



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 820 4081

🌐 www.ruisantiago.com

Exercícios de Relaxamento

Introdução:

Estes exercícios podem ser aprendidos muito rapidamente, mas é necessário alguma prática para ser efectivo. Deverá praticar pelo menos 2 vezes ao dia por 10 minutos. Idealmente, deve ser feito em um quarto de temperatura amena e ambiente tranquilo, na cama ou em um sofá ou cadeira com apoio para a cabeça. Será útil ter alguém que nos leia as instruções enquanto as fazemos, pelo menos inicialmente. São 3 os elementos desta técnica, respiração, músculos e imaginação.

Respiração:

1. Primeiro feche os olhos para não se distrair facilmente e se necessário use 'ear-plugs' no caso de existir ruído.
2. Inspire pelo nariz e expire pela boca
3. Vagarosamente conte até 5 enquanto inspira, "1 e 2 e 3 e 4 e 5". Repita isto enquanto expira. Ajuda a regular e abrandar o ritmo respiratório.

Assim que o ritmo respiratório se tornar calmo e sereno avance para a próxima fase.

Músculos:

Para ajudar a concentrar-se em como se sentem os músculos, devemos fazê-lo por áreas.

1. Começando pelos pés, concentre-se em como eles se sentem. Deixe-os relaxar, imagine que não os consegue mover por serem muito pesados. Sinta o peso e o conforto repetindo "pesado e confortável".



☎ PT+351 918273672

@ info@ruisantiago.com

☎ UK+44(0)774 8204081

🌐 www.ruisantiago.com

2. Fazer o mesmo com as pernas, as coxas, subindo para as ancas, barriga, costas, mãos, braços, pescoço e finalmente a face.
3. Concentre-se em cada área do corpo à vez. Após a face concentre-se no corpo todo, como se sente pesado e confortável e a tensão vai desaparecendo.

Imaginação:

Deverá estar agora, deitado(a) ou sentado(a) com os olhos fechados, respiração lenta e regular e apreciando o conforto e peso do seu corpo. Agora vamos afastar as ansiedades e preocupações da mente de uma destas maneiras:

1. Imagine uma flor branca num fundo preto. Repare em casa pormenor dessa flor, cada pétala, o seu contorno... Imagine o seu cheiro. Se a mente começar a divagar, traga-a de volta à flor.
2. Relembre um momento da sua vida que associe com alegria, tranquilidade, paz e conforto. Deverá ser uma memória específica como estando deitado(a) na areia da praia, em férias, a gozar o sol e descanso. Imagine-se de volta a esse momento. Procure sentir novamente essa sensação, o conforto, a descontração, sem nenhuma preocupação de nada que se passe no mundo ou na sua vida.

Terminar:

Quando se sentir suficientemente relaxado(a) e tranquilo(a), abra os olhos e alongue os músculos do corpo. Deverá sentir-se agora bem mais calmo(a) e relaxado(a). Se a tensão voltar, deverá repetir esta técnica desde o início.