

Ginástica Biofísica

Resumo dos movimentos



a) Toque ombros/cóccix (desbloqueio)		b) Alongamento dos tendões		
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) Juntas				
c.1) Pescoço	c.2) Ombros	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	c.10) Girar o plexo (serpente)

d) Digestão - Excreção (Circulação)			e) Ativação - Cinergia Respiratória		
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		
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

27 movimentos	Manual da Ginástica Biofísica em: www.biocinergia.com.br
Toques: 2	
Alongamento: 3	
Juntas: 10	
Digestão/Excreção: 3	
Ativação: 3	
Hormonal/Circulação: 3	
Sist. Nervoso/Coluna: 3	
v2	