

Ginásticas de flexão e ativação

Introdução

Este trabalho é uma revisão da vida segundo sua relação energia/movimento.

Objetiva compreendê-la tal como é, e obter recursos com a intenção de desenvolver a auto-delimitação condutora da cinergia própria.

Visando o proposto, pare a cada conceituação e procure compreendê-la através das próprias experiências.

Procure manter o raciocínio apenas nos aspectos próprios, questione-se, aperceba-se: O que quer em seu íntimo? O que está fazendo? Sem justificar.

Distinga sua natureza da cinergia aprendida busque: o "como pode agir? como limpar, ajustar, a sua postura e atitude?"

Procure ficar atento em sua cinergia e das outras pessoas procure observar as convergências, fechando-se as divergências.

Os conceitos que o ajudarem a viver utilize-os, tome-os como próprios, os que não deixe de lado.

Cinergia é a base da organização do átomo à Via Láctea, é através de sua essência sutil "anima", a base de todos os seres.

Todas as funções vitais se expressam por esta relação, respiração, circulação, digestão, raciocínio, emoção, atividades, comportamentos... a vida se expressa pela relação energia/movimento.

Embora a cinergia seja um princípio universal, cada ser/evento estabelece características próprias em sua cinergia, o que o torna único.

Ginásticas

Velocidade: Lenta e rítmica

Tônus: Suave e firme

Ordem: *Eixo* - sobe e desce girando, segundo o angulo de função.

Centro - atenção nas sensações, evitar esforços e orientar o desencadeamento pelo pendulo.

Pressurização/Ativação- arcos de função, pé - centro - mão oposta - leve o outro.

Sentido - locar os pontos seqüenciais e conduzir a cinergia.

Direção - toques - alongamento, juntas e ativação interna.

Posição Inicial:



Procure soltar toda densidade da cabeça, do tronco, ao abaixar dobrando o joelho, virilha e tornozelo, mantendo a coluna reta e os pés paralelos.

Inicie o movimento recolhendo o plexo por um pêndulo abaixo do umbigo, subindo e girando o corpo num eixo vertical que leve o corpo a apoiar-se na base (pé) oposta à mão de função, que ira olhar.

Os exercícios podem ser repetidos, quatro, seis ou oito vezes cada; contudo, faça número igual para direita e esquerda, horário e anti-horário. Língua no céu da boca, acompanhe com a atenção no centra do corpo e o olhar por recolhimento.

Seqüência de Flexões:

a) Toque nos ombros e cóccix:

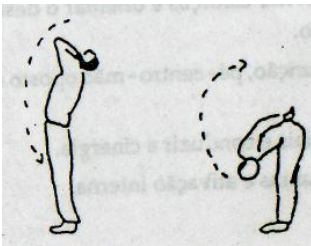
a.1) Tapas com torção do eixo



Posição inicial; subir girando, apoio no pé esquerdo, subir a mão direita e tocar com os dedos o tendão do ombro esquerdo, (olhando-os) ao mesmo tempo, braço esquerdo por trás e tocar com as costas da mão os rins (em dois semi-arcs com os braços).

Soltar, voltando à posição inicial. Repetir inversamente.

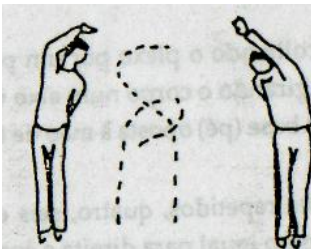
a.2) Tapas dobrando o corpo



Posição inicial; subir esticando-se levemente para trás, tocar com os dedos os tendões dos ombros; em seguida, com apoio nas duas bases, descer dobrando-se, levando as mãos para trás sobre o corpo, soltando-as sobre o cóccix. Reiniciar.

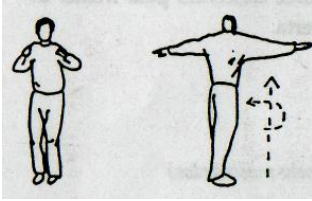
b) Alongamento dos tendões

b.1) Alongar torcendo, para cima e para baixo, o braço.



Posição inicial, pequeno giro para a esquerda, levando o braço esquerdo para trás, voltar com o apoio no pé esquerdo girando para a direita, erguer o braço direito em arco até a mão, olhando para ela, desvirando o centre, até que a mão fique sobre a cabeça; então, ainda com a mão esquerda atrás, estique-se apoiando no pé esquerda, empurrando com a mão direita, para cima e para frente. Volte para a direita, levando o braço direito para trás e o esquerdo para frente. Reinicie.

b.2) Esticar girando



Posição inicial, com os braços dobrados nos cotovelos e à frente do corpo. Suba girando para a direita e esticando os braços para trás e frente, em 180 graus. Com apoio no pé esquerdo, esticando o braço direito olhando-o, se aperceba do pé esquerdo também esticado. Volte e reinicie.

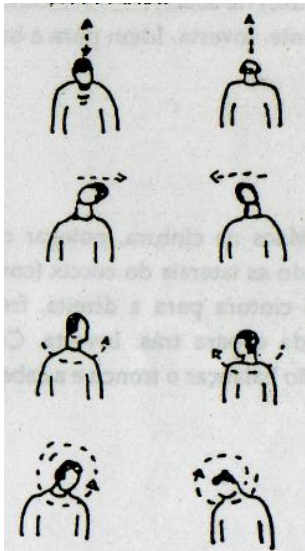
b.3) Esticar torcendo para baixo



Posição inicial, com os braços dobrados a frente, estique o corpo para cima e abaixe girando, levando a mão direita ao pé esquerdo enquanto o braço esquerdo dobra para trás do corpo. Volte e inverta.

c) Juntas

c.1) Pescoço



Para frente e para trás

Posição inicial, subir dobrando o pescoço para frente. Volte. Repita dobrando o pescoço para trás.

Lateralmente

Idem; subir dobrando o pescoço para a esquerda, depois para direita.

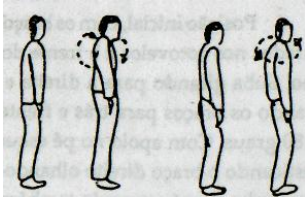
Esquerda e direita

Idem; subir, girando o pescoço para a esquerda até o queixo ficar na linha do ombro. Repetir para a direita.

Giro

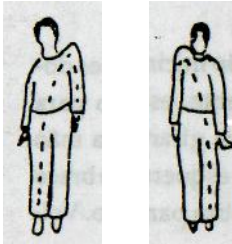
Posição inicial, dobre o pescoço para frente, suba girando-o para a esquerda e desça pela direita. Depois inverta.

c.2) Ombros



Posição inicial, subir girando os ombros para trás e para cima, descendo pela frente. Inverta.

c.3) Espreguiçar (esticar ombro, cotovelo, pulso e dedos)



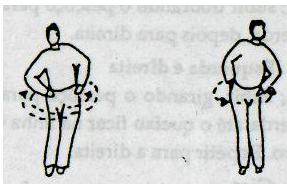
Posição inicial, subir girando no eixo, com apoio esquerdo, esticar braço, mão direita para baixo, soltando os dedos; retomar a posição inicial e inverta.

c.4) Girar braços e juntas (ombro, cotovelo e pulso)



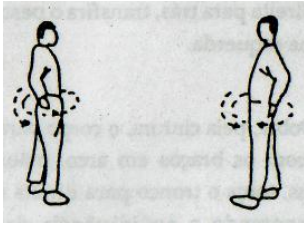
Posição inicial. Subir girando no eixo e o braço esquerdo para trás e para cima, com apoio direito; desvire abaixando e descendo o braço pela frente. Inverta. Idem para o braço

c.5) Girar a cintura



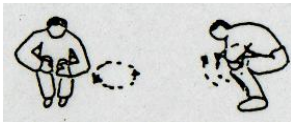
Mão na cintura, polegar comprimindo as laterais do cóccix (covas), girar a cintura para a direita, frente, esquerda e para trás. Inverta. Cuidar para não balançar o tronco e a cabeça.

c.6) Girar quadril - virilha



Com a base direita à frente e aberta, com a ponta dos dedos pressionando a nádega direita, girar o quadril, para direita, frente, esquerda e para trás. Inverta. Idem com a base esquerda à frente.

c.7) Girar os joelhos



Dobrando os joelhos 90 graus, sem tirar os calcanhares do chão, apoiando as mãos nos joelhos, girá-los subindo pela esquerda, descendo pela direita. Inverta. Estique, dando pequenos tapas nos joelhos.

c.8) Girar tornozelo e pé



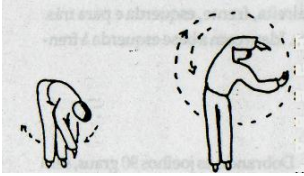
Apóie-se bem no pé esquerdo, joelho levemente dobrado; recolha o joelho direito dobrando o tornozelo. Nesta posição, gire o pé direito, subindo pela esquerda e descendo pela direita. Inverta. Idem apoiando-se no pé direito. .

c.9) Chutes



Volte a perna direita para trás, solte todo o peso nela, cruzando as mãos de frente ao peito. Vá descendo e abrindo os braços, transferindo o peso para frente (perna esquerda), recolhendo o joelho, esticando o pé na linha do corpo, chute, empurrando as mãos para trás e esticando o joelho, dobrando o tornozelo, como se fosse chutar o nariz. Volte soltando o peso na perna esquerda, levando a direita para tras, transfira o peso e repita. Depois inverta para chutar com a perna esquerda.

c.10) Girar o plexo (*serpente*)



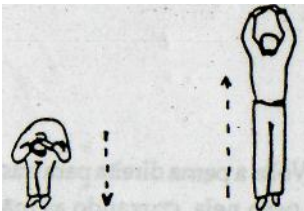
Dobre, pela cintura, o corpo para frente, com os braços em arco, mãos afastadas, torça o tronco para direita e suba, mantendo a equidistância das mãos, pela esquerda, girando o arco dos braços sobre a cabeça, descendo pela direita. Repita. Inverta.

Exercícios de Energetização

(Ativação – Cinergia Orgânica)

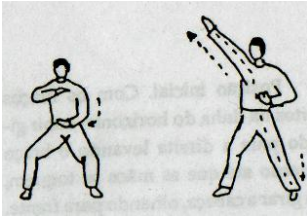
a) Digestão - Excreção (*Circulação*)

a.1) Pulsar longitudinal



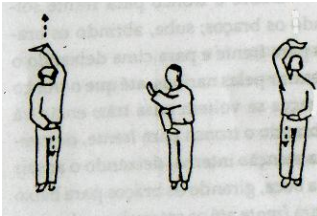
Posição inicial. Mãos cruzando na frente, abaixe-se um pouco e suba, abrindo um arco para fora com os braços e levando as mãos esquerda/direita sobre a cabeça, descendo até ficar de cócoras, com os calcanhares no chão. Inverta as mãos, cruzando os dedos, para fora, subindo o corpo olhando-as até esticar com elas acima da cabeça; volte o olhar para a linha do horizonte e estique para cima até ficar na ponta dos pés. Desça abrindo os braços lateralmente para cruzarem-se na frente do corpo. Repita

a.2) O arco e flecha



Pernas bem abertas, pés paralelos, joelhos dobrados, mãos formando um arco frente ao plexo, direita em cima, girar subindo para a direita, apoio esquerdo, esticar o braço direito e os dedos indicador e médio, olhando-o, puxar o arco com a esquerda; solte e volte à posição inicial, agora com a mão esquerda em cima, repita.

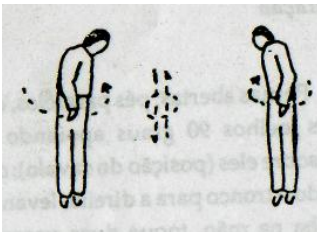
a.3) Empurrar o céu e a terra - Torção



Posição inicial, subir girando para a esquerda com apoio direito, subir o braço esquerdo em arco, com a mão sobre a cabeça e palma - céu, enquanto a direita faz um arco na frente do umbigo com a palma-terra; empurrar céu e terra olhando para cima. Gire para a direita soltando e invertendo os braços. Repita.

b) Ativação - Cinergia Respiratória

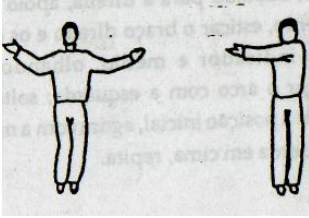
b.1) Torção dos pulmões.



Posição inicial, braços soltos, com apoio nos dois pés, suba girando o centro para a direita e para trás olhando o calcanhar oposto.

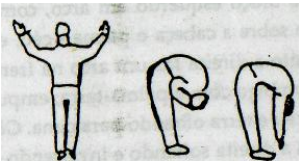
Desvire e inverta. Repita.

b.2) Dobrar os pulmões



Posição inicial. Com os braços abertos na linha do horizonte, subir girando para a direita levando o braço esquerdo até que as mãos se toquem, sem girar a cabeça, olhando para frente. Idem para a esquerda. Repita.

b.3) Respiração da Garça



Dobre o tronco para frente soltando os braços; suba, abrindo os braços para frente e para cima deixando o ar entrar pelas narinas, até que o tronco e braços se voltem para trás; então vá dobrando o tronco para frente, descendo a atenção intema, deixando o ar sair pela boca, girando os braços para baixo e para frente até os cotovelos unirem-se no umbigo com o tronco (pulmões) bem dobrado, solte os braços e o ar três vezes para o chão. Reinicie e repita.

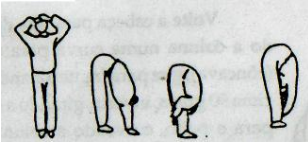
c) Cinergia Hormonal (sexual) – Circulação

c.1) Torção cóccix - coluna



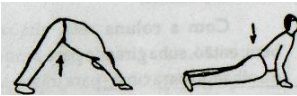
Pernas abertas, pés paralelos, dobre os joelhos 90 graus apoiando as mãos sobre eles (posição do cavalo); dobre todo o tronco para a direita, levando a orelha na mão, toque duas vezes, e suba; descendo pela esquerda; Repita. Por último, gire a cabeça e tronco, subindo pela esquerda. Inverta e repita.

c.2) Colher energia céu-terra.



Posição inicial. Suba abrindo os braços para trás e para cima até cruzar as mãos acima da cabeça; então dobre o tronco e braços levando as mãos sobre o umbigo, gire-as, descendo pelas pernas até o chão, curvam-se, ai apoiando-se; volte o peso para os pés, abra os braços para fora, pressiona-se o tendão atrás dos tornozelos; inverte-se com as mãos por dentro; apoia-se no joelho e reinicia-se. Repita.

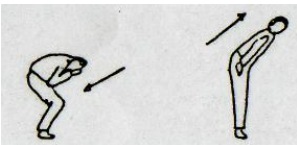
c.3) Pulsar o cóccix



Abaixe-se, esticando-se no chão apoiando-se nas mãos e ponta dos pés. Recolha a barriga subindo o traseiro, levando o calcanhar para trás em direção ao chão, esticando o verso do corpo; solte a barriga, desca a parte de trás, subindo a cabeça, esricando a frente do corpo. Repita.

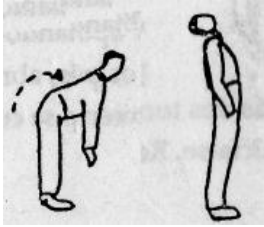
d) Sistema Nervoso Central e Coluna

d.1) Tartaruga (energietização - sistema nervoso central)



Recolha o corpo e os braços dobrando a cintura e cotovelos; solte a densidade e leve a atenção para dentro; gire os braços para fora, para frente e empurre para trás, esticando o tronco para frente, recolha (pêndulo) o plexo, ondulando e esticando coluna - pescoço até nuca; estique e volte, girando os braços para frente, volte à posição inicial. Repital.

d.2) Garça (dobrar a coluna côncava e convexamente)



Volte a cabeça para trás dobrando a coluna numa curva para dentro (côncava), gire para frente olhando para cima 90 graus, inverta, girando a cabeça para o peito, curvando a coluna para fora (convexa), suba lentamente (pêndulo), acompanhe as dobras de cada anel, até a nuca. Repita.

d.3) Esticar a coluna (Sistema Nervoso Central)



Com a coluna reta, abaixe-se bem; então, suba girando para a esquerda olhando para cima - para trás no lado oposto, esticando-se. Desça desvirando, soltando a densidade e a atenção. Gire subindo para a direita, apoio sempre nos dois pés. Repita.