

MOVIMENTO CONSCIENTE

Meditação e movimento • nível 1 • aula 7

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

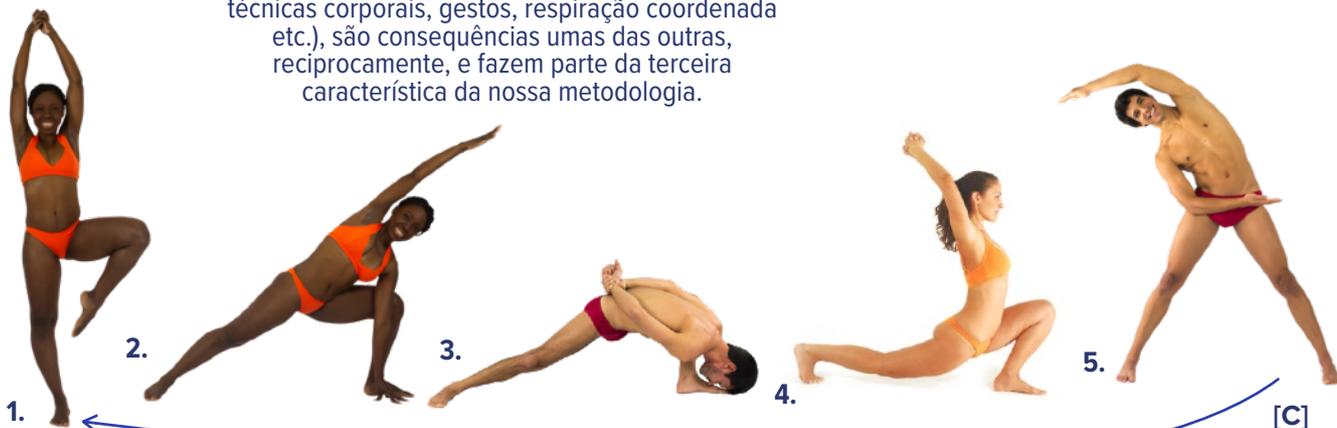
DeROSE
METHOD
BUSTAMANTE

TÉCNICAS ENCADEADAS

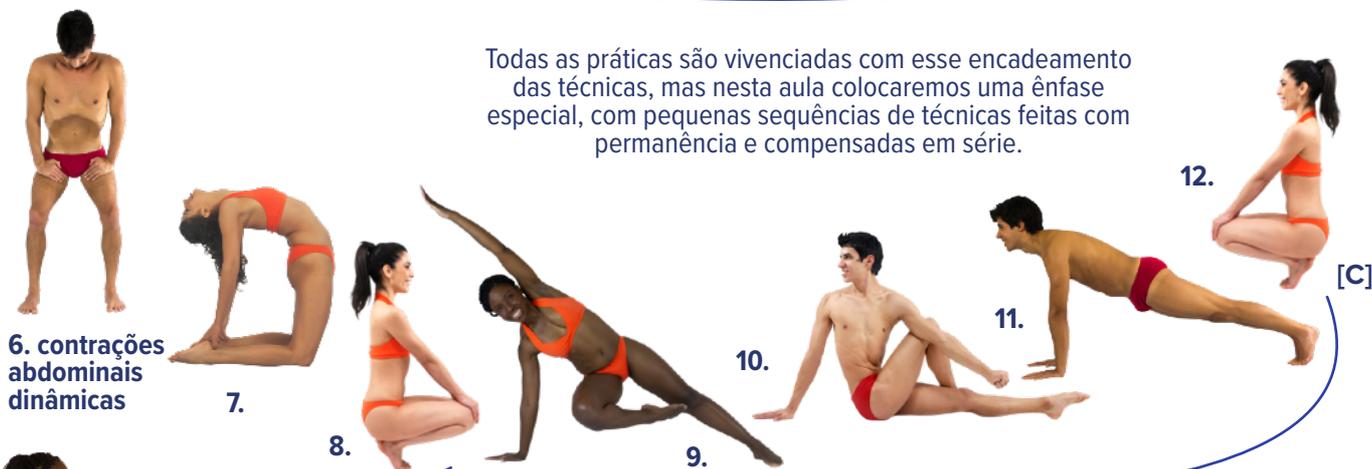
A não repetição das técnicas, as passagens (movimentos de ligação) e as coreografias (com técnicas corporais, gestos, respiração coordenada etc.), são consequências umas das outras, reciprocamente, e fazem parte da terceira característica da nossa metodologia.

Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- conceito de seqüências coreográficas



Todas as práticas são vivenciadas com esse encadeamento das técnicas, mas nesta aula colocaremos uma ênfase especial, com pequenas seqüências de técnicas feitas com permanência e compensadas em série.



6. contrações abdominais dinâmicas



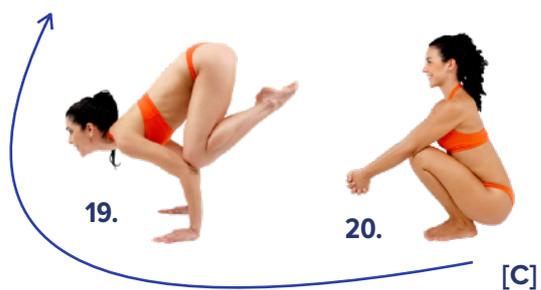
13. respiração do sopro lento

14. contração estática do abdômen



21. respiração acelerada

22. respiração com ritmo 1-1-1-0



DESCONTRAÇÃO



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

CONCENTRAÇÃO



24. concentre-se na imagem de um botão de flor desabrochando

[C] As séries com este símbolo deverão ser compensadas

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

