

# Violoncelo

em forma para o futuro!

Monica von Bülow  
Exercícios para  
Violoncelo com  
material online



Musikverlag Hauke Hack

## Nikyo (vídeos 14/15)

Nikyo é o segundo princípio de imobilização do Aikido, baseado em *kote mawashi* (= rotação do pulso). Trata-se de uma chave de punho em pronação, que torce o antebraço e aplica pressão de nervo.



### Exercício para Nikyo:

- Estender o braço direito para a frente, girando-o de modo que o polegar aponte para baixo (pronação).
- A mão esquerda “abraça” a mão direita com o polegar apontando para cima e executa a chave de punho aplicando pressão. Ao mesmo tempo, dobrar os braços, deixando os cotovelos “caírem”, e torcer o punho gradativamente em direção ao tórax.

### *Trocar as mãos.*

- Estender o braço esquerdo para a frente, girando-o de modo que o polegar aponte para baixo (pronação).
- A mão direita “abraça” a mão esquerda com o polegar apontando para cima e executa a chave de punho aplicando pressão. Ao mesmo tempo, dobrar os braços, deixando os cotovelos “caírem”, e torcer o punho gradativamente em direção ao tórax.
- Os ombros permanecem ativos durante todo o movimento, porém relaxados.



## Parte IV: Mão esquerda



### Alinhamento do polegar com o punho e o antebraço no capotastro

*Agora a mão esquerda está posicionada na 7ª posição, no capotastro.*

- Equilibrar o arco sobre o punho e o antebraço esquerdos, de modo a sentir o arco confortavelmente balanceado e mantendo o contato por inteiro sobre o antebraço.
- Segurar o arco com a mão direita, enquanto a mão esquerda desliza vagarosamente de volta para a 1ª posição e novamente para a frente, retornando ao capotastro.
- O arco segue a movimentação do braço esquerdo e permanece alinhado com o antebraço e o punho esquerdos durante todo o exercício.
- No capotastro, experimentar articular os dedos da mão esquerda para cima e para baixo (movimento no plano vertical) e estender os dedos (movimento no plano horizontal), mantendo o arco equilibrado.
- Se necessário, ajudar a estabilizar o arco segurando-o levemente com a mão direita.

*Respirar normalmente e manter os ombros ativos, porém relaxados.*

