

## PRÁTICA DE ENSINO

### ROTEIRO PARA ELABORAÇÃO DE TEXTO TÉCNICA DE RELAXAMENTO 03

---

**TIPO 03 | ÊNFASE NA OBSERVAÇÃO DOS MOVIMENTOS ASSOCIADOS À RESPIRAÇÃO EM PARTES DO CORPO**

---

#### 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 as partes mais acessíveis para observação e depois as mais sutis**
  - a. Abdomen
  - b. Tórax
  - c. Laterais do tronco
  - d. Costas
  - e. Axilas (checar se percebe)
  - f. Pelve/assoalho pélvico (checar se percebe)
- 5. Aprofunde a observação do aluno por meio dos elementos abaixo**
  - a. Amplitude/tamanho
  - b. Ritmo
  - c. Direção predominante do movimento.
- 6. Realizar a integração observando o movimento associado à respiração em todo o corpo**
- 7. Uma pausa para que a experiência seja mais neutra (1-3 minutos)**
- 8. Preparação para o retorno**
- 9. 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 7** 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

Bom trabalho!!