

ESCOLHA
**VIVER
BEM** | todos os
dias

Meditação

Guiada

Sequência de
4 exercícios simples
para realizar em casa

Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

Exercício 01

Afirmações para
iniciar o dia:

“Que eu possa
ter saúde física”

“Que eu possa ter
equilíbrio emocional
e saúde mental”

“Que eu
possa ser feliz”

“Que eu
possa ter paz”

“Que na minha
vida, só luz entre
e só luz fique”



Exercício 02

Espreguice o corpo todo, como se estivesse acabando de acordar:

Dê pequenas batidinhas no corpo todo.



Exercício 03

Pratique a respiração:

- ✓ Sente-se de forma alongada e atente-se para não travar o peito e os ombros. Relaxe!
- ✓ Apoie bem os pés descalços no chão.
- ✓ Antes de iniciar o exercício de respiração, verifique as sensações do seu corpo:

01 *Sinta os pés no chão*

02 *Perceba a temperatura do corpo*

03 *Escute os batimentos do coração*

04 *Aos poucos, entre em contato com o momento presente: o aqui e agora*

05 *Se surgir algum pensamento, não brigue com ele, simplesmente o deixe ir sem julgamentos ou críticas. Leve a atenção para a entrada e saída do ar em seu corpo*

06 *Aos poucos, inspire pelo nariz e leve o ar que entra no seu corpo até a parte baixa do abdômen*

07 *Ao expirar, solte o ar pela boca com calma e de forma lenta*

08 *Coloque as mãos levemente na barriga para perceber a entrada e saída do ar*

Fazer
05
repetições

A cada pausa, respire normalmente e da maneira que está acostumado. Esse exercício poderá ser realizado algumas vezes e por até **10 minutos**.



Exercício 04

Utilize uma bolinha terapêutica:

01 Alinhe o braço na altura do ombro (um de cada vez)

02 Aperte a bolinha com a mão enquanto inspira e solte-a devagar enquanto expira. Faça isso 3 vezes com cada mão e não trave a respiração

03 Coloque a bolinha sob um tapete para não escorregar. Massageie toda a planta do pé esquerdo, depositando o peso das pernas na bolinha

04 Massageie os dedos, metatarso, curvas do pé, calcanhar e laterais dos pés

05 Depois repita o exercício com o pé direito

06 Observe sempre a sensibilidade dos seus pés



Atenção: se houver algum machucado no pé, não realize o exercício.

ESCOLHA
**VIVER
BEM**
todos os
dias

Encontre mais conteúdos como esse no
site da **Unimed** > menu **Programas** > **Viver Bem**
www.unimedsa.com.br

Unimed 

Santa Bárbara
d'Oeste e Americana

ANS - nº 36929-2

*Conteúdo produzido pela área do Viver Bem
da Unimed Santa Bárbara d'Oeste e Americana – 2024.*