

RESPIRAÇÃO CONSCIENTE

Meditação e movimento • nível 1 • aula 1

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

DeROSE
METHOD
BUSTAMANTE

RESPIRATÓRIOS

- 1. respiração nasal
- 2. respiração abdominal



Conteúdo principal ensinado nesta aula:

- respiração nasal
- respiração abdominal
- regra geral de respiração
- descontração deitada

TÉCNICAS CORPORAIS

Regra geral de respiração coordenada:

Como respirar durante a execução das técnicas corporais? Existem sete regras de respiração, porém, a primeira delas praticamente engloba as demais e quase não tem exceções. Assim sendo, vamos memorizá-la prioritariamente: **movimentos para cima são feitos com inspiração; para baixo com expiração.**



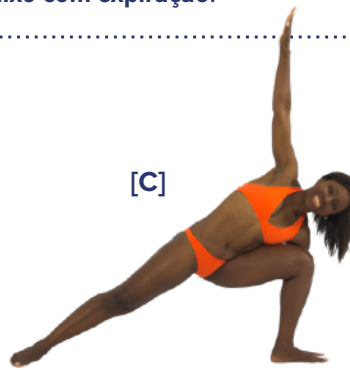
3. tração
foco na respiração coordenada com o movimento



4. estabilidade
respiração abdominal e fluida



5. anteflexão
execução com a respiração coordenada



6. tração e abertura pélvica
respiração abdominal e fluida



7. força muscular
respiração abdominal e fluida



8. abertura pélvica
respiração abdominal + respiração acelerada



9. anteflexão
respiração abdominal e fluida



10. torção
intensifica ao exalar



11. anteflexão
intensifica ao exalar



12. tração
intensifica ao inspirar



13. tração
movimento para deitar-se com força abdominal

DESCONTRAÇÃO



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

CONCENTRAÇÃO



15. visualize um triângulo e estabilize os pensamentos



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



[C] As técnicas com este símbolo deverão ser compensadas