

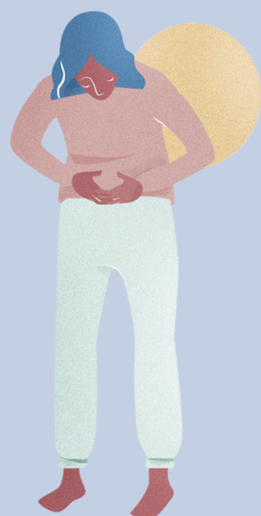


Respiração de Limpeza e de Captação de Energia da Natureza

1 Respiração da Tartaruga



De pé, coloque as mãos sobre o baixo ventre



Vá descendo lentamente o tronco para frente



Expirando pela boca e inspirando pelo nariz, comece a retornar o tronco



Enquanto retorna o tronco, vá trazendo as mãos lentamente até a cintura



Abra o tronco e incline-se levemente para trás, expandindo o baixo ventre.

Repetir esta sequência de movimento 9 vezes

2 Respiração do Grou

Inspire pela boca, emitindo um som como se estivesse sugando o ar



Expire pelo nariz

Inspire pela boca, 3 movimentos rápidos de entrada do ar



Respire naturalmente durante dez segundos mantendo a atenção na região do ventre

Repetir esta sequência de movimento 9 vezes