

Relaxamento : Bem estar emocional e físico.

Relaxamento : Bem estar emocional e físico.

Estes tipo de exercícios, tem por fim atingir um estado de relaxamento físico e mental.

Pretende atingir um estado de repouso e de calma interior, proporcionando uma integração da corporalidade. Não é possível relaxamento senão a partir de um certo nível mental.

São utilizados como forma de tratar e amenizar sintomas tais como:

Síndrome do Pânico

Stress intenso

Depressão

Ansiedades

Fobias

A técnica de relaxamento necessita de três etapas:

-Consciência

-Imobilidade

-Relaxamento.

Inicia-se o relaxamento de todo o corpo, para depois desenvolver o relaxamento segmentado, de cada parte dele. Reduzindo e equilibrando progressivamente as tensões, o relaxamento associado ao controle respiratório favorece o equilíbrio emocional e a disposição mental.

Existem três técnicas de relaxamento muito difundidas, elas são:

-O treinamento autógeno de Schulz;

-O relaxação muscular progressiva de Jacobson;

-Os métodos de Biofeedback.