

RESPIRATÓRIOS

1. respiração baixa

2. respiração media

3. respiração alta

4. respiração completa



Conteúdo principal ensinado nesta aula:

• respiração completa

• contrações abdominais dinâmicas

• semirrelaxamento em pé

• regra geral de localização da consciência

LIMPEZA INTERNA

5. Contrações abdominais dinâmicas – movimentos amplos, desenvolvendo profundidade e velocidade.



TÉCNICAS CORPORAIS

Regra geral de localização da consciência: leve a sua consciência para a região mais solicitada pela técnica.

6. descontração
respiração fluida

7. estabilidade
respiração completa e fluida

8. descontração
respiração coordenada

9. força + flexibilidade
respiração completa e fluida

10. lateroflexão
intensifica ao exalar

11. força
respiração completa e fluida

12. contrações abdominais dinâmicas

13. retroflexão
respiração abdominal e fluida

14. respiração acelerada

15. anteflexão e descanso

16. retroflexão
intensifica ao inspirar

17. torção e descanso
intensifica ao exalar

DESCONTRAÇÃO



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

CONCENTRAÇÃO



19. concentre-se na imagem de uma árvore

Aprenda com o **livreto**
Reduza o seu stress,
do Professor DeRose