

Exercícios de Relaxamento

Abaixo descrevi alguns exercícios que você poderá utilizar para facilitar o processo de relaxamento. Lembre-se que, quanto mais você exercitá-los, mais fáceis eles se tornarão. Se quiser, todos os exercícios podem ser associados a músicas de relaxamento.

Relaxamento básico

Fique em uma posição deitado ou sentado. Se estiver sentado, deixe os dois pés no chão e as pernas descruzadas. Se deitado, deixe as pernas levemente afastadas e os braços levemente afastados do corpo.

Feche os olhos e observe seu corpo em contato com a superfície em que você está. Perceba como está sua respiração sem tentar alterá-la. Só observe seu corpo e sua respiração. Comece a observar seus pés e relaxe os músculos de lá, primeiro um pé e depois o outro. Depois que senti-los relaxados, passe para a perna direita, relaxando os músculos da canela e depois da coxa. Após, faça isso com a outra perna. Quando senti-las relaxadas, volte sua atenção para os músculos do quadril, pélvis e glúteos relaxando-os ao máximo. Após, faça a mesma coisa com os músculos do abdômen, das costas. Quando senti-los relaxados, volte sua atenção para os ombros soltando qualquer tensão presente nos músculos, passe para o braço direito, para a mão direita e depois para o braço esquerdo e mão esquerda. Sinta agora o pescoço buscando relaxar todos os músculos dessa parte, depois o rosto, lembrando-se de relaxar as bochechas, a testa, os olhos e os lábios e, por fim, o couro cabeludo. Volte a prestar a atenção na respiração e em todo o seu corpo e veja como ele está agora. Absorva essa sensação de relaxamento.

Quando quiser voltar às suas atividades, respire profundamente três vezes e volte a sentir o seu corpo na superfície onde ele estiver.

Relaxamento progressivo de Jacobson

Esse tipo de relaxamento é útil para pessoas que apresentam mais dificuldades para relaxar o corpo e que não conseguem facilmente diferenciar quando os músculos estão relaxados de quando estão contraídos. Nesse relaxamento a pessoa deverá contrair um grupo de músculos por alguns segundos e depois relaxá-los.

Fique em uma posição confortável, sentado ou deitado e feche os olhos. Leve sua atenção para os pés. Aponte seus pés para baixo, e enrole os dedos dos pés. Aperte os músculos do dedo do pé suavemente. Observe a tensão por alguns momentos, depois solte e observe o relaxamento. Repita. Torne-se consciente da diferença entre os músculos quando eles estão tensos e relaxados.

Após sentir seus pés relaxados, leve sua atenção agora para o abdômen e aperte levemente os músculos de seu abdômen. Observe a tensão por alguns momentos. Em seguida, solte e observe o relaxamento. Repita. Torne-se consciente da diferença entre os músculos tensos e os músculos relaxados.

Delicadamente encolha os ombros para cima em direção a seus ouvidos. Não se esforce muito. Sinta a tensão nos ombros e pescoço por alguns momentos, e depois, aos soltá-los, sinta o relaxamento. Repita. Observe a diferença entre os músculos tensos e os músculos relaxados. Concentre-se nos músculos do pescoço, em primeiro lugar tensos e depois relaxados até que você sinta o relaxamento total nesta área.

Se quiser, esse relaxamento pode ser feito com outras áreas do corpo, seguindo a ideia de tensioná-las para depois relaxá-las.

Treinamento autógeno de Shultz

Esse tipo de relaxamento utiliza frases mentais de indução para chegar ao relaxamento de partes do corpo.

Escolha um local tranquilo e use uma roupa confortável. Você poderá fazer deitado sobre a cama ou no chão com os braços e pernas ligeiramente afastados do corpo, sentado num sofá ou cadeira confortável onde possa repousar os braços ou sentado em um banco sem encosto.



**Luciana Salvador**
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

 45 99800.9117  /psicologalucianasalvador
 www.psicologalucianasalvador.com
 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

Durante a prática dos exercícios de Treino Autógeno, você deve repetir mentalmente as diversas afirmações/instruções, não como algo alheio, mas como algo que “sente de verdade”, que faz sentido, procurando que a mente esteja completamente focada na frase.

Cada afirmação, que é dita interiormente, refere-se a uma parte específica do corpo, seguida de outra afirmação de paz e bem-estar. Cada instrução é repetida mentalmente cinco vezes antes de passar para a próxima. Não tenha pressa em terminar cada exercício, desfrute da sensação de relaxamento e bem-estar, antes de passar para o exercício seguinte.

Depois de escolher a posição de relaxamento (deitada ou sentada), feche os olhos durante a prática do treino e comece a sua sessão de relaxamento. Estas são as frases que deve dizer mentalmente, ao mesmo tempo em que mantém a atenção focada na referida parte do corpo:

Estou completamente relaxado (repetir 1 vez)

O meu braço direito está pesado (6 vezes)

Estou completamente relaxado (repetir 1 vez)

O meu braço esquerdo está pesado (6 vezes)

Estou completamente relaxado (1 vez)

Meu coração bate tranquilo e normal (6 vezes)

Estou completamente relaxado (1 vez)

A minha respiração está calma e equilibrada (6 vezes)

Estou completamente relaxado (1 vez)

O meu plexo solar (barriga) está quente e irradia calor (6 vezes)

Estou completamente relaxado (1 vez)

A minha testa está agradavelmente fria/fresca (6 vezes)

Estou completamente relaxado (1 vez)

É muito importante que, ao terminar as sessões de relaxamento autógeno, siga estes passos para sair do estado de relaxamento.

Sinta seus braços firmes

Respire fundo

Abra os olhos devagar.

Conforme vai ganhando prática (o que requer tempo), pode continuar a relaxar mais partes do corpo, e só passar a outra parte do corpo quando a parte trabalhada sente a sensação de peso e calor. Continue nesta ordem:

1. Mãos-braços
2. Pés-pernas
3. Tórax
4. Barriga-plexo solar
5. Ombros
6. Pescoço
7. Rosto
8. Boca
9. Olhos
10. Testa

Ao chegar à testa, a sensação de calor e peso é substituída pela sensação de frescura/frio, lembre-se que a frase é “a minha testa está agradavelmente fresca”

Relaxamento com visualização

1. Técnica do Fluxo de Luz

Esse relaxamento também pode ser usado para alívio de dores agudas ou crônicas. Nesse caso, a pessoa deve evocar e focar em uma sensação desconfortável corporal (pode ser uma dor). Como esse é um exercício de imaginação, a pessoa irá se concentrar nisso que ela sente de desconfortável no corpo e imaginar se, a sensação tivesse algum formato, qual formato seria? Após, pensar em qual tamanho essa sensação desagradável teria. Depois pensar na cor que ela teria, na textura, na temperatura.

Depois de definir bem a visualização dessa sensação desagradável, a pessoa deve pensar em qual cor ela associaria à *cura*. Tendo identificado a cor, a pessoa deve



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 f /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR

imaginar uma luz, com a cor associada à cura, entrando pelo alto da cabeça devagar e “escaneando”, descendo por todo o corpo. Imagine que a fonte dessa luz é o cosmo, quanto mais você a usa, mais você tem disponível. A luz prossegue, acompanhando o formato do corpo, penetrando-o e permeando-o, ressonando e vibrando ao redor dele. À medida em que faz isso, perceba o que acontece com o formato, o tamanho e a cor da sensação desagradável. Pode ocorrer de as características da sensação desagradável mudarem e a sensação aliviar.

Caso não sinta mudanças, repita novamente com mais intensidade a visualização da luz passando pelo corpo e penetrando de maneira profunda a sensação desagradável. Depois que sentir mudanças naquela parte, imagine a luz fluindo pelo resto de todo o corpo e relaxando todos os músculos.

Caso a pessoa não tenha nenhuma dor ou incômodo corporal, pode utilizar a visualização da luz somente para fazer o relaxamento. Escolherá uma cor de cura para a luz e imaginará ela descendo devagar, da cabeça até os pés, passando por cada parte do corpo. E irá imaginar que, em cada local que ela passa, irá relaxando cada músculo ou tensão.

2. Local de Cura

Faça um relaxamento básico corporal e depois imagine um local que seria um lugar de cura para você. Você pode imaginar um lugar como você quiser ou pode ser algum local em que você já tenha estado. O importante é escolher um local que só lhe traga sensações agradáveis. Se tiver acontecido algo ruim ou houver algum sentimento negativo associado a esse local, mude e escolha outro que seja totalmente positivo.

Após fazer a escolha, se imagine neste local. Preste atenção em como você se sente “estando lá”, o que você vê, que sons há, qual a temperatura e se há outras sensações agradáveis. Se imagine ficando nesse lugar o tempo que precisar.



Luciana Salvador
Psicologia | Gestalt Terapia & EMDR
CRP 08/16756

☎ 45 99800.9117 📘 /psicologalucianasalvador
🌐 www.psicologalucianasalvador.com
📍 Ed Foz Executive Center
Rua Rui Barbosa 820, sl 201, Centro - Foz do Iguaçu - PR