

SAÚDE MENTAL

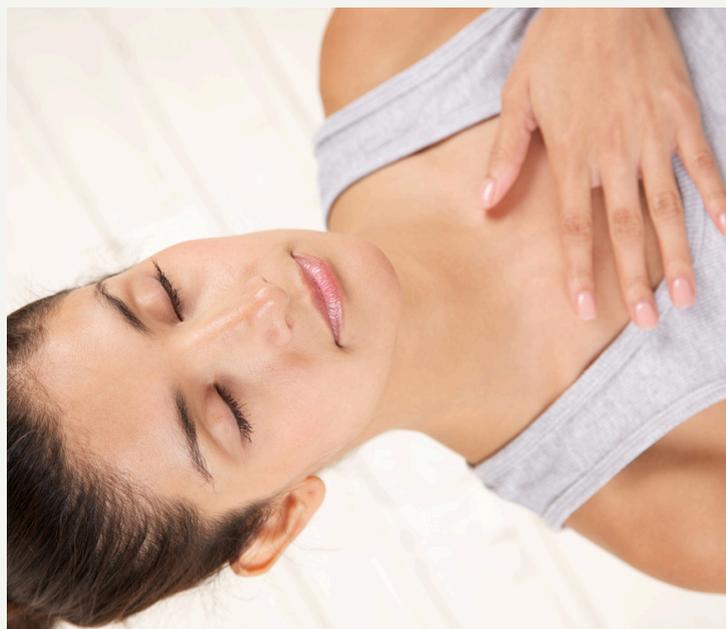
BODY SCAN - LEITURA DO CORPO

A leitura do corpo é uma técnica de meditação. É um exercício simples que ajuda a reintegrar a sua mente e o seu corpo num só. O objetivo principal deste exercício é tomar plena consciência das sensações do seu corpo. Isto resulta num relaxamento físico e mental.

Esta atividade consiste em reconhecer todas as sensações do seu corpo. Não deve tentar mudar a forma como se sente, nem mesmo tornar-se mais relaxado ou calmo.



Durante a leitura do corpo, preste atenção a cada região do seu corpo durante alguns segundos. Geralmente são cerca de vinte a trinta segundos. No entanto, não é necessário medir o tempo com precisão ou contar as respirações; basta prestar atenção a cada parte do corpo durante o tempo que considerar necessário.



Pode fazer experiências com a sua respiração e observar atentamente as sensações que descobre no seu corpo. Imagine que, quando inspira, o ar passa através dos seus pulmões e de todo o seu corpo até à região que está a trabalhar. Depois, ao expirar, o ar percorre o seu corpo para sair da região que está a trabalhar para o exterior. Quando sentir uma sensação intensa, como tensão, numa determinada parte do corpo, observe como essa mesma parte do corpo se sente quando "inspira". Depois veja como as sensações mudam quando expira para as libertar. Se as sensações não se alterarem, não se preocupe, continue com a atividade.

Enquanto faz este exercício, é possível que a sua mente se distraia com alguns pensamentos. Isto é completamente normal. Quando se aperceber disso, reconheça gentilmente que se distraiu e suavemente faça regressar a sua consciência para a região do corpo em que se queria concentrar.



Temos os seguintes vídeos e instruções disponíveis para o/a ajudar a realizar esta atividade. Leia as instruções antes de começar a praticar esta técnica e faça-o com um amigo ou familiar. Revezem-se de modo a que um leia as instruções enquanto o outro pratica a leitura do corpo.



As instruções para a leitura do corpo baseiam-se neste recurso da organização [Recipesforwellbeing.org](https://www.recipesforwellbeing.org)

Para mais informações sobre estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.