



RHAPSODY

research and strategy for dementia in the young

www.young-dementia-guide.pt

Cuidar de Si

Exercícios para Imprimir

Técnicas de Relaxamento

Portugal
2017

Índice

1 - Técnicas de Relaxamento.....	3
2 - Exercícios para os ombros e pescoço.....	3
3 - Viagem imaginária para um lugar de relaxamento.....	4

1 - Técnicas de relaxamento

Estas técnicas simples podem ser utilizadas para promover o relaxamento. É importante que tente planear alguns momentos na sua rotina para praticar estes exercícios. Com a prática, os exercícios tornar-se-ão familiares e eficazes e será mais simples encontrar momentos oportunos dentro da sua rotina para se habituar a praticar estas técnicas de relaxamento. Descobrirá que estas técnicas são também úteis para se tranquilizar em momentos de stress.

2 - Exercícios para os ombros e pescoço

Sente-se confortavelmente numa cadeira firme e com encosto para as costas. Olhe em frente com os seus pés virados para a frente. Endireite o tronco e deixe os braços cair soltos paralelamente ao seu corpo. Ao realizar os exercícios, lembre-se de se mover a um ritmo que lhe seja confortável.

- Não tente alongar-se ao máximo;
- Mova-se devagar e de forma equilibrada;
- Se sentir algum desconforto ou tontura, interrompa o exercício.

Repita cada passo seis vezes, para depois prosseguir para o exercício seguinte:

1. Mantendo o seu tronco e os ombros imóveis, rode a cabeça para o lado direito na medida em que lhe for confortável. Volte a virar a cabeça para a frente. Rode a cabeça para o lado esquerdo na medida em que lhe for confortável e, de seguida, volte a virar a cabeça para a frente.

2. Olhando para a frente, incline devagar a sua cabeça para o lado, aproximando a sua orelha direita do seu ombro direito, na medida em que lhe for confortável. Levante a cabeça. Depois, incline a cabeça para o outro lado e volte a levantá-la.

3. Olhando para a frente, curve a sua cabeça para baixo devagar, aproximando o seu queixo do peito, na medida em que lhe for confortável. De seguida, levante a cabeça devagar, olhando novamente para a frente.

4. Olhando para a frente, levante devagar o queixo e incline a cabeça para trás, na medida em que lhe for confortável. Não dobre demasiado o pescoço para trás. Devagar, volte a baixar o queixo para olhar em frente.

5. Cruze os braços firme mas suavemente, colocando as mãos na parte superior dos braços. Mantenha o seu corpo direito e não levante os ombros. Rode o tronco ligeiramente para a direita. Volte a virar-se de frente. Rode para a esquerda e torne a virar-se para a frente.

6. Mantendo a parte inferior do tronco imóvel, os braços paralelos ao seu corpo e a cabeça e os ombros imóveis, rode a cintura devagar para a direita na medida em que lhe for confortável. Volte a virar-se para a frente devagar. Rode para a esquerda da mesma forma e, depois, volte a virar-se para a frente.

7. Sentado com as costas direitas e olhando para a frente, deixe os braços caírem soltos paralelamente ao seu corpo. Através de uma rotação lenta da anca, baixe o seu ombro e braço direitos o máximo que o seu conforto lhe permitir. Mantenha a sua cabeça relativamente imóvel e os movimentos controlados. Faça uma pausa antes de levantar o corpo para se colocar novamente de frente. Repita o exercício para o lado esquerdo.

8. Por fim, repita o passo 1, rodando a cabeça para o lado esquerdo e direito.

3 - Viagem imaginária para um lugar de relaxamento

A próxima técnica que apresentamos pretende ajudá-lo desviar o seu foco de atenção das preocupações e do stress recorrendo a pensamentos sobre um lugar real ou imaginário que represente um ambiente de completo relaxamento. Leia as informações que se seguem para compreender esta técnica. As instruções para este exercício são frequentemente apresentadas em formato de gravação de áudio. O “Guia Rápido” que encontra no final da explicação completa pode ser útil para começar a praticar esta técnica. Com a prática, e à medida que o exercício se torna familiar, atingir um estado de relaxamento torna-se mais fácil e eficaz.

Coloque-se numa posição confortável. Feche os olhos e concentre-se no seu corpo. Nada mais importa. Foque-se apenas neste momento, aqui e agora.
Os seus braços e as suas mãos estão pesados – mesmo pesados.
Os seus ombros estão pesados – mesmo pesados.
Os seus pés e as suas pernas estão pesados – mesmo pesados.
Todo o seu corpo está pesado – completamente relaxado e calmo.
Nada mais importa – apenas o aqui e agora.
Está totalmente relaxado – totalmente calmo.

Conte lentamente de 1 a 10. À medida que faz a contagem, concentre-se na respiração e no facto de que vai ficando cada vez mais relaxado, na medida do que lhe for confortável.

1. Calmo e relaxado
2. Cada vez mais profundamente
3. A cada número
4. Completamente calmo
5. Completamente relaxado
6. Profundamente – na medida do que lhe for confortável
7. Nada mais importa

Agora, pense num lugar em que se sinta confortável. Onde gostaria de estar agora. Pode concentrar-se num sítio que já conheça ou num lugar imaginário. Um lugar a que associe paz e onde se sinta confortável e seguro. Protegido e seguro.

Na sua imaginação, viaje agora para este lugar seguro, protegido e relaxante. Não tenha pressa, leve o seu tempo. Demore todo o tempo que precisar para chegar a esse lugar onde se sente confortável, seguro, protegido e totalmente relaxado.

Olhe em redor. Que vê? Que ouve? Que sente?

Olhe em redor e preste atenção às características deste lugar, os sons, as cores e os cheiros. Permita que as imagens que surgem na sua mente se revelem.

Sinta a paz, a energia e a segurança deste lugar. Absorva estas emoções. Deixe-as correr pelo seu corpo. Disfrute destes sentimentos dentro de si. Um sentimento de paz, energia e segurança.

Este é o seu lugar pessoal, onde encontra paz, segurança e energia. A energia e a confiança que precisa para controlar os seus medos e preocupações. Para lhe dar energias renovadas e confiança. Disfrute deste lugar mais um pouco. Permita que as imagens e os sentimentos agradáveis que possam surgir se revelem.

Memorize este lugar de paz, estas imagens e estes sentimentos. Memorize o máximo que conseguir e da forma que preferir. Assim, poderá regressar a este lugar sempre que quiser.

Absorva toda a energia, paz e confiança de que precisa.

Agora, fortalecido e com uma confiança renovada, regresse calmamente.

Sinta o seu corpo e os seus músculos. Contraia os seus músculos e sinta a energia.

Alongue-se. Regresse ao momento, aqui e agora.

Quando estiver pronto, abra os olhos.

Viagem imaginária para um lugar de relaxamento

Guia rápido

1. Coloque-se numa posição confortável e feche os olhos. Concentre-se no seu corpo e foque-se apenas no presente.
2. Note que os seus braços e pernas estão a ficar cada vez mais pesados; depois, gradualmente, repare em todo o seu corpo até que o sinta pesado e totalmente relaxado.
3. Contando lentamente de 1 a 10, concentre-se em ficar cada vez mais relaxado.
4. Imagine que está num lugar onde se sente seguro, feliz e protegido. Este lugar pacífico renovará as suas energias. Memorize os detalhes deste lugar para que possa regressar a ele sempre que quiser relaxar.
5. Demore-se neste relaxamento, absorvendo as energias, a paz e a confiança que este lugar seguro lhe oferece.
6. Lentamente regresse ao presente, fortalecido e com uma confiança renovada. Contraia e relaxe os músculos e sinta a energia. Alongue-se e abra os olhos.