Guião Meditação a dois

Praticar com o companheiro ajuda a que associe a sua voz ao relaxamento. Deverá ser praticado o máximo possível pois o sucesso depende da assiduidade da prática.
Esta meditação inclui o toque físico para facilitar o relaxamento através do tato e no guião estará indicado como e quando fazê-lo.
O companheiro deve ler este guião á mãe muito devagar, com uma voz tranquila e fazendo pausas. O importante é ler tranquilamente para que a mamã relaxe e todos desfrutem deste momento só vosso.

Deita-te ou senta-te comodamente, fecha os olhos e descontrai. Deixa que o teu corpo relaxe e descanse… este é um momento só nosso.
Concentra-te na tua respiração… inspira… e expira lentamente
Isso… mais uma vez…
Inspira lentamente pelo nariz … e expira devagar ...a respiração ajuda a soltar todos os músculos tensos
À medida que expiras, sente todas as tensões a libertarem-se suavemente
Em cada respiração vais relaxando mais profundamente…
Deixa-te ir… solta-te completamente
È como se a cada respiração entrasse o ar em forma de uma luz brilhante… uma luz cheia de calma e tranquilidade… e na expiração saíssem todas as tensões do dia.. e da semana
Respira agora a teu ritmo e em cada respiração ficas mais e mais relaxada
O teu corpo vai relaxando ainda mais enquanto vou contar até 3
Com cada número ficarás duas vezes mais relaxada
TRES... inspira o ar, enchendo os teus pulmões
DOIS… solta o ar com todas as tensões
UM… Relaxa!
… mais e mais….sempre inalando a luz de paz e tranquilidade… e expirando a tensão
Deixa que esta luz de calma deslize pelos ombros e pelas costas, relaxando cada músculo
Relaxando o teu corpo… tranquilizando a tua mente…
Se te sentires mais confortável podes ir para o teu lugar seguro, aquele lugar especial e tranquilo, que só tu conheces
Esse lugar seguro é muito especial e nele sentes-te completamente tranquila e calma e vais relaxando cada vez mais
3,2,1… RELAXA….
Inspira paz e tranquilidade e expira a tensão
Estás cómoda… estas relaxada… estas tranquila…Nesse estado de tranquilidade, sente essa luz brilhante a relaxar os pés e as pernas.
Deixe-os libertarem-se de toda a força e tensão
Isso mesmo…
Deixe agora que a luz de calma relaxe os teus braços e mãos deixando-os ficar agradavelmente pesados
Sente o teu corpo cada vez mais mole e pesado
3,2,1… RELAXA…. Mais e mais

Guião Meditação a dois

Inspira paz e tranquilidade e expira a tensão
Continua a respirar fundo e deixa agora que a luz relaxe o abdômen e a pélvis…
Inspira paz e tranquilidade e expira a tensão… Isso mesmo…
A luz brilhante relaxa todos os músculos da cabeça… do pescoço… e dos ombros
Inspira paz e tranquilidade e expira a tensão
sabes que essa luz pode mover-se pelo teu corpo eliminando qualquer tensão ou desconforto por onde passa
COLOCAR UMA MÃO NO OMBRO DA MÃE COM MUITA DELICADEZA
3,2,1… RELAXA ...mais e mais…. Isso…
O calor da minha mão no teu ombro relaxa-te mais e mais. Estás relaxada, estas seguras. Estou contigo e apoio-te
Estás cómoda… estás relaxada… estás tranquila…
Sente agora esta luz de calma a relaxar os músculos das costas ao longo de toda a coluna vertebral de modo a que todo o teu sistema nervoso fique também calmo e tranquilo
3,2,1… RELAXA…. Mais e mais
Estás cómoda… estás relaxada… estás tranquila…
Isso mesmo… Inspira paz e tranquilidade e expira a tensão
Agora, sente a luz na tua testa, no nariz, na face... relaxando o maxilar. Sente as tuas pálpebras que vão ficando cada vez mais pesadas, como se cada músculo dos olhos estivesse desligado, e em repouso. Sente todos os músculos à volta dos olhos, como se fossem pequenos filamentos que se desligam uma a um. Naturalmente e facilmente. È tão bom estar assim de olhos fechados, as tuas pálpebras estão tão confortavelmente pesadas e ajudam a tua mente e corpo a ficarem ainda mais relaxados.
3,2,1… RELAXA…. Mais e mais
Estás cómoda… estás relaxada… estás tranquila…
Deixa que o calor desta luz de calma continue a relaxar-te profundamente... sabes que essa luz pode mover-se pelo teu corpo eliminando qualquer tensão e desconforto por onde passa
A luz brilhante de calma relaxa agora o teu peito, o teu abdómen, relaxando também o nosso bebé
MOVER A MÃO DO OMBRO PARA O ABDÔMEN COM MUITA DELICADEZA
A minha mão no teu abdómen relaxa-te mais e mais.
Cada movimento tranquiliza-te mais e mais
3,2,1… RELAXA...Estás cómoda… estás relaxada… estás tranquila…
O nosso bebé também está relaxado e rodeado de amor do pai e da mãe
Inspiras paz e amor e expiras toda a tensão
Sentes o teu corpo cada vez mais mole e pesado…como se estivesse a derreter com tanta tranquilidade…
Deixa cair todo o teu peso, deixa que o calor da minha mão te relaxe ainda mais
3,2,1… RELAXA …mais e mais
Sabes que essa luz pode mover-se pelo teu corpo eliminando qualquer tensão ou desconforto por onde passa

Guião Meditação a dois

Desfruta da paz que sentes neste estado de relaxamento e dentro de momentos vou começar a contar de 10 a 1 enquanto relaxas cada vez mais
10. És uma mulher fantástica, segura e tens total confiança no teu corpo e no teu instinto que te guiará durante o nascimento do nosso bebé
9- Sabes que o teu corpo foi desenhado para dar à luz e que o nosso bebé está preparado para ajudar
8. Sabes que estás segura dentro do teu escudo protetor e sabes o quanto é importante estar focada, calma e relaxada
7- Tens todas as ferramentas e conhecimentos para relaxar quando necessitas
6- O teu corpo e a tua mente estão conectados com o bebé e estamos todos preparados para viver uma experiência maravilhosa
5. Cada dia estamos mais perto de conhecer o nosso bebé e estamos tranquilos porque sabemos que vai ser maravilhoso
4. Sabes que tomarás sempre as melhores decisões em todo o processo de nascimento para ti e para o bebé
3. O nosso bebê está seguro... tu estás segura...eu estou sempre a teu lado …tudo está bem…
2.preparas-te para o nascimento com confiança, segurança e tranquilidade pois sabes que o teu corpo é forte e sábio
1. Sentes-te rodeada de amor e contas comigo incondicionalmente sabendo que tudo o que necessitas está dentro de ti
3,2,1… RELAXA…ainda mais
Estás muito relaxada… Inspiras paz e amor e expiras toda a tensão
Sabes que ao praticarmos juntos será cada vez mais fácil, Conforme vamos praticando a tua confiança aumenta e será ainda mais fácil e mais rápido relaxar
Estás cómoda… estás relaxada… estás tranquila…
O nosso bebé está calmo e tranquilo… e ele gosta destes momentos
Desfruta mais um pouco deste estado de relaxamento enquanto me preparo para contar até 3 para iniciarmos calmamente a viagem de regresso
PODE RETIRAR A MÃO DO ABDÔMEN DA MÃE COM MUITA DELICADEZA
1- Trazendo contigo essa sensação maravilhosa de paz, de amor incondicional e de harmonia com o nosso bebé
2- Neste estado de paz e bem estar, a sentires-te forte e confiante e sabendo que estás completamente protegida pelo teu escudo fantástico
3- mexendo o corpo… abrindo os olhos… podes regressar calmamente e lentamente ao aqui e ao agora

Observações: *O guião tem sensivelmente 15 minutos e está preparado para ser utilizado na totalidade ou parcialmente.* No *dia do nascimento pode utilizar apenas fragmentos quando necessita de uma ferramenta rápida para facilitar o relaxamento imediato entre as ondas uterinas. Por exemplo: "321 relaxa" ou "inspira paz e tranquilidade e expira a tensão" ou outra frase. Poderá também colocar a mão no ombro ou no abdômen para facilitar a ligação ao relaxamento.*
Neste guião pode alterar as afirmações positivas para outras que sejam importantes para o casal Praticar com o companheiro ajuda a que associe a sua voz ao relaxamento. Deverá ser praticado o máximo possível pois o sucesso depende da assiduidade da prática. È aconselhável a prática diária.