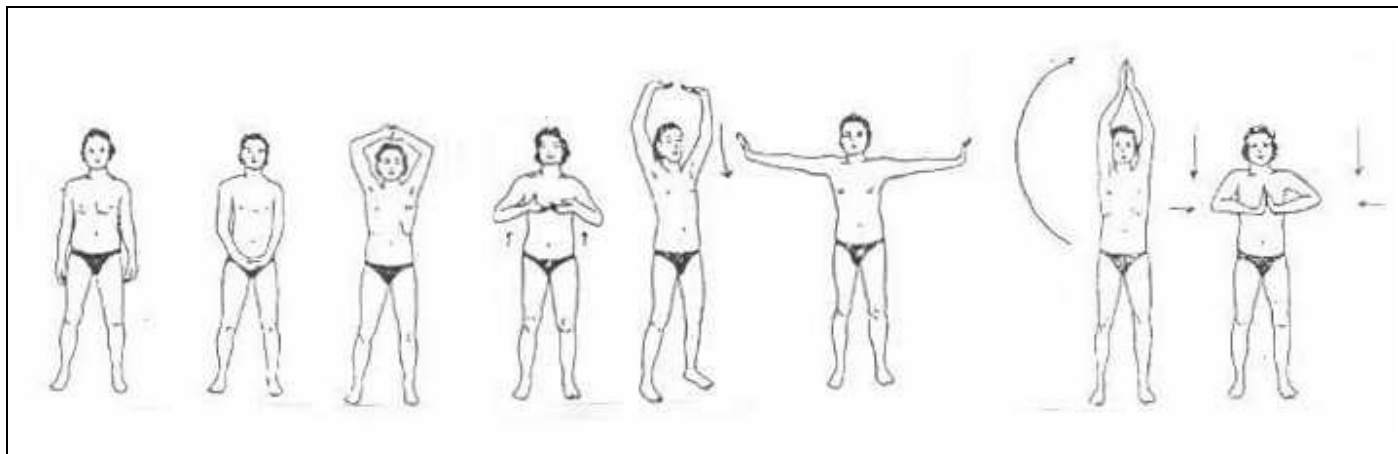


# MEDITAÇÃO DIVINA DE CURA

## 1 - EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Pés separados na largura dos ombros - Manter joelhos e maxilares relaxados - Sincronizar corretamente a respiração com cada movimento - Inalar pelo nariz enchendo o abdome - Exalar pela boca alongando ou expandindo - Permanecer constantemente relaxado, sem tensões ou desconforto - Usar roupas leves, cintura livre - Recomenda-se a prática pela manhã, ao ar livre ou de frente para uma janela aberta.

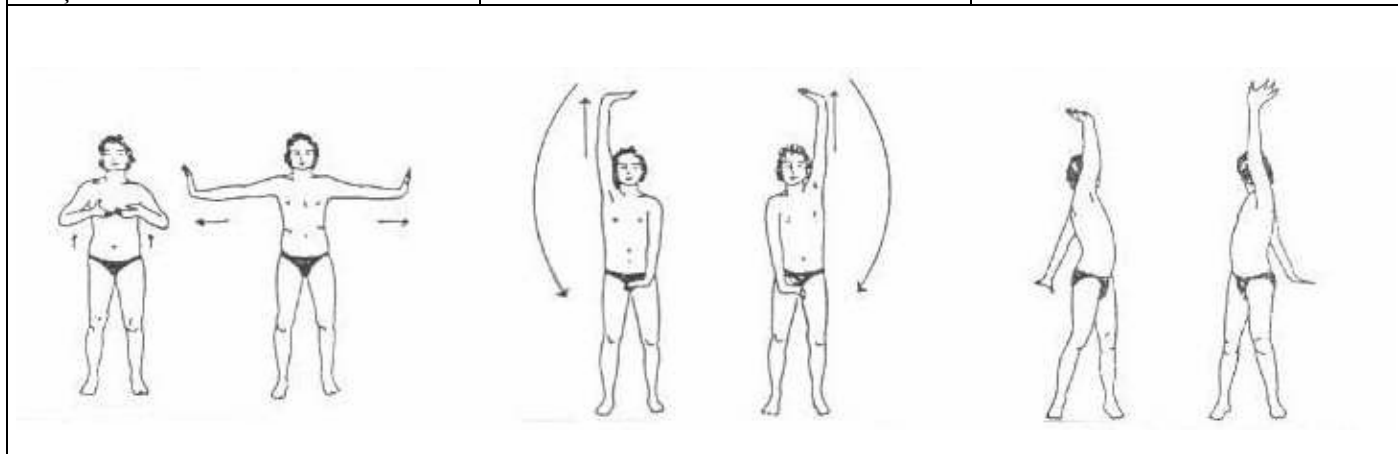
**Repetir cada movimento por 3 vezes.**



**1. Inalar:** Enlaçar as pontas dos dedos das mãos. Erguer os braços sobre a cabeça. Criar uma tensão como tentar abrir braços.  
**Exalar:** Baixar braços, mantendo mãos enlaçadas.

**2. Inalar:** Palmas das mãos para cima, erguer braços acima da cabeça.  
**Exalar:** Separar alongando os braços. Baixar lateralmente com palmas das mãos para baixo.

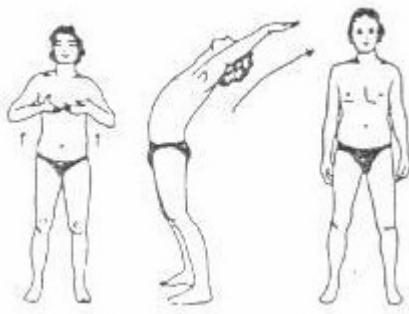
**3. Inalar:** Erguer braços lateralmente, até união das palmas acima da cabeça.  
**Exalar:** Pressionando palmas das mãos juntas, baixar e manter frente ao cardíaco como em oração.



**4. Inalar:** Palmas das mãos para cima. Erguê-las juntas até altura dos ombros. Separar mãos lateralmente, alongando, como se estivesse afastando paredes.  
**Exalar:** Relaxar mãos e baixar lateralmente.

**5. Inalar:** Palma da mão direita para cima, da mão esquerda para baixo. Elevar alongando o braço e palma (horizontal) direito. Baixar alongando braço e palma esquerdo, como "separando céu e terra".  
**Exalar:** Inverter posição dos braços.

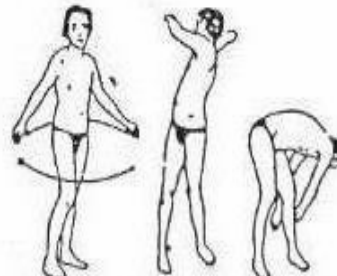
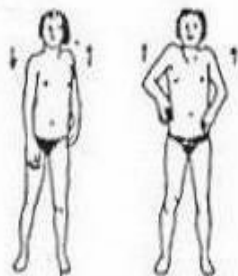
**6. Inalar:** Braços relaxados na lateral do corpo. **Exalar:** Braço esquerdo baixado, direito erguido. Palmas idem. Torcer diagonalmente tronco e cabeça, até enxergar o calcanhar do lado oposto. Repetir invertendo a posição dos braços e sentido da rotação.



**7. Inalar:** Joelhos levemente flexionados. Palmas das mãos juntas para cima, erguer e abrir braços, inclinando a coluna levemente para trás (abrindo o cardíaco).

**Exalar:** Baixar e relaxar braços e ombros.

## 2 - EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO E MOBILIZAÇÃO ENERGÉTICA



**1. Cabeça:** Girar com a cabeça inclinada, em todas as direções. Procurar alongar os músculos do pescoço e fazer caretas. Fazer 3 círculos completos para cada lado.

**2. Ombros:** Girar os ombros para frente e para trás, alternando um ombro com o outro.

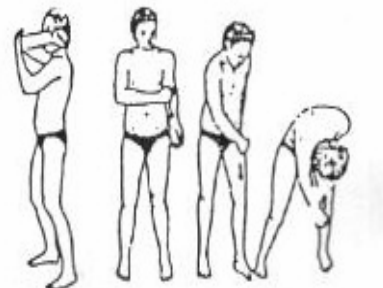
**Inalar:** Erguer ambos o mais alto que você consiga.

**Exalar:** Relaxar. Repetir por 7 vezes.

**3. Coluna: Inalar:** Girar braços e tronco para a esquerda, como traçando um semi círculo.

**Exalar:** Girar braços e tronco idem para a direita.

Iniciar com movimentos lentos e aumentando gradualmente. Após um tempo, ir elevando os braços acima da cabeça, mantendo sempre o movimento circular. Ir baixando os braços, flexionando a cintura, mantendo o movimento circular, como que traçando semi círculos no chão. Repetir subida/descida 3 x. Na última ir reduzindo a velocidade até parar.

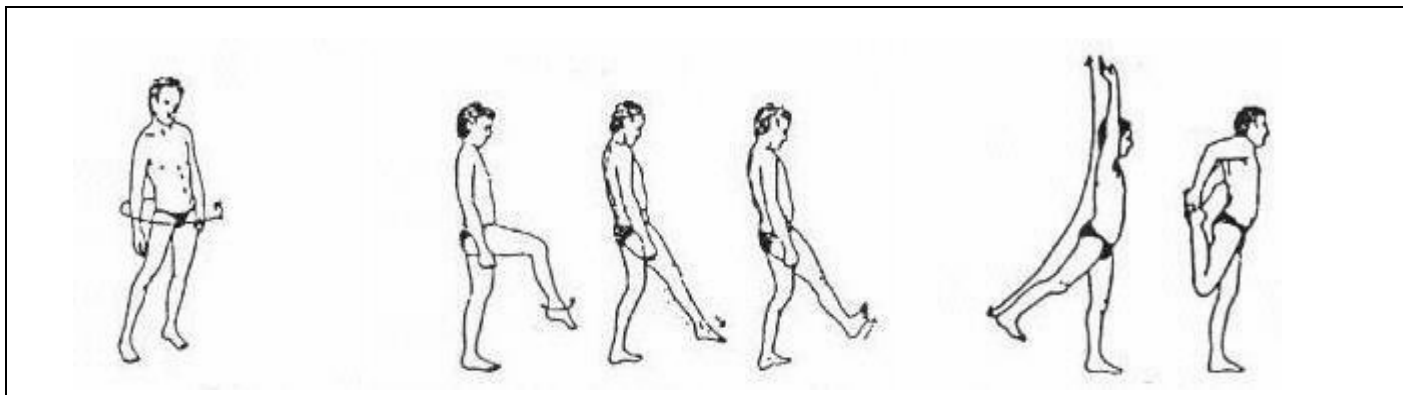


### 4. Pulsos, mãos e cotovelos:

- Girar as mãos em torno dos pulsos em todas as direções, então movimento os pulsos como remando um barco.
- Segurar o dorso de uma das mãos com a outra mão e alongar em torno do pulso e uma direção / Entrelace os dedos e alongue na outra direção.
- Flexione o pulso para baixo e para cima empurrando com a outra mão. Flexionar o pulso empurrando o polegar tentando fazê-lo tocar a face interna do braço.
- Apertar e puxar cada dedo começando da base até as pontas / Alongar entre os dedos afastando-os (mínimo-anelar, anelar-médio, etc.).
- Alongar braço tentando trazer sua mão até lateral oposta do quadril.

### 5. Movendo a energia dos meridianos:

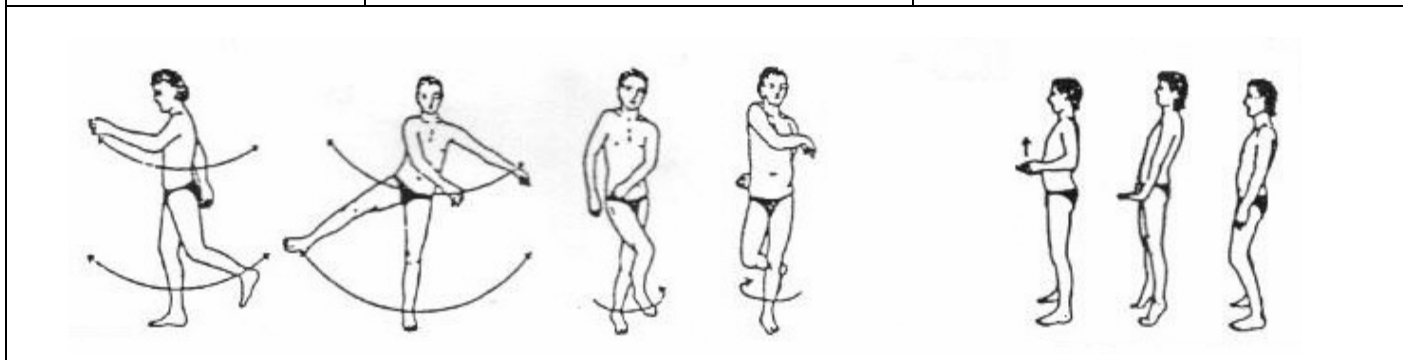
Palmas das mãos flexionadas como ventosas (conchas). Iniciar tapeamento no ombro direito. Descer lentamente pelo lado interno do braço até os dedos. Subir pelo dorso da mão e lado externo do braço. Repetir por 3 x cada braço. Descer com tapeamento pelo frontal da perna até peito do pé. Subir pelo lado interno da perna. Repetir por 3 x cada perna. Sacudir mãos e pulsos em todas as direções para relaxar. Reiniciar com tapeamento no glúteo direito, descer lentamente pelo parte de trás da perna e subir pela face lateral externa. Repetir por 3 x cada perna.



**6. Quadril:** **A)** Faça círculos com o quadril. Inicie muito lentamente, como riscando o ponto central do círculo. Vá aumentando o diâmetro. Depois alterne o sentido. **B)** Agora movimente o quadril como se estivesse desenhando um 8. Faça da forma mais ampla possível. Alterne o sentido.

**7. Joelhos, pés e tornozelos:** **A)** Eleve um joelho e gire amplamente os pés em torno do tornozelo. Alterne o sentido e depois o pé. **B)** Gire a perna flexionada, faça rotações em torno da anca. Alterne o sentido. Depois gire a perna em torno do joelho. Alterne o sentido. Finalmente alterne a perna. **C)** Com uma perna levemente erguida e distendida flexionar o pé para baixo e para cima. Alterne o pé.

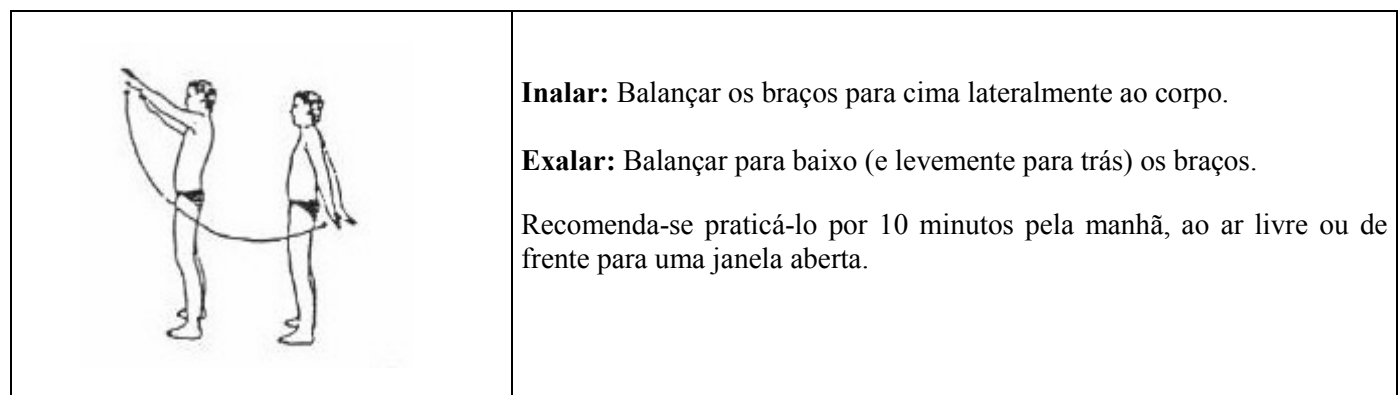
**7a. A)** Eleve os braços e alongue uma das pernas para trás. Tente manter este equilíbrio por 3 respirações. Repita com a outra perna. **B)** Segure o peito e ponta do pé com as duas mãos alongando o músculo frontal da coxa. Tente manter este equilíbrio por 3 respirações. Repita com a outra perna.



**8. Pernas:** **A)** Balance a perna esquerda para frente e para trás várias vezes. Juntamente balance o braço esquerdo na direção oposta. Repita com o lado direito. **B)** Balance a perna em frente a você, braços na direção oposta. Repita com a outra perna. **C)** Gire várias vezes a perna da frente para trás. Repita com a outra perna. **D)** Chacoalhe a perna vigorosamente em todas as direções.

**9. Centramento (3 x):**  
**Inalar:** Eleve ambas as mãos com as palmas para cima até altura do coração.  
**Exalar:** Abaixee as mãos com as palmas para baixo. Ao mesmo tempo fique na ponta dos pés.  
**Inalar/Exalar:** Relaxe todo o corpo sobre as pernas levemente flexionadas.

### 3 - EXERCÍCIO DOS MESTRES



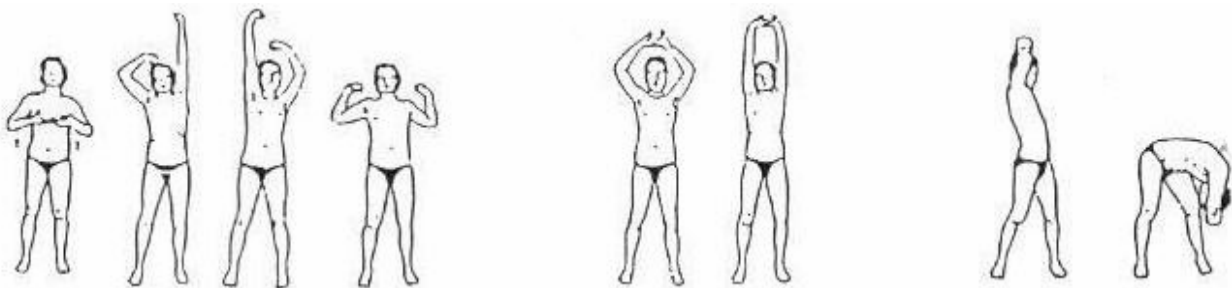
**Inalar:** Balançar os braços para cima lateralmente ao corpo.

**Exalar:** Balançar para baixo (e levemente para trás) os braços.

Recomenda-se praticá-lo por 10 minutos pela manhã, ao ar livre ou de frente para uma janela aberta.

## 4 - EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO DE MÚSCULOS E TECIDOS

Repetir cada movimento por 3 vezes.



**1. Inalar:** Braços alongados para cima. Agora colha uvas com uma das mãos e depois a outra, segurando a respiração e siga colhendo uvas até onde agüentar. Dê uma respirada curta completa e desça os braços até altura dos ombros, permitindo que a energia entre em seu Hara (chacra umbilical).

**Exalar:** Relaxar com os braços pendentes ao longo do corpo.

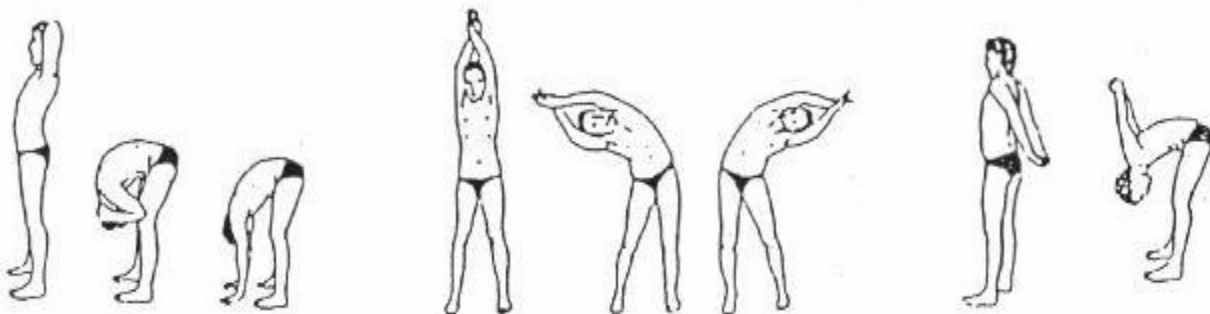
**2. Inalar:** Palmas das mãos para cima, braços apontados para o céu.

**Exalar:** Alongue os braços como tentando tocar o céu.

**3. Inalar:** Mãos segurando os cotovelos cruzadas acima da cabeça.

**Exalar:** Gire o corpo para a esquerda e flexione o tronco sobre a lateral externa do joelho esquerdo.

Repita para o lado direito.



**4. Inalar:** Coloque as mãos entrelaçadas atrás da cabeça. **Exalar:** Puxe a cabeça e lentamente vá flexionando a coluna para baixo. Mantenha um tempo respirando nessa posição. Então solte as mãos balançando o corpo. Leve-as ao chão e brinque com as pernas (joelhos flexionados). **Inalar:** Volte a posição original lentamente.

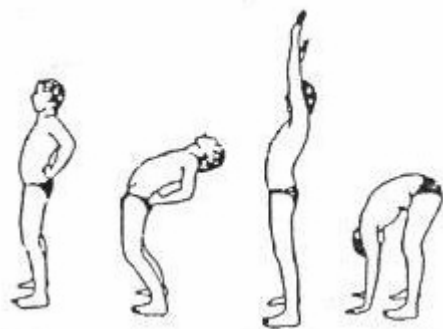
**5. Inalar:** Alongue os braços acima da cabeça com as mãos cruzadas ao contrário (entrelaçadas).

**Exalar:** Permita que tronco flexione alongando a lateral do corpo. Repita para cada lado 3 vezes.

**6. Inalar:** Entrelace as mãos com os braços para atrás do corpo.

**Exalar:** Flexione o tronco para a frente, alongando os braços para cima e para trás.

Manter respiração nessa posição. Solte as mãos e deixe que caiam. Lentamente volte à posição original.

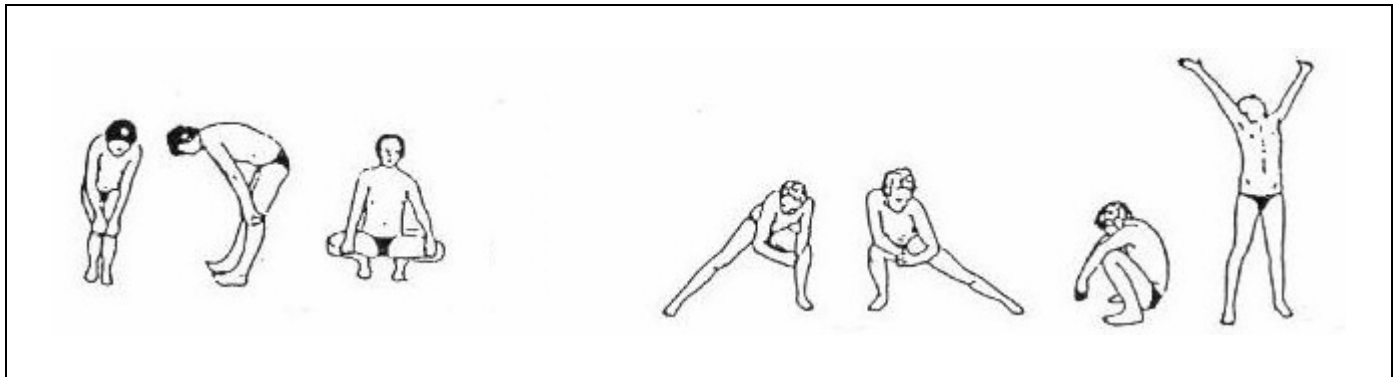


**7. Inalar:** Colocar mãos fechadas nas costas (altura do quadril).

**Exalar:** Inclinar a coluna para trás colocando a língua para fora.

**Inalar:** Voltar à posição normal.

**Exalar:** Braços erguidos, baixar lentamente o tronco até encostar mãos no chão.



**8. A)** Pés juntos e pernas flexionadas. Faça a rotação dos joelhos em todas as direções.  
**B)** Endireite as pernas e segure os joelhos. Alongue os dedos dos pés para cima.  
**C)** Sente sobre as pernas flexionadas e separe os joelhos. Tente fechar as pernas com os braços impedindo. Depois tente abrir as pernas com os braços impedindo.

**9. A)** Pernas afastadas lateralmente. Alongue uma perna enquanto a outra flexiona. Abaixе o máximo possível. Troque de lado.  
**B)** Então abaixе de cócoras de forma que toda a coluna esteja encurvada. Permaneça por 3 respirações.  
**C)** Erga-se lentamente, ao final elevando os braços e cabeça para cima como num profundo espreguiçar.

## 5 - OS CINCO SONS DE CURA

<b>AAAH (METAL)</b>	<b>OOOH (TERRA)</b>	<b>UUUH (ÁGUA)</b>	<b>EEEH (FOGO)</b>	<b>IIIH (MADEIRA)</b>
Alongar os braços para cima e inclinar a cabeça levemente para trás.	Braços afastados do corpo, dedos apontando a terra.	Braços paralelos aos corpo, voltados para a frente, palmas para cima na altura do Hara.	Braços alongados para a frente na altura do coração. Palmas de frente para a outra.	Braços alongados para o céu, paralelos às orelhas.

1. Emita cada som com uma inspirada. Emita na seqüência indicada por 3 vezes cada um.
2. Emita todos os sons consecutivamente (na seqüência) com uma única inspirada. Repetir por 3 vezes.

**O CORPO HUMANO É UM CENTRO DE CONVERGÊNCIA DE ENERGIAS DO CÉU E DA TERRA.**

**QUANDO EM DISSONÂNCIA PROMOVE DESARMONIAS.**

**QUANDO EM CONSONÂNCIA NOS FAZ SENTIR O PRAZER DO BEM ESTAR.**