## TREINO DE RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Deitar ou sentar, colocar a mão sobre a barriga, **sentir** ela se movimentando junto com sua respiração. Inspirar estufando o abdômen. Prenda o ar, solte, murchando-o. O ritmo pode ser 3s-3s-6s, 4s-4s-8s ou 5s-5s-10s. Busque encontrar o que mais se adéqua com o ritmo do seu corpo.

## ****RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO****

**1.** Fique em um lugar onde você não pode ser perturbado por pelo menos 30 minutos, sente-se, recoste-se, ou deite-se, deixe seu corpo solto, entregue-se ao momento. Respire fundo, retenha o ar por 5 segundos e solte, conforme solta o ar, sinta a calma que começa a surgir em você, concentre-se só no seu peso contra a cama, esvazie e a cabeça, concentre-se em sentir a força da gravidade. Perceba o peso do seu corpo, relaxado, isso trará uma sensação de tranquilidade para todo ele. Fique assim por 10 segundos.

**2.** Estique as pernas e coloque os pés em forma de garras (encoste os dedos do pé na sola dos pés, tencionando-os). Se achar mais fácil pode esticar os dedos para cima. Veja qual provoca mais tensão

Ao mesmo, tempo inspire fundo e aperte forte os dedos dos pés, prenda o ar por cinco segundos e depois relaxe. Observe a tensão que ocorre enquanto você faz isso. Sinta a diferença entre a tensão muscular antes e depois do exercício. Repita três vezes esse processo para os pés e para cada grupo muscular que for trabalhado.

e continue com...

**3.** Panturrilhas – contraia voltando os dedos do pé pra cima e segurando, proceda como no exercício anterior tencionando essas partes do corpo.

Trabalha-se um grupo muscular – ou parte do corpo – e depois deixe essa parte relaxada e vá para a próxima e continue assim nos próximos itens.

**4.** Glúteos e ventre – contrair apertando os músculos da região e soltar devagar

**5.** Abdômen e peito (pulmões). – “colar o umbigo nas costas” e contrair o abdômen; depois encher os pulmões, segurar o ar e sentir a tensão no peito antes de soltar

**6.** Antebraços e braço: Contrair o bíceps, depois estender os braços com punhos fechados e contrair todo o braço e apertar as mãos.

**7.** Só mãos: apertar os punhos e os dedos – manter fechado e contraído e soltar aos poucos

**8.** Ombros- Encolher os ombros, levantando-os pra cima em direção as orelhas “encurtando o pescoço”, segurar e soltar devagar.

**9.** O pescoço é o mais difícil, pois há muita tensão acumulada. Force-o contra um apoio confortável, apertando, segurando e soltando devagar.

Depois do exercício, gire a cabeça várias vezes, lentamente, primeiro para a direita, até o máximo e depois para a esquerda. Logo, tente tocar com a orelha esquerda o ombro esquerdo, continue o movimento de girar a cabeça no sentido descrito colocando-a para trás, olhando para o teto e girando até tocar o ombro direito com a orelha direita, continue o giro para a frente até que o queixo toque seu peito. Faça isso três vezes para a um lado e três vezes para o outro.

**10.** Mandíbulas: morda forte... depois relaxe e abra levemente a boca – aqui também há muita tensão.

**11.**  Lábios e boca: contrair como se fosse pronunciar a letra U ou soprar algo.

**12.** Pálpebras: aperte fortemente e solte-as, pensando que um líquido morno sai delas e se espalha por todo o rosto.

**13.** Testa: franzir e segurar.

Essa técnica consiste em contrair um grupo de músculos enquanto se inspira e se retém o ar por alguns segundos. Depois se afrouxa gradativamente e completamente a tensão enquanto se espira de forma lenta. A cada expiração, procure jogar para fora dos pulmões todo o ar que puder lentamente, sem que isso o deixe desconfortável.

Repita todos os itens novamente todos os dias e aos poucos vá somando os grupos musculares. Pés, depois pés e pernas, depois pés, pernas e glúteos, e assim por diante, até chegar à testa. Nesse momento, ficará todo o corpo contraído de uma só vez. Contraia o máximo possível, conte até 5 e... relaxe!

Enquanto estiver fazendo o exercício, veja em que partes de seu corpo existe mais tensão. Cada pessoa tem suas zonas especiais, onde se acumula mais tensão que as outras. Perceba as partes com mais tensão e trabalhe mais nessas zonas que as outras.