



**‘Los maestros ven las cosas tal como son.  
Dejan que tomen su propio camino y  
habitan en el centro del círculo.’**

**Laotse**

## **Ejercicio 1**

### **Introducción al movimiento circular**

Como primer contacto con este método os propongo el movimiento circular. Se trata de un **movimiento continuo y equilibrador** que se refleja en el cuerpo humano simbólicamente a través de la circulación de la sangre.

¿Estás listo para empezar?

**Ponte de pie**, con los pies cómodamente colocados en el suelo y ligeramente separados (anchura de tus caderas). Deja fluir libremente tu respiración, está bien tal como surge. Puedes cerrar los ojos o dejarlos abiertos, como prefieras.

**Imagínate ahora** que tienes un **pincel fijado en tu cabeza con el cual puedes dibujar un pequeño círculo en el techo**. Las articulaciones de tus pies y tus rodillas están sueltas, preparados para recibir y transportar el impulso circular.

**Empieza a mover lentamente tu cuerpo en forma circular**. Puedes escoger la dirección que prefieres. **Dibuja círculos cada vez más grandes en el techo**, hasta que hayas llegado a un tamaño que es cómodo para ti. **Permanece en este movimiento circular (no necesita ser grande)** y haz audible tu expiración con el **sonido “f”** (el sonido de un globo que se pincha) como un mínimo 5 expiraciones.

**Poco a poco, reduce de nuevo el tamaño de tu círculo** hasta que hayas llegado a tu centro y sigues sintiendo el movimiento circular en tu interior.

**Después de una breve pausa**, puedes repetir el mismo ejercicio con la otra dirección. Ten la sensación de ser **un canal entre “tierra y cielo”**, como un bambú que se mece en forma circular en el viento.

**Este ejercicio (que también se puede realizar sentado o sólo con ciertas partes del cuerpo) es sencillo pero eficaz:**

**Regula** la tonicidad muscular: si estás cansado, te tonifica, si estás tenso, te relaja.

**Armoniza** la respiración (habrás notado el impulso del círculo!) y

Contribuye a tu bienestar físico y mental en general al **equilibrar las fuerzas internas y externas**, y ayuda a tomar consciencia de tu propio centro y fuerza visceral.

**Sigrid Haas**

[www.sigridhaas.com](http://www.sigridhaas.com)

- \* **Talleres de voz** “Dale alas a tu voz” para adultos. Canto prenatal para mujeres embarazadas. Clases de voz individuales.
- \* **Charlas-audiciones interactivas** de introducción a la música clásica “El Sofá musical clásico” y “El Sofá musical histórico”
- \* **Sesiones individualizadas para aprender inglés, alemán o francés cantando**. Descubre tu voz y reactiva a la vez tu potencial de expresión en otro idioma.
- \* **Consultoría en gestión de proyectos culturales y en marketing**.