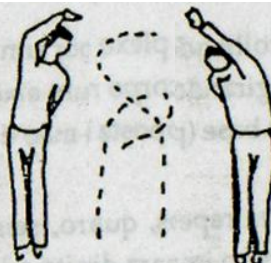
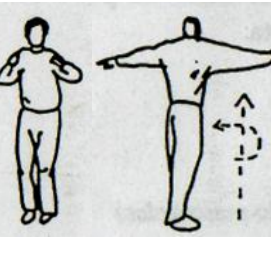
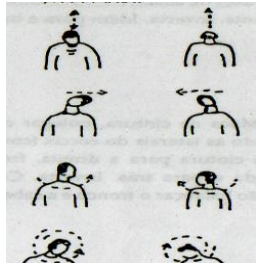
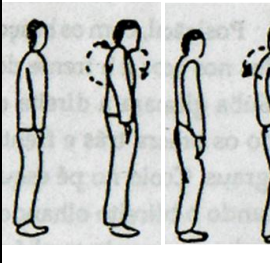
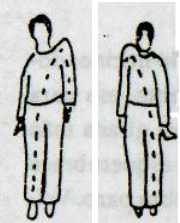
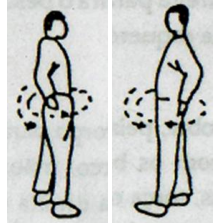
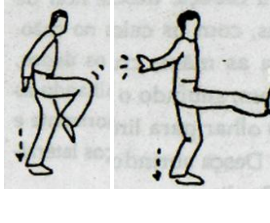
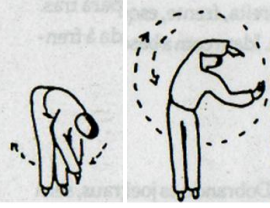
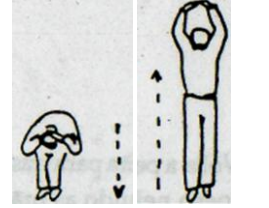
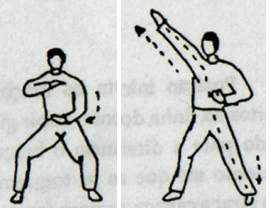
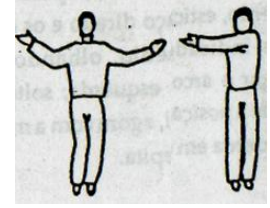
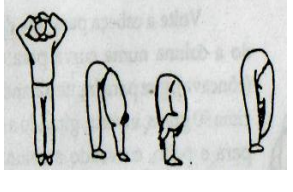
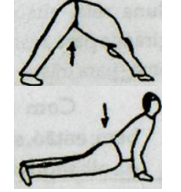


Ginástica Biofísica

Resumo dos movimentos



a) Toque ombros/cóccix (desbloqueio)		b) Alongamento dos tendões			c) Juntas	
a.1) Tapas c/torção eixo 	a.2) Tapas dobrando corpo 	b.1) Alongar torcendo 	b.2) Esticar girando 	b.3) Esticar torcendo p/baixo 	c.1) Pescoço 	c.2) Ombros 
c) Juntas						
c.3) Espreguiçar 	c.4) Girar braços e juntas 	c.5) Girar a cintura 	c.6) Girar quadril – virilha 	c.7) Girar os joelhos 	c.8) Girar tornozelo e pé 	c.9) Chutes 
d) Digestão - Excreção (Circulação)			e) Ativação -Cinergia Respiratória			
10) Girar o plexo(serpente) 	d.1) Pulsar longitudinal 	d.2) O arco e flecha 	d.3) Empurrar o céu/terra 	e.1) Torção dos pulmões 	e.2) Dobrar os pulmões 	e.3) Respiração da Garça 
f) Cinergia Hormonal (sexual) – Circulação			g) Sistema Nervoso Central e Coluna			27 movimentos Toques: 2 Alongamento: 3 Juntas: 10 Digestão/Excreção: 3 Ativação: 3 Hormonal/Circulação: 3 Sist. Nervoso/Coluna: 3
f.1) Torção cóccix – coluna 	f.2) Colher energ. céu-terra 	f.3) Pulsar o cóccix 	g.1) Tartaruga 	g.2) Garça 	g.3) Esticar a coluna 	