

RELAXAMENTO PROGRESSIVO DOS MÚSCULOS

CENTRS MARTA



Não limitado
pode ser feito individualmen-
te ou guiado em grupo



interior | exterior



10-20 min



Consciência
corporal e
autocuidado

PROPÓSITO

- Relaxar, acalmar e libertar tensão e stress.
- Treinar a consciência e a capacidade de estar presente.

PREPARAÇÃO

- O exercício pode ser feito sentado ou deitado.
- Roupa confortável e um lugar calmo e sem distrações podem ser úteis.

INTRODUÇÃO

Esta é uma técnica de relaxamento profundo que pode ser utilizada eficazmente para controlar o stress e a ansiedade, aliviar a insónia e reduzir os sintomas de certos tipos de dor crónica. Como ferramenta, pode ajudar os participantes a aprender sobre o corpo e os sinais que este lhes pode estar a dar. Com a prática e o tempo, pode-se aprender a identificar com precisão e a diminuir os sintomas e sinais de stress e tensão no corpo.

MATERIAIS

Não são necessários quaisquer materiais.

PASSOS

1. (Caso faças sozinho lê as instruções até ao fim e tenta segui-las mentalmente. Se fores um facilitador, deverás ir dando as indicações de forma pausada seguindo o ritmo adequado ao grupo) **2.** Início da prática: Ablanda a tua respiração e permite-te relaxar. **3.** Quando estiveres pronto para começar, enquanto inspiras, distende/estica os grupos musculares pela ordem descrita. Certifica-se de que consegues sentir a tensão, mas não tanto ao ponto a que sintas dor intensa. Mantém o músculo tenso durante aproximadamente 5 segundos. **4.** Expira e liberta subitamente a tensão no grupo de músculos contraídos. Dá a ti próprio 10-20 segundos para relaxar, e depois passa para o grupo muscular seguinte. **5.** Sequência de tensão e relaxamento: - Mão direita e antebraço. Faz um punho com a mão direita. - Braço superior direito. Levanta o antebraço direito até ao ombro para „fazer músculo“. - Mão esquerda e antebraço. - Braço esquerdo. - Testa. Levanta as sobrancelhas o mais alto que puderes, como se tivesses sido surpreendido por algo. - Olhos e bochechas. Aperta os olhos bem fechados. - Boca e mandíbula. Abre a boca o mais largo que puderes, como se estivesses a bocejar. - Pescoço. Coloca a tua face virada para a frente e depois puxa a cabeça para trás lentamente, como se estivesses a olhar para o teto. - Ombros. Tensiona os músculos dos ombros, à medida que elevas os ombros em direção aos ouvidos. - Lâminas do ombro/costas. Empurra as omoplatas para trás, tentando que quase toquem uma na outra, de modo a que o peito seja empurrado para a frente. - Peito e estômago. Inspira profundamente, enchendo os pulmões e o peito de ar. - Ancas e nádegas. Aperta os músculos das nádegas. - Perna direita (superior). Aperta a coxa direita. - Perna direita (inferior). Puxa os dedos dos pés na tua direção para alongar o músculo da barriga da perna. - Pé direito. Enrola os dedos dos pés para baixo. - Perna superior esquerda. Repete o que fizeste para a perna superior direita. - Perna inferior esquerda. Repete o que fizeste para a perna inferior direita. - Pé esquerdo. Repete o que fizeste para o pé direito. **6.** Quando tiveres terminado o procedimento de relaxamento, permanece sentado por alguns momentos, permitindo-te “despertar” ao teu ritmo.

RELAXAMENTO PROGRESSIVO DOS MÚSCULOS

REFLEXÃO

- Como te sentiste durante o exercício e agora? Sentiste alguma emoção em particular?
- Houve uma sensação especialmente dolorosa/tensa em alguma zona do corpo?
- Foi fácil/difícil manter o foco no teu corpo? Entraram outros pensamentos na tua mente? O que fizeste com eles?

COMENTÁRIOS

Enquanto alivia a tensão, tenta concentrar-te nas mudanças que sentes quando o grupo muscular está relaxado.

Uma imagem mental pode ser útil em conjunto com a libertação da tensão, tal como imaginar que os sentimentos de stress estão a fluir para fora do teu corpo à medida que relaxas cada grupo muscular.