



Atenção: Nenhuma destas técnicas dispensa a intervenção psicoterapêutica, para serem devidamente enquadradas e adaptadas à especificidade de cada um. Utilize-as à vontade, sempre que se sentir ansioso ou nervoso, para uma acalmia rápida da sintomatologia associada à ansiedade e recuperação do bem-estar.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

- Coloque as mãos sobre o umbigo e concentre-se no seu movimento; as mãos devem descer 2/3 cms para baixo na expiração e subir o mesmo na inspiração
- A inspiração é activa (vamos buscar o ar); a expiração é passiva (deixamos o ar sair); ambas devem ser executadas com suavidade e lentamente
- Inspire pelo nariz; expire pela boca, deixando o ar sair sem esforço
- Inspire em 4 segundos e, logo de seguida, expire em 8 segundos; faça uma pausa antes de recomeçar; a regra mais importante é que a expiração demora o dobro do tempo de uma inspiração. Se tiver de ajustar para menos tempo, por não conseguir sustentar a inspiração e/ou expiração durante os 4 e 8 segundos, pode inspirar em 3 segundos e expirar em 6. À medida que o exercício se vai tornando mais fácil, passe para a duração que recomendo.
- Em vez de contar, assim que já estiver habituado(a), conte mentalmente 4 palavras, da seguinte forma:
 - Inspire enquanto diz, mentalmente: “Tranquilo(a)”, “Tranquilo(a)”, “Tranquilo(a)”, “Tranquilo(a)”;
 - Expire, enquanto diz, mentalmente: “Re-la-xa-mento”, “Re-la-xa-mento”, “Re-la-xa-mento”, “Re-la-xa-mento”
- Repita durante 3 a 4 minutos e observe como relaxou.

Nota: Se tiver dificuldade em marcar a duração dos segundos, sugiro que vá ao [site www.metronomeonline.com](http://www.metronomeonline.com), e marque “60” no disco que lhe aparece na 1ª página (não se esqueça de ter o som activo no computador) – cada batimento corresponde a 1 segundo.



CONCENTRAÇÃO NA RESPIRAÇÃO

Esta é uma técnica alternativa que, contrariamente à anterior, exige alguma prática.

Feche os olhos e concentre-se na respiração. Não tem de modificar a respiração de forma nenhuma, apesar de, provavelmente, acontecer que, passado um pouco, a respiração se modifique por si só, em qualquer um dos seus parâmetros – a profundidade ou o ritmo, a textura ou a quantidade de ar inalada ou expirada, o sítio no corpo que trabalha mais durante a respiração ou o próprio esforço necessário para a realizar. Limite-se a concentrar-se na respiração, apenas observando o que se passa. Sempre que se desconcentrar, volte a dirigir a atenção para a respiração. Se reparar nalgum ponto de tensão no corpo, deixe a tensão abandoná-lo, imaginando que está a respirar por essa zona.

BOLHA DE ENERGIA

Este exercício é útil quando se pretende um relaxamento energizante, protector face ao exterior.

Imagine que tem uma bolha de energia a sair de si, a partir do seu ponto central do corpo, e que o envolve como se fosse um campo magnético da ficção científica. Tudo o que possa acontecer de stressante ou ansiedade fora desta bolha protectora, bate de encontro a ela e é projectado para longe, deixando-o seguro e calmo, aninhado dentro da bolha. Quanto mais coisas desagradáveis acontecerem lá fora, tanto mais tranquilo pode ficar cá dentro.

FLUTUAR ACIMA DE SI PRÓPRIO

É um exercício que trabalha ansiedade a partir da perspectiva. Exige treino, mas tem resultados surpreendentes, à medida que vai praticando.

Imagine que está a flutuar acima do seu corpo, cada vez mais alto, a olhar cá para baixo, para si. Flutue, ganhando distância até se sentir totalmente confortável. Vai reparar que, quanto mais alto estiver, tanto mais distante fica do que quer que seja que o estava a incomodar. Aproveite para beneficiar da diferença de perspectiva, observando atentamente o que se está a passar, lá em baixo e reflectindo sobre o novo ponto de vista e aquilo que ele lhe pode ensinar.

Pode fazer isto, também com memórias ou situações futuras que imagine. Com a prática, vai ser capaz de passar para este estado dissociado com bastante facilidade, impedindo as emoções de interferirem com a resolução das situações que tem entre mãos.



VISUALIZAÇÃO DE UM LUGAR SERENO

Este é um exercício que o transporta, mentalmente, para um lugar onde vivenciou um sentimento de serenidade, tranquilidade e bem-estar. Após poucos minutos, o corpo começa a reagir como se, de facto, estivesse lá.

Feche os olhos. Lembre-se de um lugar, real ou imaginário, onde se sente muito tranquilo, sereno, em paz, optimista, feliz. Pode ser uma praia, num dia bonito de Inverno, ou um cenário campestre, na Primavera, inundado por flores coloridas, milhares, vibrantes, ou uma encosta de montanha coberta pelo silêncio da neve, ou um lago, espelhado, imenso, ou uma digressão pelo espaço, negro, leve, no meio de planetas e estrelas. Pode ser o que quiser, desde que se sinta, nesse lugar, invadido por uma imensa serenidade.

Agora, visualize-o com todas a sua riqueza de cores, texturas, objectos, cambiantes, relevos, contrastes, sons, silêncios, pormenores, sabores, cheiros, sensações, na pele, no corpo. Estático ou com movimento, a duas ou três dimensões. Aumente o brilho dessa imagem e chegue-a para mais próximo de si. Aumente-a, na sua imaginação. Transporte-se para lá, sinta-a, viva-a. Mantenha-se nesse lugar 5 ou 10 minutos.



RELAXAMENTO MUSCULAR ABREVIADO

Este exercício é uma versão abreviada do relaxamento muscular progressivo de Jacobson que, normalmente, ensino aos meus clientes. Pode fazê-lo deitado(a) ou sentado(a), mas sempre com o cuidado de ter a cabeça bem apoiada (se estiver sentado(a), assegure-se que a sua cadeira tem um espaldar alto). Execute os movimentos com suavidade, sem força excessiva e desnecessária. À medida que vai executando os movimentos é importante centrar a sua atenção na zona do corpo que está a trabalhar, limitando-se a observar as sensações físicas nessa zona

- Feche os punhos com força. Mantenha durante cerca de 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha cerca de 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Faça músculo, com os dois braços. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos da testa, levantando o sobrolho o máximo que conseguir. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos à volta dos olhos, fechando-os com muita força. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos do pescoço, puxando, suavemente, a cabeça para trás, como se quisesse tocar as costas com a cabeça. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Repita, se necessário.
- Contraia os músculos dos ombros, levantando-os como se quisesse que tocassem as orelhas. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.
- Contraia os músculos à volta das omoplatas, puxando os ombros para trás, como se quisesse que as omoplatas se tocassem. Mantenha 10 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona. Relaxe e mantenha 15 a 20 segundos, dirigindo a sua atenção para essa zona.