



1.1 | BON BINÍ (15 MIN)

Risibí kada mayor ku kariño i entusiasmo ora nan yega na e seshon.

Puntra mayornan si nan a pensa riba un meta menshoná durante e yamada/mensahe individual promé ku e seshonnan di grupo en persona a kuminsá.

PLACHI DI NÒMBER

Duna kada mayor un plachi di nòmber pa asina tur hende siña e nòmbernan di otronan den e grupo. Tambe ta importante pa bo duna ehèmpel di e prinsipio di uso di nòmber pa asina mayornan hasi esaki ku nan mes yunan.

TUMA UN POUSA

Na kuminsamentu di e seshon akí, bo mester praktiká **Tuma un Pousa** ku e mayornan. Bo por hasié kòrtiku (mas o ménos un minüt):

- Sera wowo
- Enfoká riba pensamentu, sintimentu i sensashonnan di kurpa (15 sekònde)
- Enfoká riba rosea (30 sekònde)
- Ekspandé enfoke riba henter e kurpa i zonidonan (15 sekònde)
- Habri wowo

Esaki lo yuda nan bira mas kómodo ku e aktividat i yuda nan hasié nan so.

EHERSISIONAN FÍSICO

Instruí mayornan den un seri di moveshonnan pasando dor di e kurpa di kabes te pia.

Ora di siña e ehersisionan físico ku mayornan pa promé bia, bo mester tin pasenshi i bo mester splika kada moveshon bon kla.



Ta bon pa para ketu i drecha postura i moveshonnann suavemente si ta nesesario.

Hopi di e mayornan no ta kustumbrá di move nan kurpa i lo tin mester di enkurashamentu i mas guia ku bo ta spera.

Si un hende mester sinta, bo mester enkurash'é pa partisipá mas mihó posibel for di un posishon sintá.

Tambe ta hopi importante pa sòru ku e moveshonnann **ta suave** i e **e halamentu di rosea ta trankil**.

Tambe ta importante pa e kurpa di e partisipantenan ta relahá – spesialmente brasa, pianan, nèk, skouder i kara.

Segun bo ta guia ehersisionan kada seshon, e mayornan gradualmente lo bira mas kómodo ku e moveshonnann

Enkurashá mayornan pa hasi e ehersisionan físiko na kas riba un base kontinuo.

1. Strèk nos kurpa



Strèk brasanan stret
ariba komo si fuera
bo ke mishi ku shelu
(hala 4 rosea
profundo)

Strèk den bo
bandanan
robos i drechi
(4 rosea
profundo)

Strèk bai dilanti
(4 rosea profundo)

Strèk te patras
(4 rosea profundo)

2. Kabes



Strèk bo brasa drechi
ariba i pone bo kabes
riba bo skouder
drechi, despues pone
bo man riba bo orea.
(4 rosea profundo)
Strèk brasa robes
ariba i pone bo man
riba bo orea.
(4 rosea profundo)

Krusa bo
mannan i usa e
peso di bo
brasanan pa
tene e parti
patras di bo
kabes abou
(4 rosea
profundo)

Pone bo barba
riba bo pechu i
despues move bo
kabes na robes di
manera ku bo orea
ta serka di bo
skouder. Despues
move kabes na
man drechi. (4
biaha)

Pokopoko move bo
kabes ront den
sirkulonan
kompletu (4
biaha)

3. Skoudernan



Sera kara, primi man i
trese skouder te na orea.
Tene kurpa steif ku rosea

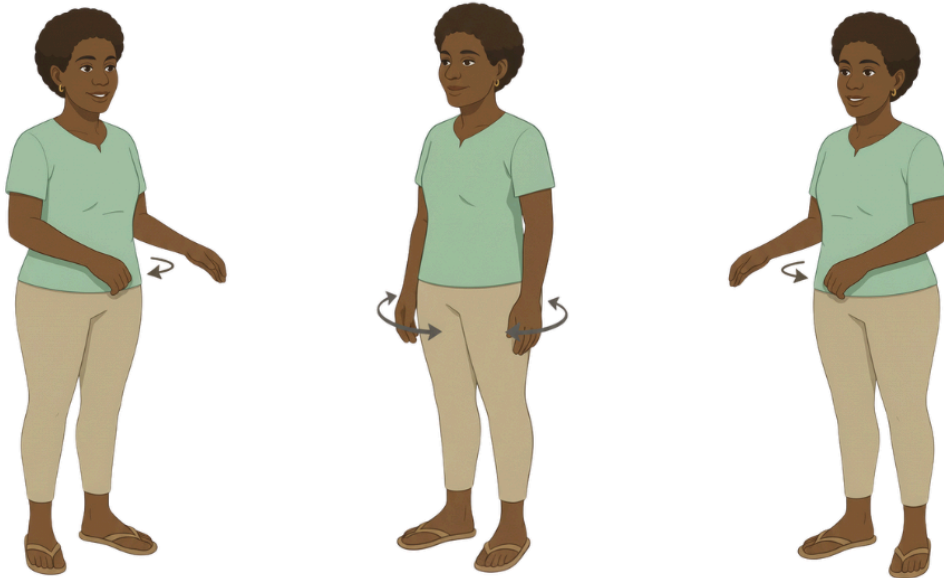


Laga tur kos lòs,
suplando rosea saka afó
usando zonido duru. (4
biaha)



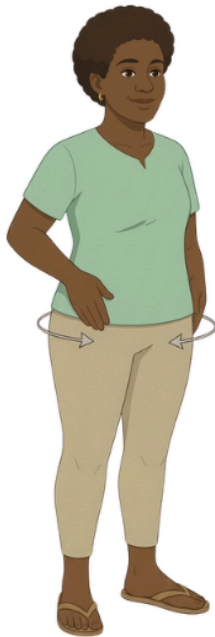
Drei bo skoudernan den
sirkulo bai dilanti (4
biaha). Drei bo
skoudernan den sirkulo
bai pa patras (4 biaha)

4. Brasanan



Dobla bo rudia un tiki i relahá bo brasanan. Bira di un banda pa otro birando ku bo hepnan i lagando e sobra di bo kurpa sigui e moveshon, inkluyendo bo brasanan, garganta i kabes. Laga bo brasanan zuai di un banda pa otro (10 biaha)

5. Sintura



Tene bo sintura i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon)

6. Rudia



Dobla bo rudia un tiki i tene nan ku tur dos man i traha sírkulonan chikí den tur dos direkshon (10 sírkulo den kada direkshon)

7. Pia i Ènkel



Pone un pia riba tera bo dilanti. Drei bo ènkel manda pafó i paden. Despues di 4 sírkulo den direkshon, kambia di pia.

8. Man i Pòls



Drei bo pòlsnan den sîrkulo
komo si fuera ta pinta bo ta
pinta. Sòru pa bo bai den tur
dos direkshon.

9. Sakudí



Sakudí henter bo kurpa den tur direkshon.

10. Halamentu Rosea Final



Hisa bo brasanan riba bo kabes halando rosea aden. Pokopoko laga bo mannan baha bai abou banda di bo, segun ku bo ta hala rosea. Para ku bo wowonan será i nota kon bo kurpa ta sinti awor.