

RESPIRATÓRIOS

1. respiração nasal e abdominal

2. respiração acelerada

Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- respiração acelerada
- contrações abdominais estáticas
- regra geral de permanência
- regra geral de repetição

LIMPEZA INTERNA

3. **Contrações abdominais estáticas** – treinamento da retração estática do abdômen, visando conquistar profundidade e consciência do movimento.

TÉCNICAS CORPORAIS

Regra geral de permanência: na prática em grupo, conduzida por um instrutor, é o tempo que ele determinar. No treinamento individual, enquanto puder reter a respiração, permaneça. Precisando respirar, desfaça.

Regra geral de repetição: permanência máxima, repetição mínima.

4. **estabilidade e tração**
respiração abdominal e fluida

5. **descontração**
respiração fluida

6. **lateroflexão**
respiração abdominal e fluida

7. **força muscular**
respiração abdominal e fluida

8. **abertura pélvica**
respiração acelerada

9. **anteflexão**
respiração fluida

10. **anteflexão**
respiração fluida

11. **torção**
intensifica ao exalar

12. **respiração acelerada**

13. **muscular**
intensifica ao inspirar

14. **tração**
intensifica ao inspirar

15. **abertura pélvica + contrações estáticas**

DESCONTRAÇÃO

16. Relaxe todo o corpo, dos pés para a cabeça; vivencie a **descontração da cachoeira**; prepare-se para o retorno; faça o retorno gradual e efetivo.

CONCENTRAÇÃO

17. **visualize um hexagrama e estabilize os pensamentos**

[C] As técnicas com este símbolo deverão ser compensadas

Pratique com o áudio
Reprogramação emocional,
do Professor DeRose

DeROSE

RELAX
REPROGRAMAÇÃO
EMOCIONAL

Estúdio