



**ESERCIZI PER LO SPIRITO E PER IL CORPO**  
*del Maestro Petar Danov*

Primo complesso di Esercizi, impartiti il 18 agosto 1910 a Veliko, Tornovo.

## ESERCIZI PER LO SPIRITO E IL CORPO

del Maestro Petar Danov

Lo sviluppo fisico è necessario per tutti voi; l'anima non può manifestarsi in un corpo gracile. Ogni movimento è una manifestazione di energia, che è il risultato di una causa esterna o interna. Con i suoi movimenti, la persona trasmette o riceve una parte della sua energia. Tutti i movimenti conformi alle leggi di natura sono al posto giusto. Essi possono guarire l'uomo; così la mente influisce sui movimenti, ed i movimenti sulla coscienza.

### PRIMO COMPLESSO DI ESERCIZI, impartiti il 18 agosto 1910, a VELIKO TARNOVO

#### I. Il primo esercizio serve per migliorare il lavoro dello stomaco.

È importante che durante l'esecuzione le braccia siano tese quando si muovono dal basso verso l'alto e da dietro in avanti; quando ci si piega in avanti, si tocca la terra con le dita senza flettere le ginocchia. Si esegue 3 volte. **Posizione iniziale:** corpo eretto, braccia a fianco del corpo. **Movimento:** Le braccia si alzano insieme verso alto, inspirando profondamente. Di seguito abbassare le braccia piegandosi in avanti, trattenendo il respiro toccare le dita dei piedi, poi espirare tornando alla posizione iniziale.



fig.1

fig.2

fig.3

#### II. Il secondo esercizio serve per rinforzare il torace e i polmoni

Si fa lentamente, inspirando profondamente si alzano le braccia all'altezza del petto ed aprendole orizzontalmente tratteniamo il respiro, poi tornando nella posizione iniziale espiriamo. **Posizione iniziale:** corpo eretto, gambe e braccia vicine al corpo. **Movimento:** Le braccia dritte passano davanti al petto con i palmi rivolti verso il basso, si posizionano orizzontalmente ai lati del corpo, inspirando in modo profondo (fig.2 e 3).

Le braccia tornano davanti al petto e si abbassano, espirando. Si esegue per 3 volte. Il movimento deve essere continuo, senza interruzioni.



- III. Il terzo esercizio serve per i centri inferiori del sistema nervoso simpatico vegetativo. Anche qui le braccia devono essere parallele e tese, come un prolungamento del corpo. Eseguire 3 volte da destra a sinistra e 3 volte da sinistra a destra. **Posizione iniziale:** corpo eretto, gambe leggermente divaricate, palmi rivolti uno verso l'altro, cosicché i gomiti sfiorino la testa. **Movimento:** il busto si muove in modo circolare prima in senso antiorario e poi in senso orario; si comincia con la flessione del corpo a destra.



fig.1

fig.2

fig.3

- IV. Il quarto esercizio serve per i centri superiori del sistema nervoso simpatico e vegetativo.

Si esegue lentamente, si inizia con una profonda inspirazione, poi si trattiene il respiro espirando solo alla fine. Il pollice, l'indice ed il medio uniti, toccano la parte superiore delle spalle, dove si trova la sede del mondo angelico nell'uomo. Si esegue 3 volte. **Posizione iniziale:** corpo eretto, braccia vicino al corpo, gambe leggermente divaricate. **Movimento:** inspirando, palmi rivolti verso il basso, si portano le braccia dai lati del corpo all'altezza del petto. Ora i palmi si girano verso l'alto. Piegando i gomiti si toccano le spalle. Le braccia ritornano ai lati del corpo con i palmi rivolti in su, poi le mani si girano verso il basso, si abbassano le braccia per tornare alla posizione iniziale, espirando.



fig. 1

fig.2

fig.3

- V. **Il quinto esercizio serve per rinforzare il sistema nervoso.** Ci mostra a che livello è il nostro equilibrio interiore e l'armonia tra mente e cuore. L'agilità del corpo favorisce una facile e precisa esecuzione. Si ripete 3 volte con la gamba destra e 3 volte con la gamba sinistra. **Posizione iniziale:** corpo eretto, braccia lungo i fianchi. **Movimento:** il piede destro si alza in avanti fino a livello orizzontale, contemporaneamente il braccio destro disegna un movimento circolare da dietro verso l'alto ed in avanti toccando le dita del piede destro. Poi si porta lo stesso piede indietro quanto più possibile, piegando il ginocchio, mentre la mano fa un slancio circolare all'indietro e verso l'alto e va ad afferrare il tallone del piede. Si ripete anche con l'altra gamba. Si ripete 3 volte con la gamba destra e 3 volte con la sinistra (chi si riesce può farlo anche 6 volte)



- VI. **Il sesto esercizio serve per il rinforzare la circolazione sanguigna del cervello** È importante che i movimenti non siano effettuati solo del corpo, ma anche dalla testa, che deve girare in direzione opposta alle braccia. Si esegue 3 volte a destra e 3 volte a sinistra. **Posizione iniziale:** corpo eretto, gambe vicine, braccia portate orizzontalmente al lato destro del corpo, con palmi rivolti in basso, la testa rivolta a sinistra. **Movimento:** le braccia si slanciano a sinistra formando un semicerchio orizzontale e la testa va nella direzione opposta, cioè destra. Poi, al contrario, le braccia vanno a destra e la testa a sinistra. Il movimento si ripete 3 volte verso sinistra e 3 volte verso destra.



VII. Il settimo esercizio serve per il cervelletto piccolo Il punto chiave è di non sollevare i talloni da terra quando si piegano le ginocchia. Il momento più favorevole per praticare gli esercizi è la mattina o prima di andare a letto, essi servono a rimanere in buona salute e sono stati dati per la prima volta dal Maestro; sono collegati con gli influssi naturali e producono vibrazioni molto forti.

**Posizione iniziale:** corpo eretto, gambe e braccia vicino al corpo.

**Movimento:** il corpo si flette verso il basso, sfiorando la terra con le mani ed attingendo ad essa con la mano sinistra appoggiata sulla destra; accovacciandosi le ginocchia si allontanano un poco. Rialzandosi si portano le mani ad unirsi sopra la testa e poi scendono giù accarezzandone la parte posteriore (il cervelletto). Le braccia muovendosi formano dei bei semicerchi ampi. L'esercizio si ripete 3 volte recitando la formula: "Attingo dal magnetismo puro della terra e con esso cospargo il cervelletto".

