

## INSTRUÇÕES PARA EXERCÍCIOS IMAGÉTICOS

(retirado de Joyce-Moniz, 2010)

### **Centração da atenção na função respiratória**

- *Esteja atenta à sua respiração habitual. Não mude nada. Continue a respirar do mesmo modo. Esteja apenas atenta aos movimentos que faz para respirar.*
- *Agora, vai inspirar o ar..., fundo..., contraindo os músculos do abdómen. Expire o ar completamente. Repare que cada inspiração é mais profunda. E a cada expiração sente-se mais relaxada. Continuando concentrada, em cada movimento de respiração pode sentir-se como deseja: relaxada, calma, serena, satisfeita consigo própria.*

### **Centração da imagética numa parte específica do corpo**

- *Sem abrir os olhos ou sem se mexer, dirija a sua atenção para a parte do corpo onde sente a dor.*
- *Concentre-se na intensidade da dor... e em todas as partes (área) doridas. Note como os músculos dessas partes estão rígidos e contraídos. Mas agora vai pensar neles ao contrário. Vai sentir esses músculos amolecidos e relaxados. Sentindo os músculos relaxados, também sente a dor diminuir (desaparecer).*