



CIDINHA
CLEMENTE

AFINADO SEU INSTRUMENTO: O CORPO

- Ao acordar, lentamente vá espreguiçando o corpo, alongando cada articulação na inspiração e relaxando na expiração, gostosamente... com prazer, cumprimentando o dia que está chegando.
- Levantar, LENTAMENTE, virando de lado (copiando seu animalzinho de estimação, que respeita o ritmo do seu corpo)
- Abrir a janela, com as mãos no centro do peito, INSPIRE, abra a janela do seu coração com movimento firme, como se quisesse rasgar a blusa, soltando os braços ao longo do corpo, EXPIRANDO e relaxando. Fazer três vezes.
- Comece o dia com ALEGRIA, quando inspirar, vá sorvendo toda a força do dia que nasce e ao expirar vá soltando o cansaço e as preocupações do dia anterior.
- Tome seu café de RAINHA e após leia em voz alta o TRATAMENTO DO MERECEMENTO.
- Tenha um FELIZ dia!