PRÁTICAS DE RELAXAMENTO
do livro Autolibertação de L. A. Ammann

1

Relaxamento Físico Externo

Que pontos tens agora sob tensão?

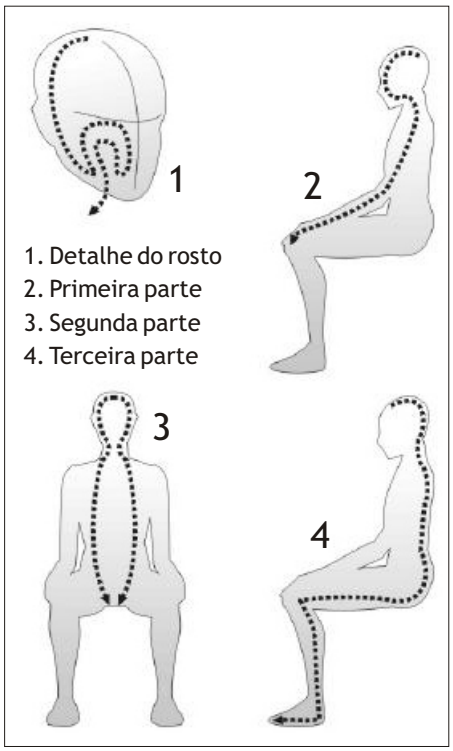
Observa o teu corpo e descobre esses pontos tensos. Talvez o pescoço. Talvez os ombros. Alguns músculos do peito ou do estômago.

Para relaxar estes pontos em constante tensão, deves, antes de mais nada, começar por observá-los.

Observa o teu peito. Observa o ventre. Observa a nuca.

Observa também os teus ombros. Onde encontrares tensão muscular, não tentes afrouxá-la; aumenta-a. Ou seja aperta ainda mais os músculos que estão tensos.

Põe mais força no pescoço. Mais força nos ombros. Mais força nos músculos do peito. Do ventre. Onde encontrares tensão, começa por aumentá-la mais e mais. Passados alguns segundos, relaxa-a subitamente. Faz isso uma, duas, três vezes.



1. Detalhe do rosto
2. Primeira parte
3. Segunda parte
4. Terceira parte

Agora deverás sentir simetricamente as duas partes do teu corpo. Começa por sentir a cabeça. O couro cabeludo. Os músculos faciais. A mandíbula. Sente agora os dois olhos ao mesmo tempo, as duas partes do nariz, observa a comissura dos teus lábios, as duas faces.

Desce, mentalmente, por ambos os lados do pescoço. Agora vai sentindo os teus dois ombros ao mesmo tempo. Em seguida, pouco a pouco, vai descendo pelos teus braços, antebraços e mãos, até que todas estas partes comecem a ficar completamente frouxas, bem relaxadas.

Volta à tua cabeça. Sente a cabeça. O couro cabeludo. Os músculos faciais. A mandíbula. Sente os dois olhos ao mesmo tempo, as duas partes do nariz, observa a comissura dos lábios, as duas faces.

Agora desce pela frente do teu corpo: pelos dois músculos peitorais, pelo abdómen, descendo simetricamente, como que seguindo duas linhas imaginárias, até ao baixo ventre, e aí, onde termina o tronco, deixa tudo completamente relaxado.

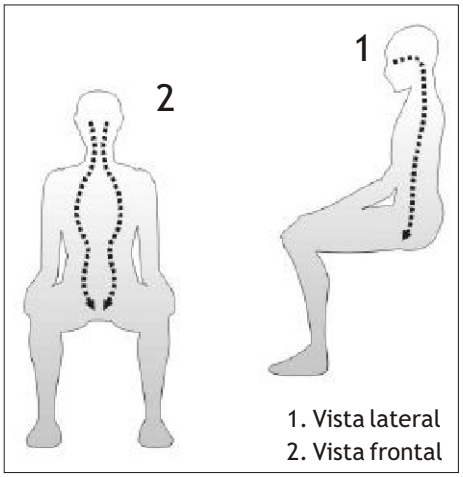
Retrocede novamente. Sobe à tua cabeça mentalmente; mas desta vez começa pela nuca. Desce simetricamente pelas duas linhas da nuca, depois por duas linhas das costas, indo até as últimas partes do corpo. Continua pela duas pernas, ao longo delas, até chegar à ponta dos pés.

Relaxamento Físico Interno

Toma novamente a cabeça por referência. Sente os teus olhos, sente fortemente os globos oculares, os músculos que rodeiam ambos os olhos.

Agora estás a sentir os teus dois olhos por dentro ao mesmo tempo, experimentando a sensação interna e simétrica de ambos os olhos; "vai" ao interior deles, relaxa-os, relaxa-os totalmente.

Agora "vai" para dentro da tua cabeça... Deixa-te deslizar para o interior, relaxando completamente. Continua como que descendo por um tubo em direcção aos pulmões; sente-os simetricamente por dentro e relaxa-os. Desce, agora, internamente pelo teu abdómen, relaxando todas as tuas tensões internas; continua a descer internamente, relaxando em profundidade o teu baixo-ventre, até à terminação do tronco, deixando tudo em perfeito relaxamento.

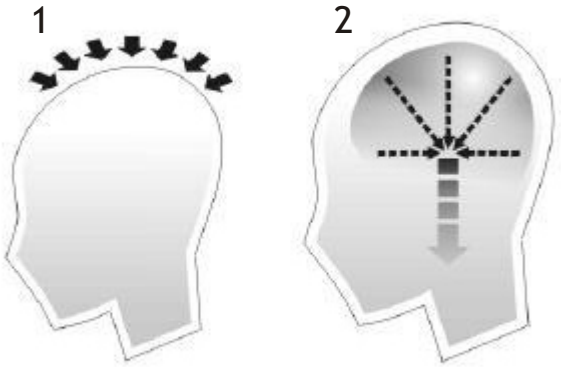


1. Vista lateral
2. Vista frontal

Relaxamento Mental

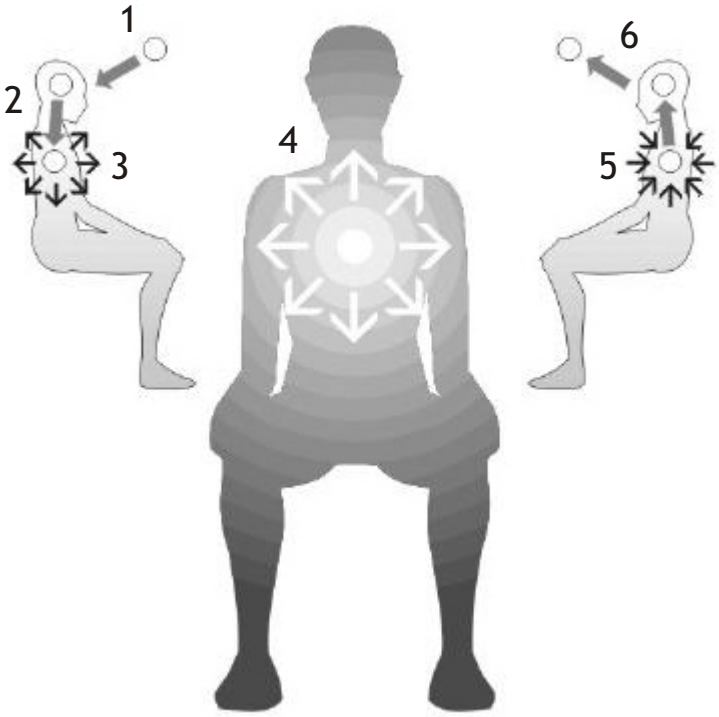
Sente novamente a cabeça. Aí está o couro cabeludo; mais abaixo o crânio. Começa a sentir o teu cérebro por dentro. Sente-o como se estivesse "tenso"; vai relaxando essa tensão para dentro do teu cérebro e para baixo, como se a distensão estivesse a descer.

Concentra-te; vai fazendo descer a tensão, como se a parte superior do teu cérebro fosse ficando cada vez mais suave, agradável; continua a descer, descendo para o centro do cérebro, mais abaixo do centro, muito mais abaixo, sentindo-o cada vez mais macio, mais suave...



1. Sensação da parte superior do cérebro
2. Descida para o centro do cérebro

Experiência de Paz



1. Visualização da esfera. Descida à altura dos olhos
2. Entrada na cabeça. Descida ao centro do peito
3. Expansão da esfera
4. Experiência de paz
5. Concentração da sensação
6. Visualização, subida até à cabeça e saída da esfera

Relaxa completamente o teu corpo e aquieta a mente.

Começa por imaginar uma esfera transparente e luminosa, que vai descendo até ti, entrando pela tua cabeça e terminando por alojar-se no centro do teu peito.

Reconhecerás em seguida que a esfera deixa de aparecer como imagem para se transformar numa sensação dentro do teu peito.

Observa como a sensação da esfera se expande lentamente desde o teu coração até aos limites do corpo, ao mesmo tempo que a tua respiração se torna mais ampla e profunda.

Ao chegar a sensação aos limites do corpo experimentas uma sensação de paz interior.

.....

Agora faz retroceder lentamente a sensação e a imagem, até ao peito. Eleva a esfera novamente até à cabeça, para a ir fazendo desaparecer.