



# Guião para treino de relaxamento com crianças

(Koeppen, 1974). Relaxation Training for children.

Tradução e adaptação de Daniel Bugalho Rijo



## **Mãos e Braços**

Vamos fingir que tens um limão inteiro na tua mão esquerda. Agora aperta-o com força. Tenta espremer todo o sumo do limão. Sente a força na tua mão e no teu braço, à medida que vais espremendo.

Agora deixa cair o limão. Repara como ficam os teus músculos quando estão relaxados. Agora pega noutro limão e espreme-o. Tenta espremer este com mais força do que a que fizeste no primeiro. É assim mesmo! Com força! Agora deixa cair o teu limão e relaxa. Repara como a tua mão e o teu braço se sentem muito melhor quando estão relaxados.

Mais uma vez, pega num limão com a tua mão esquerda e espreme todo o seu sumo. Não deixes ficar nem uma só gota. Espreme com força. Está bem! Agora relaxa e deixa cair o limão da tua mão.

(Repetir o processo para a mão e braço direitos.)

## **Braços e Ombros**

Vamos fingir que tu és um gato muito peludo e preguiçoso. E queres espreguiçar-te. Estende os teus braços para a frente. Levanta-os acima da tua cabeça. Puxa-os para trás. Sente o puxão nos teus ombros. Estende-os ainda mais. Agora deixa-os cair normalmente.

OK, gatinho, espreguiça-te novamente. Estica os teus braços para a frente. Levanta-os acima da tua cabeça. Puxa-os para trás. Puxa com força. Agora deixa-os cair normalmente. Está bem! Repara como os teus ombros estão mais relaxados.

Desta vez vamos espreguiçar-nos mesmo a sério. Tenta tocar no teto. Estende os teus braços para a frente diante de ti. Levanta-os acima da tua cabeça. Puxa para trás. Repara na tensão e no puxão nos teus braços e nos teus ombros. Aguenta com força. Estupendo! Deixa-os cair rapidamente e sente como é bom estar relaxado. É bom, quentinho e confortável.

## **Ombros e pescoço**

Agora, vamos fingir que tu és uma tartaruga. Estás sentado numa rocha perto de um lindo e calmo lago, descansado sob um sol quente.

Sentes-te bem, quentinho e seguro. Oh-oh! Sentes perigo! Puxa a tua cabeça para dentro da tua casota, contra os teus ombros. Mantem-te apertado. Não é fácil ser uma tartaruga dentro da casca. O perigo já passou. Podes sair para fora e sentir o calor do sol e, mais uma vez, podes relaxar e sentir o quentinho do sol. Cuidado agora! Mais perigo!

Depressa, puxa a tua cabeça para dentro da tua casa e aguenta bem apertadinho. Tens que estar muito apertadinho para te protegeres. OK, já podes relaxar. Deita a cabeça de fora e deixa os teus ombros relaxar.



Repara como é muito mais agradável estar relaxado do que estar todo apertado. Mais uma vez agora. Perigo! Esconde a tua cabeça. Puxa os teus ombros contra as tuas orelhas e aguenta. Não deixes nem um só cabelo fora da casota. Aguenta. Sente a tensão no teu pescoço e nos ombros. OK, já podes sair. Já passou outra vez o perigo. Relaxa e sente-te confortável na tua segurança. Já não há mais perigo. Nada com que te preocupares. Nada de que ter medo. Sentes-te bem.

### **Queixo**

Tens uma pastilha elástica gigante na tua boca. É muito difícil de mastigar. Trinca bem nela. Força! Deixa que os músculos do teu pescoço te ajudem. Agora relaxa. Deixa que o teu queixo descaia. Repara como sabe bem deixares o teu queixo descair. OK, vamos voltar a atacar a pastilha elástica novamente. Morde-a com força. Tenta fazê-la passar por entre os teus dentes. Está bem! Estás mesmo a conseguir destruir essa pastilha. Agora relaxa outra vez. Deixa apenas que o teu queixo se afaste da tua cara.

Sabe tão bem descontraír e não ter que estar contra essa pastilha elástica. OK, mais uma vez. Desta vez vamos mesmo despedaçá-la. Trinca. Com toda a força que conseguires. Ainda com mais força. Oh, estás mesmo a esforçar-te! Assim é que é! Agora relaxa.

Tenta relaxar todo o teu corpo. Venceste a pastilha elástica. Descontraí-te o mais que puderes.

### **Cara e Nariz**

Aí vem uma mosca velha e chata. Pousou no teu nariz. Tenta que ela saia sem usares as tuas mãos. É assim mesmo, encolhe o teu nariz. Faz tantas rugas no teu nariz quantas puderes. Puxa o teu nariz para cima com força. OK. Conseguiste afastara a mosca. Agora podes relaxar o teu nariz. Oops, lá vem ela outra vez! Vê se a espantas! Enruga o teu nariz com força. Aguenta-o tão apertado quanto conseguires. OK, a mosca desapareceu.

Podes relaxar a tua cara. Repara que quando encolheste o teu nariz, as tuas bochechas. A tua boca, a tua testa e os teus olhos também te ajudaram e ficaram apertados. Assim, quando relaxas o teu nariz, a tua cara inteira relaxa também. E isso sabe bem. Oh-oh! Desta vez a mosca velha voltou. Mas agora pousou na tua testa.

Faz montes de rugas. Tenta apanhá-la no meio dessas rugas todas. Mantém a testa apertada. OK, já podes descontraír. Ainda bem que a mosca já desapareceu. Agora já podes relaxar.

Deixa a tua cara ficar lisinha; nem uma só ruga. Sente a tua cara agradável, lisa e relaxada.

### **Estômago**

Hey! Aí vem um bebé elefante bem giro. Ele não te está a ver deitado sobre a relva e está quase a pisar-te no estômago. Não te mexas, fica quietinho. Não tens tempo de sair do caminho. Prepara-te que ele aí vem: faz o teu estômago ficar muito duro. Aperta os músculos do teu estômago com toda a força. Aguenta. Parece que o bebé elefante está a caminhar noutra sentido. Já podes relaxar. Deixa que o teu estômago fique molinho. Deixa que ele fique tão relaxado quanto conseguires. Sabe bem melhor assim.



Oops! Lá vem ele outra vez. Prepara-te! Aperta o teu estômago. Com toda a força. Se ele te pisar quando o teu estômago está duro, não te magoa. Faz o teu estômago ficar como uma pedra. OK, ele está novamente a afastar-se.

Agora já podes relaxar. Fica mais confortável e calmo. Repara nas diferenças entre um estômago apertado e um estômago relaxado. É assim que queremos que ele fique, agradável, descontraído e relaxado. Tu não vais acreditar, mas, desta vez, o elefante vem mesmo na tua direção e nem se vira um bocadinho. Ele vem mesmo ter contigo. Faz força! Aperta mesmo! Aí vem ele! Desta vez é que é. Tens que manter o teu estômago bem duro. Ele está a pisar-te. Ele está a passar por cima de ti. Agora já se foi embora. Ainda bem. Podes relaxar completamente. Já estás seguro. Já passou o perigo e podes sentir-te bem e relaxado.

Desta vez, imagina que queres passar através de uma passagem estreita, de uma fenda em que as paredes são rugosas e podem magoar. Tens que te fazer muito magrinho se queres passar através da fenda. Puxa o teu estômago para dentro. Tenta apertá-lo contra as tuas costas. Tenta ficar o mais magrinho que consegues. Tens que passar na fenda. Agora relaxa. Já não tens que ser magrinho. Relaxa e sente o teu estômago ficar quentinho e à vontade. O.K., vamos agora tentar passar pela fenda. Encolhe o teu estômago. Faz com que ele toque nas tuas costas. Fá-lo ficar verdadeiramente pequeno e apertado. Fica o mais magrinho que consegues. Aguenta firme. Tens que passar na fenda. Já passaste por dentro dessa fenda estreitinha e não te arranhaste.

Agora já podes relaxar. Descontraí e deixa que o teu estômago fique como habitualmente. Já te podes sentir verdadeiramente bem. Fizeste muito bem.

## **Pernas e pés**

Agora vamos fingir que estás descalço numa poça cheia de lama, enorme, muito grande. Estica os teus dedos, bem fundo, na lama. Tenta fazer chegar os teus pés até ao fundo da poça de lama. Provavelmente vais precisar que as tuas pernas te ajudem a empurrar. Empurra para baixo, afasta os dedos dos teus pés uns dos outros e sente a lama escorregar por entre os teus dedos.

Agora salta para fora da poça de lama. Relaxa os teus pés. Deixa os teus dedos descontraírem e sente como isso sabe bem. Sabe bem-estar relaxado. Volta para dentro da poça de lama. Empurra os teus dedos para baixo. Deixa que os músculos das tuas pernas te ajudem a empurrar os teus dedos para baixo. Empurra os teus pés. Força! Tenta tocar no fundo seco da poça. OK, agora podes saltar para fora.

Relaxa os teus pés, relaxa as tuas pernas, relaxa os teus dedos, sabe tão bem-estar relaxado. Não há tensão em lado nenhum. Senteste-te quentinho e aconchegado.