

## **PRÁTICA DE ENSINO**

### **TÉCNICAS DE RELAXAMENTO**

#### **TIPO 02 – (contato de partes do corpo com o solo/tapete)**

#### **TEXTO**

- 1. Disposição corporal**
  - a. Distância entre os pés, aproximadamente dois palmos
  - b. Distância dos braços em relação ao corpo, aproximadamente dois palmos
  - c. Palmas das mãos para cima
  - d. Olhos fechados
- 2. Orientação para permanecer imóvel**
- 3. 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
- 4. Citação de partes do corpo que tocam o chão (região posterior)**
  - a. Calcânhares
  - b. Pernas
  - c. Coxas
  - d. Glúteos
  - e. Costas
  - f. Ombros
  - g. Braços
  - h. Antebraços
  - i. Mãos
  - j. Cabeça
- 5. Alternância dos comandos durante a instrução de relaxamento**
  - a. Perceba o contato...
  - b. Sinta o apoio...
  - c. Como percebe o contato...?
- 6. Citar a pausa para que a experiência seja mais neutra (1-3 minutos)**
- 7. Preparação para o retorno**
- 8. Retorno efetivo até a postura sentada**

#### **PRODUÇÃO DO MATERIAL**

1. Áudio

2. Tempo: 5 – 7 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 4 vezes
10. Você poderá fazer a produção do áudio final lendo nessa primeira vez
11. No momento da gravação, o tempo destinado à pausa para observação poderá ser feita usando no máximo 5 segundos, bastando citar que fará a pausa.

### **IMPORTANTE**

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

### **PRAZOS E DETALHES SOBRE O ENVIO**

1. Até o dia 14 de janeiro de 2023
2. Enviar pelo *whatsapp* 71 981016115 (Marcos) e avisar pelo: [yogabahia@hotmail.com](mailto:yogabahia@hotmail.com)

Bom trabalho!!