



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Livro de exercícios de Mindful Muscles: MÓDULO 3



MINDFUL
MUSCLES

Exame corporal compassivo

O que é que tenho de fazer? O primeiro exercício deste módulo é algo que pode ser feito a qualquer hora do dia, deitado num local confortável.

Porque é que isto é útil? Este exercício é semelhante a um exercício de Mindfulness para desenvolver a consciência das sensações do corpo, mas concentra-se mais no que estas sensações **significam** para nós.

Como fazer este exercício?

- ❖ Encontre um lugar confortável onde se possa deitar e relaxar.
- ❖ Coloque uma mão no seu peito, sobre o coração e use o seu batimento cardíaco como um lembrete de como se está a sentir, registando quaisquer mudanças no seu batimento cardíaco.
- ❖ Comece concentrando-se nos pés. Concentre-se em todas as sensações que surgirem. Não tente relaxar e não tente controlar a sensação, simplesmente esteja ciente do que isso significa para si.
- ❖ Quando começar a sentir a sensação nos pés, suba para as pernas. Eventualmente, mova-se para cima para os quadris, cintura, abdómen, peito, braços, pescoço e cabeça.
- ❖ Concentre-se nas sensações de cada parte do seu corpo.
- ❖ Se perceber que está a julgar qualquer parte do seu corpo, volte a sentir o seu batimento cardíaco, respire profundamente, livre-se desse julgamento e volte simplesmente a sentir as sensações.

NOTA: Este exercício está também disponível como gravação áudio. Para aceder ao ficheiro áudio, por favor clique abaixo (aproximadamente 22 minutos):

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2023/01/Meditacao-de-body-scan-para-cultivo-da-autocompaixao-Pt.m4a>

Autocompaixão

Meditação da Ternura Amorosa (dispositivo áudio necessário)

Este é um exercício áudio que o pode ajudar a praticar a autocompaixão. Selecione um evento relacionado com o seu exercício, desempenho ou aparência física que o tenha feito sentir-se disfórico ou desconfortável. A primeira vez que fizer este exercício, poderá querer recordar um evento simples que não cause demasiada angústia, e à medida que se familiarizar com este exercício, poderá usar eventos mais complexos que causem mais emoções disfóricas. Este exercício pode demorar cerca de 15 minutos, por isso encontre um espaço confortável onde o possa fazer. Ao longo do tempo, poderá desejar dedicar mais tempo a este exercício.

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2023/01/Meditacao-Ternura-Amorosa-Loving-Kindness-15-minutos.m4a>



Ternura amorosa

O que é que tenho de fazer? Este exercício pretende desenvolver a autocompaixão. Naturalmente, dado que irá abordar uma questão difícil ou potencialmente desconfortável (por exemplo, uma preocupação que poderá ter com a sua aparência física, stress, ou preocupação com o seu desempenho no ginásio), este exercício pode ser um desafio. Inicialmente, o exercício pode suscitar sentimentos diferentes dos que pretende explorar. Pode sentir-se frustrado ou irritado, mas isso não faz mal. O foco desta tarefa é deixar-se ser gentil, e paciente consigo mesmo. Ao repetir este exercício, será mais fácil empenhar-se na autocompaixão.

Porque é que isto é útil? Ao aprender a praticar a autocompaixão, na realidade, volta a treinar a sua mente para ser mais resistente a pensamentos e sentimentos negativos ou mesmo a situações stressantes, utilizando uma abordagem mais positiva e autocompassiva.

Como fazer este exercício?

- Comece por se sentar numa cadeira de costas direitas e comece a concentrar-se na sua respiração.
- Tente sentir-se o mais confortável possível. Permita-se fazer quaisquer pequenos ajustes à sua postura, conforme for necessário. Talvez queira colocar uma mão no seu coração para formar uma ligação consigo mesmo.
- Permaneça concentrado na sua respiração.
- Enquanto se concentra na sua respiração, forme uma imagem de si mesmo sentado na sua cadeira.
- À medida que tem em mente a sua imagem, imagine-se a ser mantido numa posição de afeto, apreciação e amor.
- Enquanto forma estes pensamentos, repita o seguinte na sua mente: "Que eu esteja a salvo. Que eu possa ser pacífico". Que eu possa ser bondoso para comigo mesmo. Que me possa aceitar como eu sou".
- Durante alguns minutos, continue a refletir sobre si próprio numa posição em que se mantenha compassivo e seguro.

- Se desejar, permita que os seus pensamentos se encaminhem para algo que considera negativo sobre si próprio. No entanto, não se deixe levar por isso, simplesmente identifique-o.
- Ao ter em mente o "negativo", repita a frase: “Que eu esteja seguro. Que eu fique em paz. Que eu seja gentil comigo mesmo. Que eu me aceite como sou.”
- Lembre-se de como se sente ao ser mantido num espaço seguro, amável e amoroso.
- Lembre-se que estes sentimentos de bondade e compaixão também englobam o que lhe parece ser negativo. Lembre-se de um sentimento de calor e conforto que também se desenvolveu com este presente "negativo".
- Repita: "Que eu esteja a salvo. Que eu possa estar em paz. Que eu possa ser bondoso para comigo mesmo. Que eu me possa aceitar como sou".
- Comece a deixar o sentimento negativo ir e traga-se de volta para uma foto sua, sentado na sua cadeira como você está agora, com a sua respiração relaxada e a sua frequência cardíaca estável.
- Repita para si mesmo: "Que eu esteja a salvo". Que eu possa estar em paz". Que eu possa ser bondoso para comigo mesmo. Que eu me possa aceitar como sou ".
- Repita esta frase tantas vezes quantas achar necessário.
- Quando o tempo que reservou para este exercício estiver quase a passar, comece a soltar esta frase.
- Volte a concentrar-se na sua respiração constante e relaxe a atenção concentrada que deu à frase e à experiência de calor e compaixão.
- À medida que inspira e expira com firmeza, deixe-se levar por este exercício.



Autovalidação compassiva

O que é que tenho de fazer? Este exercício chama-se **autovalidação compassiva** e envolve compreender a que tipo de compaixão está recetivo.

Porque é que isto é útil? Este exercício permite-lhe praticar e reforçar as suas capacidades de autocompaixão, para que possa usar a autocompaixão mais prontamente da próxima vez que precisar dela.

Como fazer este exercício? Use o formulário abaixo para anotar o que experimenta sempre que se envolve neste exercício. Tente pensar na pessoa mais compassiva, carinhosa e amorosa que você pode imaginar. Agora imagine essa pessoa a falar consigo. Poderá estar a falar consigo sobre as suas preocupações ou pressões que sente ao fazer o exercício. Imagine essa pessoa a dizer-lhe que as suas necessidades são importantes, a tranquilizá-lo, e a dizer-lhe que a sua dor é ouvida e sentida.

O que é que essa pessoa compassiva lhe diria? Como soaria esta voz?
Como é que esta compaixão o faria sentir?

O que a minha voz compassiva me pode dizer sobre as minhas necessidades. O que diria ou faria?	Como é que isto me faria sentir?



Aviso de isenção de responsabilidade

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um endosso do conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.