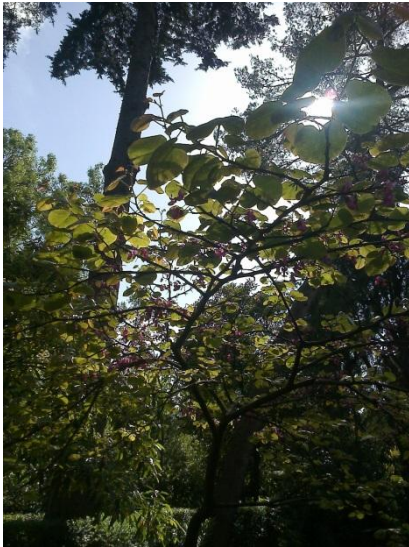




O Rejuvenescimento está ao seu alcance...

O Exercício de Relaxamento é um caminho!

Estamos a falar de quê?



Escolha um local sossegado, pela manhã e ao fim da tarde, em casa, no jardim ou ao ar livre.

Siga-nos e comece por fazer o seguinte programa de exercício.

### Preparação

1. **Sente-se numa cadeira** com os braços, cabeça e ombros apoiados;
2. **Cerre os punhos**, aguente a tensão e..... relaxe. Repita o exercício 8 vezes e sentirá então as suas mãos a relaxar;
3. **Com a boca aberta**, inspire profundamente, retenha o ar durante uns 5 segundos e.. deixe então sair o ar. Repita 8 vezes este ciclo de inspiração/retenção 5 segundos /expiração. Sentir-se-á descontraído/a.

## Pernas...ainda sentado/a

1. **Estique as pernas**, mantendo-as no ar;
2. **Alongue os dedos dos pés**, aguentando a tensão;
3. **Puxe as pontas dos pés** na sua direcção e agunte contando até 8;
4. **Relaxe**, abandonando as pernas, deixando as pernas cair pesadamente até ao chão;
5. **Repita** 8 vezes e sentirá as pernas soltas e relaxadas.

## Respiração

1. **Inspire** profundamente e agunte o ar;
2. **Relaxe**, expirando....
3. **Repita** este ciclo 8 vezes de forma uniforme e sem esforço.

## Braços

1. **Cerre os punhos**, agunte a tensão e relaxe;
2. **Estique os braços para cima** (como se fosse tocar no tecto) ...
3. **Relaxe**, deixando cair os braços ao lado do corpo (simplesmente abandonando-os).
4. **Repita** 8 vezes e sentirá os braços a relaxar também.

## Ombros

1. **Eleve os ombros** aproximando-os das orelhas... **Abandone os ombros** deixando-os descer (afastando-os da orelhas de novo). **Repita** este ciclo 8 vezes.
2. **Desloque os ombros para a frente**, arredondando as costas (formando uma "corcunda"). **Desloque os ombros para trás**, arqueando as costas em sentido contrario ao anterior. **Repita** o ciclo 8 vezes

## Pescoço

1. **Rode a cabeça para o lado esquerdo** e agunte 5 segundos. **Rode a cabeça para o lado direito** e agunte também 5 segundos. **Repita** 8 vezes (4 vezes para cada lado).
2. **Incline a cabeça para a frente, aproximando o queixo do peito**. **Relaxe** depois encostando-se ao espaldar da cadeira (se as costas da cadeira forem baixas deve encostar a cadeira á parede e procure assim apoiar a cabeça na parede).

## Cabeça e Rosto

1. **Levantar as sobrancelhas**, contraia-as, franza as sobrancelhas e contraia. Repita este ciclo 8 vezes. Sentirá a testa e o couro cabeludo relaxar.
2. **Fechar os olhos** com força. Cerre-os e aguente por momentos a tensão. Relaxe, deixando descer as pálpebras e fechando suavemente os olhos.
3. **Cerrar os dentes** sinta a tensão, alivie e relaxe, deixando o maxilar descair ligeiramente e mantendo os lábios fechados.
4. **Cerrar os lábios** como a assobiar ou cantar o som “o”, depois contraia os lábios para fazer o som “i”. Depois relaxe a boca. Repita este ciclo 8 vezes.
5. **Respirar ....**Concentre-se em respirar profundamente, deixando sair o ar lentamente e expulsando-o com a ajuda do **diafragma**, comprimindo os órgãos do abdómen. Repita 8 vezes o ciclo respiratório. **Mantenha as costas direitas** durante os ciclos respiratórios (inspiração e expiração)
6. **O Cenário**. Imagine um cenário agradável e relaxe..
7. Por fim, poderá **fruir do estado de Relaxamento**

## Recomendações finais...

1. **Regressar do Relaxamento**, deve ser feito lentamente abrindo os olhos, espreguiçando e por fim, levantando-se da cadeira.
2. **Utilizar a técnica de relaxamento**, diariamente e sempre que sinta tensão.
3. **Respirar em profundidade** é sempre uma ajuda e uma mais-valia para acalmar.
4. **Siga diariamente o programa de exercício de relaxamento**, mantenha-se atento/a ao comportamento e efeitos que consegue sobre o seu corpo. Comente no seu ciclo de familiares e amigos. Se tiver dúvidas, consulte um profissional de exercício ou de desporto e apresente-as.
5. **A persistência** é o treino que necessita. Verá que progressivamente conhecerá melhor o seu corpo.

## Desafiar a idade .... Só depende de si!