

EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO

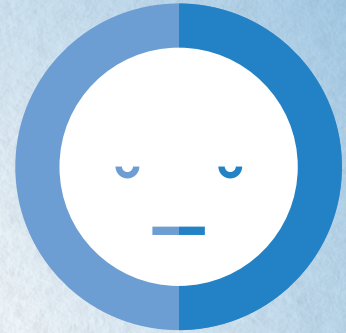
Praticar alguns exercícios de relaxamento pode ajudar a lidar com serenidade com o seu dia a dia, a manter a calma em situações que de outra forma poderiam ser stressantes e a sentir-se melhor de forma geral.



Pratica estes exercícios durante alguns minutos por dia



Ponha-se numa posição confortável



Mantenha os olhos fechados



Exercício 1: A respiração

- Ponha-se numa **posição confortável** (sentado ou deitado) num local **calmo**.
- **Alargue o que estiver apertado**: sapatos, cinto, etc.
- Feche os olhos e **sinta a sua respiração**. Concentre-se na sua respiração, se respira pelo nariz ou pela boca.
- Preste atenção ao seu corpo, perceba **se sente tensão** nalguma área, mas sem tentar fazê-la desaparecer.
- Volte a concentrar-se na sua respiração e **respire lenta e profundamente**, inspirando o ar pelo nariz e expirando-o pela boca, **sentindo como ele entra e sai** do seu corpo.
- Enquanto expele o ar, **concentre-se nos seus músculos**, notando como se vão **relaxando**. Talvez sinta calor e note que estão mais leves. Seja como for, disfrute destas sensações e continue a respirar regularmente.
- Repita este procedimento várias vezes.



Exercício 2: A palavra

- Ponha-se numa posição confortável, feche os olhos e respire como no exercício anterior.
- Enquanto respira lentamente, **pense** nestas palavras: **calma, tranquilidade, relaxado**, acalmado, ou outra equivalente.
- Escolha uma delas como **chave para o seu relaxamento**.
- Uma vez escolhida, **repita-a mentalmente e continue a respirar** regularmente.
- **Inspire e**, ao expelir o ar, **diga mentalmente a palavra** que escolheu. Pausadamente.
- **Continue a respirar** lentamente e, ao expelir o ar, volte a repetir mentalmente a palavra.
- Se algo o distrair, simplesmente repita a palavra escolhida, continue a respirar e expulse o ar pausadamente.



Exercício 3: O mar

- Sente-se numa posição confortável, feche os olhos e respire devagar.
- Concentre-se na sua respiração e **sinta como o ar entra e sai** do seu corpo.
- Enquanto continua a respirar, **imagine uma praia tranquila**; a costa e o movimento ondulatório do mar.
- Continue a respirar de forma ritmada, pausada e tranquila.
- Entretanto, imagine como **a água se aproxima e se afasta** da costa **ao ritmo da sua respiração**. A água aproxima-se quando inspira e afasta-se quando expira.
- Sinta uma sensação de **calma e tranquilidade** a invadi-lo pouco a pouco.
- Após alguns minutos, abra os olhos.