

Orientações e Práticas Fonoaudiológicas 2º Encontro

MISSÃO DE CASA

<http://palestrantesdf.org>

Ana Paula d'Aquino
Carina C.B. Pinheiro
Fonoaudiólogas

Resumo

1. Comunicação corporal
postura
gestos
expressões faciais
2. Relaxamento ↑



Acessar o Blog do curso: palestrantesespiritasdf.wordpress.com

Assistir ao filme: “O Discurso do Rei”



Iniciar a leitura do livro: “O Corpo Fala”
Disponível no Blog - Cap. 1 a 10



MISSÃO DE CASA

Exercícios

Relaxando todo o corpo...

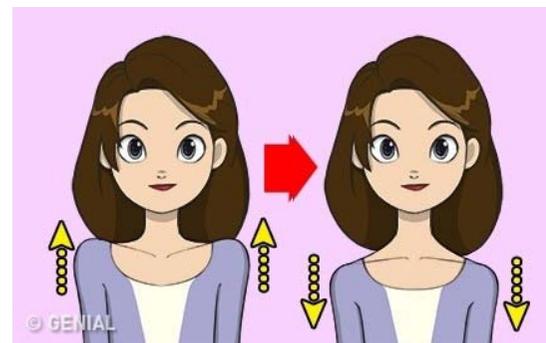
1. Soltura geral

2. Soltando os ombros:

Elevar os dois ombros juntos e
soltar esvaziando todo ar (3x)

Rotação de ombros para trás (3x)

Rotação de ombros para frente (3x)
(em respiração contínua)



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

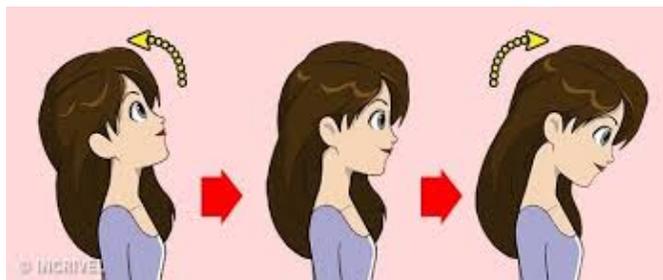
MISSÃO DE CASA

3. Fazer com a cabeça os movimentos associados com a respiração.
(inspire pelo nariz e solte pela boca fazendo na expiração)

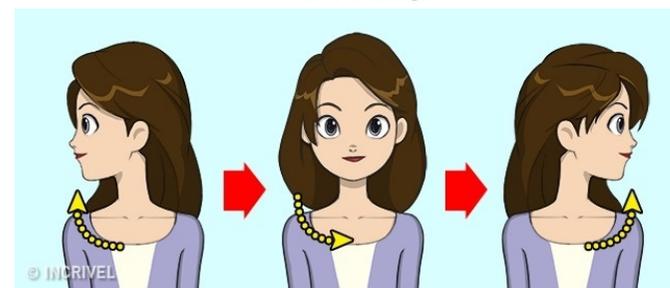


3x cada

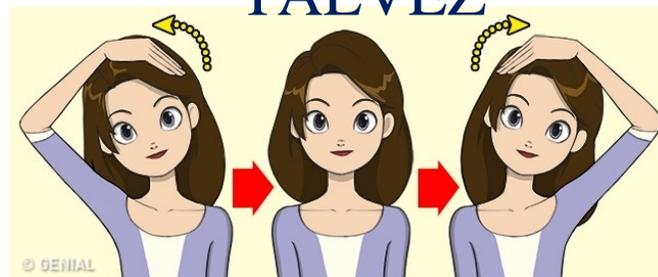
SIM



NÃO



TALVEZ



ROTAÇÃO



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

MISSÃO DE CASA

4. “Pegada do tigre na nuca”

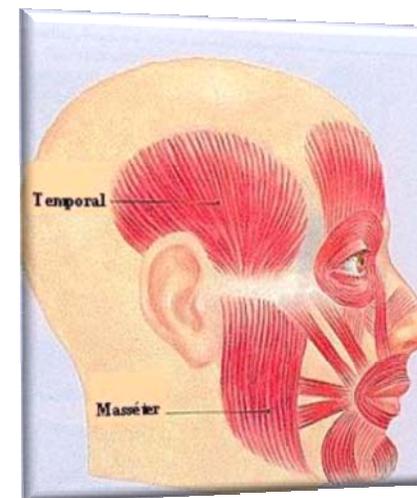


Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

MISSÃO DE CASA

5. Relaxamento de mandíbula:

a) Mantendo a ponta da língua atrás dos dentes superiores, inspire pelo nariz levando a cabeça para trás e lentamente abra e feche a boca 3x, expire levando a cabeça para baixo e solte o ar pela boca fazendo



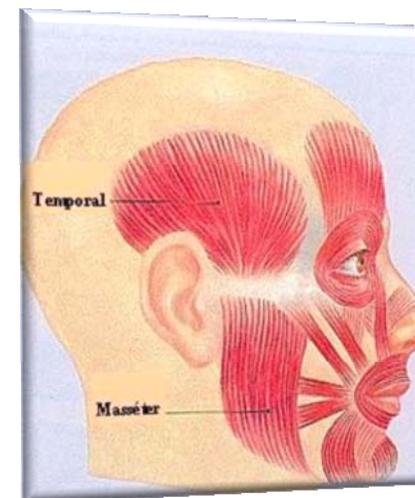
Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

MISSÃO DE CASA

5. Relaxamento de mandíbula:

b) Separa os dentes, mantendo os lábios fechados, segura por 5s e volta a posição inicial. (3x)

c) Repetir o exercício anterior com movimento mastigatório.
(3x para cada lado)



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.

6. Treinando as expressões faciais:

Na frente de um espelho, crie uma frase que transmita a emoção de cada expressão facial ao lado.



Acolham *amorosamente* suas percepções, tomem nota do que for relevante e respeitem seus limites.