

Índice

TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

Prólogo vii

Prefácio à segunda edição ix

Prefácio à primeira edição xi

SECÇÃO 1: Introdução 1

Cap. 1. Contexto teórico 3

Cap. 2. Aspectos gerais do treino de relaxamento 15

Cap. 3. Stresse 23

SECÇÃO 2: Métodos físicos de relaxamento 33

Cap. 4. Relaxamento progressivo 35

Cap. 5. Treino de relaxamento progressivo 45

Cap. 6. Um enunciado de tensão-distensão 51

Cap. 7. Relaxamento muscular passivo 61

Cap. 8. Relaxamento aplicado 69

Cap. 9. Treino de relaxamento comportamental 79

Cap. 10. O método de Mitchell 87

Cap. 11. A técnica de Alexander 97

Cap. 12. Relaxamento diferencial 107

Cap. 13. Alongamentos 111

Cap. 14. Exercício físico 123

Cap. 15. Respiração 139

SECÇÃO 3: Abordagens psicológicas do relaxamento 151

Cap. 16. Consciencialização 153

Cap. 17. Imagens mentais 161

Cap. 18. Visualização dirigida para objectivos 173

Cap. 19. Treino autogénico 187

Cap. 20. Meditação 195

Cap. 21. O método de Benson 205

SECÇÃO 4: Tópicos vários 211

Cap. 22. Técnicas localizadas 213

Cap. 23. Relaxamento na gravidez e no parto 221

Cap. 24. Medir indicadores: avaliação do doente e auditoria clínica 225

Cap. 25. Conclusões da investigação 235

Cap. 26. Combinação de técnicas 245

Apêndice e Referências 251

Bibliografia 265

Índice remissivo 269