

RELAXAMENTO MUSCULAR

PROGRESSIVO



INSTRUÇÕES GERAIS

O Relaxamento Muscular Progressivo irá ajudá-lo a discriminar as sensações associadas ao estado de ansiedade e as sensações que estão associadas ao estado de relaxamento. Esta técnica permitir-lhe-á reduzir ou contrariar a tensão muscular, conduzindo conseqüentemente a uma diminuição da ansiedade. O principal objectivo do relaxamento é conseguir fazê-lo em qualquer local ou momento, nomeadamente nos que se possa sentir tenso e ansioso.

- O Relaxamento deverá ser realizado uma ou duas vezes por dia, durante um mínimo de *15-20 minutos*, preferencialmente antes de fazer uma actividade diária usual (ex. antes das refeições ou antes de se deitar).
- Deve escolher um *local tranquilo* com pouca luminosidade, livre de interrupções ou distrações
- Sente-se numa cadeira *confortável* em que possa apoiar a cabeça e os braços. Não deve manter as pernas ou os braços cruzados durante todo o exercício de relaxamento.
- Use roupa *confortável*, tire lentes de contacto, óculos, sapatos e outros acessórios incómodos.
- *Feche os olhos* durante os exercícios de relaxamento.
- Não faça muito esforço para relaxar, deixe que o relaxamento aconteça *progressiva e naturalmente*.

MÉTODO DE RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Comece por fazer os exercícios de contração e relaxamento referidos na 1ª Fase. Quando considerar que estes exercícios estão completamente interiorizados, prossiga para a 2ª Fase, seguindo as instruções de contração relaxamento anteriormente utilizadas. Tal como na transição para a 2ª fase, quando considerar que esta já está suficientemente interiorizada, prossiga para a 3ª Fase.

- Inspire fundo pelo nariz e expire pela boca.
- Coordene a sua respiração ao longo dos diferentes exercícios que compõem cada grupo muscular: *inspire quando contrai* os músculos e *expire quando relaxa* os músculos.
- No momento da contração não é necessário, nem aconselhável, produzir toda a tensão possível.
- É importante que cada grupo muscular fique tão descontraído quanto os restantes.
- Depois de relaxar um grupo muscular, convém não voltar a produzir tensão nesse grupo.
- Procure pensar *apenas* nas sensações agradáveis produzidas ao longo dos exercícios de relaxamento.

1ª FASE

INSTRUÇÕES DE CONTRAÇÃO-RELAXAMENTO

Tempo

*Mão e braço
dominante*



Focalize a sua atenção nos músculos da mão e braço dominante. **CONTRAIA** esses músculos, fechando o punho e mantendo o braço direito. Sinta a tensão na mão, sobre as articulações até ao braço.

5-7
seg.

RELAXE. Repare na diferença entre tensão e relaxamento. Focalize a sua atenção no músculo à medida que ele vai ficando mais relaxado.

30-40
seg.

*Bíceps
dominante*



CONTRAIA os músculos, puxando o cotovelo para baixo, contra o braço da cadeira ou sofá. Sinta os músculos a puxar. Repare como é a sensação de tensão nesses músculos, quando os puxa e os mantém duros e apertados.

5-7
seg.

RELAXE. Foque toda a sua atenção nas sensações que estão associadas ao relaxamento.

30-40
seg.

Mão e braço
não dominante



Focalize a sua atenção nos músculos da mão e braço não dominante. **CONTRAIA** esses músculos, fechando o punho e mantendo o braço direito. Sentir a tensão na mão, sobre as articulações até ao braço.

5-7
seg.

RELAXE. Repare na diferença entre tensão e relaxamento. Focalize a sua atenção no músculo à medida que ele vai ficando mais relaxado.

30-40
seg.

Bíceps
não dominante



CONTRAIA os músculos, puxando o cotovelo para baixo, contra o braço da cadeira/sofá. Sinta os músculos a puxar. Repare como é a sensação de tensão nesses músculos, quando os puxa e os mantém duros e apertados.

5-7
seg.

RELAXE. Foque toda a sua atenção nas sensações que estão associadas ao relaxamento.

30-40
seg.

Testa

CONTRAIA esses músculos levantando as sobrelhas tanto quanto puder. Sinta a tensão a subir através da testa até ao crânio. 5-7 seg.



RELAXE. Deixe toda a tensão sair. Repare como é a sensação, à medida que os músculos vão ficando cada vez mais relaxados. 30-40 seg.

Parte média da cara e do nariz

Foque a sua atenção nos músculos da parte superior das maçãs do rosto, e do nariz. 5-7 seg.

CONTRAIA esses músculos, trocando os olhos e franzindo o nariz. Repare na sensação dos músculos à medida que ficam tensos, enquanto focaliza a sua atenção nas sensações associadas a essa tensão.



RELAXE. Aprecie as sensações agradáveis associadas a relaxamento. Não procure fazer mais nada do que centrar a sua atenção nas sensações profundamente agradáveis que fluem por essa área. 30-40 seg.

Parte inferior da cara e do queixo



Foque a sua atenção na parte inferior do seu rosto: parte inferior das maçãs do rosto e queixo. Cerre os seus dentes e puxe os cantos da boca para trás. Sinta a tensão através de toda a parte inferior do sue rosto, reparando no que sente à medida que esses músculos vão ficando tensos.

5-7 seg.

RELAXE. Aprecie as sensações nos músculos à medida que eles se vão soltando suavemente, tornando-se descontraídos e relaxando mais profundamente.

30-40 seg.

Pescoço e garganta



Foque a sua atenção nos músculos do pescoço e garganta. CONTRAIA esses músculos, puxando o queixo para o peito mas sem o deixar tocar no peito. Aprecie a tensão nesses músculos.

5-7 seg.

RELAXE. Repare na sensação que é os músculos irem ficando cada vez mais relaxados. Sinta apenas as sensações de profundo e completo relaxamento fluindo por esses músculos.

30-40 seg.

Peito, ombros
e parte
superior
das costas



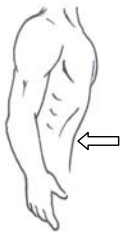
Focalize-se nos músculos do peito, ombros e parte superior das costas. CONTRAIA esses músculos inspirando bem fundo, prendendo a respiração e, ao mesmo tempo, puxando as omoplatas como se as quisesse juntar (puxe os ombros para trás como se quisesse que as omoplatas se tocassem). Sinta a tensão no peito, nos ombros e na parte das costas.

5-7
seg.

RELAXE. Descontraia-se. Repare como eles se sentem agora, comparando com anteriormente.

30-40
seg.

Abdômen



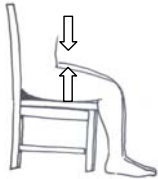
Foque a sua atenção nos músculos do estômago. Faça o estômago duro, contraindo-o como se fosse dar uma pancada a si mesmo no estômago. Sinta a tensão e o aperto no estômago e aprecie as sensações associadas com isso.

5-7
seg.

RELAXE. Deixe a tensão sair. Repare como esses músculos ficam completamente relaxados.

30-40
seg.

Coxa
dominante



CONTRAIA os músculos da parte superior da perna dominante: a coxa dominante. Contraia esses músculos contrapondo o grande músculo da parte superior da perna, com os dois músculos pequenos da parte inferior. Sinta a tensão e aprecie a parte de cima do músculo grande.

5-7
seg.

RELAXE. Deixe toda a tensão sair. Repare naquilo que se passa à medida que os músculos se tornam mais profundamente relaxados.

30-40
seg.

Barriga da
perna
dominante



Focalize a sua atenção nos músculos da parte inferior da perna dominante: a barriga da perna dominante. CONTRAIA esses músculos, puxando os dedos dos pés para cima, em direcção à sua cabeça. Aprecie a tensão na área da barriga da perna.

5-7
seg.

RELAXE. Repare naquilo que se passa à medida que os músculos vão ficando cada vez mais relaxados. Aprecie as sensações nestes músculos à medida que eles se vão libertando.

30-40
seg.

Pé dominante



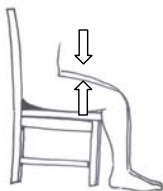
CONTRAIA esses músculos esticando o pé e virando-o para dentro, ao mesmo tempo que encaracola os dedos. Aprecie a tensão, a pressão no arco e no peito do pé.

5-7
seg.

RELAXE. Descontraia-se. Repare como eles estão agora, comparando com anteriormente.

30-40
seg.

Coxa não dominante



CONTRAIA os músculos da parte superior da perna não dominante: a coxa dominante. Contraia esses músculos contrapondo o grande músculo da parte superior da perna, com os dois músculos pequenos da parte inferior. Sinta a tensão e aprecie a parte de cima do músculo grande.

5-7
seg.

RELAXE. Deixe toda a tensão sair. Repare naquilo que se passa à medida que os músculos se tornam mais profundamente relaxados.

30-40
seg.

Barriga da
perna não
dominante



Focalize a sua atenção nos músculos da parte inferior da perna não dominante: a barriga da perna dominante. **CONTRAIA** esses músculos, puxando os dedos dos pés para cima, em direção à sua cabeça. Aprecie a tensão na área da barriga da perna.

5-7
seg.

RELAXE. Repare naquilo que se passa à medida que os músculos vão ficando cada vez mais relaxados. Aprecie as sensações nestes músculos à medida que eles se vão libertando.

30-40
seg.

Pé não
dominante



CONTRAIA esses músculos esticando o pé e virando-o para dentro, ao mesmo tempo que encaracola os dedos. Aprecie a tensão, a pressão no arco e no peito do pé.

5-7
seg.

RELAXE. Descontraia-se. Repare como eles estão agora, comparando com anteriormente.

30-40
seg.

CONCLUSÃO

Agora que já relaxou cada um dos grupos musculares, mantenha-se com os olhos fechados durante uns minutos, e deixe que eles continuem a relaxar. Deixe a sensação de relaxamento espalhar-se por todo o seu corpo.

2ª FASE**GRUPOS MUSCULARES**

Mão dominante
Braço dominante
Bíceps dominante

Mão não dominante
Braço não dominante
Bíceps não dominante

Testa
Parte média da cara e do nariz
Parte inferior da cara e do queixo

Pescoço e garganta

Peito
Ombros e parte superior das costas
Abdómen

Coxa dominante
Barriga da perna dominante
Pé dominante

Coxa não dominante
Barriga da perna não dominante
Pé não dominante

3ª FASE**GRUPOS MUSCULARES**

Mão dominante
Braço dominante
Bíceps dominante
Mão não dominante
Braço não dominante
Bíceps não dominante

Testa
Parte média da cara e do nariz
Parte inferior da cara e do queixo
Pescoço e garganta

Peito
Ombros e parte superior das costas
Abdómen

Coxa dominante
Barriga da perna dominante
Pé dominante
Coxa não dominante
Barriga da perna não dominante
Pé não dominante
