

MAIS CONCENTRAÇÃO

Meditação e movimento • nível 1 • aula 5

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

DeROSE
METHOD
BUSTAMANTE

RESPIRATÓRIOS

1. respiração completa
2. respiração acelerada
3. respiração com ritmo 1-1-1-0



Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- respiração com ritmo 1-1-1-0
- regra geral de compensação

TÉCNICAS CORPORAIS E LIMPEZA INTERNA

Regra geral de compensação: sempre que fizer um ásana de anteflexão, compense com um de retroflexão, e vice-versa; sempre que executar uma flexão para a esquerda, compense com uma para a direita, e vice-versa; idem para as torções e assim sucessivamente. No caso de séries longas, recomendamos reduzir a proporção de retroflexões.



4. descontração
respiração coordenada



5. estabilidade
respiração completa



6. tração
respiração completa



7. anteflexão
intensifica ao exalar
+ contrações estáticas



8. anteflexão
+ contrações dinâmicas
(conte mentalmente
quantas contrações faz)



9. muscular
respiração completa



10. respiração
acelerada



11. lateroflexão
intensifica ao exalar



12. respiração
acelerada



13. respiração com
ritmo 1-1-1-0



14. torção
intensifica ao exalar



15. anteflexão
intensifica ao exalar



16. retroflexão
intensifica ao inspirar

DESCONTRAÇÃO



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

CONCENTRAÇÃO



18. concentre-se
na imagem da
chama de uma
vela



[C] As técnicas com este símbolo deverão ser compensadas

Aprenda com
o livreto *Meditação*,
do Professor DeRose

