

Respirar e Relaxar

4 *exercícios para praticar*

Controlo o Meu Corpo



- Fecha os olhos. Inspira lentamente pelo nariz, enchendo confortavelmente os pulmões e a barriga, como que a encher um balão dentro de ti.
- Silenciosa e calmamente, repete para ti mesmo/a as seguintes palavras: "O meu corpo está cheio de calma".
- Expira devagar pela boca e, de forma confortável, esvazia totalmente a barriga e os pulmões, até sentir que já não há ar dentro de ti.
- Silenciosa e calmamente, repete para ti mesmo/a as seguintes palavras: "O meu corpo está a libertar tensão".
- Repete 5 vezes. Podes praticar este exercício as vezes que forem necessárias ao longo do teu dia e em qualquer lugar ou situação.



Respirar em 4 - 7 - 8

- Para este exercício, podes recorrer a um relógio analógico ou digital ou simplesmente contar mentalmente os segundos.
- Coloca a língua no céu da boca, ao centro, atrás dos dentes. Calmamente, inspira pelo nariz até encher a barriga durante 4 segundos.
- Sustém a respiração, sem te moveres ou mudar a língua de posição, durante 7 segundos
- Expira lentamente pela boca, soltando todo o ar e esvaziando a barriga, usando 8 segundos.
- Repete a sequência até 4 vezes e retoma o exercício, se necessário, passados alguns minutos. Este é um exercício que pode ajudar-te a adormecer.

Tensão e Relaxamento



- Encontra um sítio calmo e sossegado. Senta-te confortavelmente, com todas as partes do corpo apoiadas e pernas descruzadas. Fecha os olhos e respira calmamente por 10 segundos. De olhos fechados, foca a tua atenção nos músculos da tua mão e braço dominantes.
- Conta até 3 e, depois, fecha o punho com força, contraindo esses músculos. Presta atenção e sente a tensão nos músculos e articulações da mão até ao braço. Mantém por 5 segundos.
- Descontraí. Repara na diferença entre a tensão e relaxamento dos músculos. Durante os próximos 30 segundos, foca a atenção nos músculos que vão ficando mais e mais relaxados.
- Podes repetir o exercício para qualquer parte do corpo e praticar, idealmente, 1 vez por dia.



Cheirar e Soprar

- Procura um sítio calmo ou então foca-te inteiramente em ti. Podes sentar-te ou manter-te de pé. Fecha os olhos.
- Imagina que seguras uma flor com a tua mão e que a levas até à frente do teu rosto. Inspira calmamente, como que a cheirar a flor. Imagina o seu perfume e sente a calma que entra dentro de ti.
- Agora, imagina que pousas a flor e seguras numa vela. A vela é pequena e a sua chama suave. Sente o calor ameno que a chama da vela liberta ao aproximá-la da tua face. Lentamente, imagina que sopras a chama da vela até esta tombar, mas sem a apagar. A chama treme, mas não se apaga, e o ar sai lenta e completamente dentro de ti.
- Pratica este exercício sempre que quiseses, numa paragem de autocarro, antes de entrar num teste, ou sozinho/a no teu quarto.

