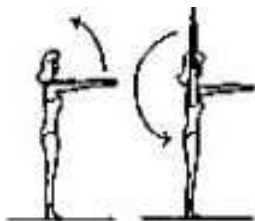


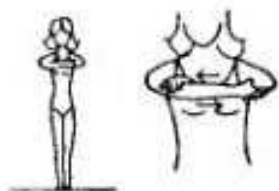
# GIMNASIA PSICO-FÍSICA

## *Segunda Serie Femenina*



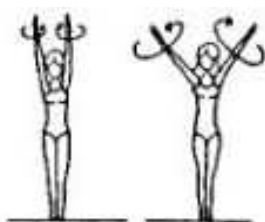
**1-** Este ejercicio fortalece y levanta el busto. Fortalece la articulación de los hombros. Permite un suave estímulo para la expansión torácica y una mejor respiración pulmonar.

Inhalar al elevar el brazo hacia atrás y exhalar al traerlo nuevamente hacia delante.



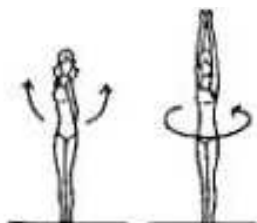
**2-** Fortalecimiento y perfeccionamiento estético del busto. Fortalece los pulmones.

Respiración natural.



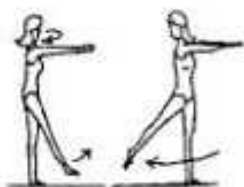
**3-** La respiración rápida de este ejercicio despeja las fosas nasales. Fortalece los hombros y estimula la circulación de los brazos y de la parte superior del tórax.

Respiración natural



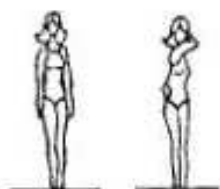
**4-** Este ejercicio favorece la coordinación neuromuscular, irriga el cuello, fortalece los hombros, aumenta la capacidad pulmonar y masajea órganos abdominales y vísceras.

Inhalar al elevar los brazos, retener al girarlos y exhalar al bajarlos.



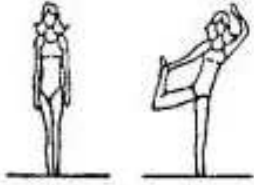
**5 a-** Aumenta la presión intra-abdominal , masajea el sistema útero-ovárico, tonifica los riñones, fortalece los músculos de los muslos, las vértebras de la región lumbar y sacra. Da curvatura a la espina dorsal y beneficia la región lumbar y las extremidades.

Inhalar al llevar el pie hacia delante, retener al llevarlo hacia atrás, exhalar al volver a la posición inicial.



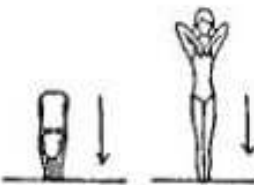
**5 b-** Masaje los órganos abdominales y la cintura. Alivia las contracciones de los músculos de la espalda. Posibilita la rotación de las vértebras, nutre los músculos vertebrales. Tonifica las raíces de los nervios y el sistema nervioso simpático suministrándole abundante flujo sanguíneo.

Respiración natural.



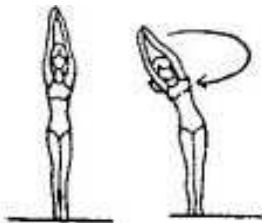
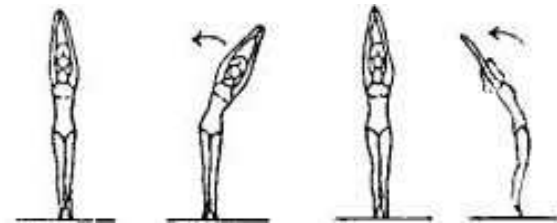
**6-** Benéfico para los discos vertebrales, proporciona el desanquilosamiento de la columna vertebral. Beneficia la estética de las caderas. El echo de mantener el equilibrio proporciona un excelente medio de control voluntario del cuerpo.

Inhalar al elevar la pierna hacia atrás, retener en la posición y exhalar al volver a la posición inicial.



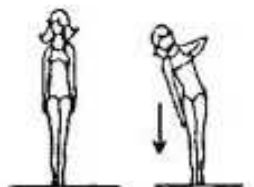
**7-** Ayuda a pranificar el organismo. Es benéfico para: la circulación de la sangre, músculos abdominales, problemas digestivos, estimula los jugos gástricos, las vísceras abdominales, los riñones, tonifica los nervios epigástricos y lumbares.

Inhalar al extender el tronco y exhalar al flexionarlo.



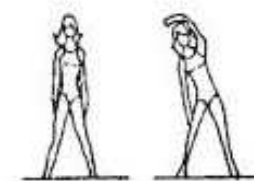
**8 – 9 – 10-** Benefician los discos vertebrales, desanquilosan la columna vertebral. Fortalecen y activan las funciones del cuerpo. Flexibilizan la espina dorsal, lo que significa salud, vitalidad y juventud. Tonifican el aparato genital. Aumentan el calor corporal y estimulan el apetito.

Respiración rítmica, de acuerdo con los movimientos.



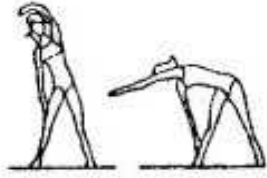
**11-** Benefician los discos vertebrales, desanquilosan la columna vertebral. Fortalecen y activan las funciones del cuerpo. Flexibilizan la espina dorsal, lo que significa salud, vitalidad y juventud. Estiramiento de músculos y tendones laterales, abdominales y torácicos.

Respiración natural.



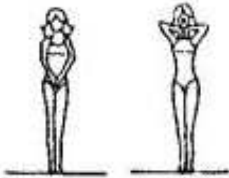
**12-** Los mismos beneficios del ejercicio anterior.

Respiración natural.



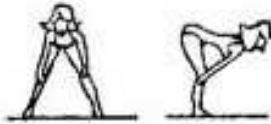
**13-** Tonifica los nervios espinales y también los órganos abdominales laterales. Estimula el peristaltismo, aumenta el apetito, previene la constipación (estreñimiento) y da elasticidad al cuerpo y a la columna vertebral, tonifica los nervios espinales.

Inhalar al elevar el tronco, exhalar durante la extensión lateral.



**14-** Beneficioso para la caja torácica y limpieza de las vías respiratorias.

Inhalar al elevar los brazos y exhalar por la boca al bajarlos.



**15-** Beneficia los órganos de la fonación, las amígdalas, la faringe, la tráquea y los bronquios. Restablece y mantiene en perfecto funcionamiento el aparato respiratorio.

Inhalar en la posición inicial y exhalar flexionando el tronco , y con la lengua hacia fuera.

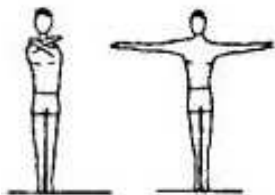


**16-** Es un potente ejercicio para la regeneración, la vigorización y estímulos de las vísceras abdominales y el sistema gastrointestinal, disipa la constipación intestinal crónica, la dispepsia y todas las enfermedades gastrointestinales.

Exhalar completamente el aire antes de iniciar el movimiento.  
Permanecer sin aire durante las contracciones e inhalar al volver a la posición inicial.

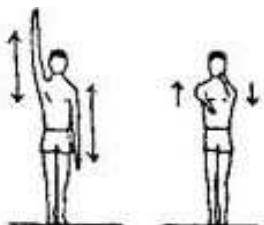
# GIMNASIA PSICO-FÍSICA

## Segunda Serie Masculina



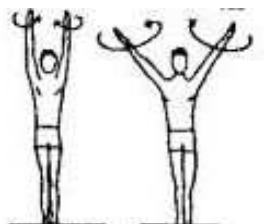
**1-** Ejercicio ligeramente estimulante. Beneficia las muñecas, fortalece los músculos de los hombros y brazos. El esfuerzo que hacen los músculos de los hombros y de la parte alta del pecho, influye en el desarrollo de la musculatura y en la amplitud de la caja torácica.

Inhalar al separar los brazos y exhalar al cruzarlos frente al pecho.



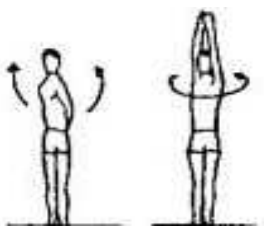
**2-** Este ejercicio fortalece los brazos, los músculos de los hombros y de la región pectoral. Permite mayor expansión de los pulmones.

Respiración natural.



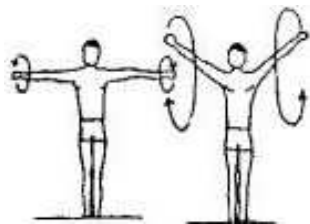
**3-** La respiración rápida de este ejercicio despeja las fosas nasales. Fortalece los hombros y estimula la circulación de los brazos y de la parte superior del tórax.

Respiración natural



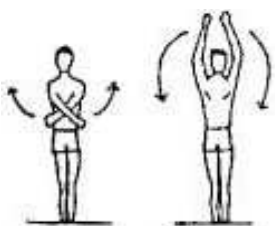
**4-** Este ejercicio favorece la coordinación neuromuscular, irriga el cuello, fortalece los hombros, aumenta la capacidad pulmonar y masajea órganos abdominales y vísceras.

Inhalar al elevar los brazos, retener al girarlos y exhalar al bajarlos.



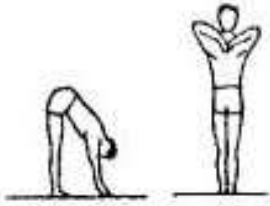
**5-** Beneficia los músculos de los brazos, hombros y espalda. Actúa en los ligamentos y tendones que envuelven las articulaciones de los hombros. Ayuda a expandir la caja torácica.

Respiración natural.



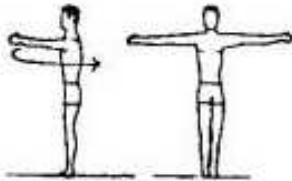
**6-** Propicia amplitud torácica, beneficiando la expansión pulmonar y el control respiratorio.

Inhalar al elevar los brazos y exhalar al bajarlos.



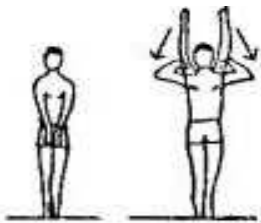
**7-** Ayuda a pranificar el organismo. Es benéfico para: la circulación de la sangre, músculos abdominales, problemas digestivos, estimula los jugos gástricos, las vísceras abdominales, los riñones, tonifica los nervios epigástricos y lumbares.

Inhalar al extender el tronco y exhalar al flexionarlo.



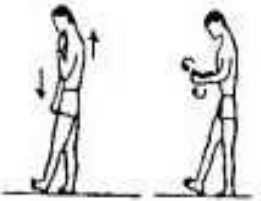
**8-** Propicia la expansión pulmonar, beneficiando la respiración.

Inhalar al separar los brazos y exhalar al unirlos adelante.



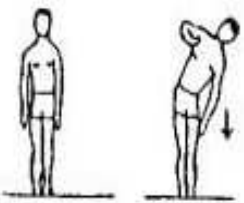
**9-** Pranifica el organismo. Su gran energía beneficia la caja torácica, los bíceps, los tríceps y las muñecas.

Inhalar al elevar los brazos, retener en la flexión y exhalar al bajarlos.



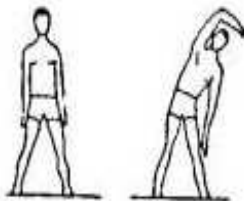
**10-** Beneficia la musculatura de los brazos y articulaciones de los codos y muñecas., facilitando la ascensión del flujo sanguíneo.

Respiración rítmica acorde a los movimientos.



**11-** Benefician los discos vertebrales, desanquilosan la columna vertebral. Fortalecen y activan las funciones del cuerpo. Flexibilizan la espina dorsal, lo que significa salud, vitalidad y juventud. Estiramiento de músculos y tendones laterales, abdominales y torácicos.

Respiración natural.



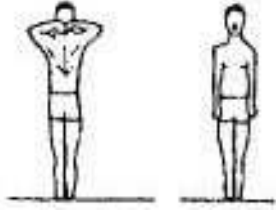
**12-** Los mismos beneficios del ejercicio anterior.

Respiración natural.



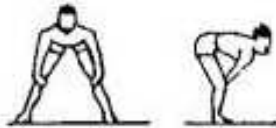
**13-** Tonifica los nervios espinales y también los órganos abdominales laterales. Estimula el peristaltismo, aumenta el apetito, previene la constipación (estreñimiento) y da elasticidad al cuerpo y a la columna vertebral, tonifica los nervios espinales.

Inhalar al elevar el tronco, exhalar durante la extensión lateral.



**14-** Beneficioso para la caja torácica y limpieza de las vías respiratorias.

Inhalar al elevar los brazos y exhalar por la boca al bajarlos.



**15-** Beneficia los órganos de la fonación, las amígdalas, la faringe, la tráquea y los bronquios. Restablece y mantiene en perfecto funcionamiento el aparato respiratorio.

Inhalar en la posición inicial y exhalar flexionando el tronco , y con la lengua hacia fuera.

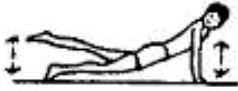


**16-** Es un potente ejercicio para la regeneración, la vigorización y estímulos de las vísceras abdominales y el sistema gastrointestinal, disipa la constipación intestinal crónica, la dispepsia y todas las enfermedades gastrointestinales.

Exhalar completamente el aire antes de iniciar el movimiento.  
Permanecer sin aire durante las contracciones e inhalar al volver a la posición inicial.

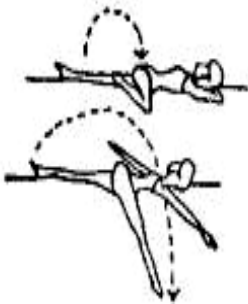
# GIMNASIA PSICO-FÍSICA

## Tercera Serie Mixta



Da resistencia física a los hombros, brazos y manos.

Inhalar al elevar el cuerpo y exhalar al bajarlo.



Da forma a las caderas y estimula los ovarios. La espina dorsal adquiere elasticidad y, en consecuencia, juventud y vitalidad prolongada. Especial para la cintura.

Inhalar al elevar la pierna, retener al girar y exhalar volviendo a la posición inicial



1- Eficaz para el relajamiento físico y mental, la conservación de la energía y su reposición, la cual fluye así por los nervios. Tonifica el sistema nervioso.

Respiración natural.



2 a – 2 b- Aumenta la presión intra-abdominal, tonifica y sana problemas de los órganos digestivos, fortalece las vértebras lumbares y el sacro. En la parte final, masajea los músculos de la espalda.



Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo elevando las piernas.



3- Masaje la región abdominal disipando la constipación crónica. Masajea los músculos de la espalda. Acelera la digestión, estimula el apatito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales.

Inhalar al elevar el tronco y exhalar al bajarlo.



4- Da gran flexibilidad a la espina dorsal, la cual repone salud, vitalidad y juventud. Los músculos internos y externos de la espalda se fortalecen, y se disipan los dolores derivados del exceso de trabajo, previene la constipación intestinal, flexiona hacia atrás las vértebras y ligamentos, los cuales obtienen buena irrigación sanguínea, aumenta el calor corporal y estimula el apetito. Tonifica los ovarios y el útero.

Inhalar al elevar el tronco, exhalar al bajarlo



5- Ayuda a curar desórdenes sexuales en las mujeres como leucorrea y amenorrea y dismenorrea. Disminuye los dolores menstruales. Tonifica los ovarios y el útero. Estimula el apetito y elimina el estreñimiento. Beneficia todos los órganos abdominales especialmente el hígado y los riñones. Elimina los dolores de espalda y realinea los discos. Mantiene la columna ágil y saludable. Regulariza la actividad de las glándulas tiroides y adrenales. Tonifica el sistema nervioso y la circulación sanguínea de la espalda. Rejuvenece la columna vertebral. Corrige la espalda rígida. Alivia los problemas de lumbago y ciática. Los pulmones ganan elasticidad a causa de la expansión de la caja torácica. Estimula la circulación sanguínea en la región pelviana. Beneficia el sistema nervioso simpático. Estimula las funciones renales, masajea las vísceras y ayuda a mejorar la digestión. Estimula la glándula tiroides produciendo una regeneración sobre

Inhalar al elevar el tronco, retener un momento y exhalar al bajarlo.



6- Aumenta la presión intra-abdominal, vitaliza el hígado y los riñones, las vértebras de la región lumbar y el sacro. Previene enfermedades del estómago e intestino. Los músculos de la espalda son masajeados y fortalecidos. Estimula el apetito y previene la congestión sanguínea de las vísceras abdominales.

Inhalar al elevar las piernas y exhalar al ajarlas.



### **CAMBIO**

Inhalar al elevar el tronco, retener en el movimiento y exhalar en la posición final, quedando con la espalda en el suelo



7- Estira los músculos de las corvas atrás de las rodillas. Afloja las articulaciones de las caderas. Reduce efectivamente el exceso de grasa de la región abdominal. Acaba con la flatulencia, la constipación y el dolor de espalda. Tonifica los órganos abdominales y ayuda a aliviar las enfermedades de esta región. Estimula el funcionamiento de los riñones, el hígado, el páncreas y las glándulas suprarrenales. Tonifica los órganos de la región de la pelvis, por lo cual es usada especialmente para aliviar las dolencias genitourinarias de las mujeres. Estimula la buena irrigación sanguínea en los músculos y nervios de la columna. Tonifica los órganos del abdominales eliminando de ellos la pereza. Tonifica los riñones. Rejuvenece la totalidad de la columna vertebral Mejora la digestión. Mejora las funciones urogenitales

Inhalar al extender los brazos por encima de la cabeza y exhalar el flexionar el tronco hacia delante.



**8-** Mejora el funcionamiento de los órganos abdominales, especialmente los riñones, el hígado y el páncreas. Activa la digestión. Acaba con el estreñimiento. Ayuda a eliminar el exceso de grasa en la cintura. Regula la actividad de la tiroides equilibrando todos los procesos metabólicos del cuerpo. Ayuda a eliminar la diabetes y la leucorrea. Flexibiliza las vértebras y tonifica los nervios de la espina dorsal. Tonifica los riñones y las glándulas suprarrenales. Estimula la peristaltis intestinal. Flexibiliza la región pélvica. Ayuda a aliviar los dolores lumbares Se cura la rigidez de los hombros. Ayuda a aliviar la artritis de espalda. Elimina la flatulencia. Ayuda a aliviar la hipertensión arterial La presión sobre los senos carotídeos disminuye la presión sanguínea y disminuye el ritmo del corazón.

Inhalar en la posición inicial y exhalar al tocar los pies detrás de la cabeza.



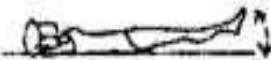
**9-** Beneficios para los músculos abdominales, riñones glándulas reproductivas y piernas. Da una mayor irrigación a la parte abdominal. Fortalece los músculos y el bajo vientre.

Respiración natural.



**10-** Iguales al anterior. Fortalece los muslos

Respiración natural.



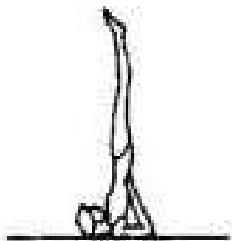
**11-** Iguales a la anterior.

Respiración natural.



**12-** Benéfico para los glúteos y como masaje lateral de caderas.

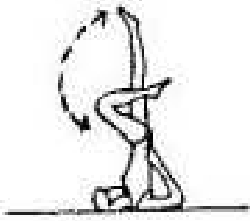
Inhalar al flexionar las piernas y exhalar al extenderlas.



**13 a-** Fase Estática. Estimula la glándula tiroides mejorando así el equilibrio entre los sistemas circulatorio, digestivo, reproductor, nervioso y glandular. Corrige el crecimiento incorrecto del cuerpo. Ayuda a aclarar los problemas psicológicos al llevar al cerebro una buena provisión de sangre fresca. Ayuda a aliviar el asma, la bronquitis. Ayuda a curar los hemorroides y los prolapsos de útero . Tonifica las piernas, el abdomen, los órganos reproductivos, la columna y el cuello. Ayuda a aliviar la diabetes y la leucorrea .Ayuda a aliviar las palpitaciones, el asma, las bronquitis y otras dolencias de la garganta. Ayuda a aliviar la hipertensión, la irritación, la exitabilidad nerviosa y el insomnio. Elimina el estreñimiento. Alivia los trastornos urinarios o de desplazamientos uterinos .Ayuda a recuperar el vigor perdido.

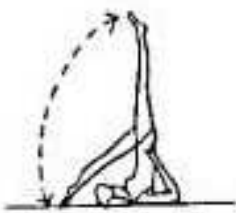
Alivia los órganos abdominales y las dolencias como úlcera gástrica o intestinal, dolores de vientre y colitis.

Respiración natural. (no retener el aire)



**13 b-** Fase Cinética: Mismos efectos que la fase estática, particularmente para los músculos de las piernas, los muslos, evita las várices.

Respiración natural. (no retener el aire)



**13 c-** Mismos efectos de la fase estática. En particular, produce un estiramiento de los músculos y tendones posteriores de las piernas, llegando esta acción hasta los músculos paravertebrales de la columna lumbar.

Respiración natural.



**13 d -** Mismos efectos de la fase estática y del ejercicio anterior

Respiración natural.



**13 e-** Mismos efectos de la fase estática. En particular, flexibiliza y mejora la irrigación sanguínea de los tobillos.

Respiración natural.



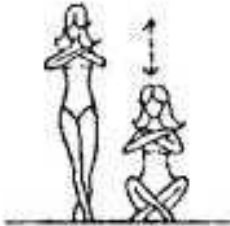
**13 f-** Mismos efectos de la fase estática. En particular, da flexibilidad a la articulación coxo-femoral, las rodillas y los tobillos.

Respiración natural.



**13 g-** Los mismos beneficios de la fase estática. Particularmente produce fuerte estiramiento de la musculatura de la espalda, propiciando mayor irrigación sanguínea. Flexibiliza al máximo la columna. Comprime las vísceras abdominales, descongestionando principalmente el hígado y el bazo. Mayor irrigación de las glándulas sexuales. Regula el estiramiento de la tiroides. Previene las arrugas y caída del cabello.

Respiración natural.



**14-** Tonifica los músculos de las piernas y previene la ciática. Favorece el manejo y el dominio del cuerpo.

Inhalar en la posición inicial, retener en el movimiento y exhalar al final.

**15-** Tonifica el plexo solar, la vejiga, la próstata y los nervios lumbares. Alivia la lumbociática. La espina dorsal adquiere gran elasticidad y con ello, juventud prolongada. Como todo ejercicio en el que se flexiona el cuerpo, con las piernas estiradas, hasta tocar las rodillas con la cabeza, produce paz interna y es rápido remedio contra la angustia.

Respiración natural.

