



**S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS**

RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –  
FONE 3256-4383  
WWW.SBEE.ORG.BR

Revisão n°.

03

Pág. deste D.O

1 de 1

Data da última revisão:

27/02/2024

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 08 – MOVIMENTO CIRCULAR

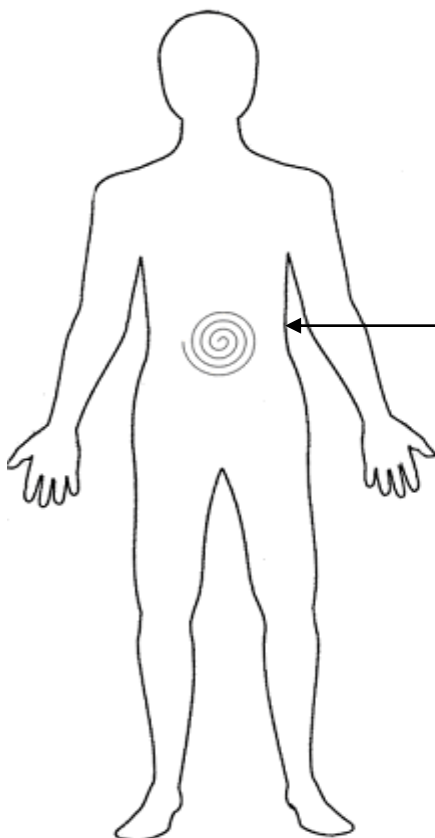
### O QUE É:

Exercício que se destina a reequilibrar os plexos. Quando um plexo está em desequilíbrio, ou seja, girando em sentido anti-horário, o movimento **horário** na região do PLEXO SOLAR, faz com que todos os plexos se regulem neste sentido **horário**.

Pode-se ainda atuar em áreas específicas de desequilíbrio, tais como dores localizadas, regiões lesionadas e outros problemas nos quais o movimento circular promoverá o retorno ao equilíbrio.

### COMO FAZER:

Com a mão aberta, aproxima-se do PLEXO ou da área que precisar ser tratada, não tocando no corpo. Girar no sentido horário. A quantidade mínima para se regular os plexos é de 12 (doze) movimentos circulares. Fazer 3 (três) vezes ao dia (manhã, tarde e noite).



Com a mão aberta, fazer um movimento circular no sentido horário como uma espiral (ver figura ao lado) em cima do plexo (frontal, solar ou funcional) ou na área que estiver com dor.