

Não veicular  
publicamente



## PRÁTICA DE ENSINO

### ROTEIRO PARA ELABORAÇÃO DE TEXTO TÉCNICA DE RELAXAMENTO 01

---

**TIPO 01 | ÊNFASE NA CITAÇÃO DAS PARTES DO CORPO + COMANDOS DE RELAXAMENTO**

---

#### ELEMENTOS QUE DEVEM ESTAR PRESENTES NO TEXTO

- 1. Disposição corporal**
  - a. Distância entre os pés (citar a distância de aproximadamente 2 palmos e sugerir personalização)
  - b. Distância dos braços em relação ao corpo (citar a distância de aproximadamente 2 palmos e sugerir personalização)
  - c. Palmas das mãos para cima
- 2. Orientação para o aluno(a) permanecer imóvel**
- 3. Orientação para o aluno(a) fechar os olhos**
- 4. Usar o sentido “1” para citar as partes do corpo**
  - a. Dos pés até os ombros
  - b. Dos ombros até as mãos
  - c. Do pescoço até o topo da cabeça
- 5. Citação de mínima de 10 partes do corpo**
- 6. Alternância dos comandos durante a instrução de relaxamento**
  - a. Relaxe...
  - b. Descontraia...
  - c. Solte...
  - d. Suavize...
  - e. Distensione...
- 7. Realizar a integração**
- 8. Uma pausa para que a experiência seja mais neutra (1-3 minutos)**
- 9. Preparação para o retorno**
- 10. Retorno efetivo até a postura sentada**

#### PRODUÇÃO DO MATERIAL

1. Em áudio (whatsapp)
2. Tempo: 5 – 10 minutos
3. Escreva o texto
4. Grave o texto
5. Escute e pratique o que gravou
6. Faça as correções necessárias no texto

7. Volte a gravar
8. Escute novamente
9. Repita o treinamento pelo menos 3 vezes, excelente se repetir 6 vezes
10. Você poderá fazer a produção do áudio final lendo
11. A “pausa” referente ao **item 6** da primeira parte poderá ser feita usando apenas 5 segundos na hora da gravação.

### **IMPORTANTE**

1. Modulação da voz
2. Articulação e clareza ao usar os termos
3. Por enquanto, SEM música