

Dicas de Yoga e Meditação
PREPARAÇÃO PARA O RELAXAMENTO

Preparação para o relaxamento

A intenção é induzir o relaxamento do corpo e a tranqüilidade da mente.

É melhor que você esteja em um lugar agradável, silencioso, com pouca luminosidade.

Quando relaxamos, a respiração fica mais suave e a temperatura do corpo baixa naturalmente, portanto você deve estar com alguma roupa ou coberta para proteger-se de uma possível sensação de frio.

Os mosquitos gostam de atrapalhar o relaxamento, assim é bom usar um mosquiteiro ou cobrir as partes expostas do seu corpo, antes que os pernilongos lhe perturbem.

Pode ser que você prefira ficar ouvindo alguma música suave e instrumental antes da sua prática de relaxamento, mas durante o processo, o silêncio é melhor.

Você poderia gravar a leitura do texto a seguir e passar a ouvi-lo e praticá-lo com habitualidade.

Deite-se de modo confortável, de barriga para cima, com os braços estendidos ao longo do corpo, com as palmas das mãos também voltadas para cima. Pode-se colocar uma almofada sob os joelhos e uma almofadinha baixa sob a nuca.

Permaneça algum tempo nessa posição. Perceba a sua respiração, o seu corpo, os sons ao seu redor.

Aproveite para relaxar os olhos, fechando-os com suavidade.

Permita-se repousar, mas evite dormir se o seu propósito for praticar um relaxamento mais profundo que o sono.

Prossiga percebendo o seu corpo, parte por parte, desde a cabeça até os pés.

À medida que for sentindo as partes do seu corpo, vá soltando-as, e descarregando as tensões que perceber para o chão (ou para a superfície que estiver por baixo de você). (De modo semelhante ao

Dicas de Yoga e Meditação
PREPARAÇÃO PARA O RELAXAMENTO

que a natureza faz ao descarregar as tensões elétricas para a terra.)

Você deve permanecer consciente, com a mente desperta durante todo o processo.

Prossiga relaxando suavemente seu corpo, como se estivesse sentido o deslizar de duas mãos imaginárias, que vão passando a 1mm (um milímetro) da sua pele, desde a sua cabeça até os seus pés. Vá sentindo os seus cabelos, sua testa, têmporas, sobrancelhas, seus olhos, o nariz e as faces, a boca, os lábios, o queixo (soltando-os). Prossiga sentindo seus ombros, a extensão de seus braços até os cotovelos, os cotovelos, a extensão dos antebraços até os pulsos, a extensão de suas mãos até a ponta dos dedos. Sinta as palmas das mãos, o interior dos pulsos, antebraços, cotovelos e braços até os ombros.

Vá agora sentindo a extensão da região peitoral, a extensão da região abdominal e da região sexual (soltando-as). Prossiga percebendo a extensão de suas coxas até os joelhos, perceba os joelhos, a extensão de suas pernas até os tornozelos, e a extensão do peito de seus pés até a ponta dos dedos.

Você reafirma que está consciente, com atenção na sua prática e agora comanda um relaxamento profundo dos pés à cabeça.

Relaxe profundamente os primeiros dedos dos seus pés: os dedões. Relaxe os segundos e terceiros dedos dos pés, inclua os quartos e quintos dedos dos pés. Prossiga relaxando as plantas dos pés até os calcanhares, relaxe os calcanhares (soltando-os). Estenda o relaxamento para os tornozelos, vá percorrendo toda a extensão das panturrilhas, relaxando-as, até a altura dos joelhos. Relaxe profundamente seus joelhos. Vá sentindo a extensão posterior das suas coxas até as nádegas, relaxando-as profundamente. Sinta também a extensão interior das coxas, relaxando profundamente as virilhas. Relaxe seus órgãos sexuais de modo profundo.

Estenda esse relaxamento para todos os órgãos do seu abdome, a começar pelos rins e glândulas supra-renais, relaxando-os

Dicas de Yoga e Meditação
PREPARAÇÃO PARA O RELAXAMENTO

profundamente. Passe pela bexiga acomodada, e relaxe o intestino grosso em toda a extensão, do ânus até o intestino delgado. Relaxe o intestino delgado até o duodeno encontrar o estômago. Relaxe profundamente seu estômago, soltando-o. À esquerda do seu estômago, relaxe o baço e o pâncreas. À direita do seu estômago, relaxe o fígado e a vesícula, profundamente.

Estenda o relaxamento para a região peitoral, relaxando os pulmões e toda a extensão da traquéia, laringe, faringe até a garganta.

Perceba seu coração tranqüilo, pulsando suavemente.

Perceba a musculatura peitoral estendida na direção dos ombros, e aprofunde a percepção de relaxamento da musculatura dos braços, cotovelos, antebraços, pulsos e mãos. Relaxe profundamente cada um dos dedos das suas mãos: polegares, indicadores, dedos médios, anulares, dedos mínimos. Relaxe as palmas das mãos, e prossiga sentindo o interior dos pulsos, antebraços, cotovelos e braços até os ombros, profundamente relaxados.

Contorne seus ombros, na direção das costas, e relaxe profundamente a musculatura das costas, soltando os trapézios, dorsais, lombares. Perceba as costas estendidas e relaxadas desde os ombros até os quadris.

Estenda o relaxamento para a nuca e para a musculatura em volta da cabeça, até as orelhas. Solte as orelhas. Solte a mandíbula, desde a articulação até a ponta do queixo. Relaxe profundamente o queixo, os maxilares, os dentes, a boca e os lábios. Deixe uma leve expressão de sorriso pousar nos seus lábios. Relaxe profundamente as faces, o nariz e os olhos. Estenda esse relaxamento profundo para as suas sobrancelhas, têmporas, para a testa, para as raízes dos cabelos e os cabelos.

Mantendo-se consciente, você se deixa permanecer assim, num estado de profundo relaxamento, por alguns minutos.

Depois desse tempo, você vai voltando, vai mexendo suavemente os dedos dos pés, das mãos. Em movimentos bem suaves, vai voltando a

Dicas de Yoga e Meditação
PREPARAÇÃO PARA O RELAXAMENTO

perceber o seu corpo, com o auxílio de suas mãos. Vai percebendo seu rosto.

Se você quiser, em movimentos suaves, pode virar-se de lado, deixando-se estar numa posição meio encolhida (como um filhote, ou uma plantinha de samambaia que começa a se desenroscar).

Permaneça ainda um pouco mais, percebendo a sua tranquilidade interior, que está sempre à sua disposição. Depois sente-se ou levante-se para prosseguir com seus afazeres.

Há quem prefira marcar previamente o tempo para retornar do relaxamento. Se esse for o seu caso, o melhor é pedir que alguém lhe chame com suavidade, ou use um artifício musical programável e agradável.

Se por acaso você dormir, tudo bem, provavelmente estava precisando descansar.