



Relaxamento dos olhos, corpo e mente

(versão para crianças)

Vamos sentar-nos ou deitar-nos confortavelmente.

O corpo fica quietinho... como se fosse descansar.

(pausa curta)

Agora vamos tapar os olhos com as mãos, assim, em forma de concha...

Sem apertar... só para ficar tudo mais escuro.

É como fazer uma cabana para os olhos (pausa)

Vamos respirar juntos:

Inspira pelo nariz, contando até três...

1... 2... 3...

O ar vai até à barriga, a barriga cresce como um balão.

(pausa)

Agora sopra o ar pela boca, contando até quatro...

1... 2... 3... 4...

A barriga desce devagar.

(pausa)

Continuamos assim...

inspira até três...

expira até quatro...

(pausa)

Agora vamos soltar a boca.

Os dentes ficam afastados...

(pausa)

Agora vamos sentir os olhos.

Os olhos não precisam de trabalhar.

Vamos dizer baixinho, dentro da cabeça:

“Os meus olhos estão pesados...”

“Os olhos estão a descansar...”

(pausa)



IA Foto



Relaxamento dos olhos, corpo e mente

(continuação)

Imagina agora que os olhos ficam quentinhos...

Um calor bom...

(pausa)

Diz na tua cabeça:

“Os meus olhos estão quentinhos...”

“Os meus olhos estão calmos...”

(pausa longa – 15 a 20 segundos)

Não é preciso ver nada agora.

Os olhos podem dormir um bocadinho.

(pausa)

Se pensares noutra coisa,

voltamos à respiração...

inspira até três...

expira até quatro...

(pausa)

Para acabar, vamos respirar fundo mais uma vez...

E soltar o ar devagar.

(pausa)

Agora tira as mãos dos olhos com calma...

e abre os olhos devagar... como se estivesses a acordar de uma sesta.