



Exercícios de Chikung

Índice

1. Método de circulação de Chi e Xue através da movimentação de todos os meridianos.

2. Método de Chikung andando.

3. Método de golpear os meridianos no sentido do fluxo de energia utilizando a respiração abdominal.

4. Método de Chikung para harmonização e fortalecimento dos órgãos e meridianos.

Anexos

Anexo 1. Lavagem de Medula

Anexo 2. Exercícios Chikung

Anexo 3. Tai Chi Kung

1. Método de circulação de Chi e Xue através da movimentação de todos os meridianos.

Este método demonstrado na primeira aula, consiste a partir da movimentação do *hálux* e, depois, os outros dedos do pé, tornozelos, pernas, joelhos, bacia, coluna, dedos das mãos, cotovelos, ombros, região cervical, boca, língua, e caricaturas da face (movimentar o Chi e o sangue de todos os meridianos) estimulando no momento final, o ponto R 1 na sola dos pés.

OBS: este Chikung é o primeiro ensinado as crianças que iniciam o treinamento nos mosteiros, por ser divertido e demonstrar a sensação da circulação do Chi e do sangue no corpo.

[voltar ao índice](#)

2. Método de Chikung Andando

Caminhar com a atenção voltada para o Chi melhora tanto a circulação deste quanto a do sangue.

Postura: pescoço um pouco esticado, com o queixo para dentro e a cabeça levantada.

Relaxe cada articulação e cada músculo do corpo.

Respiração: respiração em ritmo natural e o *mingmen* solto. A cada passo, sentir como se o corpo desmoronasse um pouco.

OBS: quando se caminha dessa forma, o Chi e o sangue circulam por todo o corpo, das extremidades dos pés até as extremidades das mãos. Este Chikung possui três estilos:

- do centro dos pés
- da parte externa dos pés
- da parte interna dos pés

1. Estilo Centro do Pé

Procedimento: ao caminhar, mude o centro do corpo apoiando-o no calcanhar, na curva do pé e no segundo e terceiro dedos, nessa ordem. Caminhe desta maneira durante dez minutos ou mais de cada vez.

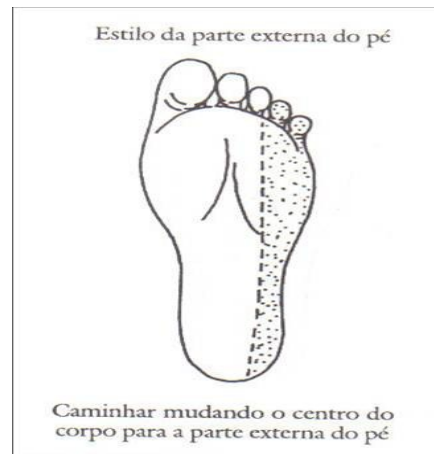
Efeitos: elimina a fadiga do corpo, fortalece os rins e também melhora o funcionamento do estômago e intestinos. Melhora a sensação do medo.



2. Estilo da Parte Externa do Pé

Procedimento: ao caminhar, mude o centro do corpo apoiando-o na parte externa do calcanhar, da planta do pé e no quarto e quinto dedos, nessa ordem. Caminhar dez minutos ou mais.

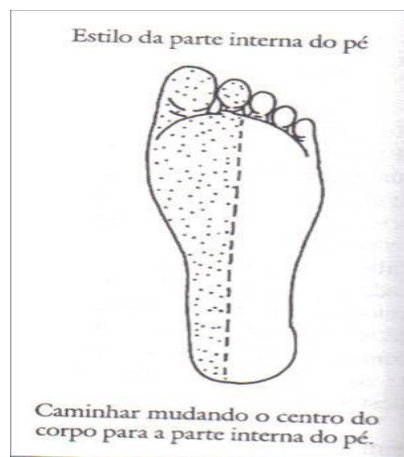
Efeitos: elimina a fadiga do corpo e dos olhos e também melhora o funcionamento da vesícula biliar e da região da cintura e dos quadris. Melhora os sintomas de problemas do abdômen inferior como cólicas menstruais.



3. Estilo da Interna do Pé

Procedimento: ao caminhar, mude o centro do corpo apoiando-o na parte interna do calcanhar, da planta do pé e do primeiro e segundo dedos, nessa ordem. Caminhar por dez minutos ou mais.

Efeitos: elimina a fadiga do corpo e também melhora o funcionamento do fígado. Diminui a emoção de frustração e raiva, além das idéias fixas (obsessão).



OBS: Este método de Chikung andando pode ser associado a meditação andando potencializando dessa forma, ambos.

3. Método de golpear os meridianos no sentido do fluxo de energia utilizando a respiração abdominal.

Divisão do método:

1. **Golpear os Braços:**

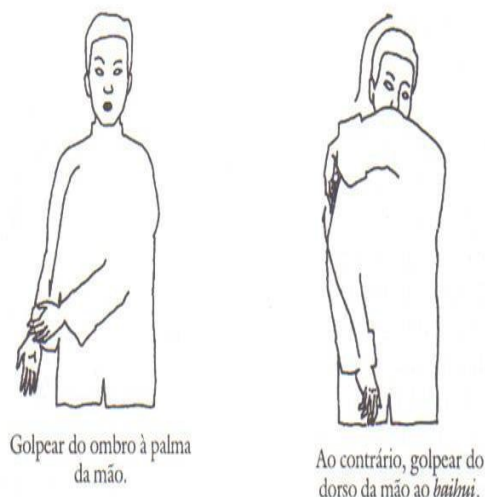
Explicação: por cada braço passam seis meridianos: pulmão, coração, pericárdio, intestino grosso, intestino delgado e triplo aquecedor. Quando se golpeia os braços, com a respiração abdominal e com o Chi sendo transferido do Dan Tian para o CS 8, melhora a circulação por eles e também fortalece os órgãos relacionados aos meridianos.



Procedimento: com a mão direita, golpear o braço esquerdo passando pela parte interna do cotovelo, indo até a palma da mão.

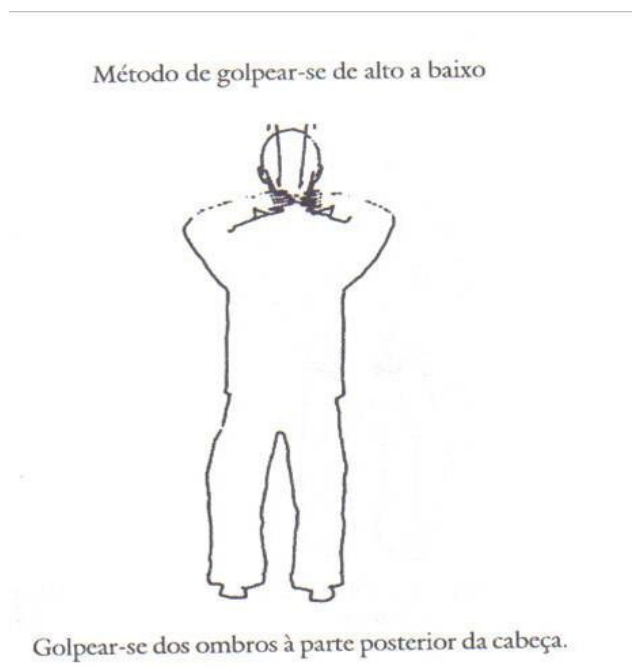
Ao chegar na palma da mão, inverta o movimento e passe a golpear de baixo para cima, começando pelo dorso da mão, passando pela parte externa do cotovelo, indo até o VG 20. (Baihui).

OBS: sempre com a respiração abdominal trazendo o Chi do Dan Tian para o CS 8. Após este momento inverta o procedimento para o braço direito.

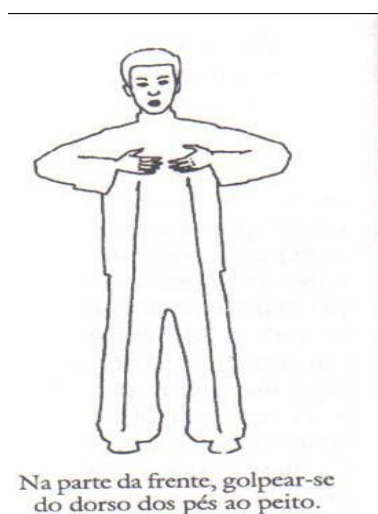


2. Golpear-se do Alto a Baixo:

Explicação: pela parte anterior e posterior do corpo passam seis meridianos: Estômago, Baço/Pâncreas, Bexiga, Rins, Vesícula Biliar, Fígado. Quando se golpeia o corpo, melhora a circulação de sangue e Chi, além de produzir especial efeito sobre os órgãos relacionados aos meridianos. Para melhor resultado utilizar a respiração abdominal direcionando o Chi do Dan Tian para o CS 8.

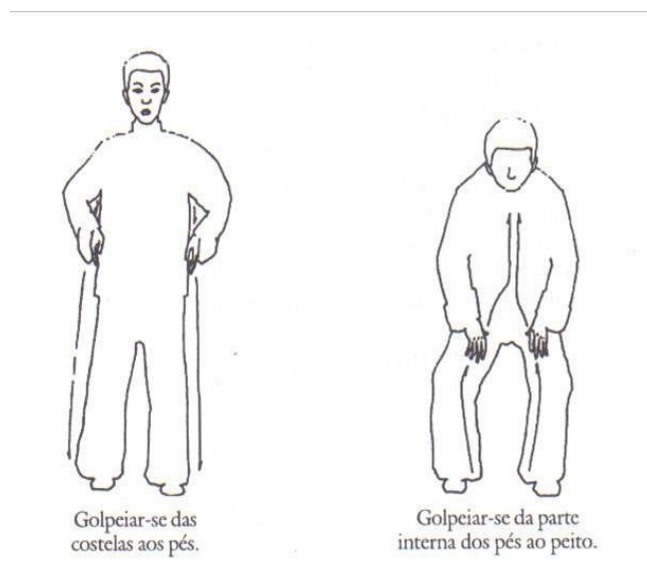


Procedimento: com as duas mãos, começando pelos ombros, golpeie a cabeça, da parte de cima à de trás. Após mude a posição das mãos e golpeie a parte de trás do corpo, das costas aos calcanhares, passando pelos quadris. Mude novamente a posição das mãos e passe a golpear a parte da frente do corpo, do dorso dos pés ao peito, passando pelos joelhos e abdome.



em continuação, golpeie a parte lateral do corpo, das costelas, dos membros inferiores, até os pés, e após golpeie a parte interna lateral do corpo, da parte interna dos pés ao peito,

passando pelos joelhos. Repetir estas seqüências cinco vezes.



Efeitos: elimina o cansaço e melhora o equilíbrio e a circulação do sangue e do Chi por todo o corpo.

3. Golpear o Peito e Abdome

Explicação: pelo peito e abdome passam os meridianos do estômago, fígado, baço/pâncreas.

Quando estimulados suficientemente, melhoram o equilíbrio das vísceras.

Indicação: problemas relacionados aos órgãos correspondentes aos meridianos.

Procedimento: com as duas mãos, dar golpes ao longo do meridiano Rem Mai, indo do VC 22 ao púbis, e também de ambos os lados do peito até a parte inferior do abdome.



Efeitos: fortalece o funcionamento do estômago, do fígado e dos intestinos grosso e delgado. Repetir cinco vezes.

[voltar ao índice](#)

4. Método de Chikung para harmonização e fortalecimento dos órgãos e meridianos.

Cada órgão e meridiano tem seu som para harmonizá-lo. A posição correta para realizar este exercício de Chikung é:

Postura:

- os pés ligeiramente interiorizados medialmente para aterrar o rim.
- os membros inferiores afastados na largura dos ombros, com a bacia encaixada para a frente.
- a cabeça ligeiramente abaixada com os olhos a 45 graus, para o centro de energia coronal possa entrar em contato com o céu e ao mesmo tempo com o basal.
- as mãos sobre o Dan Tian, guardando a correspondência entre o homem e a mulher.

Procedimento:

- a partir do Dan Tian, faz-se um movimento ascendente das mãos em direção ao VC 17, pronunciando cada som dos órgãos.
- a partir do VC 17 ocorre apenas o sussurro, pois a boca é fechada, com a língua tocando o palato.
- os braços abrem-se até formarem uma cruz e empurrar completamente as mãos.
- a partir deste momento, pega-se o Chi através do CS 8 e fecha-se as pontas dos dedos, levando as mãos até a região do Dan Tian para colocar o Chi neste local (estação central do metro).
- reiniciar o movimento por 3 a 5 vezes, e após roda-se as mãos uma de cada vez no Dan Tian por cinco vezes.
- por último, respira-se profundamente e grita-se o som correspondente ao órgão, com as duas mãos segurando o Dan Tian.

OBS: deve-se contrair o ânus se estiver de pé, e liberá-lo ao final de cada ciclo.

SOM DOS ÓRGÃOS

som do rim: WOOOOOOOOO

som do fígado :SHERRRRRRR

som do coração:HOWMMMMMMM (risada do Papai Noel)

som do pericárdio: HEEEEEEEEEE

som do triplo aquecedor: TCHERRRRRR

som do baço/pâncreas: WHOOOOOO (rummmmmmmmm)

som do pulmão:SHHHHHHHHH

SOM DOS CENTROS DE ENERGIA

VG 20 (coronal): ALLLLLLLLLLLLLLLLLLL.

Dos quatro sábios: NAAAAAAAAAAAAA.

Yin tang (frontal): OWMMMMMMMMMM.

VC 22: HAMMMMMMMMMMMM.

VC 17 (cardíaco): YAMMMMMMMMMM.

VC 6: RAMMMMMMMMMM.

VC 4 (sexual): VAMMMMMMMMMM.

VC 1 (basal): LAMMMMMMMMMM.

[voltar ao índice](#)

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

- Despeux, Catherine. **Tai Chi Chuan: Arte Marcial - Técnica de Longa vida/** 2ed.- São Paulo: Editora Pensamento LTDA, 1988.
- Ding, L. O. **Qi Gong Meridiano - Transporte da Energia pelo Meridiano.** São Paulo: Editora Ícone, 1987.
- Jou, Eel Jia. Ch`an Tao, **Conceitos Básicos: Medicina Tradicional Chinesa Lien Ch`i e Meditação,** São Paulo, Ícone, 2004.
- Lam, Kam Chuen. **Tai Chi: Passo a Passo/** 1 ed. Brasileira- São Paulo: Editora Manole LTDA, 2000.
- Lam, Kam Chuen.. **O caminho da energia/** 1 ed. brasileira- São Paulo: Editora Manole LTDA, 2000.
- Lam, Kam Chuen. **O caminho da cura: O Chi Kung para a Energia e a Saúde/** 1 ed. Brasileira- São Paulo: Editora Manole LTDA, 2000.
- Lee, Maria Lucia. **Lian Gong em 18 terapias- Forjando um Corpo Saudável -** Ginástica Chinesa do Dr. Zhuang Yuen Ming- São Paulo: Editora Pensamento LTDA, 1997.
- Richard Gerber, M.D. **Medicina Vibracional/** 8 ed.-São Paulo. Editora Pensamento-Cultrix LTDA, 2004.
- Richard Gerber, MD. **Um Guia Prático de Medicina Vibracional/** 2 ed.- São Paulo: Editora Pensamento-Cultrix LTDA, 2002.
- Seminário de Práticas Corporais, ministrado pela Associação Médica Brasileira de Acupuntura (AMBA) – Campinas, Brasil, 22de Abril de 2006.
- Steven KH Aung, MD, FAAFP, **Chikung Dos Sons Curativos Para Os Órgãos,** Curso Intensivo Médico de Acupuntura, realizado pela Associação Médica Brasileira de Acupuntura (AMBA)- São Paulo, Brasil, 04 e 05 de Dezembro de 2004.
- Sun, Jin Qing. **Chikung- A Iluminação do Coração Através do Wudang Chikung-** São Paulo: Madras, 1999.
- Tomas Methfessel. **Manual de Tai Chi-** Lisboa, Portugal: Dinalivro, 2006.
- Vida simples, edição especial Meditação - Editora Abril S.A.
- Vallée, Elisabeth Rochat & Claude. **Os Movimentos do Coração;** Psicologia dos Chineses. Belo Horizonte: s.e. 2004. Tradução de Nicole Mir.
- Yamamura, Ysao. **Acupuntura: Tradicional: a Arte de Inserir /** 2 ed. Ver. E ampl. São Paulo: Roca, 2001.

[voltar ao índice](#)

ANEXO 1

EXERCÍCIOS DE CHIKUNG PARA LAVAGEM DA MEDULA

Curso de Chikung para Desbloqueio dos Centros de Energia e
Meditação Ch'an Tao

- 1) Posição de meditação – girar a mão no PAI HUI 36 vezes: 18 vezes para a direita e 18 vezes para a esquerda



- 2) Esfregar o rosto 9 vezes



- 3) Massagear o B1 e Yin Tang 9 vezes



4) Massagear no IG20 com os dedos indicadores



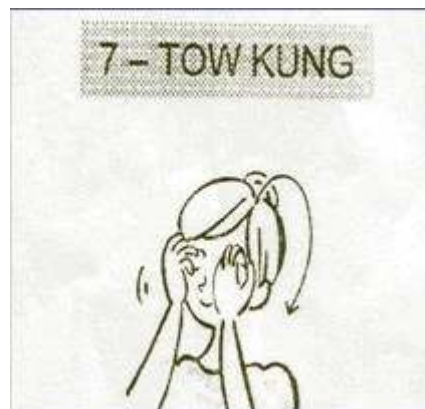
5) Massagem nas orelhas



6) Massagem no Tai Yang e Tambor Celestial



7) Massagem nos olhos e circular para o occipital



8) Massagem no pescoço



9) Massagem nos ombros



10) Dobrar os cotovelos



11) Massagem na região sacral



[voltar ao índice](#)

ANEXO 2

EXERCÍCIOS DE CHIKUNG PREPARATÓRIOS PARA MEDITAÇÃO

Material do Curso de Chikung para Desbloqueio dos Centros de Energia e Meditação
Ch'an Tao

POSIÇÃO INICIAL

Posição em pé, de modo natural, pernas separadas a uma distância igual a de um ombro a outro; braços caídos ao longo do corpo, relaxados, mãos juntas ao corpo, pontas dos pés retas para a frente, olhar para frente. A língua no céu da boca, e a coluna de tal forma que se possa passar uma linha imaginária que una o topo da cabeça ao ânus. Pontos de referência de Acupuntura VG 20 (Baihui) e VC 1 (Huiyin). Respiração abdominal.

Circulação de Energia durante Postura



O Qi Celestial deverá penetrar pelo VG 20 (Baihui) indo até a região do Dantian na Inspiração, passando internamente do pescoço, peito até o abdome inferior. Neste momento, a região do esfíncter anal VC 1 (Huiyin) deverá estar relaxado e o abdome dilatado.

Na Expiração o Qi deverá ser direcionado do Dan Tian (abdome inferior) para os pés, sendo expulso para a terra através do R 1 (Yongquan), ao mesmo tempo contraindo a parte inferior do abdome e contraindo o esfíncter anal (Huiyin).

Efeitos

Elimina o cansaço geral e ajuda a recuperar as forças.

LIMPAR A TESTA: Desbloqueio do terceiro olho

Fechar as duas mãos e com a região entre o dedo indicador e o polegar, realizar movimento de cima para baixo na região da parte frontal da testa, como se estivesse retirando uma sujeira invisível. Repetir nove vezes, tomando-se o cuidado de descer as mãos na expiração.



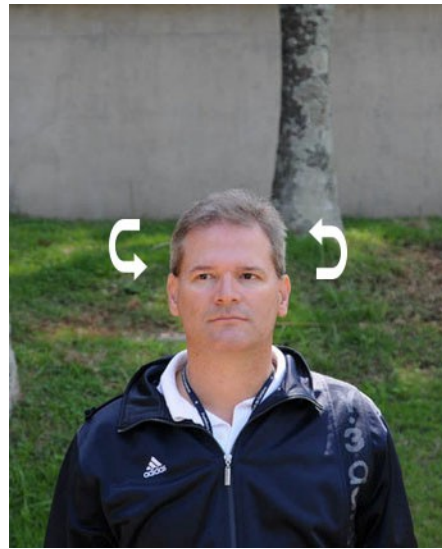
LIMPAR OS OLHOS

Com a ponta dos dedos, realizar movimento da parte medial para a parte externa dos olhos, como se estivesse retirando algo invisível dos mesmos. Repetir nove vezes, tomando-se o cuidado de realizá-lo durante a expiração.



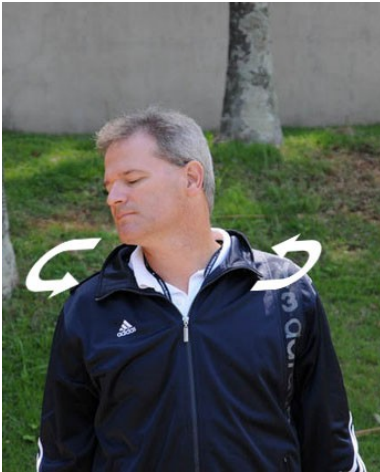
MOVIMENTAÇÃO DO GLOBO OCULAR

Realizar movimento de rotação do globo ocular no sentido anti horário e após no sentido horário, nove vezes.



ROTAÇÃO DA CABEÇA:
Desbloqueio do Centro de Energia do pescoço

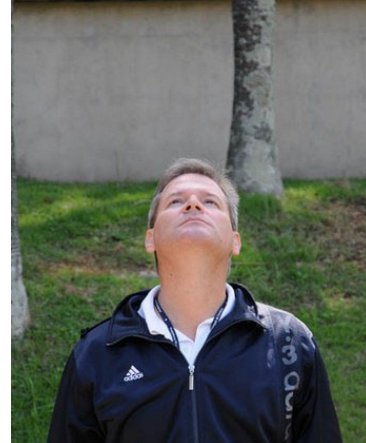
Partindo da posição de olhar para baixo. Inspirar lentamente pelo nariz enquanto gira a cabeça para traz. No final da inspiração, a cabeça pende naturalmente para cima. Ao expirar, continue o movimento de rotação até voltar a posição inicial. Iniciar da esquerda para a direita nove vezes e após repetir para o outro lado.



LEVAR A CABEÇA PARA TRAZ:

Estimulação do Ren Mai e Du Mai

Partindo da posição do queixo em contato com o peito, levar a cabeça para traz, inspirando. No final do movimento os olhos estarão observando o azul do céu. Na expiração o movimento será o oposto, voltando a posição inicial. Repetir nove vezes.



ROTAÇÃO DOS BRAÇOS E OMBROS DE TRÁS PARA FRENTE:

Desbloqueio do centro cardíaco

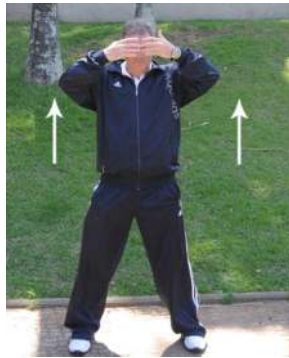
Partindo da posição inicial enquanto inspira, realizar movimento circular com os braços e ombros indo para traz para frente, como se estivesse praticando nado borboleta, elevando as mãos e braços até a altura dos ombros. Na expiração descer lentamente os braços com as palmas das mãos voltadas uma para a outra até a posição inicial. Repetir nove vezes.





ROTAÇÃO DOS BRAÇOS E OMBROS DE FRENTE PARA TRAZ

Partindo da posição inicial enquanto inspira, realizar movimento circular com os braços e ombros, indo de frente para traz, como se estivesse praticando nado de costas, elevando as mãos e braços até a altura dos ombros. Na expiração descer lentamente os braços até a posição inicial. Repetir nove vezes.



ROTAÇÃO DO TRONCO LATERAL



Levantar as mãos e os cotovelos na altura dos ombros, e a distancia entre ambos iguais a do tronco. Iniciar a rotação do tronco da esquerda para a direita inspirando, após na expiração da direita para esquerda, nove vezes. Repetir o exercício da direita para a esquerda inspirando, e após expirando da esquerda para a direita, nove vezes.



ROTAÇÃO DO QUADRIL

Afastando os pés na distancia de um ombro e meio, colocar as mãos na altura da região lombar (VB 25, B23 e VG 4), realizar de inicio uma rotacao de quadril da direita para a esquerda (Anti horário) inspirando e após expirando nove vezes. Na segunda parte do movimento realizar rotação de quadril da esquerda para a direita (horário) inspirando e expirando nove vezes.



ROTAÇÃO DE JOELHOS

Colocando a palma das mãos na região pouco acima dos joelhos (ao nível de BP 10) com os pés juntos, iniciar o exercício com os joelhos flexionados, a coluna estável e inspirar ao mesmo tempo que os joelhos retornam a posição de extensão, em sentido anti horário. Na expiração retornar a posição de flexão dos joelhos. Realizar nove vezes e após repeti-lo em sentido horário.



ROTAÇÃO DAS PERNAS

Iniciar este exercício com a perna direita apoiada no chão, e a esquerda com a coxa flexionada, realizar um movimento circular com a perna no sentido anti horário, inspirando e após expirando. Após repetir o movimento em sentido horário, inspirando e expirando. Realizar o mesmo procedimento com a outra perna.



CONTRAINDO OS DEDOS DO PÉS/MÃOS

Contrair alternadamente os dedos dos pés e das mãos

Função: Através da pressão nos pontos Ting long e lu das mãos e dos pés acalmar as emoções.



ROTAÇÃO DOS PUNHOS E TORNOZELOS

Com os membros superior e inferior esquerdos em extensão iniciar movimento de rotação no sentido anti horário do pulso e tornozelo ao mesmo tempo, inspirando e expiração. Realizar nove vezes. Após realizar o exercício de rotação no sentido horário, nove vezes. Repetir o exercício com os membros superior e inferior a direita.



FLEXÃO E EXTENSÃO DOS PUNHOS E TORNOZELOS

Na mesma posição de extensão dos membros superior e inferior realizar movimento de flexão no punho e tornozelo, inspirando e na expiração movimento de extensão dos mesmos, expirando. Realizar nove vezes. Após repetir os exercícios com os membros superior e inferior a direita.



EXERCÍCIO PARA A TODA A COLUNA

Com os pés juntos e os braços levantados acima da cabeça, com as palmas das mãos voltadas para o céu, realizar movimento de flexão da coluna, ao mesmo tempo que expira para ao final do movimento encostar a ponta dos dedos das mãos, no chão. Após enquanto inspira, realizar movimentos circulares das mãos, uma sobre a outra, elevando os braços e realizar movimento novamente da coluna, para no final voltar a posição inicial. Repetir nove vezes.

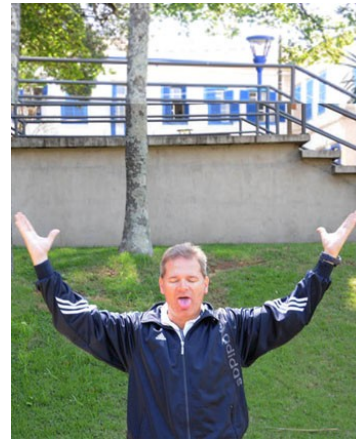
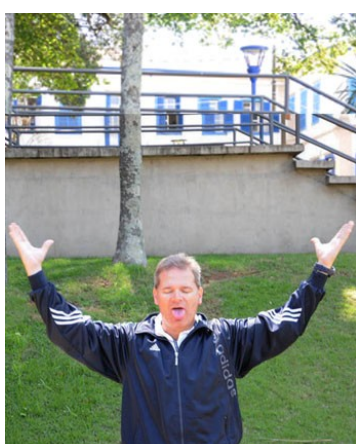


DIRECIONAR A ENERGIA PARA O CÉREBRO E CORAÇÃO

Com os pés distantes na largura dos ombros, abrir os braços lateralmente, formando um ângulo de noventa graus com o tronco, com as palmas das mãos voltadas para o céu.

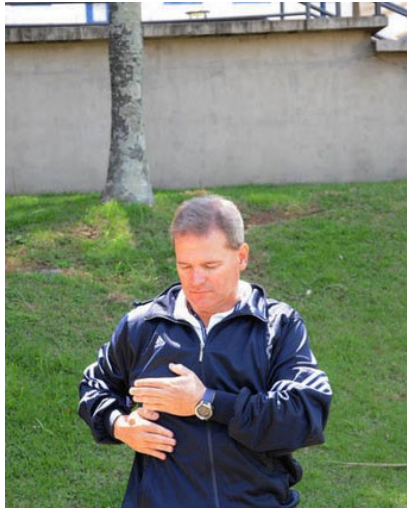
Enquanto expira dobrar o ante braço sobre o braço lentamente, terminando o exercício com os dedos próximos da cabeça bilateralmente. Enquanto inspira retornar a posição inicial do exercício. Repetir por nove vezes. Na segunda parte do exercício repetir o procedimento anterior, porem com a língua para fora da boca. Repetir nove vezes.

Na terceira parte deste exercício, realiza-lo como a primeira parte, com a diferença de ser o mais rápido possível, nove vezes. Na ultima parte, realiza-lo com a língua para fora da boca, o mais rápido possível, nove vezes. de maneira a imaginar a energia do CS 8 e da ponta dos dedos.



EXERCÍCIO PARA CIRCULAR QI DE FÍGADO E RIM

Na posição inicial do Qi Kun, com as palmas das mãos, bater suavemente na região de hipocôndrio direito nove vezes, para circular o Qi do Fígado. Após, bater suavemente na região lombar e sacral nove vezes, para circular o Qi do Rim.



POSIÇÃO DE AGRADECIMENTO

Na posição inicial de Qi Kun, realizar movimento com os braços e ante braços para cima até que as palmas das mãos se encontrem, enquanto se inspira. Na expiração trazer as duas mãos unidas ao nível do tórax. Após inspirar enquanto faz movimento inverso ao ponto de quando iniciar a expiração as mãos estejam separadas e descendo ao lado do corpo.

SALTO FINAL

Apos qualquer Qi Kun, deve estimular o ponto de acupuntura Rim 1, para que a eficácia do mesmo seja máxima. Este ponto situa-se no terço distal da planta dos pés, e a estimulação do mesmo e obtido facilmente pulando.



[voltar ao índice](#)

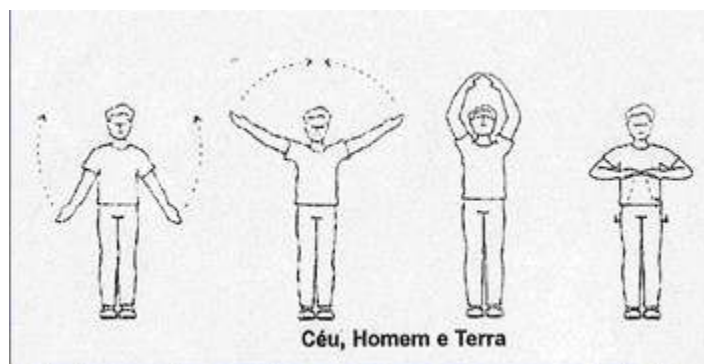
ANEXO III

TAI CHI KUNG

MOVIMENTOS

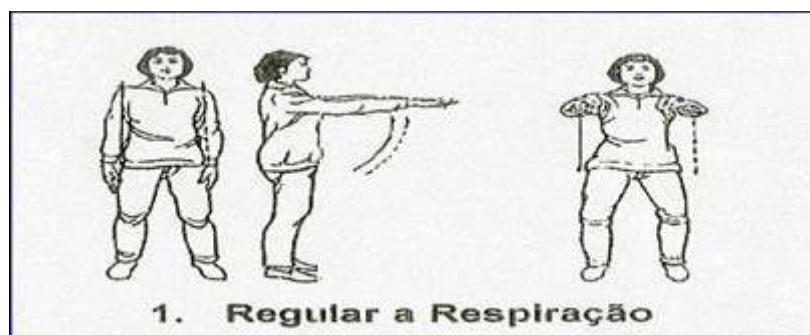


Iniciação: Céu, Homem, Terra



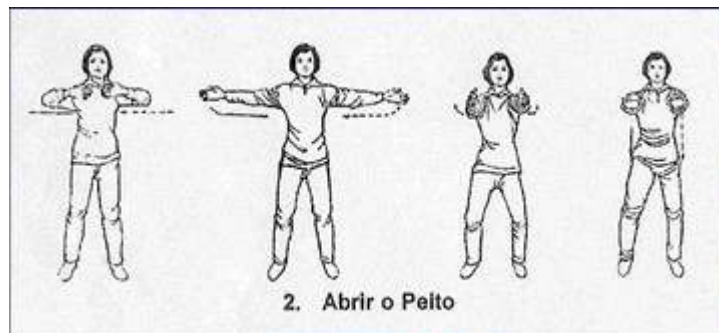
1º Exercício: Regular a respiração:

Ação: Regula as funções de VG e VC, equilibra o Yin e Yang, previne hipertensão e distúrbios do sistema nervoso autônomo



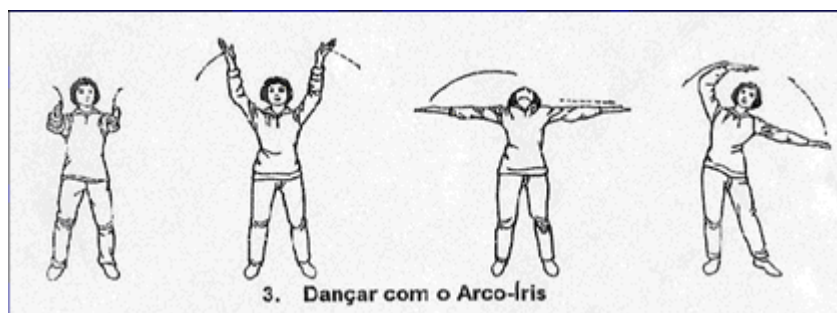
2º Exercício: Abrir o peito

Ação: aumenta a circulação do QI e sangue, melhora medo, insônia, Falta da concentração e memória



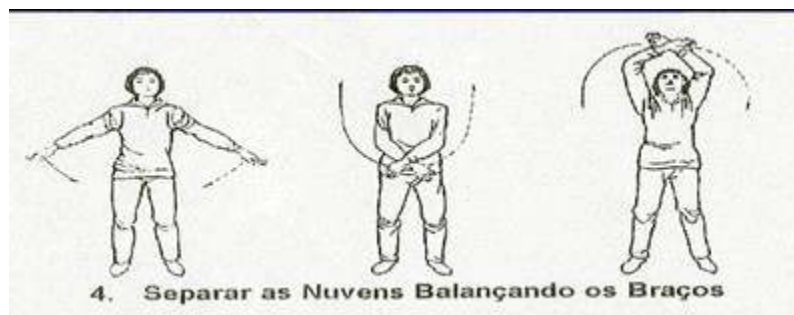
3º Exercício: Dançar com o arco-íris

Ação: Elimina Fadiga muscular e depósito de gorduras, melhora articulações dos ombros, cotovelos e pulsos, previne distensões musculares



4º Exercício: Separar as nuvens balançando os braços

Ação: Previne parietrite dos ombros



5º Exercício: Separar e juntar as palmas das mãos

Ação: fortalece a concentração interna, previne inflamações e resfriados



6º Exercício: Remar no meio do lago

Ação: Regula a mente, respiração e nutre o espírito, regula funções do Baço e Estômago



7º Exercício: Suspender a bola em frente ao ombro

Ação: Eliminar tensões nas costas e região lombar



8º Exercício: Girar o corpo e contemplar a lua

Ação: Age nos ombros, pescoço e cintura, melhora a função respiratória



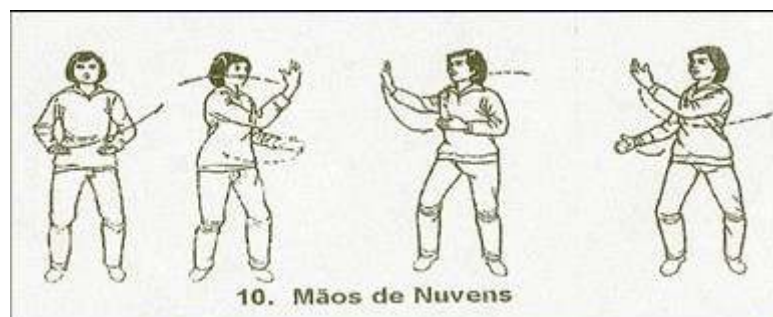
9º Exercício: Girar a cintura e empurrar com a palma

Ação: Cura deformidades congêntas das vértebras cervicais e periartrite de ombro



10º Exercício: Mãos de nuvens

Ação: Regula a respiração, melhora a função dos nervos e músculos da coluna lombar e função dos órgãos internos



11º Exercício: Abraçar o mar e contemplar o céu

Ação: Harmoniza e regula órgãos internos como distúrbios gástricos e intestinais e sistema nervoso autônomo



12º Exercício: Subir, descer e regular o Qi

Ação: Regula as funções do córtex cerebral e menopausa, hipertensão e transtornos emocionais



13º Exercício: Empurrar as ondas do mar

Ação: Melhora as funções dos órgãos internos proporcionando bem-estar



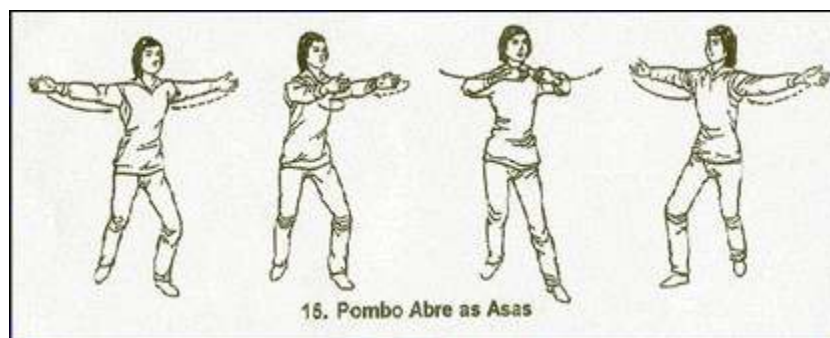
14º Exercício: Acalmar o peito e o abdômem com o Qi

Ação: Melhora a função do diafragma, estômago, intestino, fígado e vesícula biliar, nutre o rim e acalma o coração



15º Exercício: Pombo abre as asas

Ação: Acalma o coração, alivia o peito, serena o espírito, regula o ritmo da respiração com bronquite, enfisema, arteriosclerose cerebral



16º Exercício: Dois dragões enrolados no pilar

Ação: Melhora a função das articulações, joelhos e quadris



17º Exercício: Acompanhar a cauda do pássaro, combina a concentração, força vital e espíritos

Ação: Previne e cura insônia, falta de concentração e fadiga mental



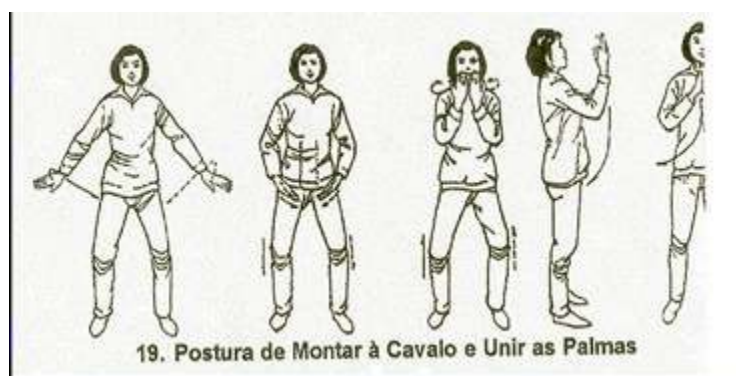
18º Exercício: Verter o Qi para o DAN TIEN

Ação: Troca do Qi externo com o interno, indicado para bronquite e outras doenças crônicas



19º Exercício: Montar o cavalo e unir as palmas

Ação: Relaxa o corpo e acalma o coração



20º Exercício: Estender o braço e impulsionar o punho

Ação: Fortalece as funções dos meridianos, tendões e Zang Fu, previne fraqueza geral, palpitações e dispnéia



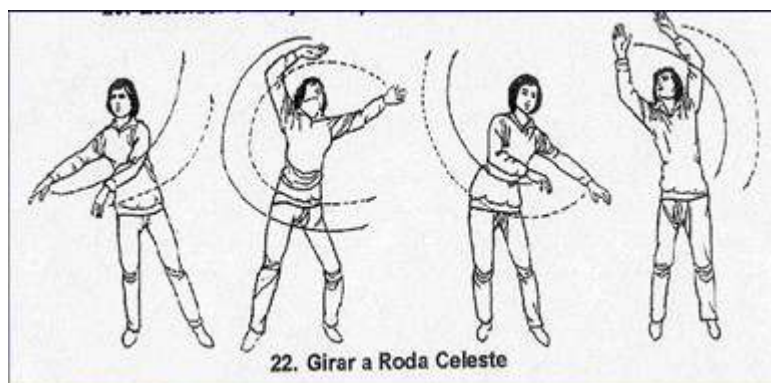
21º Exercício: Vôo do ganso selvagem

Ação: Desobstrui os bloqueios do Qi e sangue



22º Exercício: Girar a roda celeste

Ação: Melhora o sistema nervoso autônomo



23º Exercício: Bater a bola dando passos

Ação: Melhora a função cerebral, circulação do QI e sangue, flexibiliza as articulações, indicado nos AVC



24º Exercício: Regular o QI nos meridianos VG e VC

Ação: Regula as funções de VG e VC, equilibra o Yin e Yang, previne hipertensão e distúrbios do sistema nervoso autônomo



25º Exercício: Exercício Final: Assentar o QI no DAN TIEN e erguer o calcanhar (QI dos Rins) contraindo o ânus e cerrando os dentes, língua no céu da boca e depois relaxe



[voltar ao índice](#)

FIM