

Treino 0: Estar Aí

Propósito

Este exercício treina-o para ser capaz de ESTAR aí confortavelmente.

Posição

Você e a outra pessoa estão sentados a cerca de um metro de distância, frente a frente, com os olhos fechados.



Instruções

Não há conversa. Este é um exercício silencioso. Não há movimentos ou qualquer outra coisa. Apenas sente-se e ESTEJA aí. Normalmente verá negridão ou uma área da sala quando tem os olhos fechados. ESTEJA AÍ CONFORTAVELMENTE.

Fraseado

O ato de treinar é muito pouco usado neste exercício.

O treinador diz “Começa” para começar o exercício. O treinador usa “É tudo” para terminar o exercício ou para apontar um erro ao estudante. Exemplo: O estudante adormece; o treinador diz: “É tudo. Adormeceste. Começa.”

Resultado Final

O exercício é feito até que possa ESTAR aí confortavelmente.