

C A R B O N

Setembro
Amarrelo



Exercícios Saúde Mental

Exercício 1

Escaneamento corporal

Um dos exercícios básicos dos ciclos de treinamento para alcançar a atenção plena é o body scan ou escaneamento corporal.

Geralmente se pratica deitado, mas podemos praticar como estamos nesse momento. Arrume uma posição confortável.

- Tome consciência do seu corpo, do seu peso, da sua estabilidade no chão e da sua posição no espaço.
- Tome consciência da sua respiração, do ar que está inspirando e expirando.
- Reserve um tempo para sentir as zonas de contato do seu corpo: se estiver sentado sinta as partes que estão em contato com a cadeira (costas, nádegas, pés no chão).
- Visite cada parte do seu corpo sem juízo de valor. Como se você fosse um visitante externo que tivesse vindo passear e descobrindo o lugar pela primeira vez.
- imagine que você seja uma formiguinha e comece a viagem a partir dos dedos do pé esquerdo.
- Concentre-se em cada dedo do pé esquerdo. Nas sensações presentes neles: contato com dedos, meia, qualquer outra sensação.
- Em seguida, dirija sua atenção para a planta do pé esquerdo, calcanhar, peito do pé.
- Depois para o tornozelo, parte inferior da perna: panturrilha, canela, joelho.
- Faça isso devagar, como uma formiga.
- Passe para a parte superior da perna esquerda, coxa.

Exercício 1

Escaneamento corporal

- Agora vá para o pé direito, preste atenção aos dedos, planta do pé direito, calcanhar, peito do pé, tornozelo.
- vá para a parte inferior da perna direita> panturrilha, canela, joelho direito.
- Lembre-se de fazer isso devagar, como uma formiga.
- Passe para a parte superior da perna direita, coxa.
- Agora coloque sua atenção em seu quadril, nas suas costas.
- Vá para sua barriga, suba para o peito.
- Preste atenção aos dedos de sua mão esquerda, à sua mão esquerda, braço.
- Agora vá para os dedos da mão direita, mão, braço direito.
- Preste atenção aos seus ombros, pescoço, cabeça, rosto.

Sita sua respiração no corpo inteiro, observe as sensações se transformando.

Exercício 2

Visualização

Sente-se confortavelmente. Feche os olhos.

Inspire profunda e lentamente por 3 a 5 vezes.
Procure relaxar.

Agora, imagine um local, ou uma situação que te tragam muita calma.

Que lugar é esse?

Tem alguém presente? Quem? Essa pessoa te fala algo?
O quê ela te fala?

Que cores tem presentes nesse lugar?
São cores fortes, claras, como são?

Que ruídos ou sons você ouve?

Que aromas estão presentes?

Tem algo que você possa tocar?
Qual a textura?

Guarde essa cena em sua memória, ancore no coração.

Quando estiver pronto (a) foque novamente em sua respiração,
e lentamente vá abrindo os olhos e voltando.

Sempre que se perceber com mais estresse, procure essa
imagem na sua memória. Volte a ela por alguns minutos,
sempre que precisar e quiser.



CARBON

Choose your way.

We make
it safe.