

Ejercicios de Transmutación



V.M. Lakshmi

EJERCICIOS DE TRANSMUTACION

EL V. M. LAKHSMI, hace entrega de estos ejercicios para que el Pueblo Gnóstico los use, se cure de sus enfermedades y se ayude en la Gran Obra.

La finalidad de los ejercicios es:

- 1- mejorar la salud**
- 2- lograr la transmutación**
- 3- que el Pueblo Gnóstico de la nueva generación tenga cuerpos hábiles ágiles y aptos para la nueva era.**

Estos ejercicios deben ser hechos con fuerza y ritmo para lograr un buen trabajo de transmutación.

Con estos ejercicios, las damas mantienen una lozanía, elasticidad.

Si no se hace una correcta concatenación entre los ejercicios rítmicos y la respiración entran en decadencia esos órganos. Lo correcto sería que el cuerpo tenga mayor contextura y dureza.

La transmutación de solteros se puede hacer a cualquier hora, pero recomendamos que estos ejercicios se hagan entre las 5 y las 7 de la mañana, aprovechando la salida del sol, porque en esos momentos las energías están fluyendo desde la tierra hacia arriba por la influencia de mercurio.

El V. M. LAKSHMI aconseja que cuando se hagan estos ejercicios, siempre se termina con el ejercicio "REINA", ya que es el que permite que se fije la energía que se ha transmutado.

Si no se puede hacer todos los ejercicios, se puede combinar algunos de ellos, pero terminando con el ejercicio "REINA".

La mente no debe tener distracción, debe haber concentración en la ejecución de los ejercicios. La persona debe imaginar que la energía sube al cerebro.

1° EJERCICIO: Al tensionar y destensionar con cada movimiento de los brazos, hace que haya circulación y oxigenación en el cerebro. La buena oxigenación disminuye el envejecimiento celular.

2° EJERCICIO: Tensiona los filamentos nerviosos que repercuten en el cóccix y el cerebro los que se benefician con la flexibilidad del tronco.

El cóccix acumula la energía que a través de los filamentos nerviosos combinados con la respiración llegan al cerebro.

3° EJERCICIO: La finalidad es similar a los anteriores, al estar de pie, todos los filamentos nerviosos que van desde el talón, pantorrillas, piernas, cóccix, espalda combinados con la respiración hacen que el tórax se expanda.

También con este ejercicio se produce un masaje muscular en la columna.

4° EJERCICIO: Tiene como finalidad distensionar todas las vértebras, pulmones y tórax y al sucederse esta dilatación, hay una oxigenación general. El mejor beneficiado es el corazón.

5° EJERCICIO: Hace que los músculos de las piernas (arriba y abajo) se estiren y se fortifiquen los esfínteres, ovarios y/o testículos. Al haber una irrigación completa, hay menos enfermedades en esos órganos.

Es muy importante el templamiento que se produce desde el cóccix al cerebro.

Cuando hay irrigación sanguínea en todo el cuerpo, la sangre se carga de hierro y oxígeno.

6° EJERCICIO: Hace trabajar en forma acentuada el hueso sacro, la parte lumbar, raíz de los cordones ganglionares que se benefician con estos movimientos.

Sirve para distensionar las vértebras lumbares, sobre todo en las personas sedentarias que tienden a tener mala circulación.

En la rotación de la cabeza se activan millones de terminaciones nerviosas, ordenes que vienen del cerebro a la médula para que el centro motor las distribuya. La flexibilidad hace que todo el sistema nervioso central y neuromuscular entren en actividad.

Los movimientos de la cabeza hace que ésta se despejen. Esto es vida.

7° EJERCICIO: La tensión desde el talón hasta el cerebro hace que el cuerpo se tense. Obliga al cuerpo a que tenga mayor oxigenación y por ende más resistencia corporal.

8° EJERCICIO: La posición de las manos protege a los órganos sexuales y de los desgarramientos al subir el cuerpo. Este ejercicio ayuda a cerrar los esfínteres.

Si al hacer el ejercicio no hay concentración se puede dañar el cuerpo (hernias y desgarramientos).

9° EJERCICIO: Hace entrar en actividad la espalda, los brazos y el tórax. Favorece los órganos sexuales ya que ayuda a que los esfínteres se cierren.

Este ejercicio hace que el organismo entre en un máximo esfuerzo. En las damas fortalece y endurece el busto.

10° EJERCICIO: Ejercicio "REINA"

La posición mística hace que se sublime la energía.

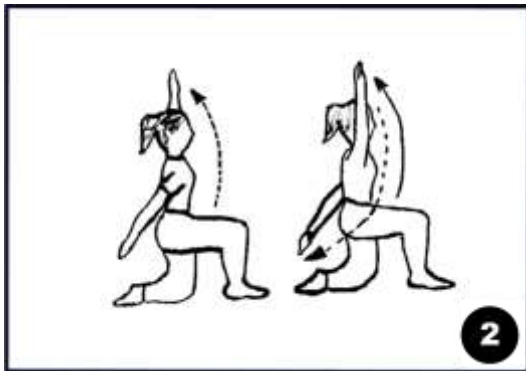
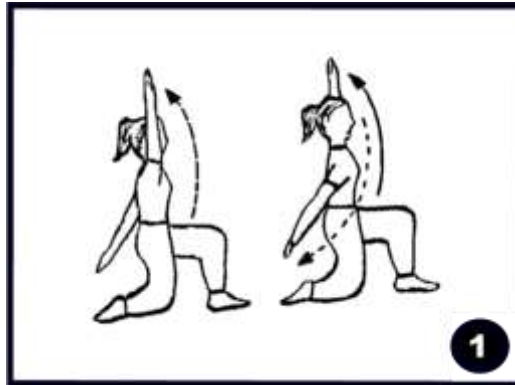
Al pronunciar el INRI, activa los filamentos nerviosos concentrados en el entrecejo, da energía al cerebro.

Estos ejercicios son un verdadero ritual.

EJERCICIOS DE TRANSMUTACIÓN

PRIMER EJERCICIO

Posición inicial: rodilla izquierda en el piso y pierna derecha doblada formando un ángulo de 90 grados, inhalar 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; al exhalar se baja el brazo izquierdo al mismo tiempo que se levanta el brazo derecho. (Figura 1)



Posteriormente se inicia por el lado derecho con el mismo procedimiento.

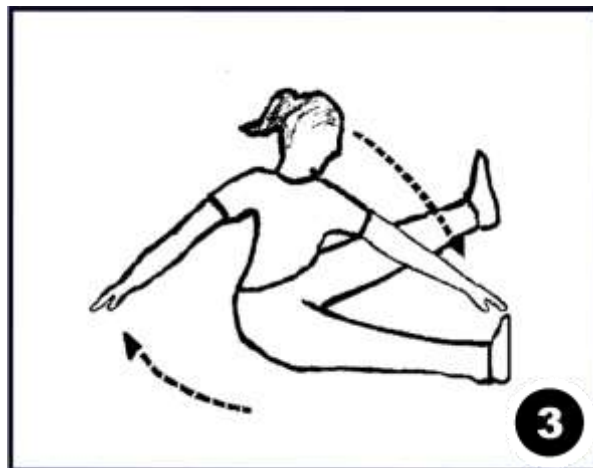
(Figura 2)

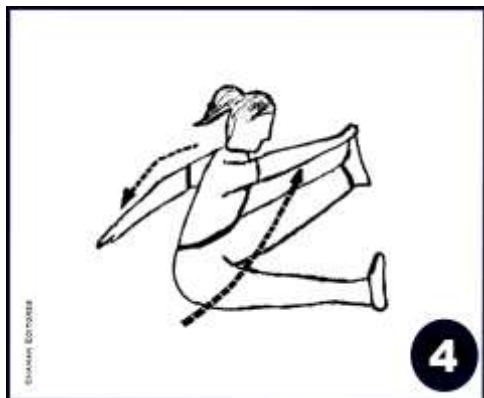
Duración 2 minutos y medio por cada lado.

(Aproximadamente 75 veces por cada lado).

SEGUNDO EJERCICIO

Posición Inicial: Sentados en el piso, con las piernas estiradas y separadas aproximadamente 50cm, (esta separación va de acuerdo a la estatura de la persona), inhalar al mismo tiempo que se inclina hacia delante tocando con la mano izquierda el pie derecho, (tratando de tocar la rodilla con la frente) mientras tanto el brazo derecho girará en forma recta con fuerza y firmeza hacia atrás. Luego exhalar llevando la mano derecha hacia el pie izquierdo. (Figura 3)





Posteriormente se inicia por el lado derecho con el mismo procedimiento.

(Figura 4)

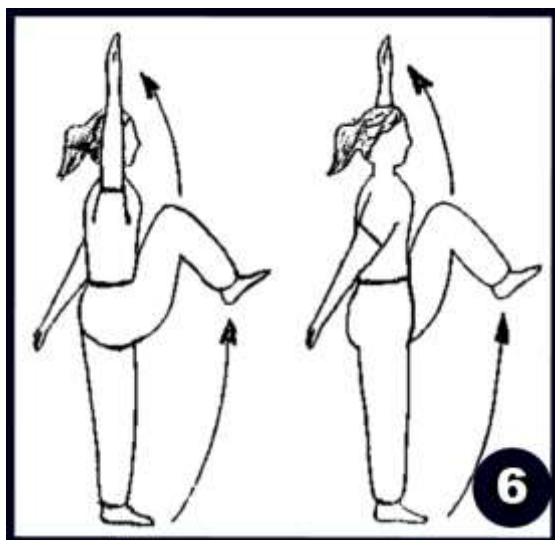
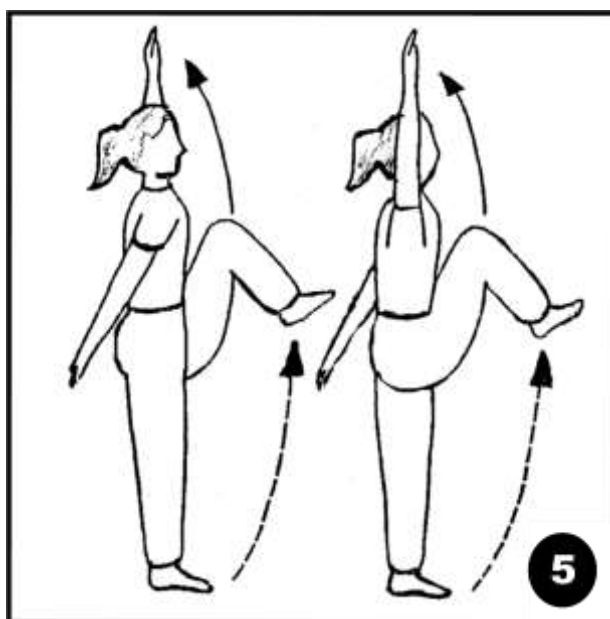
Duración 2 minutos y medio por cada lado.

(Aproximadamente 75 veces por cada lado).

TERCER EJERCICIO

Posición inicial: De pie, inhalar levantando la rodilla derecha lo más que se pueda, al mismo tiempo que se 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.

Al exhalar se sube la rodilla izquierda y el brazo izquierdo al mismo tiempo que el brazo y pie derecho bajan. (figura 5)



Posteriormente se inicia por el lado izquierdo con el mismo procedimiento. (figura 6)

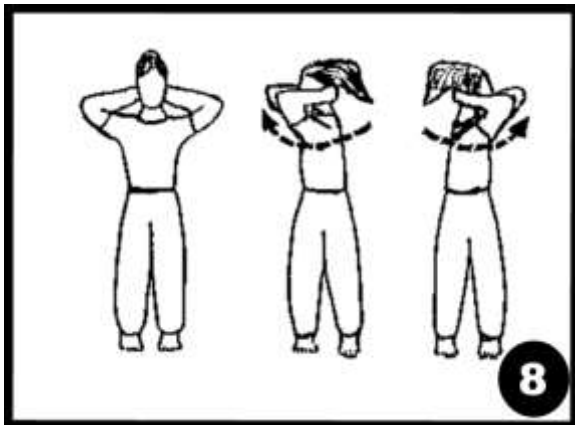
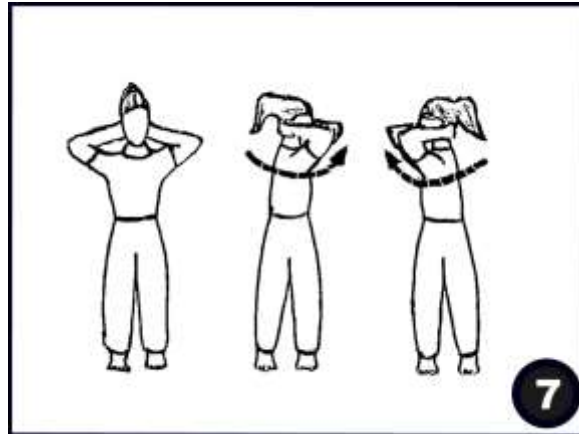
Duración 2 minutos y medio por cada lado.

(Aproximadamente 75 veces por cada lado).

NOTA: Este ejercicio es el único que comienza por la derecha.

CUARTO EJERCICIO

Posición inicial: parado, con los pies separados, colocar las manos entrecruzadas detrás de la nuca, gira el tronco hacia el lado izquierdo inhalando, luego gira el tronco al lado derecho y exhala. (figura 7)



Posteriormente se inicia inhalando por el lado derecho con el mismo procedimiento. (figura 8)

Duración: dos minutos y medio por cada lado.

(aproximadamente 75 veces por cada lado).

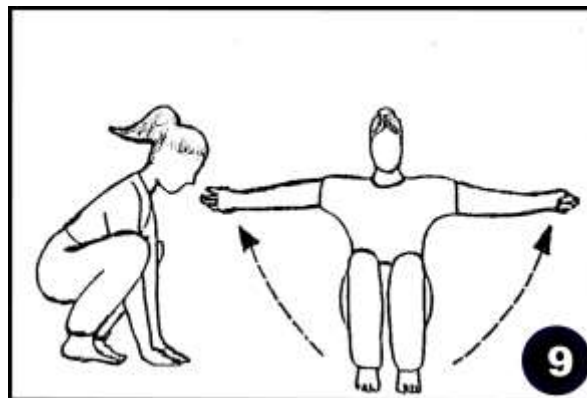
ACLARACIÓN: Se debe mantener la cabeza recta sin inclinarla hacia delante. El giro se debe hacer con fuerza.

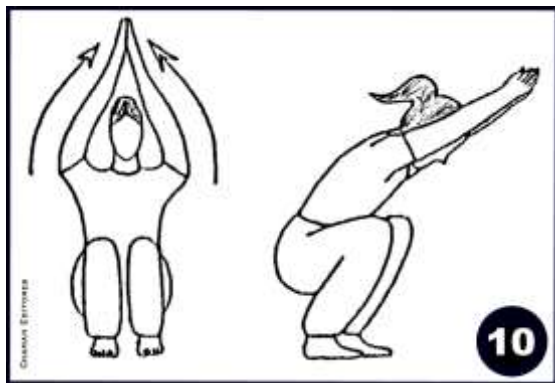
QUINTO EJERCICIO

Posición inicial: en cuclillas, con los talones apoyados en el suelo, con los pies y rodillas separados. Los brazos hacia adelante con las manos juntas y las palmas sobre el suelo.

La inhalación se hace en dos tiempos:

1°. Se inhala llevando los brazos al costado (en forma de cruz) con las palmas de las manos hacia arriba. (figura 9)

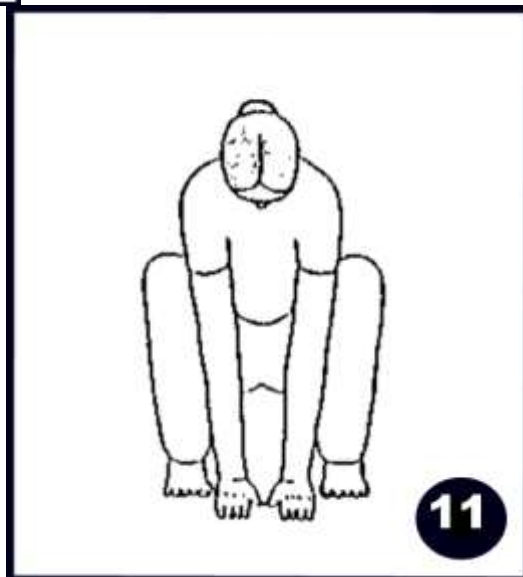




2°. Se continúa con la inhalación mientras se llevan los brazos hacia adelante y arriba (por encima de la cabeza), hasta juntar las palmas de las manos. Aquí se retiene la respiración lo que más se pueda, imaginando que la energía asciende del coxis al cerebro. (figura 10)

3°. Bajamos los brazos rectamente hasta la posición inicial; al llegar con las manos al suelo, exhalamos. (figura 11)

Duración: Se realiza por cinco minutos (aproximadamente 11 veces).



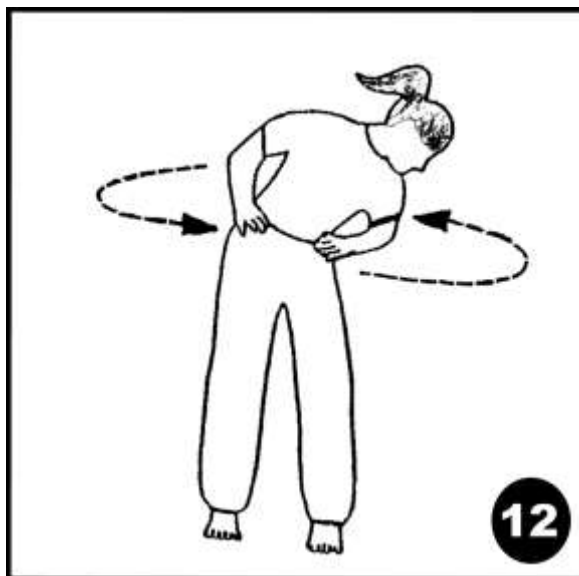
SEXTO EJERCICIO

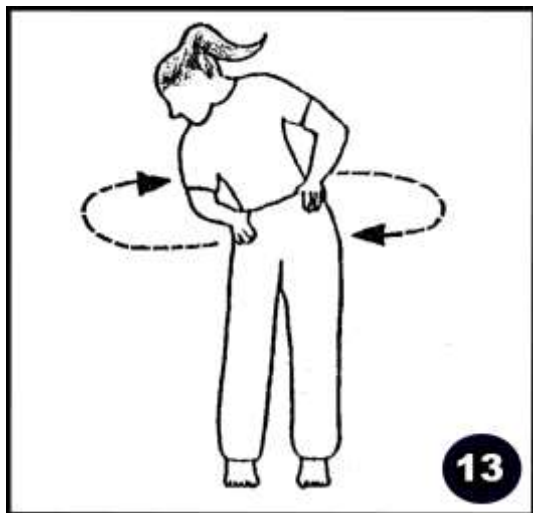
Este ejercicio se hace en cuatro partes:

1. Giro de tronco

Posición inicial: parados, con los pies separados de tal forma que se mantenga el equilibrio. Manos en la cintura.

Inclinar el tronco hacia delante; luego se gira subiendo (inhalando), por la izquierda (inclinando el tronco hacia atrás lo más que se pueda) y se baja por la derecha hasta el punto de partida, allí se exhala. (figura 12)

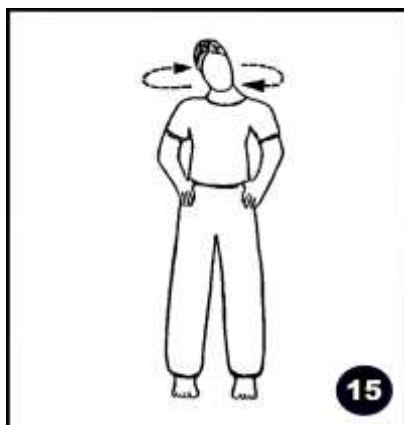
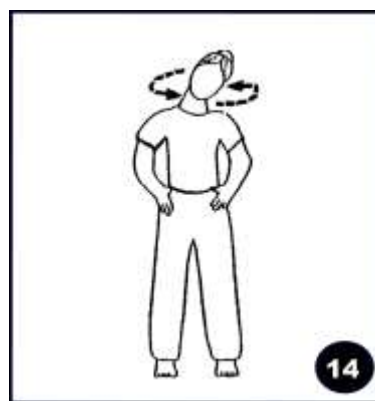




Luego, en la misma posición inicial, se realizan los giros comenzando por el lado derecho (inhalando) y siguiendo el mismo procedimiento anterior. (figura 13)
Se realiza 20 veces de cada lado.

2. Giros de cabeza

Posición inicial: de pie, con las manos en la cintura; cabeza inclinada hacia delante, se inhala al mismo tiempo que gira suavemente la cabeza empezando por la izquierda y bajando por la derecha, exhalando al llegar a la posición inicial. (figura 14)

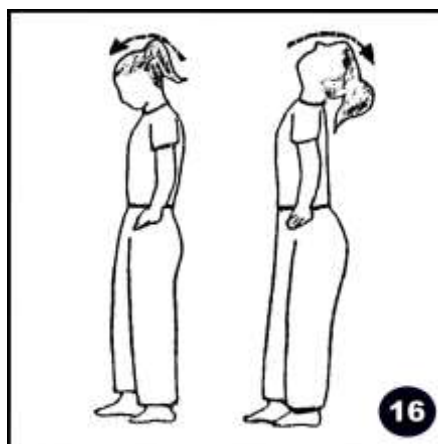


Posteriormente se comienza desde la derecha con el mismo procedimiento. (figura 15)
Se realiza 20 veces de cada lado.

3. Movimientos de cabeza

Posición inicial: parado con las manos en la cintura, cabeza inclinada hacia delante (tratando que el mentón toque el pecho), inhalar llevando la cabeza hacia atrás (con fuerza); luego bajar la cabeza a la posición inicial y exhalar. (figura 16)

Se realiza 20 veces.

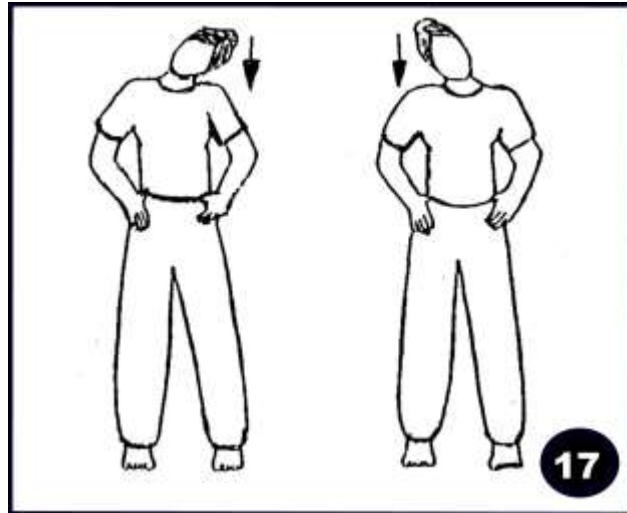


4. Movimientos de cabeza

Posición inicial: parado, con las manos en la cintura, inclinar la cabeza hacia el constado izquierdo mientras se inhala (tratando de que la oreja toque el hombro), luego se inclina la cabeza hacia el lado derecho (con fuerza) exhalando. (Figura 17)

Posteriormente se inicia inhalando por el lado derecho con el mismo procedimiento.

Se realiza por 20 veces cada lado.



SEPTIMO EJERCICIO

Posición inicial: pierna izquierda al frente, y derecha hacia atrás (las puntas de ambos pies deben quedar hacia el frente). Las manos en la espalda (una sujetando a la otra por la muñeca). (figura 18)



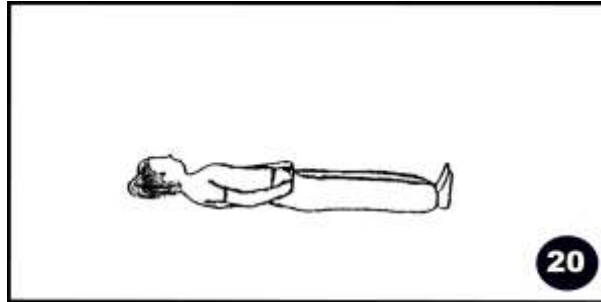
Comenzar inclinando el tronco hacia delante, exhalando suavemente, tratando de tocar la rodilla con la frente; a medida que sube lentamente se inhala y se retiene la respiración en la posición inicial; exhalar el aire inclinándose hacia delante. (figura 19)

Posteriormente se inicia por el lado derecho con el mismo procedimiento.

Se realiza 10 veces de cada lado.

OCTAVO EJERCICIO

Posición inicial: acostado, de cubito dorsal (talones juntos), presionamos la ingle con los dedos de la mano y el pulgar en dirección a la cadera. (Figura 20)

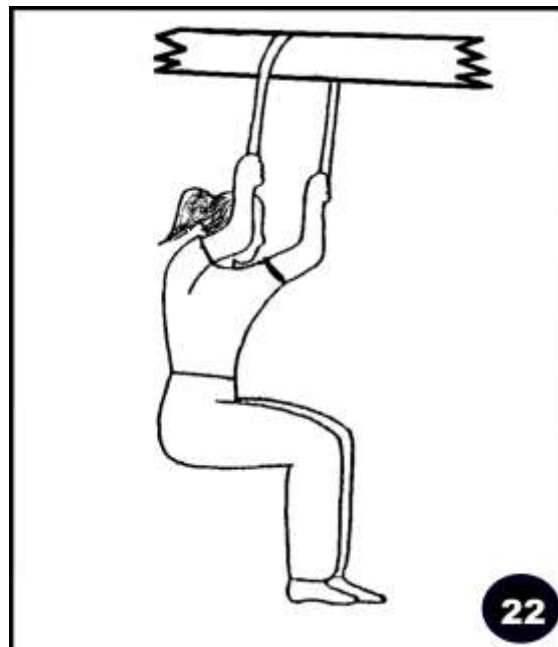


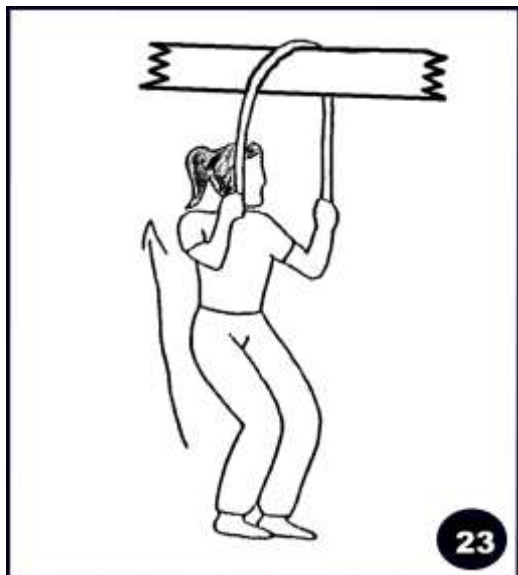
Se inhala al mismo tiempo que se levanta el tronco, inclinándose hacia delante (presionando la ingle), se retiene el aire un momento. Se vuelve a la posición inicial y se exhala el aire. (Figura 21)

Se realiza 20 veces.

NOVENO EJERCICIO

Posición inicial: se toma la cuerda, a la altura de los hombros. Los pies separados y flexionando las rodillas. Se baja hasta que las piernas hagan un ángulo de 90°. (Mantener los talones apoyados en el suelo). (Figura 22)



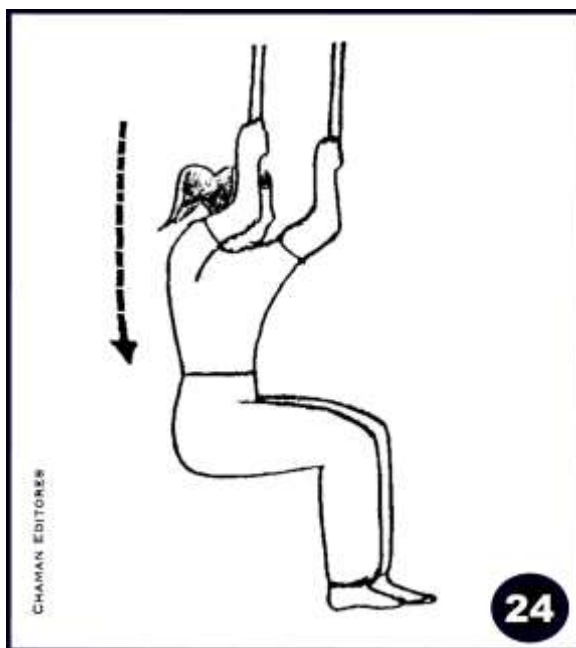


Levantar el cuerpo lentamente haciendo que la fuerza se realice con los brazos, al mismo tiempo que inhala suavemente. (figura 23)

Cuando llegue a la posición inicial, retiene un momento el aire que inhaló y comienza a descender lentamente exhalando y mantralizando la letra "M" hasta llegar abajo. Para luego levantarse nuevamente inhalando. (figura 24)

Este ejercicio se hace lentamente.

Se realiza por 12 veces.

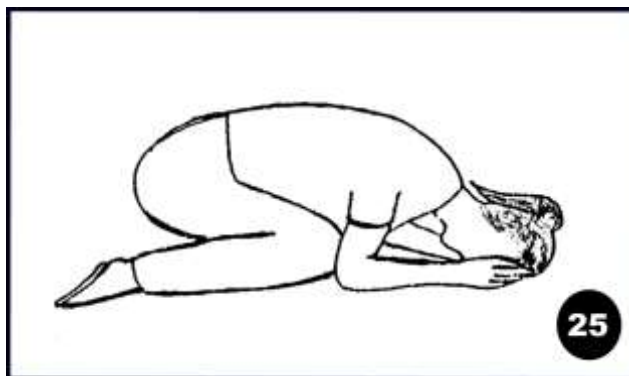


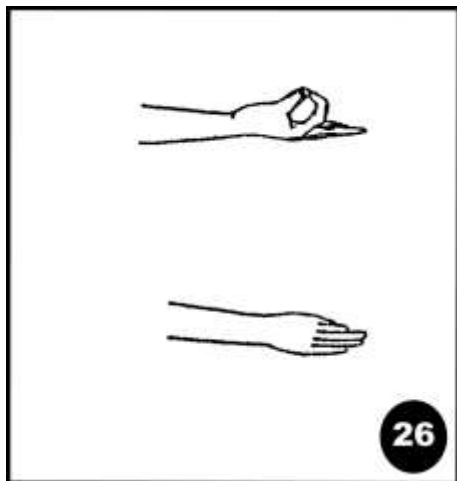
DECIMO EJERCICIO EJERCICIO "REINA"

Posición inicial: en prosternación, (Figura 25).

Se juntan las yemas de los dedos pulgar e índice formando un círculo, apoyando en el suelo el costado de la mano (las palmas de las manos no deben tocar el suelo). (figura 26)

Las manos van separadas a la altura de los ojos, para colocar la frente en el suelo.





En esa posición, se hace una corta petición a la MADRE DIVINA y al SACRATÍSIMO ESPIRITU 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 realiza al finalizar cualquier ejercicio anteriormente mencionado.

V.M. LAKHSMI