

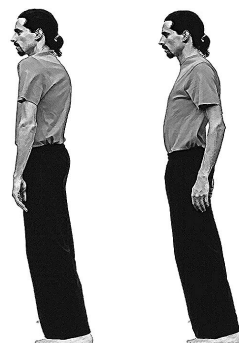


## Série dos Círculos

- **Número de Repetições:** Repita cada movimento dez vezes em cada direção.
- **Amplitude de Movimento:** Faça os círculos com a maior amplitude que puder. Com o tempo você perceberá um aumento na possibilidade de movimentos das articulações, além de uma sensação de maior espaço interno e externo.
- **Ordem das Articulações:** Aqui descreveremos o exercício começando de cima para baixo, no entanto ele pode ser feito de forma inversa.
- **Respiração:** Mantenha a respiração natural
- **Movimentos:**

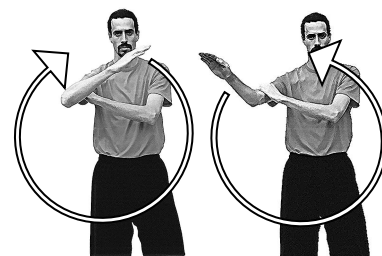


1. **Pescoço:** coloque as mãos uma sobre a outra no *dantian* (abaixo do umbigo) ou ao lado do corpo, de forma relaxada deixe que o peso do pescoço caia à frente, então gire lentamente a cabeça mantendo os olhos abertos. Depois de terminar, inverta o sentido.



2. **Ombros:** gire os ombros para frente e para trás em grandes círculos.

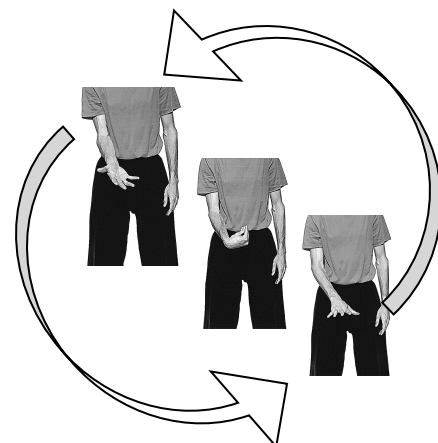
3. **Cotovelos:** levante o braço esquerdo à frente e coloque sua mão direita na altura do músculo bíceps (esta mão servirá apenas de apoio). Faça círculos horários e anti-horários com o antebraço. Repita o movimento com o lado oposto.



4. **Punhos:**

- rotação para dentro: com a palma da mão voltada para cima dobre um após o outro os dedos (começando pelo dedinho), de forma que ao final todas suas pontas se unam como se formassem um “bico”. Ao mesmo tempo, dobre o punho rotacionando-o até que as costas da mão fique para cima, momento em que os dedos voltam a sua posição normal.

- rotação para fora: repita o movimento anterior, mas agora no sentido inverso, começando com as costas da mão





voltada para cima. Repita ambas as rotações com a outra mão.

5. **Quadril:** com os pés paralelos e na largura dos ombros, repouse a palma das mãos na lombar. Rotacione o quadril nos sentidos horário e anti-horário.



6. **Joelhos:** junte os pés lado a lado e repouse as mãos (sem apoiar) sobre os joelhos que ficam ligeiramente dobrados. As rotações serão feitas para a **esquerda**, para a **direita**, para **fora** e para **dentro**.

7. **Tornozelos:** com as mãos na cintura, levante o pé esquerdo do chão e rotacione o tornozelo nos sentidos horário e anti-horário. Aproveite também para movimentar os dedos do pé de forma que acompanhem a rotação. Repita o movimento com o pé direito.

