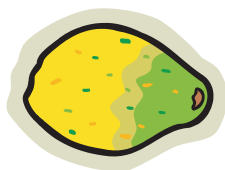


O meu Guia de Relaxamento



1 - Mãos e Braços



Imagina que tens um limão na tua mão direita. Agora vais apertá-lo com força, imagina que estás a tirar o sumo todo. Sente a força que a tua mão e o teu braço estão a fazer enquanto estás a espremer o limão. Agora deixa cair o limão e vais reparar como estão os músculos da tua mão e do teu braço quando não fazes força.

Agora vais imaginar que tens um limão em cada mão e que os estás a espremer. Tenta espremer ainda com mais força que a primeira. Isso, assim está bem, sente como as tuas mãos e braços estão a fazer força.

Deixa cair esses limões, e sente como as tuas mãos e braços se sentem bem quando deixam de fazer força e estão relaxados.

Vais repetir outra vez. Imagina que tens um limão em cada mão e que os estás a espremer. Tenta espremer com toda a força que antes. Isso, assim está bem, sente como as tuas mãos e braços estão a fazer força.

Deixa cair esses limões, e sente como as tuas mãos e braços se sentem quando deixam de fazer força e estão relaxados.

2 - Braços e Ombros

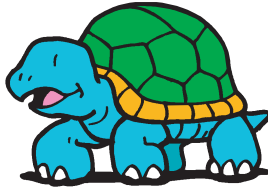


Imagina que tu és um gato muito pachorrento e preguiçoso e estás com vontade de te espreguiçar. Vais levantar os braços e esticá-los para a frente, agora levanta-os acima da cabeça, tenta chegar o mais alto que tu poderes. Dobra-te para trás e sente a força que os teus ombros estão a fazer. Estica-te mais ...deixa os teus braços caí rem para os lados, assim.

Vais-te espreguiçar outra vez. Vais levantar os braços e esticá-los para a frente, levanta-os acima da cabeça, tenta chegar o mais alto que tu poderes. Dobra-te para trás, com mais força e sente a força que os teus ombros estão a fazer. Agora deixa-os cair para os lados e, que bem, sente como os teus ombros estão relaxados.

Agora vais-te espreguiçar muito. Levanta os braços faz muita força e estica-os para a frente, levanta-os acima da cabeça, tenta chegar o mais alto que tu poderes, tenta chegar ao tecto. Sente a força que os teus ombros estão a fazer. Deixa-os cair devagar e sente como é bom estar relaxado e sentir-se molengão e preguiçoso.

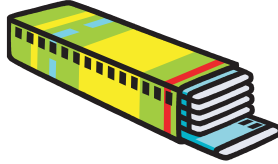
3 - Pescoço e Ombros



Imagina que és uma tartaruga. Estás deitada na areia de uma praia a apanhar sol. Sentes-te bem, o sol está quente, mas vem aí uma onda e vais meter a cabeça dentro da carapaça, para não te molhares. Tenta levantar os ombros e meter a cabeça para dentro. Não é fácil ser tartaruga dentro da carapaça, sente como é necessário fazer fora. A onda já foi para baixo e podes pôr outra vez a cabeça de fora e apanhar sol quente.

Repara, vem aí outra onda. Mete outra vez a cabeça dentro da carapaça, para não te molhares. Tenta levantar os ombros e meter a cabeça para dentro. Pronto, já passou. Podes sair e sentir os teus ombros e o teu pescoço relaxados e apanhar sol outra vez. Mais uma vez. Vem aí uma onda, mete a tua cabeça para dentro. Levanta os ombros até chegarem às orelhas, não deixes nenhum bocado de cabeça fora da concha. Sente a força no teu pescoço e nos ombros. Agora podes sair e apanhar sol, relaxar-te e sentir-te confortável. Vê como te sentes agradável.

4 - Queixo



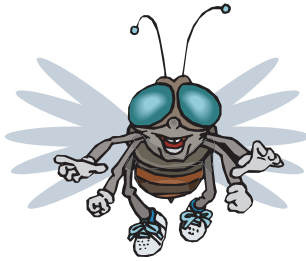
Tens um chiclet enorme na tua boca. É muito difícil de mastigar. Vais trincá--lo com força. Deixa os músculos do pescoço ajudarem a fazer força. Agora relaxa, deixa o teu queixo cair. Repara como é agradável.

Vamos voltar a mastigar o chiclet. Aperta-o com força, agora tenta empurrá-lo com a língua contra os dentes. Está bem, relaxa agora e sente o queixo pendurado.

Vamos lá mais uma vez. Agora vais ter que esmagar com os dentes. Trinca-a com toda a força que poderes. Isso, com toda a força. Está bem assim, podes relaxar.

Tenta relaxar todo o corpo, agora que esmagaste chiclet, deixa-te sentir molengão e confortável.

5 - Face e Nariz



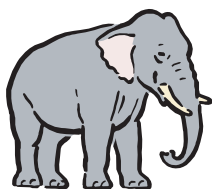
Imagina que vem aí uma mosca velha e chata. Pousou no teu nariz. Vais tentar enxotá-la sem usar as tuas mãos. Enruga o teu nariz, faz o maior número de rugas possível. Assim, consegues-te afastá-la. Agora podes relaxar o teu nariz.

Vem aí novamente a mosca. Pousou mesmo no meio do teu nariz. Enruga-o outra vez. Enruga-o o mais que poderes. Assim, já foi embora. Podes relaxar a tua cara.

Repara que quando enrugas o teu nariz, a tua boca, os teus olhos e a tua testa também ajudam. Portanto, quando relaxas o teu nariz e tua cara relaxa-se toda.

A mosca vem aí outra vez, mas agora pousou na tua testa. Faz muitas rugas, para tentar apanhá-la. Já fugiu, podes relaxar-te. Deixa a tua cara ficar “suave”, sem nenhuma ruga. Repara como está relaxada e agradável.

6 - Estômago



Vais imaginar que estás deitado na relva e vem aí um bebé elefante muito engraçado. Ele não está a ver por onde caminha e está quase a pôr uma pata no teu estômago. Não te mexas! Prepara-te, põe o teu estômago muito duro! Contrainos os músculos do estômago com muita força. Aguenta aí. Parece que ele vai por outro caminho. Agora podes relaxar-te. Deixa que o teu estômago se descontraia. Deixa-o relaxar-se o mais possível. Assim sentes-te mais agradável.

Atenção! Lá vem ele outra vez, prepara-te! Contrainos o estômago com toda a força, se ele pousar a pata no teu estômago duro não te magoará. Transforma o estômago numa rocha. Pronto, foi-se embora. Pode relaxar-te, fica confortável. Repara como o teu estômago fica diferente, como assim é mais agradável.

Atenção! Ele vem outra vez em direcção a ti! Força, contrainos o teu estômago, faz força até ficar duro como uma pedra. Já passou, ele foi embora outra vez e não vai voltar. Podes relaxar completamente e ficar confortável.

7 - Pernas e Pés



Agora vais imaginar que estás de pé numa grande poça de lama. Vais fazer força para enterrar os dedos dos pés na lama. Força! Tenta enterrar os pés até ao fundo, ajuda com as pernas, faz muita força. Sente as pernas a entrar dentro da lama.

Agora, sai da poça e deixa os teus pés e pernas ficarem relaxados, deixa os dedos ficarem soltos. Sente como isso é agradável. Vais voltar a entrar na poça de lama. Enterra os pés. Ajuda com as pernas, faz muita força. Mais ainda. Tenta enterrar as pernas todas. Isso.

Agora sai outra vez da lama. Relaxa os pés e as pernas. Repara como estão diferentes e é bom sentir-se assim molengão e relaxado.

Continua a sentir-te molengão e relaxado. Deixa o teu corpo tornar-se cada vez mais molengão durante algum tempo.

Daqui a algum tempo vais poder abrir os olhos.

Ao longo do dia, lembra-te como é agradável estar relaxado, tal como aconteceu ao longo destes exercí cios.

Pratica estes exercí cios todos os dias, para que consigas relaxar-te cada vez melhor. Aproveita, por exemplo, o momento em que te vais deitar, com a luz apagada e sem ninguém te incomodar. Isso ajuda-te a adormecer.

Quando tiveres treinado o suficiente serás um especialista em relaxamento, o que poderás fazer em qualquer momento e em qualquer lugar. Basta te lembrares do elefante, da tartaruga, da mosca ou do chiclet para te relaxares.

Agora, muito devagar, podes abrir os olhos e espreguiçar-te (caso te apeteça). Muito bem!