

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Feche os olhos e sente-se (ou deite-se) bem tranqüilo. Deixe passar alguns instantes e observe como o seu corpo está. Você está prendendo a respiração ou respira uniformemente? Observe se sente qualquer tensão ou esforço em alguma parte do corpo. Agora você vai relaxar o corpo à medida que relaxa a respiração.

Inspire...e expire... inspire... e expire, deixe de lado todos os seus pensamentos e preocupações. Continue a inspirar ... e a expirar suavemente, e concentre a atenção nos seus pés. Só preste atenção neles, nada mais. Sinta como eles estão. É possível que seja a primeira vez que tenha posto toda a atenção nos pés. Agora, enquanto faz uma inspiração profunda, tensione ou contraia os músculos dos pés... mantenha a tensão... e, ao expirar, relaxe a tensão dos músculos dos pés. E depois continue respirando suave e calmamente. (Pausa)

Concentre agora a atenção nas pernas – apenas as pernas, nada mais – observe como estão. Em seguida, enquanto inspira, contraia os músculos das pernas... mantenha a contração... e agora solte a tensão das pernas, enquanto expira (Pausa).

Em seguida volte a atenção para as nádegas e para a região pélvica. Inspire, contraindo os músculos das nádegas e da pélvis... mantenha a tensão... e, expirando, solte a tensão das nádegas e da pélvis. (Pausa)

Concentre a atenção nas costas... inspire contraindo as costas... mantenha a contração... e, expirando, relaxe a tensão das costas (Pausa).

Concentre a atenção no abdômen... apenas observe como ele está... observe se você contrai os músculos do abdômen. Em seguida, inspire suavemente, enquanto contrai os músculos do abdômen... mantenha a contração... depois relaxe. (Pausa)

Ponha a atenção no peito... mantenha-a aí... e, em seguida, relaxe. Continue respirando suave e calmamente. Concentre a atenção nos ombros. Repare se você tensiona mais um ombro do que outro. Agora inspire, enquanto contrai os músculos dos ombros... mantenha a contração ... e relaxe (Pausa)

Concentre agora a atenção nos braços e nas mãos, e, quando contrair os músculos das mãos, fique realmente de punho cerrado; e, então, ao relaxar a tensão, solte muito devagar os dedos. Inspire ao contrair os músculos dos braços e das mãos... mantenha a contração... e relaxe. (Pausa)

Em seguida, ponha a atenção na mandíbula e nos músculos da face, observando como estão. Inspire, contraindo os músculos da mandíbula e dos olhos, do nariz e da boca...

mantenha a contração... e depois relaxe, soltando qualquer tensão que possa ter nos músculos da mandíbula e da face (pausa).

Concentre em seguida a atenção na testa e na cabeça. Inspire, contraindo os músculos da testa e da cabeça... mantenha a contração... e relaxe. Volte então a atenção para a sua respiração... respirando suave e calmamente... e desfrute o relaxamento do seu corpo.

(Depois de um minuto) Quando estiver pronto e só quando estiver pronto, conte até 5 para si mesmo e suavemente abra os olhos, tomando consciência de seu corpo físico e das outras pessoas ao seu redor.