

LIMPEZA E VITALIDADE

Meditação e movimento • nível 1 • aula 6

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

DeROSE
METHOD
BUSTAMANTE

RESPIRATÓRIOS

1. respiração nasal e abdominal
2. respiração com ritmo 1-1-1-0
3. respiração do sopro lento: limpeza das vias respiratórias



Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- limpeza das vias respiratórias
- regra geral de ângulo didático

LIMPEZA INTERNA + TÉCNICAS CORPORAIS

4. **Contrações abdominais dinâmicas** – teremos vários ciclos desta técnica ao longo da aula. Faça os movimentos amplos, desenvolvendo profundidade e velocidade. Dica: conte mentalmente quantas contrações faz num mesmo ciclo e acompanhe sua evolução.



Regra geral de ângulo didático: demonstre a técnica no melhor ângulo para que o espectador possa compreendê-la. Isso dará a você melhor senso de espaço e mais consciência corporal.



5. estabilidade
respiração fluida



6. contrações
dinâmicas



7. lateroflexão
intensifica ao
exalar



8. contrações
dinâmicas



9. descontração
respiração fluida



10. retroflexão
feita com
exalação



11. contrações
dinâmicas



12. respiração
acelerada



13. anteflexão
intensifica ao
exalar



14. torção
intensifica ao
exalar



15. abertura pélvica +
contrações dinâmicas



16. muscular
respiração lenta

DESCONTRAÇÃO



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

CONCENTRAÇÃO



18. concentre-se
no elemento fogo



[C] As técnicas com este símbolo deverão ser compensadas

Aprenda com
o livro **Sucesso**,
do Professor DeRose

