

MENTALIZE

Meditação e movimento • nível 1 • aula 4

Esta ficha acompanha a aula gravada com as orientações do professor.

RESPIRATÓRIOS

- 1. respiração baixa
- 2. respiração media
- 3. respiração alta
- 4. respiração completa



Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- limpeza dos globos oculares
- regra geral de mentalização

LIMPEZA INTERNA

- 5. limpeza dos globos oculares



- 6. contrações dinâmicas

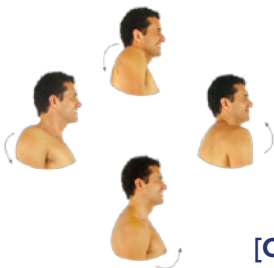
TÉCNICAS CORPORAIS

Regra geral de mentalização:

1) Visualize imagens claras e ricas de detalhes daquilo que você quer ver realizado. 2) Aplique cores segundo o resultado que deseja: o azul celeste é sedativo. A cor alaranjada é estimulante. O verde claro induz à saúde generalizada.



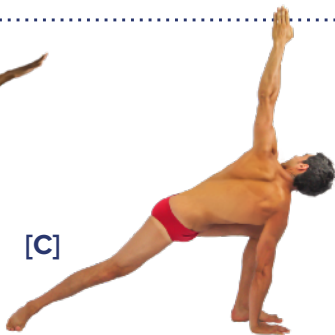
- 7. descontração
respiração coordenada



- 8. tração
respiração completa



- 9. torção
intensifica ao exalar



- 10. estabilidade
respiração completa



- 11. respiração
acelerada



- 12. anteflexão
respiração fluida



- 13. lateroflexão
intensifica ao exalar



- 14. muscular
respiração fluida

- 15. abertura pélvica
respiração completa
+ contrações estáticas



- 16. muscular
respiração fluida

DESCONTRAÇÃO



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

CONCENTRAÇÃO



- 18. concentre-se
na imagem
da lua



Aprenda com
o livreto **Mentalização**,
do Professor DeRose



[C] As técnicas com este símbolo deverão ser compensadas