

## **GUIÃO DE RELAXAMENTO**

### **RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO – ADAPTADO**

A técnica de relaxamento que vou utilizar hoje chama-se relaxamento muscular progressivo e consiste basicamente na aprendizagem da contracção e descontração sequencial de músculos do seu corpo. Ao mesmo tempo que o vou ensinar a relaxar, também o vou encorajar a reconhecer e a assinalar a tensão e o relaxamento nos diferentes músculos. O objectivo do treino de relaxamento muscular progressivo é ajudá-lo a aprender a reduzir a tensão muscular do seu corpo, sempre que lhe apeteça fazê-lo, em qualquer circunstância do seu dia-a-dia. Para conseguir isto, eu posso pedir, por exemplo, que foque a sua atenção nos músculos das mãos, que os force, contraia, com força... depois, e quando eu disser, simplesmente deixe-os relaxar, voltar ao estado de descontração, sintam-se leves. Uma outra vantagem importante deste tipo de relaxamento é que vai permitir que se foque nas diferentes partes do seu corpo, que tome consciência delas. Então pedia agora que fechasse os olhos e se colocasse numa posição confortável. Lembrem-se de respirar calmamente e relaxar.

#### **1. Mãos**

“Gostaria que focalizasse a sua atenção nos músculos das mãos.

Feche as mãos, aperte-as com força, contraia as suas mãos. Sinta toda a tensão acumulada nas suas mãos.

Agora relaxe já as mãos, descontraia todos os músculos das mãos. Sinta as suas mãos muito leves. Focalize as sensações nos músculos das mãos à medida que eles vão ficando mais e mais relaxados. Perceba agora a diferença entre a tensão e a descontração das suas mãos.”

#### **2. Braços**

“Gostaria que focalizasse a sua atenção nos músculos dos braços.

Assente os seus cotovelos com força no colchão e puxe-os para si. Insista na força dos cotovelos contra o colchão. Contraia os seus braços. Repare como é a tensão nesses músculos, quando são puxados e ficam duros. Sinta toda a tensão acumulada nos seus braços.

Agora relaxe já os braços. Baixe-os e coloque-os ao longo do corpo. Descontraia todos os músculos dos braços. Sinta os seus braços muito leves. Focalize as sensações nos músculos dos braços à medida que eles vão ficando mais e mais relaxados. Perceba agora a diferença entre a tensão e a descontração dos seus braços.”

Não mexa mais nem as mãos nem os braços. Sinta os membros superiores leves.

### **3. Face**

“Vamos passar agora para os músculos do rosto. Sem abrir os olhos, levante as sobrancelhas com força, puxe-as para cima tanto quanto puder. Sinta a tensão subir através da testa até ao crânio. Insista.

Agora deixe toda a tensão sair, descontraia as sobrancelhas. Repare como é a sensação, à medida que os músculos vão ficando cada vez mais relaxados.

Agora faça um grande sorriso forçado, estique todos os músculos das maçãs do rosto, puxando os cantos da boca para traz. Insista, com força. Repare na sensação que é os músculos tornarem-se tensos.

Agora descontraia esses músculos. Aprecie as sensações agradáveis associadas ao relaxamento da face. Liberte a tensão nesta zona do corpo e aperceba-se de como é bom os músculos se tornarem descontraídos e relaxados cada vez mais profundamente.”

### **4. Pescoço e garganta**

“Passemos para o pescoço e garganta. Puxe o queixo para o peito mas sem o deixar tocar no peito. Sinta a tensão nos músculos que está a forçar. Mantenha essa tensão.

Agora relaxe. Volte à posição inicial. Todos os músculos desta zona vão ficando cada vez mais e mais relaxados. Sinta apenas as sensações de profundo e completo relaxamento fluindo por esses músculos. Tente rodar, muito lentamente, a sua cabeça para um e outro lado. Rode muito devagar a cabeça e aperceba-se da descontração dos músculos do pescoço. Pare. Reconheça a diferença entre o pescoço estar contraído e descontraído.”

### **5. Peito e ombros**

“Focalize-se agora nos músculos do peito e ombros. Inspire bem fundo e sustenha a respiração. Puxe os ombros para traz. Mantenha mais um pouco.

Agora expire. Respire normalmente. Descontraia-se. Repare como estão estes músculos agora. Bem mais agradável é esta posição de relaxamento.”

### **6. Abdómen**

“Sem mexer o resto do corpo faça força na barriga. Muita força. Contraia toda a zona do abdómen. Com força.

Agora solte. Respire normalmente. Deixe a tensão na zona da barriga sair. Relaxe.

## **7. Pernas**

“Gostaria que focalizasse a sua atenção nos músculos das pernas.

Dobre as pernas e assente os pés no colchão. Apenas com os calcanhares insista na força dos pés contra o colchão. Contraia as suas pernas. Repare como é a tensão nesses músculos, quando são puxados e ficam duros. Sinta toda a tensão acumulada nas suas pernas.

Agora relaxe já as pernas. Baixe-as e estique-as de novo. Descontraia todos os músculos das pernas. Sinta as suas pernas muito leves. Focalize as sensações nos músculos das pernas à medida que elas vão ficando mais e mais relaxadas. Perceba agora a diferença entre a tensão e a descontração das suas pernas.”

## **8. Pés**

“Vamos passar para os músculos dos pés. Estique os pés e vire-os para dentro. Dobre os dedos dos pés para dentro. Faça força e sinta os músculos dos pés muito contraídos. Aprecie a sensação de tensão nos pés.

Agora relaxe os pés. Descontraia-se. Repare como agora eles estão relaxados. Compare esta sensação com a anterior e veja a diferença entre tensão e descontração.”

Já relaxou os músculos das mãos, dos braços. Deixe que eles continuem a relaxar. Relaxou os músculos da face e do pescoço. Continue a permitir que eles se mantenham profundamente relaxados. Permita que os músculos do peito, ombros e abdómen se tornem ainda mais profundamente relaxados. Tal como os músculos das pernas e pés. Deixe-os estar completamente relaxados, leves.

Agora vou começar a contar, de traz para a frente, de 4 até 1. Quando disser 4 comece a mexer lentamente as pernas e os pés... 4... quando disser 3 pode com calma mexer os braços e as mãos... 3... quando ouvir 2, mexa a face e o pescoço devagar... 2... quando eu disser 1 abra os olhos... 1...