



Relaxamento



quem será administrado.

O relaxamento é uma técnica acessível a todos e auxilia a desenvolver o equilíbrio entre a mente e o corpo. Para cada situação, há uma metodologia mais apropriada, em que não existe um único procedimento que tenha a mesma eficácia para todas as necessidades e nenhum é o ideal para a mesma pessoa em todas as situações. Para uma maior efetividade do Processo, deve-se estar ciente para que fim será utilizado e para quem será administrado.

Por exemplo, o relaxamento muscular é recomendado para o estresse de natureza física. Já o relaxamento psicológico que instiga a sensibilização dos sentidos (imagens, sons, etc) e ajuda promover a introspecção, também possibilita o desenvolvimento da criatividade, reflexão, avaliação dos próprios valores e das próprias idéias.

Os exercícios de respiração profunda podem ser utilizados por todos

O segredo da eficácia do relaxamento está em adotar o procedimento adequado às necessidades e às características pessoais de cada um. Contudo, há algumas técnicas mais conhecidas, como: a meditação, o treinamento autógeno de J.H. Schultz, a relaxação progressiva de E. Jacobson, calatonia de Petho Sandor, entre outros.

Caso haja dúvidas ou interesse no assunto, marque uma consulta conosco.

O NDH possui especialistas que atuam nesta área. Conheça [os profissionais](#) e os [Projetos](#).



Núcleo de Desenvolvimento Humano
www.ndh.com.br



Referência Bibliográfica:

LIPP, M.E.N. (org) *Relaxamento para todos. Controle seu stress*. Campinas: Ed. Papyrus, 6ªed. ,2005

SANDOR (org) *Técnicas de Relaxamento*. São Paulo, 4ª ed., Ed. Vetor, 1982.