



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

Livro de exercícios Mindful Muscles: MÓDULO 4



MINDFUL
MUSCLES

Mindfulness (Atenção Plena)

De que se trata este módulo?

Neste módulo concentramo-nos na atenção plena - o que significa ter atenção plena e o que significa estar atento, e como pode usar a atenção plena para seu benefício.

Quando se está a exercitar ou a treinar, pode parecer que se está a pensar em cem coisas diferentes ao mesmo tempo. Pode estar a pensar em como falhou ou ficou para trás no seu treino da semana passada, como o seu agachamento pode ser melhorado, ou se conseguirá treinar com a frequência que desejaria, se na próxima semana ficar demasiado ocupado no trabalho. É realmente fácil ser apanhado por todo esse pensamento e isto distrai-o de se concentrar totalmente no seu exercício ou treino. Com o tempo, isto pode tornar-se stressante e impedi-lo de desfrutar do que faz. A consciência plena tem a ver com o *aqui e agora*, concentrar-se no que está a fazer naquele preciso momento, e permitir-se estar consciente e aberto aos sentimentos que experimenta naquele momento.

O que vai fazer?

*No primeiro exercício, veremos a **Prática diária de Atenção Plena**. Como o nome sugere, este exercício envolve exercícios de atenção plena. Isso o ajudará a melhorar a maneira como você gere os seus pensamentos e emoções ao se exercitar ou ao pensar sobre o seu exercício. Pode usar os recursos fornecidos abaixo para começar a praticar a atenção plena. Também pode usar o diário na próxima página para manter um registo de sua prática de atenção plena.*

Recursos para o ajudar com as suas práticas diárias de mindfulness (atenção plena):

"Meditação dos 3 minutos "

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2023/01/Meditacao-dos-3-minutos-ou-da-ampulheta-Pt.m4a>

"Mini body scan 5 minutos"

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2023/01/Mini-body-scan-de-5-minutos-Pt.m4a>

"Meditação 10 minutos de consciência e de aceitação"

<https://mindfulmuscles.org/wp-content/uploads/2023/01/meditacao-de-10-minutos-de-consciencia-e-de-aceitacao-Pt.m4a>

Diário de Prática diária de Mindfulness (Atenção Plena)

Dia	Prática Diária	Observações e comentários
<i>Segunda-feira</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	
<i>Terça-feira</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	
<i>Quarta-feira</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	
<i>Quinta-feira</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	
<i>Sexta-feira</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	
<i>Sábado</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	
<i>Domingo</i> <i>Data:</i>	<i>Praticou? (Sim/Não)</i> <i>Utilizou um guia áudio?</i> <i>(Sim/Não)</i>	

Imaginação Positiva

O que é isso? A imaginação positiva é um exercício que permite que se visualize em uma situação positiva e confortável, onde pode relaxar e distanciar-se dos padrões stressantes do pensamento e realinhar-se com o presente (estar no momento).

Como acontece com qualquer competência, a imaginação positiva precisa de ser treinada e pode ser tanto mais eficaz quanto mais for praticada. Abaixo está um exercício que o ajudará a praticar a imaginação positiva.

Como posso fazer isso?

- Visualize um local seguro e relaxante. Pode ser em qualquer lugar, como uma praia ou um refúgio nas montanhas. Pode ser um lugar real em que já esteve, um lugar que queira visitar, ou um lugar inteiramente imaginário.
- Visualize este lugar com o máximo de detalhe possível. Comece a usar os seus sentidos.
- O que vê, ouve, prova, sente, ou cheira enquanto lá está? Está quente? Consegue cheirar a sua comida preferida? Como seria saborear isso? Está numa cama macia, ou sentado numa bela cadeira? O que consegue ouvir ao longe, ou está tudo completamente silencioso? Imagine-o na sua mente como se estivesse realmente lá.
- Imagine-se a relaxar nesse lugar.
- Se achar difícil relaxar, diga a si mesmo: "Estou a deixar passar esta tensão".
- Lembre-se do que os seus sentidos lhe estão a dizer sobre este lugar. Mantenha-se aqui, por agora.
- Pode partir quando estiver pronto. E regressar sempre que quiser.



Respiração diafragmática

O que é que tenho de fazer? Este exercício pretende ajudá-lo a praticar a respiração diafragmática. Pode ter tido sessões no ginásio onde, por vezes, precisa de recuperar o fôlego. Em vez de tentar respirar arduamente para fazer exercício, a respiração diafragmática (ou "respiração do ventre") reproduz a forma como se respira quando se está totalmente relaxado.

Porque é que isto é útil? Respirar rápida e duramente é comum quando se está a fazer exercício, mas é também como se respira quando se está stressado. Como tal, como praticante, pode estar habituado a este tipo de respiração. Ao praticar a respiração diafragmática, pode ajudar a devolver o seu corpo e mente a um estado relaxado quando se começa a sentir stressado ou sobrecarregado.

Tente praticar isto com a maior frequência possível, pois quanto mais se envolver neste exercício, mais facilmente poderá descobrir que pode usar esta técnica respiratória para relaxar.

Como é que o faço?

- É mais fácil praticar a respiração do ventre enquanto se senta ou se deita, por isso fique confortável!
- Para ter a certeza que está a fazer isto corretamente, pode ser útil colocar uma mão no peito, e a outra no abdómen.
- Para começar, inspire normalmente, através do nariz
- Ao inalar, pense em mandar o ar para a sua barriga, contornando o seu peito. Sinta o seu abdómen a expandir-se.
- Expire pela boca, fazendo um som shhhhhh. Sinta o seu abdómen a aplanar. Exale antes da sua próxima respiração. Esvazie a barriga de ar.
- Este tipo de respiração deve fazer com que se sinta confortável. Não há necessidade de parar ou prolongar a inalação/exalação por mais tempo do que o possível.
- Sinta-se relaxado enquanto inspira e expira.
- Continue a respirar desta forma durante pelo menos 5 minutos. Se quiser continuar por mais tempo à medida que se sente relaxado, permita-se fazê-lo.



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.