

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO E DE RELAXAMENTO

Para pessoas que pedem asilo e refugiados

Sarah Strauven & Johan Op De Beeck

PREFACE

The idea

For many years we have been meeting and working with asylum seekers and refugees offering our service as clinical psychologists. It often happens that we suggest breathing and relaxation exercises during a counselling session and that people are interested in hearing more about them. People have expressed how much they valued these exercises however they have also shared with us that they struggled to integrate them into their daily life or to apply them when they most needed them. These experiences prompted the idea to record breathing and relaxation exercises in different languages and to make them accessible in digital format to asylum seekers and refugees. Considering that most people nowadays own a phone that allows them to download digital files, we have shared both the texts and audio files on our website.

For whom

Because we strongly believe it's important that the exercises are accessible to anyone who might benefit from them, independently of their legal status or financial means, we are happy to share the translated texts and the digital recordings for free. The exercises can be used both by those who wish to take advantage of the resources themselves as well as by those looking for materials to complement their work in supporting or counselling others.

Important information

Many of the exercises originate or are related to traditions of faith or wisdom from the different corners of the world. It is important to be aware and acknowledge that many of those traditions, like yoga, were once the object of persecution. We thank the people who have given us permission to use their versions of these sorts of exercises in this project. Some exercises come forth from specific sources of which we added the references. For a couple of exercises it was impossible to determine their origin and they are considered part of the common good. The exercises lacking references are our own versions of those.

We want to emphasise that we don't pretend to believe that these exercises are the solutions to the the multiple suffering experienced within seeking refuge. For some, they offer relief; to others they are not helpful. We are committed to avoid enactments of Western colonialism that has us imposing our own understanding of difficulties and particularly the idea of the correct solutions on other people's experience. Moreover, we are aware that the problems faced by refugees often arose in a broader socio-political context and human rights violations. Our vision therefore resists the tendency to individualise, pathologise and medicalise this kind of suffering. With this in mind, we hope that these exercises will be integrated with much care and respect in a comprehensive support that seeks to find helpful ways forward collaboratively.

The unique approach of our project is the fruit of our own work and we would highly appreciate it for you to respect our work, make honest use of it and refer to it correctly.

This project was carried out with little resources. In those cases where we couldn't accomplish the translations of all parts, we have kept the English versions for those missing parts. This is to strive for as much uniformity as possible across all texts.

Feedback

We would love to hear (team@care4refugees.org) from you in case:

- the exercises have been of value to you or others in any way,
- you notice mistakes or have suggestions for improvement,

- you have exercises that have proven to be particularly helpful for asylum seekers or refugees and that we could possibly share on the website in the future,
- you would wish to make a donation to support this project.

Warmly,

Sarah and Johan

Sarah Strauven
www.skyma.be
@StrauvenSarah

Johan Op De Beeck
www.psycholoogjohanopdebeeck.be

ACKNOWLEDGEMENT

This project wouldn't have been possible without the contributions and support of some people. We would like to thank them here explicitly.

This project was initiated by Sarah Strauven in her former workplace. Her supervisor at that time, **Ellen Goeleven** was immediately interested in the project and saw its potential for many. In the context of her job as a psychologist at Fedasil, Sarah got the time and the financial resources to realise the first part of the project.

Just like Sarah, Johan Op De Beeck was a member of the Refugee Committee of the Belgian Institute for Psychotraumatology (BIPE) and he was immediately interested in co-managing the project. We turned to other members of BIPE for additional help. We thank **Manoëlle Hopchet** and **Nicole Ruyschaert** who supported us with careful advice and suggestions about the selection of the exercises. Their expertise in stabilising exercises in trauma counselling have endowed this project with a greater clinical validity.

We owe it to **Joke Impens** that a collaboration with Mindspring became possible for this project. She stood behind this project with a firm belief that asylum seekers and refugees benefit from high quality psychoeducation and envisioned the use of our exercises in the Mindspring courses. Mindspring also provided trainers who have worked intensively in this project.

Of course, there wouldn't be a project if we wouldn't have been able to rely on the people who have translated the exercises with great care and attention and whom we consulted with about the cultural appropriateness of the selection of exercises: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Christine Van der Heyden** (French), **Antje Urbahn** and **Helge Fester** (German) and **Liu Costa Goncalves** (Portugese).

We admire the people who have committed themselves to record the exercises. A lot of courage was needed to venture out into the unknown and move out of their comfort zone. This was particularly the case for those who weren't previously familiar with this sort of exercises. We thank each and every one of them for the dedication, the patience and the care they have shown: **Mohamad Al Adawi** and **Esra'a Mohamed** (Arabic), **Malika Amarkhail** (Russian), **P.** (Servo-Croatian), **Najeeb Basharmal** (Pashtu), **Naylufar Mir** (Dari), **Géraldine Lienart** (French), **Helge Fester** (German), **Tine Mathijs** (Dutch), **Liu Costa Goncalves** (Portugese) and **Caitlin Mullin** (English).

We also greatly appreciate **Sofie Meelberghs**, whose role was essential and invaluable to this project. She was in charge of the audio recordings and the editing of the recordings. Equally great is our admiration and recognition for her work which, due to the complexity of the many languages, proved to be a great ordeal.

We also thank **Anik Serneels**, **Myriam Iliano** and **Poh Lin Lee** for proofreading some parts of the written text.

Finally, we want to express our heartfelt thanks to the benefactors, who wished to remain anonymous, for their support to bring this project to a successful conclusion. We were moved to learn about how much they care for people seeking refuge. We hope to do justice to their intentions and wishes with the end result.

INTRODUÇÃO

O estresse pode ser uma boa coisa. Se, por exemplo, você é atacado por alguém, é o estresse que vai melhorar sua circulação sanguínea, dando-lhe mais força para fugir ou se defender. Quando você se encontra face a um grande conflito entre pessoas, o estresse pode ajudá-lo a se concentrar e conservar sua energia até encontrar uma maneira de resolver o problema. Ele pode levá-lo a ter melhores e mais satisfatórias performances, fazendo sentir-se competente. Através de desafios, você pode se orgulhar dizendo: 'Foi graças aos meus esforços que cheguei a tais resultados. Eu me dediquei e os resultados são positivos'. O estresse é tóxico quando se torna permanente, ou quando você se sente incapaz ou ainda quando não obtém nenhum resultado apesar dos seus esforços.

Os recursos que ajudam a gerir o estresse são: estabelecer objetivos realizáveis, concentrar a atenção sobre o que é possível mudar, reconhecer suas vitórias, praticar um esporte, escutar música ou tocar um instrumento, passar um tempo com os amigos, ler, desfrutar da natureza.

Infelizmente isto nem sempre é possível ... Então, como se livrar do estresse? No caso de um estresse nocivo e permanente, vários sistemas físicos e mentais são afetados e provocam fortes tensões como pensamentos negativos persistentes que vão impedi-lo, durante todo o dia, de aproveitar de contatos e de atividades sociais. Terá mais dificuldade em ter lembranças agradáveis e de se concentrar em idéias positivas. À noite, estes pensamentos negativos vão impedi-lo de descansar e dormir bem. Em condições normais, os sonhos possibilitam a diminuição de emoções dolorosas ou de reelaborar espontaneamente os acontecimentos do dia. Um nível elevado de estresse provoca sonhos agitados ou ansiosos. Você pode acordar muitas vezes durante a noite ou ainda acordar bem mais cedo que de costume, sem conseguir voltar a dormir. Não poderá se beneficiar de um repouso noturno restaurador e com o passar do tempo, pode ficar exausto fisicamente. O risco de cair numa espiral negativa é elevado uma vez que o esgotamento físico e mental poderá leva-lo a se isolar e receber assim menos apoio social e compreensão. O sentimento de solidão aumenta... seu corpo não se relaxa mais e os músculos do peito, do pescoço, dos ombros e dos maxilares se mantêm contraídos. Dores de cabeça, nas costas ou na barriga não desaparecem facilmente. Você se sente sem energia e tem a impressão de não ser mais você mesmo. Como consequência de um estresse agudo e prolongado, seu corpo perde seu poder natural de recuperação e de restauração. Suas defesas e seu sistema imunológico diminuem e você adoce mais frequentemente.

O estresse prolongado não ajuda a enfrentar as situações. Ele provoca sérios problemas sobrecarregando o corpo e a mente. Este tipo de estresse dificulta a tomada de decisões, destrói progressivamente todos seus sistemas naturais e diminui sua força, sua criatividade e esperança, tornando assim mais penosa a travessia dos momentos difíceis. Você pode estar enfraquecido porque a família e amigos estão longe ou quando seus recursos financeiros não lhe permitem diversões, passeios, cinema; quando não há condições de praticar um esporte por se sentir cansado, ou ainda quando não se sente em segurança e a sua esperança diminui.

As vezes as circunstâncias se tornam tão difíceis e a situação tão sem esperança que seus recursos se esgotam. E no entanto, é precisamente nestas ocasiões que é importante agir contra o estresse. Procure aquilo que o relaxe, busque pequenos momentos de satisfação e de esperança e tente conservá-los ou aumentá-los na sua vida cotidiana.

Cada um de nós possui um recurso interno que pode ser utilizado sempre e em todo lugar: a respiração. A maioria das pessoas consideram isto uma idéia estranha pois respiramos espontaneamente sem refletir. E no entanto! Há séculos as grandes crenças e filosofias atribuem uma enorme importância à respiração. A ciência confirma os efeitos positivos da prática da respiração consciente. Durante o repouso, de maneira muito cuidadosa e consciente, o corpo compensa os efeitos do estresse inspirando e expirando: assim, o ritmo cardíaco diminui e a tensão muscular diminui ... é como se a respiração consciente provocasse uma série de reações em todos os sistemas relaxando o corpo e acalmando a mente. A respiração consciente, lenta e

profunda estimula uma resposta de relaxamento. Quanto mais dominarmos esta prática mais nos beneficiaremos dela. É principalmente em situações de estresse de longa duração que é útil e benéfico praticá-la cuidadosamente e regularmente.

Reunimos aqui 12 exercícios de respiração e de relaxamento que podem ser a base desta prática. Estes exercícios são gravados e pode-se fazer um download facilmente no telefone celular, numa «tablet»... eles se tornam assim acessíveis em qualquer lugar e a todo momento.

RESUMO DOS EXERCÍCIOS

Reunimos os exercícios em quatro grupos.

O primeiro grupo contém os exercícios que visam especificamente a respiração. Uma respiração consciente e tranquila é a base. Todos os outros exercícios trabalham a maior ou menor capacidade de respirar de maneira natural, calma e consciente. Os três primeiros exercícios aumentam progressivamente a dificuldade. Pratique o primeiro exercício até que você o domine completamente e só então passe para o seguinte exercício. É assim que você obterá os melhores resultados. Dê-se o tempo de aprender os exercícios e de aplicá-los. No começo, a maioria das pessoas tem dificuldades para tomar consciência de sua respiração e há aqueles que dificilmente passam de uma respiração superficial e rápida para uma respiração ampla e profunda. Persevere e dê a seu corpo e a sua mente o tempo e a oportunidade de se reprogramarem realmente. Após certo tempo, isto se tornará mais fácil e terá menos dificuldade para passar de um exercício para outro onde e quando quiser. Procure fazer um dos exercícios, mesmo que seja durante um momento curto e pratique-o regularmente. Quando isso se tornar mais fácil e que você tiver adquirido confiança em si, poderá decidir praticá-los durante mais tempo.

- Respiração abdominal
- Exercício de respiração 4-4-4-4
- Exercício de respiração 4-7-8
- Respiração alternada das narinas

Os exercícios do segundo grupo ajudam a orientar seus pensamentos no 'aqui e agora'. Em situações de estresse, somos muitas vezes invadidos por lembranças dolorosas do passado ou por preocupações quanto ao futuro. As vezes é o próprio presente que é pesado para assumir. Exercícios que nos "firmam" podem nos ajudar a reagir aos sentimentos ou lembranças dolorosas e esmagadoras. Podemos ser capazes de reencontrar nosso oásis de paz trazendo os pensamentos para o momento presente e nos firmando na realidade.

- Exercício 5-4-3-2-1
- Reorientação no 'aqui e agora'
- Exercício de palmadinhas 'taping'

O terceiro grupo de exercícios focaliza o corpo. O estresse pode às vezes concentrar toda nossa atenção de maneira que passamos a viver dentro da nossa cabeça: nós retomamos o que aconteceu, tentamos compreender o que acontece, buscamos soluções, analisamos todas as possibilidades, pensamos o tempo todo, mas, depois... Estes exercícios nos ajudam a escutar nosso corpo e a acalmar as tensões. Procurando relaxar nosso corpo e ativá-lo, podemos trazer equilíbrio e calma à nossa mente.

- Manter o contato com sua própria força (exercício de respiração em pé)
- Scanner do seu corpo (atenção dirigida a cada parte do corpo)
- Exercício de relaxamento muscular segundo Jacobson

Os exercícios do último grupo apelam o imaginário. Certas pessoas apreciam descansar usando imagens e narrações. Elas constatarem que as imagens e as impressões formadas as ajudam a respirar calmamente e a se liberar das preocupações que as perseguem.

- Na corrente das águas
- Visualização da floresta

QUAL TIPO DE EXERCÍCIO UTILIZAR PARA CADA QUEIXA?

Os 12 exercícios de respiração e de relaxamento que apresentamos aqui são uma pequena seleção entre uma enorme oferta existente. Esperamos ajuda-lo a iniciar esta prática pela qual poderá reencontrar seus recursos internos. Esta lista de exercícios é somente uma pequena amostra.

Propomos-lhe ir mais longe e experimentar outras técnicas e exercícios. Crie seus próprios exercícios que lhe serão úteis e benéficos. Seja confiante nos resultados dos diferentes exercícios. Você sente imediatamente os resultados dos exercícios de respiração? Os exercícios sobre o «aqui e agora» lhe ajudam mais nos momentos difíceis? Você é mais sensível ao trabalho com o corpo? Os exercícios de representação lhe proporcionam intensos momentos de calma? Confie no próprio julgamento e em sua intuição pra sentir precisamente quando isto age em você. Abaixo daremos algumas sugestões de exercícios que poderão ajudá-lo em situações bem determinadas.

Se os exercícios não lhe convém ou se eles o deixa nervoso e são difíceis, pare. Procure a causa, passe pra frente e trabalhe outro exercício.

Se for impossível abandonar seus pensamentos e que você sente um esgotamento mental, se seus pensamentos se tornam uma carga e que precisa somente acalmar a mente:

- Respiração abdominal
- Exercício de respiração 4-4-4-4
- Exercício de respiração 4-7-8
- Respiração alternada das narinas
- Exercício 54321

Se tem dificuldades para dormir ou se quiser preparar seu corpo e sua mente para passar uma boa noite repousante :

- Respiração abdominal
- Respiração alternada das narinas
- Exercício de respiração 4-7-8
- Exercício 54321

Se você tem o sentimento de não estar em contato com suas próprias emoções ou se vive no passado; se as lembranças ameaçam de submergir-lo e você quer evitar isso; se quer se sentir em segurança e sólido, totalmente presente no aqui e agora:

- Reorientação no aqui e agora
- Exercício de palmadinhas “taping”

Se está oprimido por certas imagens, sem conseguir liberar sua visão delas; se elas o impedem de fazer as coisas que deseja fazer e mesmo esses exercícios:

- Exercício 54321
- Scanner do seu corpo (atenção dirigida a cada parte do corpo)

Se está muito tenso e atormentado ou preso a uma dor contínua ; se deseja poder relaxar e reduzir a percepção da dor ; se deseja fazer uma pequena pausa :

Respiração abdominal
Exercício de respiração 4-4-4-4
Exercício de respiração 4-7-8
Respiração alternada das narinas
Manter o contato com sua própria força (exercício de respiração em pé)
Exercício de relaxamento muscular segundo Jacobson

Se está irritado ou nervoso e perde rapidamente a calma ; se deseja reagir mais calmamente frente as situações e ter maior controle sobre suas emoções :

Respiração alternada das narinas
Manter o contato com sua própria força (exercício de respiração em pé)
Exercício de relaxamento muscular segundo Jacobson

Se tem dificuldade de se concentrar ou fazer algo ; se deseja liberar a mente e aumentar sua concentração :

Respiração abdominal
Respiração alternada das narinas
Exercício 54321

Se você se sente deprimido e desesperado ; se deseja um momento de recuperação de força, de confiança em si mesmo e de esperança :

Na corrente das águas
Visualização da floresta

A RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Respirar é a essência da vida. Nós podemos respirar de maneira consciente ou inconsciente. Controlando conscientemente nossa respiração, o que é feito normalmente de maneira inconsciente, podemos influenciar nosso corpo. Controlando uma respiração lenta e profunda, as batidas do coração diminuem, a tensão arterial diminui, os músculos se relaxam, transpiramos menos... prestando atenção em nossa respiração, somos capazes de nos relaxar mais facilmente e diminuir as consequências do estresse.

Nós podemos respirar de duas maneiras. Se sua respiração se situa principalmente na parte superior dos pulmões, o seu peito se eleva e abaixa - trata-se da respiração torácica. Se sua respiração desce profundamente nos pulmões, é o abdômem que se eleva e abaixa, - trata-se da respiração abdominal. Para saber se sua respiração é torácica ou abdominal, coloque sua mão direita na altura do peito e a esquerda sobre o abdômem. Observe qual das mãos se eleva quando você inspira. Se é principalmente a mão direita, é que você respirou de maneira torácica, e se é principalmente a mão esquerda, é que sua respiração é abdominal.

As pessoas que sofrem de estresse crônico tem principalmente uma respiração torácica. Esta é muito mais rápida e superficial. Para respirar calmamente, devemos nos concentrar numa respiração abdominal profunda e lenta, que terá uma reação de relaxamento. Esta reação, que é contrária à resposta de estresse, reduz a tensão no corpo e estimula um sentimento de relaxamento geral. A respiração abdominal oferece vantagens imediatas sobre a saúde física e emocional. Se você pratica a respiração abdominal de maneira estável e precisa, terá melhoras também a longo prazo.

Se sua respiração é principalmente torácica, é importante praticar uma respiração abdominal. No começo pode parecer um pouco difícil, principalmente se você vive com muito estresse há tempos. Persevere e continue a praticá-la. Com o tempo, sentirá que a respiração abdominal vai se tornar mais fácil. A respiração abdominal é a base de todos os exercícios que seguem.

Coloque uma mão sobre o tórax, a outra sobre o abdômem. Inspire e expire algumas vezes calmamente. Inspire... expire. Inspire... expire. Inspire lenta e profundamente pelo nariz, expire calmamente pela boca. Inspire... expire. Inspire... expire. Observe sua respiração.

Depois disto, continue com a respiração abdominal. A mão colocada sobre seu abdômem se eleva a cada inspiração... e a cada expiração, seu abdômem abaixa. Mais uma vez. Inspire, seu abdômem se eleva... expire, seu abdômem se abaixa.

Inspire profundamente pelo nariz, seus pulmões se enchem completamente quando seu abdômem se eleva. Retenha sua respiração. E expire calma e profundamente pela boca. Deixe seus pulmões se esvaziarem completamente, sem forçar. Pode contrair levemente seus músculos para expirar todo o ar dos pulmões. Inspire profundamente... expire lenta e completamente. Saiba que se relaxa mais numa expiração profunda e completa do que numa inspiração profunda. Então inspire... expire profunda e completamente. Tente fazer com que o tempo de expiração seja mais longo que o de inspiração.

Vamos repetir mais uma vez. Inspire profundamente... espere um pouco e expire profunda e calmamente. Inspire... e expire. Inspire... e expire. Uma última vez, inspire... e expire.

Esta é a respiração abdominal !

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO 4-4-4-4

Se você domina bem a respiração abdominal, pode tentar ampliar sua respiração. Para ajudar, podemos contar. Isto permite um maior controle da respiração e prepara para as técnicas de respiração mais complicadas. Este é um simples exercício da tradição da yoga. Podem surgir alguns problemas no início. Não é grave. Persevere e pratique. Vai melhorar após um certo tempo.

Sente-se confortavelmente. Deixe os olhos tranquilamente abertos ou fechados, conforme sua preferência. Inspire e expire calma e profundamente algumas vezes. Faça a respiração abdominal.

Começo descrevendo o exercício. Conte tranquilamente até 4 na inspiração, retenha o fôlego naturalmente contando até 4, expire em seguida contando mais uma vez até 4 e, finalmente, mantenha seus pulmões vazios contando até 4. Trata-se de um ciclo. Continue regularmente e respire tranquilamente. Não force. Se contar até 4 lhe parece difícil, tente então contar até 3. A idéia é que a respiração e as pausas vão acalmá-lo e que estas se estendam progressivamente para que você atinja a capacidade de respirar lenta e profundamente. Desde que contar até 4 se torne confortável, continue tranquilamente a contar.

Vamos agora fazer juntos:

Inspiração 2-3-4

Retenha 2-3-4

Expiração 2-3-4

Pausa 2-3-4

Agora vamos repetir 3 vezes este ciclo:

Inspiração 2-3-4

Retenha 2-3-4

Expiração 2-3-4

Pausa 2-3-4

Inspiração 2-3-4

Retenha 2-3-4

Expiração 2-3-4

Pausa 2-3-4

Inspiração 2-3-4

Retenha 2-3-4

Expiração 2-3-4

Pausa 2-3-4

Retome sua respiração durante alguns minutos e faça-o 2 vezes por dia para experimentar seus benefícios a longo prazo.

Este exercício é baseado no trabalho de BEARD Elizabeth, consulte o website <http://joythruyoga.com/>

EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO 4-7-8

Este exercício é um pouco mais complexo e exige que já se tenha um certo controle de sua respiração. Tendo em vista a contagem que ele exige, será útil exercitar a respiração 4-4-4. Como dissemos, este exercício é um pouco mais difícil, mas ele proporciona um relaxamento mais profundo. Isto porque, de maneira consciente, vamos expirar durante mais tempo do que durante a inspiração. Lembre-se que é principalmente uma expiração lenta que induz uma resposta relaxante mais que uma inspiração profunda. Vamos nos concentrar nela agora.

Este exercício é chamado 4-7-8 porque você inspira em 4 tempos, retém sua respiração em apneia durante 7 tempos e expira em 8 tempos. Inspire sempre pelo nariz e expire pela boca. Esta é uma maneira de manter a língua numa posição particular: coloque a ponta da língua contra a parte interna dos dentes da frente, bem perto da borda do palato. Assim a expiração será feita pelos lados da língua. Você pode deixar tremer um pouco os seus lábios para ajudar sua língua a ficar no lugar. Pense eventualmente em colocar as mãos sobre o abdome ou no peito se deseja estar consciente que se trata de respiração abdominal.

Farei agora uma descrição simples do exercício. Comece com uma boa expiração pela boca e não preocupe se fizer barulho (pfff). Inspire agora tranquilamente pelo nariz, com a boca fechada. Inspire 4 tempos completos. Segure a respiração durante 7 tempos. Expire em seguida pela boca durante 8 tempos. Equilibre bem o fôlego. É um ciclo. O tempo certo que isto toma não tem importância desde que a relação esteja correta : 4 tempos de inspiração, 7 em apnéia e 8 em expiração.

Vamos fazer- lo 3 vezes juntos.

Expire todo o ar dos pulmões (pfff).

Inspire 2-3-4, em apneia 2-3-4-5-6-7, expire 2-3-4-5-6-7-8

Inspire 2-3-4, em apneia 2-3-4-5-6-7, expire 2-3-4-5-6-7-8

Inspire 2-3-4, em apneia 2-3-4-5-6-7, expire 2-3-4-5-6-7-8

Como se sente? Um sentimento de calma e de relaxamento tomou conta de você? Talvez se sinta um pouco zonzo. Isto pode acontecer quando estamos aprendendo o exercício. Vai passar com o tempo. Se deseja obter os benefícios deste exercício, é aconselhável praticar 4 ciclos, 2 vezes por dia.

Conseguiu manter sua atenção na respiração abdominal durante o exercício? Qual foi a posição da língua, ela tocava a base de seus dentes da frente? Vamos refazer o exercício mais uma vez. Procure estar atento a estes detalhes e deixe-se guiar pela minha voz contando.

Expire todo o ar dos pulmões (pfff).

Inspire 2-3-4, em apneia 2-3-4-5-6-7, expire 2-3-4-5-6-7-8

Inspire 2-3-4, em apneia 2-3-4-5-6-7, expire 2-3-4-5-6-7-8

Inspire 2-3-4, em apneia 2-3-4-5-6-7, expire 2-3-4-5-6-7-8

Este exercício é baseado no trabalho de Dr. WEIL Andrew, consulte o website <http://www.drweil.com> (também vídeo)

RESPIRAÇÃO ALTERNADA PELAS NARINAS

Este exercício provém da tradição da ioga e se concentra na respiração pelo nariz. A passagem da respiração pela narina esquerda ou direita ativa qualidades diferentes nos hemisférios cerebrais. A narina direita é principalmente ligada ao pensamento e à produção de energia. A narina esquerda trata principalmente das emoções e da energia tranquilizante. Alternando tranquilamente a respiração da narina esquerda à narina direita, você irá ativar todo o cérebro e harmonizar os dois sistemas. Trata-se de um excelente exercício de reequilíbrio.

Deixe sua mão esquerda ao longo do corpo. Com sua mão direita, tampe sua narina direita apertando-a levemente com seu polegar contra a parede do nariz. Conserve os outros dedos esticados em posição vertical. Eles parecem com pequenas antenas que captam a energia cósmica. Inspire de maneira profunda, lenta e leve pela narina esquerda. Em seguida libere seu polegar e utilize o indicador direito para tampar sua narina esquerda e expire lenta e completamente desta maneira. Os outros dedos ficam esticados. Agora tampe sua narina esquerda e inspire calma e lentamente pela narina direita. Relaxe seu indicador e utilize de novo o polegar para tampar sua narina direita. Inspire completamente pela narina esquerda. Isto é um ciclo. Lembre-se, seu polegar para o lado direito e seu indicador para o lado esquerdo. Mude somente o dedo para expirar do outro lado. Comece inspirando pela mesma narina antes de expirar pela outra.

Vamos fazer dois ciclos, um depois do outro :

Narina direita tampada com o polegar, inspire pela narina esquerda.

Solte o polegar, feche a narina esquerda com seu indicador, expire pela narina direita.

Mantenha a narina esquerda fechada e inspire pela narina direita

Mude os dedos, tampe a narina direita com seu polegar e expire pela narina esquerda.

Narina direita tampada com o polegar, inspire pela narina esquerda.

Solte o polegar, feche a narina esquerda com seu indicador, expire pela narina direita.

Mantenha a narina esquerda fechada e inspire pela narina direita

Mude os dedos, tampe a narina direita com seu polegar e expire pela narina esquerda

Continue a respirar desta maneira durante alguns minutos ou até que comece a sentir os benefícios.

Mais uma pequena astúcia. Quando sentir que é principalmente sua mente que você quer acalmar, respire pela narina esquerda. Faça a mesma coisa mas não mude de dedo. Mantenha seu polegar pressionando a narina direita, os dedos separados em direção vertical. Relaxe seu corpo e imagine que a cada expiração o estresse e a tensão são eliminados. Quando você tiver necessidade de energia, de clareza e de concentração, faça algumas respirações pela narina direita. Tampe sua narina esquerda com seu indicador. Mantenha os outros dedos separados em posição vertical. Relaxe e sinta a energia tomar conta do seu corpo lenta e sutilmente.

Este exercício é baseado no trabalho de BEARD Elizabeth, consulte o website <http://joythruyoga.com/> também o trabalho de Dr. KHALSA Gurusahay, consulte o website <http://www.grdhealth.com>

EXERCÍCIO 54321

Este exercício ajuda trazer seus pensamentos para o aqui e agora, a deixá-lo vigilante, a diminuir a tensão e a diminuir suas angústias. Ele pode também ajudá-lo a adormecer ou a voltar a dormir. Pode ser um exercício muito bom para liberar sua mente de seus pensamentos e levá-lo a se concentrar sobre suas sensações : ‘O que vejo aqui e agora’, ‘O que ouço aqui e agora’, ‘O que sinto aqui e agora’?

Vou explicar o exercício. Ao contrário dos outros, minha voz não vai guiá-lo passo a passo durante o exercício. Eu lhe dou somente as instruções.

Neste exercício, note mentalmente e com atenção, observe os detalhes e as características com seus olhos e sinta com seu corpo.

Tome consciência, no início do exercício, da tensão que sente no seu corpo e avalie numa escala de 0 a 10. 0 é totalmente descontraído, 10 é a tensão máxima. Tome nota deste valor.

Primeira rodada.

Descreva com atenção cinco coisas que está **vendo**. Por exemplo, estou vendo uma garrafa de plástico com uma tampa vermelha. Ela está cheia de um líquido transparente vermelho. A parte superior e a parte inferior da garrafa são mais largas que a parte do meio. Ela se encontra sobre uma mesa marrom. Detalhe as qualidades intrínsecas do que está vendo: a cor, o tamanho, a forma, o tipo de superfície e de material. **Descreva assim 5 coisas que você está vendo.**

Descreva em seguida 5 coisas que você está **ouvindo**. Por exemplo, ouço o barulho de um motor que arranca. Os sons não são muito numerosos. Mas você talvez possa fazer a diferença entre sons parecidos. Por exemplo, um carro que arranca, um que passa, um com motor a gasolina. Você pode eventualmente emitir um som. O que importa é prestar atenção ao som que você está nomeando. Preste atenção à qualidade sensorial dos sons : intensidade, duração, tom, ritmo, distância. Tome consciência dos sons evidentes e dos sons sutis. Descreva desta vez, nesta segunda parte, **5 coisas que você está ouvindo.**

Finalmente, descreva 5 coisas que está **sentindo** no seu corpo. Por exemplo, sinto uma certa pressão dos meus sapatos contra meus pés. Meus pés sentem claramente a forma dos sapatos. São principalmente as impressões corporais e não as emoções como estar contente, zangado ou estar com medo. Tenha consciência das qualidades sensoriais como a maciez, a pressão, a temperatura. Descreva então nesta terceira parte da primeira rodada **5 coisas que está sentindo no seu corpo.**

Uma rodada contém assim 3 partes, uma para ver, uma para ouvir e uma para sentir.

Na segunda rodada, descreva **4** coisas que está vendo, **4** coisas que está ouvindo e **4** coisas que está sentindo de maneira consciente no seu corpo. De preferência, descreva a cada vez, coisas novas que ainda não havia descrito antes.

Na terceira rodada, descreva **3** coisas que está vendo, **3** coisas que está ouvindo e **3** coisas que está sentindo de maneira no seu corpo.

Na próxima rodada, descreva **2** coisas que está vendo, **2** coisas que está ouvindo e **2** coisas que está sentindo.

Na última rodada, **1** só coisa que está vendo, **1** coisa que está ouvindo e **1** coisa que está sentindo.

Você compreende agora porque este exercício é chamado de 54321!

No fim do exercício, sinta a tensão no seu corpo e atribua um valor de 0 a 10. Quanto sente-se tenso? Houve uma mudança em relação ao início do exercício?

Preste atenção sobre o que percebe a mais fazendo este exercício.

Esta medida e a comparação de sua tensão física antes e depois é muito importante na aprendizagem deste exercício. Desde que esteja familiarizado com o 54321, você pode esquecer estas medidas.

O exercício 54321 dura entre 20 a 45 minutos. Se você o faz em menos de 20 minutos, sugiro que descreva mais detalhes em cada observação.

Se você faz este exercício antes de **dormir** ou de **voltar a dormir**, ou se o lugar onde você se encontra estiver escuro, você pode manter os olhos fechados. Neste caso pode nomear as coisas que vê durante o dia no seu quarto. Baseie-se em sua memória. O viu durante o dia? Pode ser também um lugar diferente. Se começar a adormecer, não é preciso continuar o exercício até o fim: o importante é dormir. Se esquecer de contar durante o exercício, volte até onde pensa ter chegado ou recomece. Isso não tem nenhuma importância desde que voce durma.

Agora você conhece todas as instruções e pode praticar uma vez o 54321 sozinho ou com outra pessoa. A prática vai familiariza-lo com o método e seus efeitos sobre os pensamentos e a tensão nervosa.

REORIENTAÇÃO NO AQUI E AGORA

Este exercício é recomendado para quando você sofrer por causa de lembranças dolorosas ou quando você não conseguir interromper pensamentos ou sensações desagradáveis. Este exercício visa proporcionar um sentimento de segurança e de controle (e é por isto que é importante praticá-lo quando não se está confrontado a um perigo real). Ele pode ajudá-lo a trazer seus pensamentos para o aqui e agora e a não deixá-lo preso ao passado.

Sentado numa cadeira, tome consciência de seu corpo e do contato deste com o solo. Firme bem os dois pés no chão e fique com as costas bem retas. Deixe suas mãos em repouso sobre suas pernas e mantenha a cabeça reta. Concentre sua atenção no contato de seu corpo com a cadeira. Como está se sentindo sentado nesta cadeira? Onde, exatamente, se sente apoiado? Nas pernas? No assento? Nas costas? Sinta o apoio dos pés no chão e a firmeza do chão.

Agora que se sente apoiado, preste atenção no lugar onde se encontra. Observe o que está a sua volta e o descreva. O que está vendo? O que está reconhecendo? Procure fazê-lo o mais precisamente possível. Onde você está? Diga a si mesmo onde você está: 'agora eu estou em...' Você tem uma ideia do tempo? Que horas são? Quando você chegou aqui? Diga a si mesmo que horas são agora. Tente ser o mais preciso possível: o ano, o mês, o dia, a hora. 'Hoje é... por exemplo dia 1º de maio de 2014, são ... horas precisamente, por exemplo 9 :15'. Diga a si mesmo que as lembranças e os pensamentos que o perseguem pertencem ao passado. Você sabe que o passado não conta mais. Agora, você está tranquilo... você está em segurança e não há nenhum perigo que o ameace. O que está sentindo agora? Como está sentindo a temperatura? Está sentindo frio ou calor? Está sentindo o apoio da cadeira? Sente as roupas que está vestindo? Que barulho está escutando agora? Está sentindo algum cheiro? Conte a si mesmo o que está observando bem precisamente: «Estou ouvindo agora... por exemplo minha própria respiração e o barulho da chuva nos vidros».

Verifique como está se sentindo agora. Está ainda inquieto, tenso ou ansioso? Pode observar como é isto? O que aconteceu? Aqui tem alguma coisa que o incomoda? Observe o que está se passando. Concentre-se agora sobre sua respiração. Inspire e expire. Sinta o fluxo de ar atravessar seu corpo e encher seus pulmões. O ar está frio? Está respirando pelo nariz? Está podendo respirar lenta e profundamente? Sente o ar sair de seu corpo? O ar está quente? Está expirando pela boca? Observe sua respiração alguns instantes. Inspire e expire tranquilamente. Preste atenção aos detalhes. Enquanto você inspira e expira calmamente, sinta, olhe, escute, cheire... tudo o que puder. Diga mais uma vez a si mesmo onde está, que horas são. Diga a si mesmo que você está em segurança e que já não há mais perigo.

EXERCÍCIO DE PALMADINHAS 'TAPING'

Outro exercício baseado no aqui e agora é a 'palmadinha'. Ele vai lhe possibilitar obter mais contato com seu corpo através de palmadinhas leves. A tomada de consciência obtida pelo contato tátil traz seus pensamentos dispersos para o aqui e agora aumentando sua consciência corporal; você volta completamente para o seu corpo.

Comece dando palmadas leves na palma da mão esquerda com os dedos da mão direita. Faça isto até tomar bastante consciência desta palma da mão. Pare e observe bem as sensações que você tem na palma desta mão. O que está sentindo? Tem formigamento? Alguma vibração? Algo como uma anestesia? A palma da mão está quente ou fria? Dê-se o tempo para ter consciência de outras coisas que talvez possa sentir.

Olhe agora sua mão e diga: 'esta é minha mão, ela me pertence, é uma parte de mim'. Utilize termos que lhe dê um sentimento de unidade.

Agora, dê palmadinhas nas costas de sua mão esquerda com os dedos da mão direita. Observe outra vez as sensações. Preste atenção e observe se há mudanças. Se quiser, você pode olhar para sua mão e dizer 'esta é minha mão, ela me pertence, é uma parte de mim'. Ou diga outra coisa que possa ajudá-lo.

Agora, dê palmadinhas na sua palma da mão direita com os dedos da mão esquerda. Faça isto até tomar consciência de sua palma da mão direita. Pare e tome o tempo observando as sensações que tem na palma desta mão. O que está sentindo? Dê-se o tempo para tomar consciência de outra coisa que possa sentir. Fazendo isto, olhe sua mão e diga: 'esta é minha mão, ela me pertence, é uma parte de mim'. Ou diga outra coisa que possa ajudá-lo.

Vire sua mão para dar palmadinhas nas costas da sua mão direita com os dedos da mão esquerda. Observe outra vez as sensações. Preste atenção e observe se há mudanças. Se quiser, você pode olhar sua mão e dizer 'esta é minha mão, ela me pertence, é uma parte de mim'. Ou diga outra coisa que possa ajudá-lo.

Pare um instante procurando saber o quanto você está presente 'aqui e agora'. O quanto está consciente de seu corpo e de suas diferentes partes e da pessoa que você é. O quanto está consciente do lugar onde está, do espaço e da hora neste momento. Se for necessário, continue tranquilamente as palmadinhas. Pode continuar a fazer isto nas mãos ou escolher outra parte do corpo. Talvez exista outra parte de seu corpo que você sente menos ou que lhe pareça menos real. Você pode dar palmadinhas nesta parte de seu corpo. Você pode também dar palmadinhas em diferentes partes de seu corpo: depois das mãos, seus braços, suas pernas, seu peito, seu nariz, seu rosto, sua cabeça... Tome cuidado para não se machucar. Dê palmadas leves, você sentirá depois que as palmadas tornam-se mais fortes. Use um tempo para refletir sobre as sensações e os limites de seu corpo.

Este exercício é baseado no trabalho de LEVINE Peter, consulte o livro Healing Trauma, p40-41

MANTER O CONTATO COM SUA PRÓRIA FORÇA (EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO EM PÉ)

Este exercício pode fazê-lo se sentir mais forte. Se você estiver muito tenso, às vezes é mais útil se reconectar com a sua própria força do que de tentar se relaxar. Certas pessoas encontram mais energia e confiança em si praticando este exercício.

Fique de pé e observe como está.

Agora fique tenso, joelhos apertados um contra o outro, barriga para dentro, ombros para cima.

Reconhece esta atitude? É assim que você sempre fica? Como está respirando? Que força você tem nesta posição?

Você vai agora se posicionar de outra maneira. Com os pés ligeiramente separados na largura dos quadris, sinta o conforto desta posição.

Os joelhos um pouco dobrados, as costas retas, relaxadas e alongadas, a barriga relaxada, os ombros relaxados, o pescoço tenso e o queixo um pouco pra dentro. Relaxe um pouco o maxilar, isto é importante pois o músculo do maxilar é poderoso e contém muitas vezes uma grande tensão. Respire bem.

Você está de pé! Forte e não somente em equilíbrio. Sinta a diferença entre a posição anterior e esta. Nesta posição, vamos fazer um exercício de respiração.

Sinta que você está bem nesta posição.

Ponha suas mãos sobre sua barriga ou seu umbigo. A inspiração eleva suas mãos e ao mesmo tempo, suas pernas se reforçam.

A expiração traz de volta suas mãos para o umbigo e relaxa seus joelhos.

Faça 5 vezes este movimento contando calmamente 1-2-3-4-5.

Você continua se sentindo bem.

Inspirando, deixe seu braço esquerdo ao longo do corpo e seu braço direito para o centro de seu coração.

Na expiração, deixe seu braço direito ao longo do corpo e sua mão esquerda na altura do coração.

Repita este movimento 5 vezes contando calmamente até 5.

Efetue agora com os braços um grande movimento circular pra cima. Inspire e reforçe ao mesmo tempo as pernas. Termine a inspiração quando seus braços atingirem o ponto mais alto do círculo.

Em seguida, respirando de maneira relaxada, leve os braços pra baixo num movimento circular e retome a posição inicial.

Faça-o lentamente e de maneira flexível. Repita este exercício 5 vezes, 1-2-3-4-5.

Sinta o que este exercício proporcionou a seu corpo. Isto sem julgar, somente observando.

Este exercício é baseado no trabalho de PHAROS (www.pharos.nl), consulte também o livro “Gezond blijven in moeilijke situaties”

SCANNER DO SEU CORPO (ATENÇÃO DIRIGIDA A CADA PARTE DO CORPO)

O scanner corporal tem como objetivo fazer-lo tomar consciência da maneira como seu corpo se sente em um dado momento. Um estresse prolongado ou uma dor desconecta você das sensações de seu corpo. Este exercício permite a retomada de contato com seu corpo independente da tensão que possa estar vivendo.

Se você fizer este exercício na hora de dormir, pouco importa se você adormecer, se se distrair, se pensar em outra coisa, se não sentir nada... não importa. Isso tudo são vivências do momento.

Observe o que está vivenciando e concentre-se no exercício. Da mesma forma, se tiver sensações desagradáveis, sentimentos ou pensamentos precisos, pouco importa. Esteja consciente do que se passa neste momento, aqui e agora.

Encontre uma posição fácil, de pé, sentado ou deitado. Encontre uma posição na qual você se sinta suficientemente bem para poder se concentrar no seu corpo durante certo tempo.

Use o tempo necessário para entrar em contato com o movimento de sua respiração e com as sensações de seu corpo. Quando se sentir pronto, concentre-se nas sensações físicas. Sinta como seu corpo entra em contato com o mundo exterior, com a cadeira, com a cama. Isto vai lhe permitir se concentrar na inspiração e no relaxamento da expiração.

Concentre a atenção agora no seu peito. Esteja consciente do que pode sentir no seu peito: seu movimento, sua temperatura, sua tensão, seu peso... concentre-se nos seus pulmões, suas costelas e seu coração. Memorise sua frequência cardíaca. Sinta como a cada respiração sua caixa torácica se enche de ar. A cada expiração, solte o ar carregado. Continue a inspirar profundamente, a expirar tranquilamente. Inspire... e expire. Inspire... e expire.

Concentre sua atenção agora no seu pescoço e na sua cabeça. Tenha consciência de cada detalhe de seu queixo, seus lábios, sua boca, sua língua, seus maxilares, seu nariz, seus olhos, suas orelhas, sua testa, seu couro cabeludo e a parte de trás de sua cabeça. Sinta cuidadosamente os detalhes de tudo isto. O peso de suas pálpebras, o calor do ar que entra em suas narinas e do ar que sai de sua boca quando voce expira.

Passe agora para seu ombro esquerdo. Concentre sua atenção primeiramente na parte superior do braço esquerdo e desça até a parte inferior. Tome consciência das sensações de seus dedos e de seu polegar. Aproveite para observar seus movimentos e sua temperatura. Há algum detalhe que voce esteja percebendo?

Passe agora para o seu ombro direito. Concentre sua atenção primeiramente na parte superior do braço direito e desça até a parte inferior. Tome consciência das sensações de seus dedos e de seu polegar. Aproveite para observar seus movimentos e sua temperatura. Percebe algum outro detalhe?

Concentre sua atenção agora nas sensações físicas de sua barriga. Observe as mudanças que acontecem a cada inspiração e a cada expiração. Use o tempo necessário para saber o que está sentindo. Talvez você sinta ainda outra coisa. Continue a inspirar profundamente, expirar tranquilamente. Inspire... e expire. Inspire... e expire.

Após ter tido contato com as sensações de sua barriga, concentre sua atenção na sua perna esquerda e desça tranquilamente até seu pé e os dedos do pé esquerdo. Fixe sua atenção sobre cada um dos dedos do pé esquerdo. Descubra com curiosidade todas as qualidades das sensações que está observando. Talvez haja um contato entre os dedos, algum formigamento ou calor, ou talvez nada disto.

Dirija sua atenção agora na sua perna direita e desça tranquilamente até seu pé e dedos do pé direito. Fixe sua atenção sobre cada um dos seus dedos do pé direito. Seja curioso.

Dirija agora sua atenção para as suas nádegas e costas. Observe as diferentes sensações. Talvez voce esteja consciente do tecido de sua roupa em sua pele, do encosto da cadeira em sua coluna vertebral, ou de tensões de certos grupos de músculos. Observe cuidadosamente e precisamente o que está sentindo.

Você agora já fez um scanner de todo o seu corpo. Inspire e expire algumas vezes profundamente e lentamente. Inspire... e expire. Inspire... e expire. Sinta todo o seu corpo. Deixe sua respiração entrar e sair livremente de seu corpo.

Este exercício é baseado no trabalho de SIVAK Katya, veja 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' ou o website <http://www.heartfulness.ca/>

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO MUSCULAR SEGUNDO JACOBSON

Neste exercício nós vamos primeiramente aprender a colocar sob tensão certos músculos (ou grupos de músculos, por exemplo os dos braços ou dos ombros). Depois de contrair estes músculos, relaxe-os. Nós aprendemos assim a sentir o relaxamento muscular exatamente como quando estamos muito tensos.

Não tenha medo de relaxar profundamente, não é difícil. Você pode se relaxar o mais profundamente possível. Você não deve contrair seus músculos ao extremo; uma tensão leve a moderada é suficiente. Não faça nenhum movimento que poderia provocar dor. Se sentir um incômodo durante algum exercício, vá mais calmamente ou pare a fim de evitar cainbra ou ferimento. Quando contrair, preste atenção na diferença entre tensão e relaxamento dos músculos. O efeito do exercício é completo quando você inspira enquanto contrai os músculos e expira quando relaxa.

Sente-se confortavelmente. Veja se tem espaço suficiente. Ponha seus dois pés um ao lado do outro no chão, os braços livres sobre os joelhos ou sobre os braços da cadeira. Sinta a pressão de seu corpo sobre o encosto e o assento da cadeira. Sinta a pressão de seus pés no chão. Tente se sentir vazio o máximo possível: livre-se de todos seus pensamentos, concentre-se em si mesmo e no exercício. Feche os olhos se assim desejar.

Vamos começar pela base: sua respiração. Inspire forte e profundamente. Mantenha esta inspiração, retenha... retenha... e agora expire. Deixe todo o ar sair lentamente e libere sua tensão. Mais uma vez. Inspire profundamente... e expire calmamente. Deixe a tensão sair do seu corpo enquanto expira. Respire agora mais tranquilamente e mais calmamente.

Inspire. Retenha. Expire.

Inspire. Retenha. Expire.

Continue a inspirar calmamente e a expirar. Procure relaxar com sua respiração.

Vamos agora focalizar os grupos musculares de seu corpo.

Comece pelos grandes músculos de suas pernas. Contraia todos os músculos de suas pernas. Contraia mais ainda. Mantenha esta tensão. Sinta o quanto os músculos de suas pernas estão contraídos e contraia mais. Aperte seus músculos... mais forte... mais ainda. Mantenha esta tensão. Sinta o quanto seus músculos querem se relaxar. Mais um pouco... e relaxe. Deixe sair toda a tensão. Sinta o quanto os músculos de suas pernas estão descontraídos. Observe o quanto estão relaxados agora. Avalie a diferença entre tensão e descontração. Aproveite desta sensação de relaxamento em suas pernas.

Vamos agora nos focalizar nos músculos dos braços. Contraia seus ombros e a parte inferior do braço. Levante os braços pra cima. Contraia os punhos. Mantenha a tensão nos seus braços e nas suas mãos tão forte quanto possível. Aperte seus músculos... mais forte... mais ainda. Mantenha esta tensão nos seus braços, seus ombros e suas mãos. Sinta a tensão nos seus músculos. Mantenha mais um pouco... e relaxe. Deixe sair toda a tensão de seus ombros, de seus braços e de suas mãos. Sinta como seus ombros, seus braços e suas mãos estão descontraídos agora. Deixe os músculos de seus braços se relaxarem completamente.

Concentre-se agora em sua respiração. Lenta, estável, regular. Inspire calmamente... e expire. Inspire... e expire. Continue a respirar lentamente e regularmente.

Agora pense nos músculos de suas nádegas. Contraia-os o quanto puder. Mantenha esta tensão... e relaxe. Relaxe os músculos de suas nádegas.

Contraia agora os músculos de suas costas. Sinta como suas costas se contraem quando você põe seus ombros para trás e contrai os músculos de sua coluna vertebral. Curve um pouco suas costas enquanto os músculos se contraem. Retenha... e relaxe. Relaxe completamente. Sinta a descontração de suas costas nesta posição confortável.

Concentre-se agora nos músculos do peito e da barriga. Contraia fortemente os músculos do peito levando-os para frente e os ombros pra trás. Contraia mais ainda... Contraia os músculos de seu estômago. Mantenha esta tensão... mais um pouco... e relaxe. Relaxe os músculos de seu tronco.

Enfim contraia os músculos de seu rosto. Feche os olhos apertando-os bem, franza o nariz e as sobrancelhas e aperte os lábios e os maxilares. Prolongue esta tensão do seu rosto... e relaxe. Deixe sair toda as tensões. Sinta o quanto seu rosto está relaxado agora. Observe a diferença entre antes e depois.

Observe todos os músculos de seu corpo. Sinta o quanto seus músculos estão relaxados. Relaxe o máximo possível as tensões que ainda restam... Aproveite a descontração que sente agora. Observe o quanto sua respiração está calma... o quanto seus músculos estão relaxados... saboreie este momento de relaxamento.

Quando você se sentir pronto a recontrar seu nível habitual de vigília e de consciência, deixe seu corpo despertar. Mexa seus dedos das mãos e dos pés. Balance seus braços tranquilamente. Levante seus ombros. Se quiser, pode espriguiçar.

Este exercício é baseado no trabalho de SIVAK Katya, see 'Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery' or her website <http://www.heartfulness.ca/>

NA CORRENTE DE ÁGUA

Este exercício vai possibilitar deixar sua mente passear livremente seguindo uma técnica de imagem guiada. Certas pessoas encontram prazer e descontração ativando e estimulando a imaginação. Isto vai lhe possibilitar se desconectar e tomar um pouco de distância dos problemas e do estresse cotidiano. A imagem utilizada neste exercício é a de uma corrente de água como um riacho ou um rio. Se você tem lembranças dolorosas ligadas a isto, escolha então outra imagem de referências.

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Procure na medida do possível não ser incomodado durante este exercício.

Você conhece provavelmente um lugar tranquilo num bosque ou num campo, numa planície ou numa montanha onde corre um riacho ou um rio. Sugiro-lhe imaginar que está se dirigindo para este lugar tranquilo para sentar e descansar perto deste riacho ou rio.

Se não conhece um lugar destes, você pode criar um. Imagine o que será esta corrente de água. Você tem escolha: um grande rio ou um pequeno riacho, numa planície ou numa montanha, no calor do verão ou no frio do inverno. O importante é a água correndo, que você possa ver a água correr. Se ainda não conseguiu imaginar um lugar, vá tranquilamente à procura de um onde a água corre.

Você se encontra num lugar calmo. Instale-se confortavelmente. Talvez esteja sentado sobre o musgo ou sobre uma pedra lisa e pode deixar seus pés balançar na água. Talvez tenha necessidade de apoiar suas costas ou quem sabe isto não é necessário e você prefere ficar de pé. Faça como preferir.

Agora você vê a água que corre em sua direção, passa diante de você e se afasta. Num movimento tão tranquilo! Parece que nunca vai parar.

Qual é seu objetivo hoje? Qual é o objetivo que deseja alcançar, o que é importante, o que você deseja reforçar em sua vida? Use o tempo necessário para explorar tranquilamente esta ideia. Se for possível sinta que, o que é importante, se movimenta também em seu corpo. É assim mesmo.

Tome consciência do que sente quando vê a água que corre diante de você. Sinta agora como poderia ser este movimento dentro de si, qual seria o seu movimento. O que sente correr agora? O que gostaria de sentir correr em si amanhã, depois de amanhã, no próximo ano e mais tarde, na sua vida, no seu corpo, na sua região, entre as pessoas que ama?

Esta força que você possui, onde gostaria de vê-la correr no seu corpo? Neste lugar, o que sente fisicamente? Quais sentimentos estão associados a isto? Isto é o que gostaria de conservar e reforçar e o que você gostaria de sentir ainda correr no seu corpo.

Há certamente coisas que o incomodam enquanto faz isto. Coisas das quais gostaria de se livrar, coisas que deixariam sua vida mais livre se você se livrasse delas. Onde sente isto no corpo? Que coisas são estas? O que deseja deixar ir embora com a água que corre? De quais problemas gostaria de se liberar? De quais preocupações gostaria de se liberar? O que gostaria de deixar ir pelo riacho ou pelo rio?

Ok, junte estas coisas agora. Coloque-as numa tigela que flutua como uma jangada ou um barquinho. Talvez elas flutuem sozinhas antes de se dissolverem na água. Va, coloque estas coisas das quais deseja se liberar, coloque-as na água. Olhe a água levá-las embora e tome consciência do que está sentindo.

Quais são as impressões que chegam até você? Há alguma mudança? O que se libera no seu corpo? Há alguma tensão que é liberada? Seus músculos estão descontraídos? Há algo mais claro em sua mente? Sente novamente o seu coração bater? Tome consciência do que sente olhando estas coisas se distanciarem a cada vez mais na correnteza. Você está se separando delas pois já não são mais necessárias, você as deixa partir.

Elas são levadas pelas águas até que você não possa mais vê-las. Já não é mais seu problema, a água levou-as. Você se dá conta disto... (Inspire e expire profundamente...)

Olhe, basta olhar para trás, de onde a água corre vindo em sua direção. Talvez você possa ver algo que flutua de longe, se aproximando de você. É ainda pequeno e distante. Você ainda não sabe do que se trata mas sabe que é algo de bom. Você ainda não vê o que é mas pode imaginar ou imagina o que gostaria que fosse. Isto o deixa alegre, pois sabe que aquilo vai ajudá-lo a se tornar mais forte. É algo que vai acontecer agora, hoje, amanhã, depois de amanhã, na próxima semana, no próximo mês.

Sim, você sente esta alegria também no seu corpo sem saber exatamente o que é. Isto se aproxima a cada vez mais com a água. Receba os dons que chegam, dons que lhe dão força, que o torna mais lúcido, mais capaz, que fazem de você uma corrente. Sinta estas forças e estas impressões, as emoções que elas suscitam. Observe como estas forças são perceptíveis fisicamente. Pense e imagine tudo o que poderia fazer com isto amanhã, depois de amanhã, na próxima semana, no próximo mês.

Leve consigo o que quiser destes presentes. Talvez eles ainda lhe sejam úteis. Você gostaria de levar consigo frutas deliciosas, coragem ou então paz de espírito... Tudo o que poderia ajudá-lo. Leve pra si estes dons que a corrente lhe trouxe.

A corrente pode ser bem precisa, bem objetiva e lhe trazer o que você precisa realmente. Ela pode ser também muito generosa e trazer vários talentos pra você. Ela pode trazer também algo estranho, indefinido, para o qual você deverá encontrar um sentido. Você pode aceitar e ver o que pode fazer com isto. Suspiro profundo... Pttt... (Inspire e expire profundamente).

Sinta novamente as forças e as qualidades que terá necessidade e junte a elas as forças suplementares que a corrente lhe trouxe. Sinta a energia e a maneira como elas atravessam seu corpo. Você obterá imagens sobre a maneira pela qual esta força o enriquece, como ela pode se instalar melhor ainda, como ela lhe dá mais brilho e lhe possibilita agir segundo seus valores.

Aproveite do tempo para desfrutar de seus pensamentos e de suas qualidades. Penso que isto é bom. Todos estes dons que você irradia em direção dos outros no mundo, você pode também compartilhá-los com os outros. Talvez haja alguém há alguns quilômetros esperando receber seus presentes. Estes podem ser uma fonte de inspiração, uma esperança ou uma força para esta pessoa. Um suspiro profundo... Pftt... (Inspire e expire profundamente).

Agora, volte-se para cá. Se seus olhos estavam fechados, abra-os lentamente, a seu ritmo. Olhe ao torno de si, prepare-se para deixar este lugar à beira d'água. Levante-se e parta para sua vida, seu cotidiano com forças novas no seu compromisso de renovar os desafios que deve enfrentar. Volte a olhar mais uma vez o lugar perto do rio, você sabe que poderá sempre voltar quando quiser, para novamente se desligar, sentir sua força e se inspirar. Parta agora para a vida do dia a dia, consciente e confiante.

VISUALIZAÇÃO DE FLORESTA

Este exercício de imaginação vai levá-lo a um passeio na floresta. Pode usar as imagens que você se faz de uma floresta. Pode ser uma simples floresta ou uma selva, uma floresta constituída de árvores jovens em planícies ou de pinheiros nas montanhas. Neste exercício também, se você tem más lembranças ligadas à floresta, é melhor escolher outro exercício de visualização. Se se sentir mais tenso ou agitado durante este exercício, é melhor parar e fazer outro exercício.

Sente-se ou deite-se confortavelmente. Procure não ser incomodado durante este exercício. Se possível, feche os olhos tranquilamente. Permita que seu corpo se relaxe enquanto deixa uma imagem aparecer na sua mente. Deixe vir a imagem de uma floresta...

Imagine-se passeando por um caminho na floresta. Sob seus pés, o chão é macio, é uma mistura de terra, de folhas mortas, folhas e de musgo. Enquanto passeia seu corpo relaxa, sua mente torna-se mais clara... cada vez mais... a cada passo que dá.

Inspire o ar fresco que enche completamente seus pulmões. Agora expire calmamente. Expire todo o ar. Sinta-se mais refrescado. Inspire mais uma vez profundamente... Revitalize-se... e expire totalmente, relaxe seu corpo a cada vez mais. Continue a respirar profundamente enquanto atravessa a floresta.

O ar é fresco mas agradável. Os raios de sol passam entre os galhos e criam um movimento e sombras sobre o solo diante de você.

Escute os sons da floresta. Os pássaros da floresta, o vento da brisa leve, o movimento das folhas num vento leve.

Seu corpo relaxa a cada vez mais durante o passeio. Conte seus passos enquanto inspira e expira.

Inspire 2-3-4. Retenha 2-3. Expire 2-3-4.

Inspire 2-3-4. Retenha 2-3. Expire 2-3-4.

Inspire 2-3-4. Retenha 2-3. Expire 2-3-4.

Continue a respirar desta maneira, lenta e profundamente, se relaxando a cada vez mais.

Continuando seu passeio na floresta, você sente seus músculos relaxarem e se alongarem. Enquanto seus braços balançam ao ritmo de seus passos, eles relaxam e se descontraem.

Sinta suas costas relaxarem enquanto alonga sua coluna vertebral e seus músculos. Sinta a tensão sair de seu corpo enquanto admira a paisagem a sua volta e tenha todos os seus sentidos bem aguçados. Suas pernas e seu corpo relaxam também, se sentindo livres.

Nessa caminhada, você começa a subir uma inclinação leve. Você sobe facilmente ao longo das rochas lisas que encontra no caminho e o ar que lhe rodeia é calmo. Arvoredos crescem ao longo do caminho.

Em volta de você cresce uma vegetação bastante variada. Nas árvores, algumas folhas são de uma cor verde delicada e luminosa. Outras são de cor verde escuro e profundo. Muitas árvores tem folhas que parecem ser macias e leves. O solo da floresta é denso, macio e de cor verde musgo. Árvores grandes se cruzam sobre o caminho. Algumas tem uma casca lisa e branca. Outras são mais escuras e têm uma casca com fissuras profundas. Admire as cores das cascas: brancas, marrons, vermelhas, negras, ... de todas as cores com sombras coloridas. Você pode admirar a casca rugosa e marrom dos pinheiros e sentir o perfume fresco de suas folhas.

Sinta o perfume ao torno de si. O ar é fresco e tem o cheiro de todos os perfumes vindo da floresta. Você pode sentir o perfume do solo escuro onde nascem os cogumelos. Sinta o perfume das flores da floresta onde voam borboletas e abelhas.

Você está quase chegando ao alto da subida quando vê uma curva. O sol ilumina o caminho.

Virando no caminho, há uma clareira. Uma vista magnífica aparece...

Você está começando a se sentir fatigado, seu corpo se sente pesado e cansado... você se sente feliz e descontraído. Imagine que está passeando pela clareira. Mais no alto percebe uma grande rocha lisa... como uma poltrona onde você pode se sentar para repousar. A rocha está ali, perfeita, no alto desta vista magnífica.

Sente-se ou deite-se nela se desejar. É realmente confortável. Você se sente à vontade e descontraído. Os raios de sol esquentam sua pele fresca. Você olha ao torno de si. Atrás de você tem uma magnífica floresta verde..., diante de você, belas montanhas. A luz é indireta e azulada. Mais abaixo você vê um vale com árvores e um lago de um azul profundo e brilhante. Uma energia vibrante parece surgir deste lago.

Na clareira há rochedos, terra, musgo e ervas altas. A grama é macia e faz cócegas. Flores selvagens ondulam levemente com o vento. Um pouco mais longe, um cervo sai tranquilamente do bosque para vir pastar na clareira. Quando ele lhe olha, você pode ver suas narinas tremerem para sentir o ar. Ele respira a força e a tranquilidade. Ele come com prudência antes de entrar novamente no bosque. Esquilos aparecem e desaparecem de sua vista saltando nas árvores e correndo na grama.

Você está a cada vez mais descontraído sentindo o calor dos raios de sol em sua pele. De vez em quando uma brisa ligeira vem refresca-lo. Você saboreia esta fabulosa paisagem ao torno de si e se descontraí ainda mais e aproveita da calma e a paz que reinam neste lugar.

Seu corpo está quente e pesado...

Você respira o ar fresco e saudável ...

Você se sente tão descontraído...

Calmo...

Em paz...

Em harmonia com a natureza que lhe rodeia...

Você aproveita dos sons e dos perfumes da floresta atrás de você...

Sente o sol, seu calor em sua pele...

Ouçã os pássaros que cantam e gorjeiam...

Ouçã o barulho das folhas no vento... a “conversa” dos esquilos...

Admire as belas cores das flores, os vales verdes e a montanhas imponentes...

Sinta a solidez dos rochedos lisos sob você e olhe o azul do céu...

Algumas nuvens brancas aparecem no céu. Observe-as flutuar lentamente, mudando sempre de forma...

Aproveite deste lugar calmo...

Quando estiver pronto para deixar este lugar mágico, acorde lentamente seu corpo. Você sabe que pode voltar à floresta e a clareira cada vez que quiser.

Enquanto acorda aos poucos, você guarda a impressão de calma, de paz e de descontração.

Procure mexer seus dedos das mãos e dos pés.

Levante os ombros e alongue suas costas se quiser.

Quando estiver totalmente pronto, abra os olhos e sinta-se plenamente acordado, consciente e repousado!

Este exercício é baseado no trabalho de SIVAK Katya, consulte ‘Grounding exercises, Progressive Muscle Relaxation, Meditation, Visualization and Guiding Imagery’ ou o website <http://www.heartfulness.ca/>