

BALANCEAMENTO E SEGURANÇA

Meditação e movimento • nível 1 • aula 8

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

DeROSE
METHOD
BUSTAMANTE

RESPIRATÓRIOS

1. respiração acelerada
2. retenção sem ar com retração do abdômen
3. respiração completa com ritmo 1-1-1-0
4. respiração do sopro lento: limpeza das vias respiratórias



Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- conceito de prática balanceada
- regra geral de segurança

TÉCNICAS CORPORAIS

Regra geral de segurança: esforce-se sem forçar. Qualquer desconforto, dor, aceleração cardíaca ou transpiração em excesso são avisos do nosso organismo para que sejamos mais moderados. Estas técnicas não devem cansar e sim recarregar nossas baterias.



5. tração
• nível em pé



6. lateroflexão
• nível em pé [C]



7. estabilidade
• nível em pé [C]



8. muscular
• nível em pé [C]



9. anteflexão
• nível em pé



10. contrações dinâmicas



11. estabilidade
• nível sentado



12. abertura pélvica +
respiração acelerada



13. torção
• nível sentado [C]



14. muscular
• nível sentado



15. muscular
• nível sentado



16. respiração do sopro
lento: limpeza das vias
respiratórias



17. anteflexão
• nível sentado [C]



18. retroflexão
• nível deitado

DESCONTRAÇÃO



19. Relaxe todo o corpo, dos pés para a cabeça; vivencie a **descontração do ateliê de criação**; prepare-se para o retorno; faça o retorno gradual e efetivo.

CONCENTRAÇÃO



20. concentre-se
na imagem do sol

[C] As técnicas com este símbolo deverão ser compensadas

Aprenda com o *livreto*
Don't fight, be bright,
do Professor DeRose

