

GUIÃO DE RELAXAMENTO PARA CRIANÇAS



Sofia de Melo

2008

Regras para obter as melhores sensações e bem-estar com estes exercícios:

- Deves fazer exactamente aquilo que eu digo;
- Deves esforçar-te por fazer o melhor possível o que eu digo;
- Deves prestar atenção ao que acontece no teu corpo;
- Deves praticar estes exercícios/jogos.

Queres fazer alguma pergunta?

Pronto para começar?

Senta-te então agora confortável na tua cadeira.

Encosta-te bem.

Apoia os pés no chão e deixa os braços ao longo do corpo e apoiados nas coxas

Sentes-te bem?

Agora fecha bem os olhos e não os abras até eu dizer.

Vais ouvir a minha voz, e quero que prestes atenção ao teu corpo.

QUEIXO

1. Imagina que tens uma pastilha elástica na tua boca. É mesmo muito difícil mastigar. Vais trincá-la com muita força. Deixa os músculos do teu pescoço ajudarem. Agora relaxa e deixa o teu queixo cair. Vês como é agradável?
2. Agora volta a mastigar a pastilha elástica. Aperta-a com toda a força e tenta empurrá-la com a língua contra os dentes. Agora relaxa e sente o queixo pendurado.
3. Mais uma vez: vais ter de conseguir esmagar a pastilha com os teus dentes! Isso mesmo, com muita força. Está ótimo. Agora relaxa.
4. Tenta relaxar todo o teu corpo. Deixa-te sentir molengão e sempre confortável.

FACE E NARIZ

1. Vem aí uma mosca chata. Pousou no teu nariz, sentes? Tenta enxotá-la, mas sem usar as tuas mãos. Enruga e mexe bem o nariz. Boa, conseguiste afastá-la. Agora podes relaxar o teu nariz.
2. Ups, vem aí novamente a mosca. Pousou mesmo no meio do teu nariz. Enruga-o outra vez, o mais que puderes. Assim mesmo, já se foi embora. Podes relaxar a tua cara. Repara que quando enrugas o teu nariz, a tua boca, os teus olhos, e a tua testa também ajuda. Portanto, quando relaxas o teu nariz a tua cara relaxa-se toda.
3. Lá vem a mosca outra vez! Agora pousou na tua testa. Faz muitas rugas para tentar assustá-la!
4. Já fugiu, podes relaxar. Deixa a tua cara ficar suave, sem rugas. Repara como é uma sensação agradável.

ESTÔMAGO

1. Imagina agora que estás deitado na relva. Imagina que vem aí um elefante bebé. Ele vem distraído e está quase a por uma pata no teu estômago. Não te mexas! Prepara-te, põe o estômago muito duro. Para isso contrai os músculos da barriga com muita força. Aguenta assim um pouco até ele passar.
2. O elefante foi-se embora, já podes relaxar.
3. Cuidado que ele está a voltar. Lá vem ele, prepara-te! Contraino o estômago com toda a tua força, se ele pousar a pata no estômago duro não te magoará. Quando fazes força o teu estômago transforma-se numa rocha e nada te pode magoar. Pronto, o elefante já se passou, podes voltar a tua posição relaxada. É agradável, não é?
4. Oh não, aí vem ele outra vez! Deve andar perdido! Rápido, prepara-te novamente! Faz força no estômago até parece uma rocha. Aguenta, aguenta... isso mesmo.
5. Agora sim, relaxa à vontade, ele já foi e não vai voltar.

MÃOS E BRAÇOS

1. Agora vais imaginar que tens uma laranja na tua mão direita. Quero que a apertes com muita força, como se lhe quisesses tirar o sumo todo. Sente a força que a tua mão e o teu braço estão a fazer quando espremes a laranja.
2. Agora deixa cair a laranja. Repara como estão os músculos da tua mão e do teu braço quando não fazes força.
3. Agora imagina que tens uma laranja em cada mão e que estás a espremer as duas. Tenta espremer com toda a tua força, para tirar todo o sumo. Isso mesmo! Que força que tens!
4. Deixa cair as laranjas, e sente como os teus braços e mãos estão bem relaxados.
5. Vamos repetir. Imagina que tens mais laranjas, uma em cada mão e estás a espremer com toda a força que tens. Assim está bem. Sente como os teus braços estão duros quando fazes força.
6. Agora podes deixar cair as laranjas. Sente os teus braços e mãos relaxados.

BRAÇOS E OMBROS

1. Imagina que tu és um gato muito preguiçoso e estás com vontade de te espreguiçar. Vais levantar os braços e esticá-los para a frente. Agora levanta-os acima da cabeça e estica-os o mais que consigas.
2. Dobra-te para trás e sente a força que os teus ombros estão a fazer. Estica-te mais... deixa os teus braços caírem para os lados. Assim mesmo, muito bem.
3. És um gato mesmo muito preguiçoso e com muito sono. Vais espreguiçar-te outra vez. Levanta os braços e estica-os para a frente. Agora levanta-os acima da cabeça e estica-te o máximo que consigas. Dobra-te para trás, com mais força, e sente a força que os teus braços estão a fazer.
4. Agora espreguiça-te muito, como se estivesses a acordar de uma longa sesta ao sol. Levanta os braços, faz muita força e estica-os para a frente. Levanta-os acima da cabeça, o mais alto que puderes. Sente a força nos teus músculos.
5. Deixa-os cair devagar e sente como é bom estar relaxado e sentir-se molengão e preguiçoso.

PESCOÇO E OMBROS

1. Imagina agora que és uma tartaruga. Estás deitada na areia da praia a apanhar sol. Senteste muito bem, o sol está quente e sentes o calor na tua pele.
2. Mas agora vem aí uma onda, vais ter de meter a cabeça dentro da carapaça, para não te molhares. Tenta levantar os ombros e meter a cabeça para dentro. Não é fácil ser tartaruga, é necessário fazer muita força para ficar dentro da carapaça.
3. A onda já foi para baixo, podes voltar a pôr a cabeça de fora e a apanhar sol.

4. Mas vem aí outra onda! Mete a cabeça para dentro, rápido! Levanta os ombros e mete a cabeça para dentro. Pronto, já passou.
5. Pronto para outra onda? Vem aí, volta a meter a cabeça para dentro da carapaça para não tem molhares.
6. Já passou. Podes sair e relaxar ao sol. Sentes-te confortável. É agradável, não é?

Continua a sentir-te molengão e relaxado. Deixa o teu corpo tornar-se cada vez mais mole durante algum tempo. Sempre de olhos fechados.

Daqui a nada já vais poder abrir os olhos...

Agora, devagar, podes começar a espreguiçar-te! Estica o teu corpo todo. Pernas... tronco... braços... ombros... pescoço... e cabeça... Estás a acordar...

Podes abrir os olhos! 😊