

## 6. Treino em relaxamento muscular progressivo breve

### *Instruções para o uso do relaxamento muscular progressivo*

- Procure ficar o mais confortável possível. Sente-se, recoste-se ou deite-se confortavelmente, procurando livrar seu corpo de toda a tensão e de objetos, deixando-o solto, amolecido e entregue.
- Respire fundo, inspirando profundamente e retendo o ar por 5 segundos. Expire, exalando o ar suavemente e procurando sentir que a calma começa a se expandir dentro de você. Continue a respirar suavemente, apenas se concentrando em sentir seu peso entregue à acomodação escolhida. Imagine que a força da gravidade atrai seu corpo em direção ao solo e vá soltando cabeça, tronco e membros, confiando-os a essa força.
- Perceba o peso do seu corpo, solto, relaxado. Isso trará uma sensação de tranquilidade para todo ele. Mantenha esse estado por 10 segundos.
- Contraia suavemente os seus braços (punhos, antebraços e braços). Imagine-se segurando algo pesado com seus dois braços estendidos. Sinta os pontos de tensão presentes em cada parte deles. Quais as regiões de maior concentração de energia? Logo depois, solte-os! Largue-os! Solte tudo em cada braço (músculos, cartilagens, ossos). Respire profundamente. Sinta a diferença entre o momento anterior, quando os músculos estavam contraídos, e agora, que eles estão soltos e relaxados. Repita isso três vezes, ampliando o grau de tensão a cada vez. Sempre que seus músculos estiverem contraídos, procure localizar onde sente maior tensão; ao soltá-los, faça-o de modo que fiquem bem relaxados, principalmente nos locais em que as maiores tensões estavam presentes. Depois, apenas deixe-os soltos, procurando sentir o peso de cada braço e tentando aumentar cada vez mais a sensação de peso, que será maior quanto mais você soltar seus músculos e eles ficarem moles. Repita para si mesmo 10 vezes: "Estou sentindo meus braços cada vez mais pesados, pesados"; "Estou sentindo meus braços cada vez mais soltos, pesados e relaxados". Perceba que o relaxamento neles aumenta. Deixe-os bem relaxados, pesados... pesados... Não os movimente mais por 10 segundos.
- Faça o mesmo com as pernas. Contraia as pernas por inteiro: coxas, joelhos, panturrilhas e pés. Sinta as coxas ficarem duras na parte superior. Contraia a batata das pernas, flexionando as pontas dos pés para dentro e para trás, na direção da cabeça. Sinta toda a tensão de suas pernas. Localize onde se encontram os principais pontos de tensão ou dor e perceba como as pernas ficam quando estão contraídas e duras. Agora, relaxe! Solte todos os músculos das pernas, imagine que eles estão dilatando, amolecendo, quase se desprendendo dos ossos. Respire profunda e lentamente. Compare a diferença entre este momento e o anterior. Veja como é agradável ter as pernas soltas e relaxadas. Para complementar a contração desse grupo muscular, abra os pés o máximo possível para fora e sinta os músculos internos das coxas. Novamente solte-os e sinta as pernas totalmente relaxadas, pesadas, com os

Material Extraído do livro:

Rangé, Bernard (2008) Vencendo o Pânico – Manual Completo, Editora Cognitiva, Rio de Janeiro.

pés caídos para os lados. Faça três contrações e relaxamentos com tensões variáveis crescentes, até finalmente soltar tudo e deixar as pernas bem pesadas. Procure aumentar a sensação de peso soltando-se cada vez mais. Repita para você mesmo 10 vezes: "Estou sentindo minhas pernas cada vez mais pesadas; elas estão cada vez mais soltas, pesadas, pesadas, pesadas e relaxadas". Não as movimente mais durante 10 segundos.

- Contraia o abdômen, deixando-o bem duro e reto, como se fosse uma tábua de madeira. Sinta sua tensão e solte-o. Perceba a diferença entre os dois momentos. Agora, expanda-o para fora, estufando a barriga o máximo possível. Sinta como ela fica e depois relaxe. Perceba a diferença entre os dois momentos. Encolha a barriga para o fundo, como se tentasse encostar o umbigo nas costas. Sinta a tensão, como ela é e onde se localiza. Solte e relaxe totalmente a barriga. Deixe-a movimentar-se apenas por meio de uma respiração suave. Solte os músculos do tórax, deixando os ombros caírem pesados. Concentre-se na sua respiração e deixe-a ficar cada vez mais suave e tranquila. Sinta seu abdômen movimentar-se com facilidade crescente. Repita para si mesmo 10 vezes: "Estou sentindo minha respiração cada vez mais calma e tranquila"; "Estou sentindo meu corpo cada vez mais calmo e tranquilo, pesado... pesado... solto e relaxado". Mantenha esse estado por 10 segundos.
- Levante os ombros, como se tentasse encostá-los nas orelhas. Sinta a tensão que se produz e onde ela se localiza. Solte-os. Compare a diferença. Movimente-os para trás, contraindo as costas e abrindo o peito. Procure perceber onde a tensão se localiza. Solte-os. Faça o movimento contrário, para frente, como se quisesse unir os ombros, contraindo o peito e expandindo as costas. Solte-os. Por fim, leve-os bem para baixo, empurrando-os para longe das orelhas, como se as suas mãos desejassem alcançar os pés. Agora, solte os ombros completamente. Deixe-os ficar bem pesados, pesados e relaxados. Respire profunda e lentamente. Repare como eles estão confortáveis. Preserve essas sensações agradáveis por mais 10 segundos.
- Movimente a cabeça para o lado direito, sinta a tensão que se produz e onde se localiza. Faça o mesmo para o lado esquerdo. Depois faça para trás, apontando o queixo para o teto. E, logo após, levante-a do encosto, aproximando o queixo do peito. Em cada uma dessas contrações, sinta os pontos de tensão, onde eles se apresentam. Solte a cabeça e o pescoço, deixando-os cair pesadamente sobre o repouso da cabeça. Imagine que nessa posição o pescoço foi liberado de sua pesada tarefa de sustentar a cabeça e pode finalmente descansar. Respire profunda e lentamente, deixando sua cabeça e pescoço bem pesados, soltos e relaxados. Aproveite esse estado por mais 10 segundos.
- Contraia a testa como se quisesse olhar para cima sem movimentar a cabeça. Ela vai ficar toda enrugada, como ocorre quando ficamos espantados. Perceba onde se localiza a tensão. Solte a testa e o couro cabeludo e sinta a diferença entre os dois momentos. Franza o cenho, região entre as sobrancelhas, procurando encostar uma na outra. Sinta onde se localizam os pontos de tensão. Solte e relaxe a testa completamente. Respire fundo. Deixe-a ficar totalmente descontraída.
- Feche os olhos e contraia as pálpebras com força. Sinta a tensão que se produz e onde se localiza. Solte-as. Deixe as pálpebras apenas caírem sobre os

Material Extraído do livro:

Rangé, Bernard (2008) Vencendo o Pânico – Manual Completo, Editora Cognitiva, Rio de Janeiro.

olhos. Movimente agora os olhos, sem abri-los, para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo. Sinta a tensão que se produz. Agora, deixe-os soltos. Perceba a diferença entre a tensão e o relaxamento nos olhos e nas pálpebras e deixe-os bem descontraídos. Respire fundo, tranquilamente. As pálpebras estão pesadas, pesadas... Elas se apoiam sobre os olhos e estes ficam soltos, bem soltos e relaxados.

- Contraia lábios, mandíbulas, língua e boca. Sinta a tensão que se produz na parte de baixo da face. Solte tudo. Imagine que na altura do início de suas mandíbulas existem dois parafusos que você vai desapertando, desatarraxando. Assim, seu queixo vai cair e a sua boca ficará entreaberta, solta. Sinta a face cada vez mais relaxada, mantendo o queixo solto, e perceba como a testa está leve, os olhos e as pálpebras pesados e tranquilos, os lábios descontraídos e a boca entreaberta, solta e relaxada.
- Continue a respirar suavemente. Repare como a sua respiração se tornou calma, sua face está relaxada e seu corpo está pesado, muito pesado, entregue. Você não precisa segurar, tensionar ou sustentar nada, pode se soltar inteiramente, deixar cada parte de você totalmente entregue, largada, pesada. Repita para você mesmo 10 vezes: "Estou sentindo meu corpo cada vez mais relaxado, calmo e tranquilo, pesado... pesado...". Sinta o corpo todo solto e pesado. Veja como é agradável essa sensação.
- Agora, vamos fazer uma mentalização. Imagine uma situação tranquila e agradável. Você pode estar deitado em uma praia deserta, na sombra, com a brisa roçando seu corpo; ou na relva, num campo, num belo dia de primavera ou outono. Enfim, visualize-se numa situação em que ficaria o mais relaxado, calmo e solto possível. Você está num ambiente tranquilo, belo, suave e seguro. Aprecie por alguns momentos esse lugar e a sua sensação de relaxamento. Respire profunda e lentamente. Observe como o seu corpo está verdadeiramente pesado. Aproveite esse momento para deleitar-se com sua sensação de calma e registre-a em sua memória de satisfação.
- Lentamente, sinta o contato do seu corpo com a superfície da sua acomodação e perceba a resistência do móvel em relação ao peso do seu corpo. Permita-se ficar assim por alguns minutos, entregue, sentindo o prazer de estar totalmente relaxado.
- Após alguns minutos, quando já estiver satisfeito com o relaxamento, inicie um movimento suave dos dedos das mãos, dos pés, dos braços e das pernas. Comece a se espreguiçar bem devagar, acordando todo o corpo, e faça uma contagem regressiva antes de abrir os olhos. Diga mentalmente: "Cinco... quatro... três... dois... um". Pronto, abra os olhos e repita: "Estou me sentindo bem, calmo e tranquilo", até finalmente se levantar.

Material Extraído do livro:

Rangé, Bernard (2008) Vencendo o Pânico – Manual Completo, Editora Cognitiva, Rio de Janeiro.