



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 992810252

E-mail: [institutohma@yahoo.com.br](mailto:institutohma@yahoo.com.br)

CNPJ: 11.522.139/0001-11

## RELAXAMENTO, MEDITAÇÃO E O TABLADO

Relaxamento é um método que favorece o repouso físico e psicológico, fazendo com que o corpo se quiete, ocorrendo aí um estado de esvaziamento, em que nos conscientizamos das nossas emoções e pensamentos.

Existe uma grande diferença entre descansar e relaxar. O descanso é uma oportunidade do corpo de parar e recuperar seu equilíbrio, enquanto que o relaxamento é o momento de aliviar as pressões mentais e emocionais.

Fazendo relaxamento, a mente, se esvazia de todo o pensamento alheio e indesejável (raiva, frustração, rancor, etc.) e se concentra totalmente na recuperação e no bem-estar corporal.

Relaxamento é essencial para a busca da harmonia e dos equilíbrios físico, emocional e mental. Pode ser feito em qualquer momento e lugar; pois é um estado de esvaziamento em que nos conscientizamos das nossas emoções e pensamentos. E deveria ser praticado diariamente, por ser atividade que agrega muito valor à vida humana.

Relaxar o corpo ajuda a relaxar a mente. Relaxar ajuda a meditar e meditar relaxa.

No relaxamento nossa mente fica vazia, ou podemos pensar no que quisermos, já na meditação temos que pensar em um assunto específico, determinado.

A meditação consiste de práticas diárias envolvendo essencialmente a concentração da atenção. Meditar não é ficar com a mente vazia, sem pensar em nada. Meditar é familiarizar a mente, de maneira constante e profunda, com um objeto virtuoso.

A meditação proporciona:

- Uma busca do autocontrole e do controle das relações com o ambiente;
- Um descanso físico, mental e emocional;
- Um aumento da capacidade de concentração;
- Uma maior auto-liderança e liberdade de escolha;
- Um senso de identidade mais livre e mais rico em possibilidades;
- Um sono, um repouso mais tranquilo e sem interrupções;
- Reduz a ansiedade;
- Torna a respiração equilibrada e profunda;
- Melhora a oxigenação e a frequência cardíaca;
- Clareza mental, objetividade, paciência entre outros.

-Ela mantém a pessoa num relativo estado de equilíbrio, com uma lucidez que a impede de entrar em conflitos emocionais internos.

Relaxamento e meditação estimulam as pessoas a liberarem seus potenciais, aprimorando a percepção, a atenção, a concentração e a respiração. Eles organizam o eu psicoemocional, tirando as amarras das aptidões artísticas, deixando caminho para a criação da obra.

O ato de relaxar, de meditar proporciona ao ator sensibilidade, inspiração e criatividade junto com nitidez de percepções, em meio a um momento orgânico.



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 992810252 E-mail: [institutohma@yahoo.com.br](mailto:institutohma@yahoo.com.br) CNPJ: 11.522.139/0001-11

A meditação e o relaxamento em meio ao tablado nos despem de nós mesmos, proporcionando um encontro com o personagem.

Letícia Luccheze.



INSTITUTO HÉLIO E MARIA AUXILIADORA.

Whats App: (62) 992810252    E-mail: [institutohma@yahoo.com.br](mailto:institutohma@yahoo.com.br)    CNPJ: 11.522.139/0001-11

[leticialuccheze@yahoo.com.br](mailto:leticialuccheze@yahoo.com.br)  
[www.facebook.com/Let%C3%ADcia-Luccheze-173002122860743/?ref=bookmarks](https://www.facebook.com/Let%C3%ADcia-Luccheze-173002122860743/?ref=bookmarks)  
[www.leticialuccheze.com](http://www.leticialuccheze.com)