad.

Este libro que hoy como impulso viviente del V.M. Lakshmi a través de sus diferentes prácticas para el espíritu y la salud humana, va a todos ustedes para dejar de sufrir y como dice el V.M. Lakshmi el autor de estas prácticas: "Busca volar hacia las esferas más altas, busca ser como el cóndor, que vuela por las alturas del espíritu y que vive y se reproduce en los picos más altos, donde ninguna otra ave o animal alguno le cause daño".

Por amor a Dios y por la conquista del Ser, rompamos todas las cadenas y grillos que nos tienen atados a este mundo y sus sistemas.

Que la paz más profunda reine en vuestros corazones.

Practicad, practicad, practicad...

de un discípulo

Eugenio Contreras

EJERCITARSE EN LAS MAÑANAS

Hacer ejercicio en la mañana es una gran inyección de energía y vitalidad para el resto del día. Levantarse una hora más temprano de lo habitual para realizar nuestras prácticas matutinas, salir a correr, caminar o manejar la bicicleta antes de ir al trabajo es realmente importante. La clave puede ser acostarse un poco más temprano.

Si se acostumbra a levantarse y hacer ejercicio todos los días a la misma hora, el sistema endocrino y los ritmos biológicos estarán bien equilibrados. Además, tiene lugar un fenómeno muy beneficioso para la salud. Si se acostumbra a ejercitarse todos los días, unas horas antes de despertarse el cuerpo comienza a prepararse para levantarse y hacer ejercicio.

Cuanto antes se levante y empiece a moverse, antes comenzará a funcionar el metabolismo.

El ejercicio matinal eleva el ritmo del metabolismo durante horas, lo que significa que al ejercitarse por la mañana se quema calorías durante todo el día. Y la sensación de hambre se controla mucho mejor. También está comprobado que las personas que hacen ejercicios matinales duermen mejor y necesita menos horas de sueño. Hacer ejercicio nos hará sentir bien; y empezaremos el día con dinamismo y alegría.



EL PRANA



PRANA es el gran aliento...

Prana es el Cristo Cósmico.

Prana es la vida que palpita en cada átomo, como palpita en cada sol...

El fuego orde por Prana...

El agua fluye por Prana...

El viento sopla por Prana...

El sol existe por Prana...

La vida que tenemos es Prana. Nada podría existir en el universo sin Prana. No podría nacer el insecto más insignificante, ni brotar la más tímida florecilla sin el Prana. Prana existe en el alimento que comemos, en el aire que respiramos; en el agua que tomamos, en todo. Prana es energía Universal, es Vida, es Luz, es Alegría.

V.M. Samael Aun Weor

• LA RESPIRACIÓN •

Es el proceso fisiológico por el cual los organismos vivos toman oxígeno del medio circundante y desprenden dióxido de carbono. La respiración da vida. Sin oxígeno ninguna célula humana puede vivir más de unos pocos minutos.

La respiración es la metáfora de vida.

EL AIRE, POR LA NARIZ

Una respiración correcta significa, entre otras cosas, utilizar bien las estructuras orgánicas que tenemos para respirar. Y la respiración empieza por la nariz, no por la boca. Su misión es importante: limpia el aire, lo calienta, lo humedece, y lo acondiciona para pasar en buenas condiciones a las vías respiratorias bajas. Para ello las mucosas nasales están dotadas de una buena vascularización, por eso suelen sangrar abundantemente, y de infinidad de cilios (pelillos) que filtran el aire.

El mecanismo por el que respiramos depende por un lado de los movimientos elásticos de los pulmones y por otro de los movimientos de la caja torácica en que se ubican. La inhalación se produce cuando los músculos intercostales tiran de las costillas separándolas mientras que el diafragma desciende, lo que genera dentro de la caja torácica una presión que hace que el pulmón se expanda, penetre el aire a través de las vías respiratorias que se dilatan y sus alvéolos se distiendan llenándose de aire, de la misma forma que una esponja se llena de agua cuando la descomprimos dentro del agua.

Para vaciarlos hacemos lo contrario, los músculos que mueven la caja torácica se relajan, el diafragma se eleva, aumenta la presión dentro del tórax y se comprimen los pulmones que son vaciados. Este ciclo se repite una veintena de veces por minuto desde que nacemos hasta que morimos y en cada respiración un pulmón normal moviliza una media de 500 centímetros cúbicos de aire.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Respirar bien, es una fuente de salud, es una garantía de fortalecer la vitalidad de nuestro cuerpo. Y es la llave y la puerta para la relajación efectiva.

Muchas personas utilizan solo un tercio del oxígeno que podrían aprovechar sus pulmones. Esto conduce al estrés y a la fatiga. La disciplina respiratoria nos enseña a respirar por la nariz y a acentuar la exhalación antes bien que la inhalación, a fin de limpiar los pulmones y eliminar toxinas. El objetivo de las técnicas de respiración es facilitar el control voluntario de una respiración completa y correcta. Las técnicas de respiración se pueden realizar de pie, sentado o tendido de espaldas en el piso, en la posición que le resulte más cómoda para percibir el movimiento de la respiración.

TIPOS DE RESPIRACIÓN

Una respiración completa y correcta supone movilizar bien todas las estructuras mencionadas, algo que, por desgracia, no suele ocurrir. Así, hablamos de:

- **RESPIRACIÓN ALTA O CLAVICULAR:** los músculos del cuello tiran de las costillas superiores hacia arriba, y éstas arrastran a las demás. Abdomen y diafragma intervienen poco. Es la peor forma de respirar, gasta mucha energía y se obtiene poco rendimiento.
- **RESPIRACIÓN MEDIA O INTERCOSTAL:** aunque mejor que la anterior, es también deficiente. Las costillas y el diafragma se levantan ligeramente y el pecho se dilata parcialmente. Es la forma habitual de respirar de muchas personas.
- **RESPIRACIÓN BAJA O ABDOMINAL:** es más profunda que las anteriores, y la mejor de las tres. El diafragma es un músculo potente situado entre tórax y abdomen que en reposo está arqueado hacia arriba; cuando se contrae se aplanan, hace presión sobre los órganos abdominales a los que empuja hacia fuera, por lo que se abomba el abdomen.
- **RESPIRACIÓN COMPLETA:** pone en marcha todas las anteriores, todos los músculos respiratorios entran en juego, permitiendo un completo llenado y vaciado de los pulmones. El aire movilizad puede ser de hasta un litro o más en cada respiración.

EJERCICIOS

Aprender a respirar correctamente y corregir malos hábitos es fácil y necesario. Al principio es conveniente entrenarse practicando varias veces al día. Para ello sólo se precisa de unos minutos. Se puede hacer en casa, en el trabajo, mientras camina y en cualquier circunstancia, o bien dedicándole una sesión de ejercicios como los que describimos a continuación.

- De pie o sentado; con la columna recta y respirando siempre por las fosas nasales, se inhala llenando primero la parte inferior de los pulmones, lo que se obtiene poniendo en juego el diafragma. Cuando desciende, hace que se llene el abdomen, se eleven las costillas inferiores, esternón y pecho, para finalizar llenando la parte alta de los pulmones alzando la parte superior del pecho, como si se tirara del cuello. Aunque aparentemente puede parecer que esta respiración consiste en tres movimientos distintos, con un poco de práctica verá que sólo es uno y que la inhalación es continua.
- Exhalar muy despacio contrayendo poco a poco el abdomen y descendiendo la parrilla costal hasta una vez finalizada la inhalación, que dura un par de segundos, retenga el aire algunos segundos.
- expulsar todo el aire para aflojar al final el pecho y el abdomen. Con un poco de práctica esta forma de respirar se ejecutará casi automáticamente.

- Al principio, en las primeras sesiones, se puede practicar frente a un espejo, colocando una mano sobre el abdomen y otra sobre el tórax, de manera que se puedan ver y sentir los movimientos, lo que ayudará mucho a comprender el mecanismo de la respiración completa y a conocer mejor nuestro cuerpo.

- El ejercicio puede durar lo que uno quiera y repetirlo varias veces al día porque es compatible con cualquier otra actividad. Hay una larga serie de ejercicios respiratorios, todos ellos muy relajantes y que se utilizan también para combatir el insomnio practicándolos antes de acostarse. Son también muy eficaces en momentos de tensión y de estrés, gracias a su efecto sedante.

CUANDO Y DONDE PRACTICAR

Trate de practicar este tipo de ejercicios todos los días; reserve un tiempo donde no haya interrupciones ni prisas. Las prácticas en la aurora nos permiten cargar nuestro cuerpo de gran energía y vitalidad; activando nuestro sistema circulatorio y aflojando las articulaciones endurecidas después del sueño. Las prácticas nocturnas alivian las tensiones del día. No practique ejercicios en las dos primeras horas después de la alimentación.

Los ejercicios equilibran las emociones, la mente y el cuerpo; lo conveniente es buscar un ambiente armonioso, natural, en lo posible al aire libre.

EJERCICIOS PREPARATORIOS

Es necesario que toda persona que se proponga preparar su cuerpo, use ropa ligera, cómoda que le brinde libertad de movimientos. Si le es posible, lo mejor es hacerlo descalzo. Comenzamos con el calentamiento del cuerpo aproximadamente entre diez y quince minutos: realizando movimientos de los pies, piernas, brazos y tronco.

1 Rotación de los tobillos: comenzando con el pie derecho, extendiendo la punta del pie en el piso y realizar giros en ambas direcciones (derecha e izquierda). Cambiar de pie.

2 Rotación de las rodillas: realizar giros suavemente en ambas direcciones.

3 Rotación de los hombros: hacia el frente y hacia atrás.

4 Rotación de los brazos: hacia el frente y hacia atrás, comenzando con el izquierdo.

5 Giro simultaneo de los brazos: hacia adelante y hacia atrás.

6 En posición firmes: separando los pies, unos 25 centímetros aproximadamente. Se elevaran los brazos extendiéndolos bien hacia arriba, tocándose las manos entre sí. Al subirlos se tomará el prana por la nariz y al bajarlos se exhalará por la boca".Este ejercicio deberá hacerse 30 veces. Los pies deberán estar descalzos recibiendo la energía vital de la tierra.

Es conveniente aclarar que, en este ejercicio del prana, el cuerpo se carga de la energía de la tierra y de la energía que viene del aire". "Este prana que desciende de lo alto, si hay buena concentración y armonía, entra por la nariz convertido en una luz de color azul cielo inundando todo nuestro organismo armonizándolo.

El prana o energía que sube de la tierra, entra por la planta de los pies convertida en un color amarillo oro. Ella sube hasta las rodillas dándonos también armonía, tranquilidad, seguridad".

Después de haber hecho 30 veces este ejercicio, debemos sentarnos en una posición cómoda, pidiendo, orando al Sacratísimo Espíritu Santo para que esas vibraciones que han venido de lo alto se fusionen con las que han subido de la tierra, curándonos, sanándonos y preparando nuestro cuerpo para la magia práctica, pronunciando, a su vez, el mantram M. (Mmmmm...)

"Es de aclarar que en este ejercicio pránico se unen las tres fuerzas primarias de la naturaleza que crean. El azul del Padre, el amarillo del Hijo y el rojo del Espíritu Santo.

Esta creación se concentra en nuestros órganos vitales: próstata y gónadas en el hombre y ovarios y útero en la mujer".

Haced esto diariamente. Esto será un bálsamo en nuestro trabajo y será el complemento de todo lo que hasta aquí hemos hecho.

Esta práctica es fuente de vida, por lo tanto, debemos nutrirnos de ella.

7 De pie, con los brazos y las piernas extendidas en forma de estrella; con el frente hacia la aurora, y las palmas de las manos hacia arriba. Se toma el aire en dos tiempos:

1. hasta la mitad y al mismo tiempo eleva sus brazos a la altura de los hombros, continúa la respiración y terminando de elevar los brazos hasta tocarse las palmas de las manos por encima de la cabeza.
2. Al exhalar el aire lo hace descargando la mitad bajando los brazos hasta la altura de los hombros. Posteriormente exhala el resto del aire bajando los brazos hasta tocar las piernas.

Esta práctica se realizara por treinta veces en forma rítmica y consecutiva en la aurora y preferiblemente descalzo.

RECUERDA QUE:

*Todos los días nosotros tenemos que recibir la mañana habiéndonos armonizado con la aurora que corresponde: una vez está Mercurio, otra vez está Venus, Júpiter, otras veces está Saturno. Ellos se turnan entre sí, para darle la bienvenida al sol; ya que el viene a dar la luz durante las 12 horas del día.

JOYA No. 1 V.M. LAKHSMI D.



EJERCICIOS DE OXIGENACIÓN



V.M. LAKHSMI D.

I PRIMER EJERCICIO

Iniciamos de pie, firmes, los pies un poco separados aproximadamente unos 20 cm. con las manos en la cintura. (figura N° 1)

Doblando las rodillas exhalamos lentamente hasta tocar los talones. (figura N° 2 y 3)

Al subir inhalamos el aire lentamente hasta quedar de pie, reteniendo el aliento por unos instantes para oxigenar todo el cuerpo. Se recomienda hacerlo 30 veces como mínimo.

Este ejercicio fortalece los esfínteres, la matriz, la próstata; reduce el abdomen y corrige los problemas en la transmutación.





2

SEGUNDO EJERCICIO

1. Iniciamos de pie, firmes, llevando las manos a la altura de la cadera.

2. Se realiza una respiración profunda y se inclina el tronco hacia adelante con el rostro al frente, manteniendo las rodillas rectas, formando ángulo de 90°

3. Luego suba a la posición inicial inhalando el aire.

4. Exhale el aire inclinando el tronco hacia atrás. I. Inhale el aire nuevamente y regrese a la posición inicial.

Se debe realizar 10 veces el movimiento completo.

Este ejercicio es vigorizante: moviliza las articulaciones del cuerpo y aporta mayor cantidad de sangre y oxígeno para el cerebro, también aumenta y mejora la capacidad pulmonar. Sirve para flexibilizar la columna, alinear las vértebras y corregir asimetrías en el cuerpo.

3 TERCER EJERCICIO

Se inicia con las manos en la cintura y los pies juntos, inclinando el tronco hacia adelante.

Se inhala profundamente y se empieza a girar el tronco hacia el lado izquierdo; al terminar la rotación se hace la exhalación.

Este ejercicio se realiza
siete veces en cada dirección
(izquierda y derecha)

Esta práctica permite que todas las áreas cerebrales reciban buena irrigación sanguínea y eso contribuye a mejorar la memoria, la capacidad intelectual y la concentración. Además favorece en el caso de tener problemas digestivos y estreñimiento.



POSICIÓN
INICIAL



MOVIMIENTO
ROTATORIO

4

CUARTO
EJERCICIO

Se inicia de pie, con la columna recta, los pies juntos y con las manos en la cintura. Inclina la cabeza hacia adelante e inhalamos realizando una rotación por el lado izquierdo; exhalando el aire al frente, al concluir cada vuelta.

Este ejercicio se realiza siete veces en cada dirección (izquierda y derecha)

Esta práctica contribuye a dar flexibilidad a la columna y ayuda en el ascenso de los fuegos sagrados.

También relaja el centro motor, corrige las tensiones del estrés, alinea las vértebras cervicales y ayuda a la irrigación del cerebro.

5

QUINTO EJERCICIO

En posición erguida y con los pies firmes, se inhala profundamente el aire mientras se levanta el brazo y la pierna izquierdo manteniéndolos rectos: sosténgalos por unos segundos y exhale mientras los baja. Sincronice cada movimiento con la respiración. Este ejercicio se realiza siete veces por cada lado (izquierda y derecha).

Esta práctica fortalece los músculos abdominales y lumbares; también contribuye a mejorar la oxigenación de los músculos de las piernas y estirar los filamentos nerviosos que van hasta los vórtices de los pies cargándose de energía. Si no hay elasticidad, no pueden conducir energía en una forma adecuada.



6 SEXTO EJERCICIO



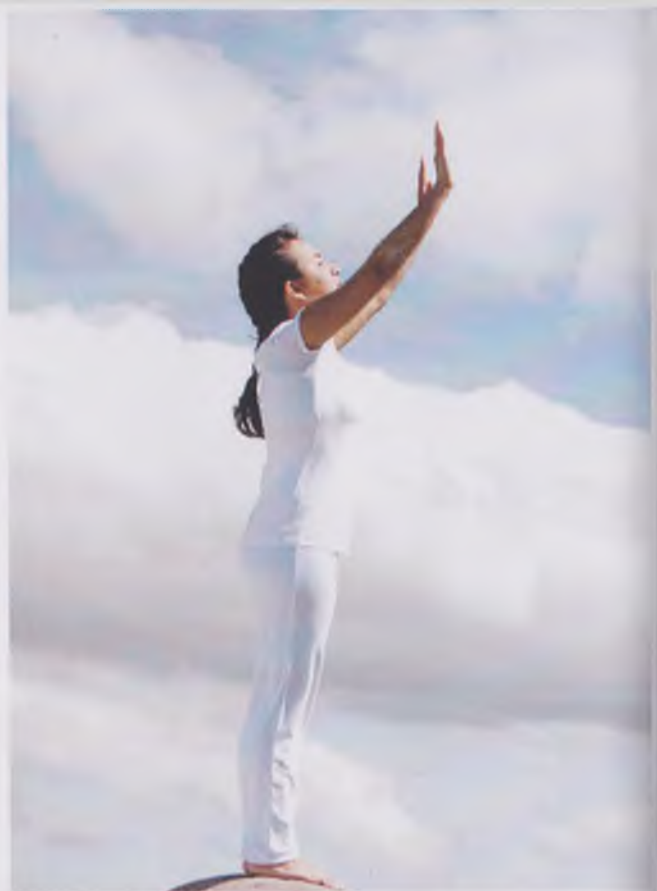
En posición inicial firmes: se extiende el brazo izquierdo adelante y el derecho hacia atrás. Alternando los movimientos de los brazos adelante y hacia atrás con fuerza, combinando cada movimiento con la respiración. (Inhalando y exhalando)

Realizarlo veinte veces por cada lado. Este ejercicio fortalece los hombros, brazos y muñecas. También ayuda a mejorar la energía vital en nuestro cuerpo.

7

SEPTIMO
EJERCICIO

De pie, en posición firme, con las manos levantadas hacia el sol naciente, se inhala el aire en forma lenta y profunda hasta llenar totalmente los pulmones visualizando las energías pránicas de la naturaleza como luz azul que ingresa al organismo. Se retiene el aire, imaginando que esa energía inunda todo el organismo llenándonos de vitalidad y armonía. Exhalamos lentamente por la boca hasta que los pulmones queden vacíos imaginando al mismo tiempo que elementos nocivos, fuerzas negativas y toxinas, salen con la exhalación.



EJERCICIOS DEL
SALUDO
A LA VIDA

EJERCICIOS DEL SALUDO A LA VIDA

No cabe duda que la actividad física regular ofrece una serie de posibilidades para "sentirse mejor" y disfrutar la vida con mayor plenitud.

El ejercicio físico activa las endorfinas que son una sustancia química que produce nuestro cuerpo en forma natural; al activarse, libera dichas sustancias produciendo sensaciones de bienestar, de placer y de felicidad; esa es la razón por la cual la persona que comience a ejercitarse adquiere un buen hábito y tiende a repetirlo sintiéndose cada vez con mayor energía y vitalidad.

Este grupo de ejercicios, fueron entregados por el V.M. Lakshmi D. para hacerlos preferiblemente a las cinco de la mañana, teniendo en cuenta las circunstancias, los horarios de las ciudades y de las personas. Se pueden realizar en grupo o en forma particular.

El saludo a la vida es una acción de gracias al Creador por permitirnos la vida, para recibir cada día que amanece con mucho dinamismo, euforia, respeto y veneración.

Esto permite que haya en el desenvolvimiento del diario vivir, más empeño y dedicación por el avance físico y espiritual.

I

PRIMER EJERCICIO



1. POSICION INICIAL Firmes, con los pies unidos en los talones y manos en la cintura.



2. Exhalamos suavemente todo el aire que tenemos; al mismo tiempo que extendemos los brazos a los costados a la altura de los hombros y el pie izquierdo a unos 25 cm aproximadamente del pie derecho. (Figura No 2).



3. Inhalamos fuertemente presionando el coxis y juntando las palmas de las manos por encima de la cabeza con los brazos bien extendidos y volviendo el pie izquierdo a la posición inicial. (Figura No3)

I

PRIMER EJERCICIO

5 En esta posición se exhala al tiempo que caemos sobre la rodilla izquierda, con una inclinación y la mirada al frente; con los brazos extendidos, manteniendo las palmas de las manos hacia arriba; como lo muestra la **figura No 5**. Posteriormente se levanta inhalando el aire y volviendo a la posición del procedimiento 3 (**figura No 3**) para exhalar al mismo tiempo que cae sobre la **rodilla derecha** en actitud de veneración (**fig. 6**). En esta posición termina el primer ejercicio de saludo a la vida.

4. Exhalamos, doblando el tronco hacia adelante en actitud de reverencia manteniendo el rostro levantado, con los brazos y las palmas de las manos extendidos hacia el frente, separando nuevamente el pie izquierdo. (**Figura 4**).



El ejercicio de la figura No 3 a la figura No4, se realiza por diez minutos aproximadamente. Al finalizar la secuencia, debe quedar en la posición de la figura No 3; para hacer el paso exclusivo del Saludo o Veneración a la Vida.



Consta de cuatro pasos.
el Tiempo de duración es
de diez minutos.

1. Quedando en posición de la Figura No 6, extendemos la pierna izquierda hacia adelante con la planta del pie sobre el piso, inhalamos el aire al tiempo que subimos el brazo izquierdo, mientras que el brazo derecho lo mantenemos al costado del cuerpo. Luego bajamos el brazo izquierdo y levantamos el derecho al tiempo que exhalamos.(Figura No 1)

De esta manera alternamos el movimiento de brazos durante dos minutos y medio.(Figura No 1)



A continuación cambiamos de rodilla; extendiendo el pie derecho hacia adelante, apoyando la planta del pie en el piso. Inhalamos el aire al tiempo que subimos el brazo derecho; el brazo izquierdo, al costado del cuerpo.

2. Luego bajamos el brazo derecho y levantamos el izquierdo al tiempo que exhalamos. Alternando el movimiento de los brazos durante dos minuto y medio aproximadamente Figura No 2

2

SEGUNDO EJERCICIO

2

SEGUNDO EJERCICIO

A continuación se cambia la posición de la pierna y los brazos, inhalando y exhalando rítmicamente por el mismo tiempo. (Figura N° 5)

A continuación se recoge la pierna derecha formando un ángulo de 90° . Quedando la rodilla izquierdo en contacto con el suelo. (Figura N°3)

El brazo derecho se extiende hacia atrás, a la altura del hombro y el brazo izquierdo doblado a la misma altura (Figura N°3) Se inhala y exhala con dureza a medida que se combina la posición de los brazos, durante dos minutos y medio (Figura N°4).





Con este ejercicio se desarrolla la fuerza física y se logra renovar la energía en todo nuestro organismo.

3 TERCER EJERCICIO

"Muerte y Resurrección"

POSICION INICIAL:

1. Sentados en el piso: con las piernas extendidas en forma recta (Figura No 1)

2. Inclínamos el tronco hacia adelante, extendiendo los brazos y exhalando todo el aire (Figura N°2).



3 TERCER EJERCICIO

"Muerte y
Resurrección"

3. A continuación inhalamos fuertemente inclinando el tronco hacia atrás, pasando los brazos por encima de la cabeza (Figura N°3) para apoyarlos en el piso por detrás del cuerpo. (Figura N°4)

4. En esta posición retenemos el aire (Figura N°4)



Luego inclinamos el tronco hacia adelante para exhalar, como muestra la figura N°2. Este ejercicio se realiza durante 10 minutos y se concluye con una meditación.

El V.M. Lakshmi D. dice:

"Es grandioso el intercambio de las fuerzas telúricas y el connubio de colores por el efecto que produce en el cuerpo."



El siguiente grupo de ejercicios, consta de tres pasos
y es recomendable para hacerlos en las
HORAS DE LA NOCHE.

I PRIMERO

EJERCICIO DE TRANSMUTACIÓN

De pie, en posición firme.
Los pies juntos, con los
brazos y manos a los
costados del cuerpo
(figura N°1)



POSICION INICIAL

Exhalamos el aire al
tiempo que bajamos
en forma recta hasta
quedar sentados en las
pantorrillas sin levantar
los talones (Figura N°2)



Luego se empieza a
subir lentamente (Figura No 3).
Inhalando gradualmente hasta llegar a
la posición inicial en la que se retiene
el aire el mayor tiempo posible; para
luego exhalarlo nuevamente al tiempo



que se baja
en forma lenta.

El tiempo en
bajar y subir
debe ser de
un minuto
aproximadamente.

Se debe realizar
este ejercicio
siete veces.

2

SEGUNDO

EJERCICIO PARA EL HIGADO



2



3



Recomendado para dar vida, fortalecer, regenerar y oxigenar este órgano tan vital para nuestro cuerpo.

1. POSICION INICIAL:

Sentados sobre las pantorrillas
(Figura No 1)

2. Inhalamos el aire y al tiempo extendemos la pierna derecha al frente: inclinando la cabeza hacia adelante tratando de tocar la rodilla (Figura No 2) y vocalizamos la letra "G"; EXHALANDO EN FORMA GUTURAL.(GGGGG...)

3. Se inhala nuevamente volviendo a la posición inicial (Figura No 1) para luego extender la pierna izquierda (Figura No 3) y exhalar vocalizando nuevamente la letra "G"

3

TERCERO

EJERCICIO PARA LA CIRCULACIÓN

Es efectivo para activar la circulación sanguínea y linfática en todo el cuerpo. También activa y trabaja el bajo vientre con los abdominales.

Los abdominales le brindan soporte a la espalda. Al ejercitarlos, ayuda a reducir el riesgo de sufrir dolores o lesiones en la región lumbar.

1. POSICION INICIAL: Tendido de espaldas. (Figura No 1)

2. Inhalamos el aire al tiempo que levantamos la pierna izquierda lo más recta posible (Figura No 2).

En un principio podemos ayudar a sostener la pierna con las manos.

Luego exhalamos al tiempo que bajamos la pierna izquierda. Repetimos este ejercicio como muestra la figura N° 2 y N° 3

Este ejercicio se realiza siete veces. Estira los tendones mejora la flexibilidad y fortalece las piernas. También favorece el rendimiento deportivo y disminuye el riesgo de lesiones. (Figura No 2 y 3)



3

TERCERO

EJERCICIO PARA LA CIRCULACIÓN



2. POSICION INICIAL:

Continuamos acostados con los dedos entrelazados debajo del cuello. (Figura N°4)



Inhalamos el aire al tiempo que levantamos el tronco inclinándolo hacia adelante (Figura N°5)



Luego, sentados retenemos el aire y exhalamos al mismo tiempo que volvemos a la posición inicial de la (Figura N°4)

Esta serie de ejercicios se repiten siete veces.



EJERCICIOS DE TRANSMUTACIÓN



V.M. LAKHSMI D.



EJERCICIOS DE TRANSMUTACIÓN



Los ejercicios de transmutación tienen como finalidad mejorar la salud física, mental y emocional.

Estos ejercicios deben ser hechos con fuerza y ritmo para lograr una correcta transmutación y el estudiante gnóstico tenga un cuerpo hábil, ágil y apto para la nueva era. Es importante lograr una correcta concatenación entre los ejercicios rítmicos y la respiración para que no entren en decadencia los órganos del cuerpo. Lo correcto sería tener una mayor dureza y contextura. Con estos ejercicios se mantiene una perfecta vitalidad, lozanía y elasticidad.

La transmutación de solteros se puede realizar a cualquier hora, pero recomendamos que se realicen en la aurora entre las 5:00 y 7:00 am aprovechando la salida del sol: porque en esos momentos las energías están fluyendo desde la tierra hacia arriba por la influencia del mercurio.

La mente no debe tener distracción, debe haber una buena concentración para ejecutar los ejercicios. La persona debe imaginar que la energía sube al cerebro.

El V.M Lakhsmi D. dice: "Es recomendable que al realizar todos o algunos de estos ejercicios se concluye siempre con el ejercicio REINA".



Realizar este
ejercicio durante
2 minutos y medio
(APROXIMADAMENTE
75 VECES)

POSICIÓN INICIAL: Rodilla izquierda en el piso y pierna derecha doblada formando un ángulo de 90°.

Inhalamos mientras se levanta el brazo izquierdo en forma recta y firme, con la palma de la mano hacia el frente; el brazo derecho debe estar hacia abajo paralelo al cuerpo, con la palma de la mano hacia atrás. (Figura No 1)



Al exhalar se baja el brazo izquierdo al mismo tiempo que se levanta el brazo derecho. (Figura No 2) Luego cambia de posición. Se repite el procedimiento alternando los brazos. Al tensionar y des tensionar con cada movimiento de los brazos, hace que haya circulación y oxigenación en el cerebro. La buena oxigenación disminuye el envejecimiento celular. Al incrementarse la actividad respiratoria hace que las fosas nasales se relacionen con los cordones ganglionares y los testículos y/o ovarios poniéndolos en mayor actividad. Se busca que el pulmón oxigene a todo el cuerpo con el movimiento armonioso de los brazos combinados con la respiración: así permite que haya un ascenso energético del cóccix al cerebro. Y además se realiza un masaje muscular en toda la columna vertebral.



2

SEGUNDO
EJERCICIO

POSICIÓN INICIAL:

Sentados en el piso, con las
piernas extendidas y separadas
aproximadamente 40 cm
(Figura N°4)

Se inhala el aire al mismo tiempo que se
inclina hacia adelante tocando con la mano
izquierda el pie derecho, y el brazo derecho
gira en forma recta con fuerza y firmeza
hacia atrás. Se exhala llevando la mano
derecha hacia el pie izquierdo. (Figura N°5)

Seguidamente realiza el mismo procedimiento
comenzando por el lado derecho.

DURACION:

2 MINUTOS Y MEDIO POR CADA LADO.
(APROXIMADAMENTE 75 VECES)



Este ejercicio es el único que comienza por la derecha.



Al exhalar sube la rodilla y el brazo izquierdo al mismo tiempo y el brazo y pie derecho bajan. (Figura No 8).

Posteriormente se inicia por el lado izquierdo con el mismo

De pie, inhalar el aire levantando la rodilla derecha a la altura del esternón, al mismo tiempo sube el brazo derecho con la palma de la mano hacia el frente, en forma recta y firme; quedando el brazo izquierdo paralelo al cuerpo con la palma de la mano hacia atrás; la posición del tronco siempre debe quedar erguida. (Ver Figura No 7)

La finalidad de este ejercicio es similar a los anteriores, al estar de pie, todos los filamentos nerviosos que van desde el talón, pantorrillas, piernas, coxis, espalda combinados con la respiración hacen que el tórax se expanda. También con este ejercicio se produce un masaje muscular en toda la columna.

4

CUARTO EJERCICIO

POSICION INICIAL:

Erguido, con los pies separados; y los dedos de las manos entrelazados detrás de la nuca (Figura No 9)

Se realiza un giro del tronco hacia el lado izquierdo inhalando el aire (Figura No 10).

Posteriormente se gira el tronco hacia el lado derecho y se exhala (Figura No 11).

ACLARACION: Se debe mantener la cabeza recta; los giros deben realizarse con fuerza.

Se continúa la segunda parte del ejercicio inhalando el aire y girando el tronco hacia el lado derecho con el mismo procedimiento.

La práctica descrita tiene como finalidad des-tensionar todas las vértebras, pulmones y tórax sucediéndose una buena dilatación, oxigenando en forma general el organismo. El mayor beneficiado es el corazón.





5 QUINTO EJERCICIO

POSICION INICIAL: En cuclillas, con los talones apoyados en el suelo y las rodillas separadas. Los brazos entre las piernas hacia adelante con las manos juntas y las palmas sobre el suelo.

(Figura No 12) **La inhalación se hace en dos tiempos:** 1ro.) Se inhala llevando los brazos al costado (en forma de cruz) con las palmas de las manos hacia arriba. (Figura N°13)

2do.) Se continua con la inhalación mientras se llevan los brazos hacia adelante y hacia arriba, (por encima de la cabeza) hasta juntar las palmas de las manos. Aquí se retiene la respiración el mayor tiempo posible imaginando que la energía asciende del coxis al cerebro (Fig No 14).

3ro.) Bajamos los brazos en forma recta hasta llegar a la posición inicial; al llegar con las manos al suelo, exhalamos (Figura No 15)

Este ejercicio se realiza por cinco minutos, aproximadamente 11 veces. Y permite que los músculos de las piernas (arriba y abajo) se estiren y fortifiquen los esfínteres, ovarios y/o testículos. Al haber una irrigación completa, hay menos enfermedades en nuestros órganos. Con el estiramiento que se produce desde el coxis hasta el cerebro el cuerpo se carga de abundante cantidad de sangre rica en hierro y oxígeno. (Figuras No 12, 13, 14 y 15)

16



17



18



6 SEXTO EJERCICIO

Se realiza en cuatro partes:

1ro° GIROS DE TRONCO

De pie. con las manos en la cintura y los pies separados. (Figura No 16)

Se inclina el tronco hacia adelante.(Figura No 17)
Gira hacia la izquierda al tiempo que inhala el aire continuando el giro del tronco hacia atrás (Figura No 18) exhalando al llegar a la posición inicial.

En la posición inicial (Figura No 16) se realizan los giros comenzando por el lado derecho.

Los giros se realizan 20 veces por cada lado.

6 SEXTO EJERCICIO

2do° GIROS DE CABEZA

Posición Inicial:

De pie, con las manos en la cintura y la cabeza inclinada hacia adelante (Figura 19) se inhala el aire al mismo tiempo que se gira suavemente la cabeza, empezando por la izquierda (Figura 20) retornando por la derecha, exhalando al llegar a la posición inicial Posteriormente se comienza hacia la derecha con los mismos movimientos. (Figura No 21)

Los giros se realizan 20 veces
por cada lado.



19



20



21

3ro° MOVIMIENTOS DE LA CABEZA



De pie, con las manos en la cintura, y la cabeza inclinada hacia adelante (tratando que el menton toque el pecho) **Figura N°22** Inhalamos el aire llevando la cabeza hacia atrás con fuerza (**Figura N°23**); seguidamente bajamos la cabeza a la posición inicial y exhalamos.

6 SEXTO EJERCICIO

Estos ejercicios se realizan 20 veces.

4to° MOVIMIENTOS DE LA CABEZA



Inclinando la cabeza hacia el lado izquierdo inhalamos. (tratando de tocar la oreja con el hombro) **Figura No 24**. Después se inclina la cabeza hacia el lado derecho (con fuerza) y exhalamos **Figura No 24**.

7

SEPTIMO
EJERCICIO

POSICIÓN INICIAL Pierna izquierda al frente y la derecha hacia atrás (las puntas de ambos pies deben quedar hacia al frente). Las manos hacia atrás (una sujetando a la otra por la muñeca). (Figura N°26)

Comenzar inclinando el tronco hacia adelante, exhalando suavemente: tratando de tocar la la frente con la rodilla izquierda. (Figura N°27)

En este ejercicio se debe conservar las manos unidas y se realiza 10 veces por cada lado.

Se hace urgente conservar este cuerpo en perfecta salud durante muchos años, a fin de disponer de este precioso vehículo para nuestra propia autorrealización íntima.

V.M. Samael Aun Weor

8

OCTAVO EJERCICIO

POSICION INICIAL:

Acostado, decúbito dorsal brazos a los costados (talones juntos).

(Figura N°28)

Se inhala al mismo tiempo que se levanta el tronco, inclinándose hacia adelante (presionando la ingle).

se retiene el aire un momento (Figura No29).

Y se vuelve a la posición inicial exhalando el aire.

(Figura No28). Este ejercicio se realiza 20 veces.

Presionamos lo ingle con los dedos de las manos y el dedo pulgar en dirección a la cadera (Figura No29)



30



POSICIÓN INICIAL:
Se toma la cuerda a la altura de los hombros. Los pies van separados.
(Figura No30)

31



Flexionando las rodillas baja hasta que las piernas hagan un ángulo de 90° y se mantiene los talones apoyados en el suelo.
(Figura No31)

32



Subir el cuerpo lentamente haciendo que la fuerza se realice con los brazos. al mismo tiempo que inhala el aire suavemente.
(Figura No32)

33



Quando llegue a la posición inicial(Fig No30), retiene un momento el aire que inhale y comienza a descender lentamente exhalando y mantralizando la letra "M" hasta llegar en posición de la fig No31. Para luego levantarse nuevamente inhalando el aire.

9

NOVENO EJERCICIO

Este ejercicio se realiza lentamente
20 veces

10

DECIMO EJERCICIO

"Reina"

POSICIÓN INICIAL

En actitud de prosternación.

Se juntan las yemas de los dedos pulgar e índice formando un círculo, apoyando en el suelo el costado de la mano.

(Figura 34)

En esa posición, se hace una corta petición a la Divina Madre y al Sacratísimo Espíritu Santo, pidiendo que las energías transmutadas en los ejercicios sean sublimadas; luego se ora el Padre Nuestro verbalmente y se culmina con la vocalización del mantram "INRI" por 20 veces, finalizando así el trabajo.

NOTA: Este ejercicio se realizara al finalizar cualquier práctica anteriormente descrita



“ DISFRUTAR DE LA JUVENTUD,
ES NO MATAR LOS VALORES
QUE LA PERSONA TRAE
PARA HACER UNA OBRA ”

V.M. LAKHSMI D.



TRANSMUTACIÓN DE SOLTEROS



V.M. LAKHSMI D.

57

... PRACTICA/CONSEJOS ESENCIALES

V.M. LAKHSMI D./ V.M. SAMANT RAN WTOR

2da EDICIÓN



TRANSMUTACIÓN DE SOLTEROS



Es indispensable que la persona que aspire a elevar su nivel y llegar a la cúspide de los estudios Gnósticos se haga casto: para esto tiene que aprender a aprovechar todos los momentos de su vida, para educar su mente, para educar sus sentidos y por lógica para aprovechar sus energías; por lo tanto no sería lógico que si el cuerpo produce energía de momento a momento, la persona haga sino una o dos transmutaciones en el día: se necesita que cada vez que sienta su cuerpo lleno de esta energía, haga respiraciones profundas, combinadas con oración a la MADRE DIVINA, pidiéndole ayuda.

POSICIÓN INICIAL



Llevar las manos a la cintura, con los pies separados 30 cm aproximadamente. (Figura N°1)



Posteriormente flexiona las rodillas al tiempo que baja exhalando el aire hasta tocar los talones (Figura N°2)



Al subir se inhala el aire (Fig. N°3). imaginando que la energía sube por el coxis al cerebro.

Es necesario que la persona para estos trabajos se retire a un lugar solo.
Este ejercicio se realiza 30 veces



Posteriormente, ubica las manos hacia atrás y los dedos van entrelazados a la altura de la nuca, comenzando a dar saltos alternando las piernas, primero con el pie derecho adelante. (Figura No4) Al saltar cambia la pierna izquierda adelante y derecha atrás (Figura No 5), cuando sube en el salto toma aire, cuando baja exhala.

Se realiza 30 veces.



Luego se acuesta boca arriba, ubica manos y brazos extendidos al lado del cuerpo y hace 30 respiraciones tomando el aire por la nariz y exhalándolo por la boca, imaginando que su energía asciende. (Figura No6).

Este ejercicio deberá hacerse una vez en el día y una vez en la noche.



Después de realizar el ejercicio de la (Figura No6) extenderá los brazos horizontalmente, abrirá los pies 30 cm aproximadamente formando una estrella (Figura No 7) y "meditará" en su DIVINA MADRE, pidiéndole la gracia de sublimar sus energías, purificar su centro pensante y su centro sexual.

Es conveniente que la persona se haga por lo menos dos veces a la semana baños de cocimiento de plantas como: el ajeno, la ruda, altamisa, hierba buena, canela. Si no consigue todas las plantas se hace con algunas de ellas. Estos baños se deben realizar tibios.

También se recomienda cargar una bolsita con una pequeña cantidad de azufre en los zapatos, a la que se hayan agregado tres gotos de asafétida y debe recibir diariamente sahumerías de benjuí (estoraque).

"la sabiduría se encuentra
en las profundas
aguas de la vida"

V.M. LAKHSMI D.

* PRANA ES LA ENERGÍA CÓSMICA. PRANA ES VIBRACIÓN.
MOVIMIENTO ELÉCTRICO. LUZ Y CALOR. MAGNETISMO
UNIVERSAL. VIDA.

PRANA ES LA VIDA QUE PALPITA
EN CADA ÁTOMO Y EN CADA SOL.

PRANA ES LA VIDA DEL ÉTER.

LA GRAN VIDA, ES DECIR PRANA, SE TRANSFORMA EN
UNA SUSTANCIA AZUL INTENSA MUY DIVINA.

EL NOMBRE DE ESA SUSTANCIA ES AKASH *

V.M. SAMUEL AUN WEOR

PRANAYAMA EGIPCIO

El término sánscrito **PRANAYAMA** designa los ejercicios respiratorios que conducen a la concentración del Prana (energía contenida en la respiración dentro del organismo). Pranayama significa 'control de la respiración', siendo prana la energía mística presente en la respiración; y yama, 'control'.

PRIMERO. Siéntese el devoto, en una silla con el rostro hacia el Oriente.

SEGUNDO. Haga mucha Oración, rogándole a la Divina Madre que le despierte, el Kundalini.

TERCERO. El pecho, cuello y cabeza deberán estar en línea vertical. No se debe doblar el cuerpo a los lados, ni hacia adelante, o hacia atrás. Las palmas de las manos deben descansar sobre las piernas en forma muy natural.

CUARTO. La mente del devoto debe estar dirigida hacia adentro, hacia la Divina Madre, amándola y adorándola.

QUINTO. Cierre los ojos para que las cosas del mundo físico no lo distraigan.



SEXTO. Tape la fosa nasal derecha con el dedo pulgar vocalizando mentalmente el mantram **Ton**, a tiempo que respira, o inhala muy lentamente el aire por la fosa izquierda.



SÉPTIMO. Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice. Retenga el aliento. Envíe el Prana a la Iglesiade Efeso situada en el coxis para despertar el Kundalini.y pronuncie mentalmente el mantram **Sa...**



OCTAVO. Exhale ahora lentamente por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram **Han...**



NOVENO. Clausure ahora la fosa nasal izquierda con el dedo índice.



DÉCIMO. Inhale la vida, el Prana, por la fosa nasal derecha vocalizando mentalmente el mantram **Ton**.



Retenga ahora el aliento vocalizando el mantram **Ra**. Clausure las dos fosas nasales con los dedos índice y pulgar. Envíe el Prana al centro magnético del coxis para despertar el **Kundalini**.



ONCE. Exhale muy lentamente por la fosa nasal izquierda vocalizando mentalmente la sílaba mántrica **Han**.

DOCE. Esto constituye un Pranayama completo.

TRECE. Seis Pranayamos seguidos deben realizarse al amanecer y al anochecer.

CATORCE. El devoto se levantará de su silla y se arrodillará en tierra.

QUINCE. Colocará ahora las palmas de la mano en el suelo tocándose entre sí los dedos pulgares.

DIECISEIS. Inclinado hacia adelante, postrado en tierra, lleno de suprema veneración, con la cabeza hacia Oriente, apoyará su frente sobre el dorso de las manos, al estilo Egipcio.



DIECISIETE. Vocalizará ahora el devoto con su laringe creadora el poderoso mantram Ra. de los egipcios. Ese mantram se vocaliza alargando el sonido de las dos letras que componen el mantram R. así: **RrrrrrrrrrrAaaaaa**. Vocalícese siete veces consecutivas.

Estos son los diecisiete puntos del Pranayama Egipcio.

El mantram **Ra**, tiene el poder de hacer vibrar el Kundalini y los chocras para despertarlos. Los Mantrams del Pranayama son **Ton Sa Ham - Ton Ra Ham**.

Con el Pranayoma se disipan las tenebrosas regiones de las tinieblas y la inercia. Con el Pranayama disipamos la pereza y la torpeza. El Prana se relaciona con la mente.

 El Libro Amarillo V.M. Samael Aun Weor 



UNA PERSONA MÍSTICA
SE ACERCA DE MOMENTO
A MOMENTO A LAS GRANDES
VIRTUDES DEL ESPÍRITU.



V.M. LAKHSMI D.

TRABAJOS MISTICOS

Una persona mística es aquella que eleva la mirada al cielo para invocar a DIOS, y miro donde pisa para no ir a maltratar a nadie.

Una persona mística, es aquella que hace de la oración una conversación con DIOS, y que hace de la conversación con sus semejantes, una enseñanza.

La Mística es la expresión física y espiritual del auténtico amor a Dios.

La Místico nos enseña a amar, nos enseña a saber respetar, nos enseña a saber orar, nos enseña a saber hablar, nos enseña a saber comportarnos con nuestros semejantes.

La Mística nos acerca a las grandes realidades, a los grandes misterios de la vida y de la muerte.

La Mística nos ayuda a desarrollar los ojos del alma.

Una persona mística ama a Dios sobre todas las cosas, ama al prójimo porque ve en él la representación de Dios.

Una persona mística se acerca de momento a momento a las grandes virtudes del Espíritu.

Una persona mística, entra al templo o hablar con Dios en la Liturgia: ama el silencio para escuchar la voz de Dios.

Una persona mística aprende a respetar la vida en todas sus expresiones.

No hay cosa mas linda que ver a un hombre o a una mujer, que sin mitomanías ni poses egóicas, sabe integrar sus pensamientos y palabras con las místicas expresiones de la presencia de Dios.

Una persona mística es aquella que hace de la oración una conversación con Dios y que hace de la conversación con sus semejantes, una enseñanza.

La mística ennoblece la palabra de quien la pronuncia, es decir, una persona con mística expresa en su mirada, en su comportamiento y en su palabra, eso que interiormente vive: La Paz.



EUGENIO