

Relaxamento muscular progressivo de Jacobson



Sente tensão muscular, dificuldade em relaxar ou dormir?

A técnica de Jacobson
ajuda a reduzir a tensão
e promove o bem-estar físico
e mental através da contração
e relaxamento consciente
dos músculos



Benefícios:

- Reduz a tensão muscular, comum nas dores corporais (pescoço, ombros, costas, cabeça, etc)
- Aumenta a consciência corporal
- Promove relaxamento mental
- Melhora a qualidade do sono

Preparação:

- Escolha um local calmo
- Use roupas confortáveis
- Reserve 15 a 20 minutos



Passos principais

Fase 1

- Contraia cada grupo muscular
- Inspire profundamente pelo nariz (5 segundos)
- Mantenha a contração 5 segundos
- Relaxe lentamente e expire profundamente pela boca (5 segundos)
- Observe a diferença entre tensão e relaxamento, respirando 2 vezes livremente



Fase 2

- Repita o exercício,
com 50%
da contração anterior



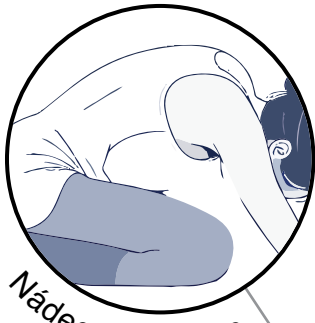
Fase 3

- Repita o exercício,
com 10% da contração
inicial

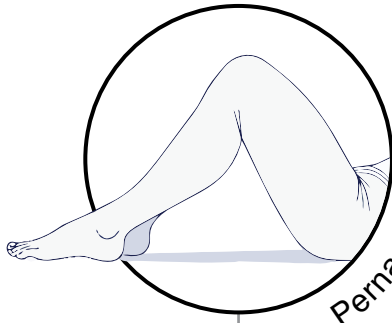
Fase 1, 2 e 3 (resumo)

Veja as ilustrações na página seguinte

- Eleve as sobrancelhas e contraia a testa + Feche os olhos com firmeza
- Boca ligeiramente aberta com dedo abaixo do lábio a fazer resistência para fechar (pressionando o queixo para baixo) + Boca fechada, com dedo no queixo a fazer resistência para abrir
- Recolha o queixo em direção ao pescoço e alongue a cabeça para cima (como se estivesse a ser puxada por um fio)
- Recolha o queixo em direção ao pescoço e contraia (eleve) os ombros em direção às orelhas
- Dobre os antebraços em direção aos braços (juntando a mão perto do pescoço), faça contração forte + distenda os braços junto ao corpo.
- Contraia as mãos
- Inspire profundamente + contraia o peito (evitando a respiração)
- Pressione/contraia as costas contra o colchão ou tapete.
- Contraia o abdómen puxando o umbigo para dentro
- Contraia as nádegas
- Contraia as coxas puxando os joelhos em direção ao corpo
- Estenda as pernas e contraia os pés (com os dedos apontados para a cabeça)



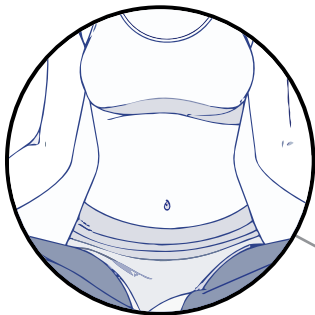
Nádegas e coxas



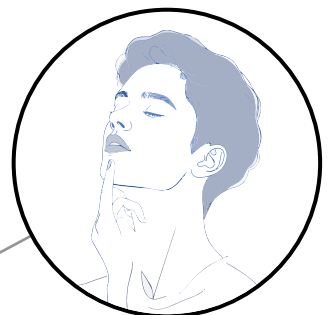
Pernas e pés



Testa e olhos

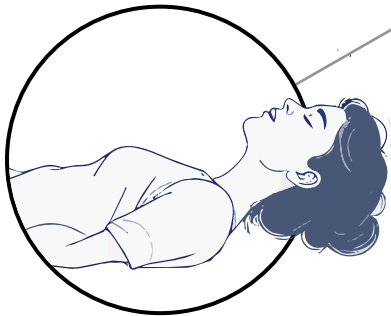


Abdômen



Mandíbula

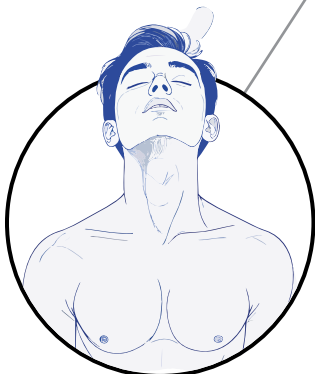
Fases 1, 2 e 3



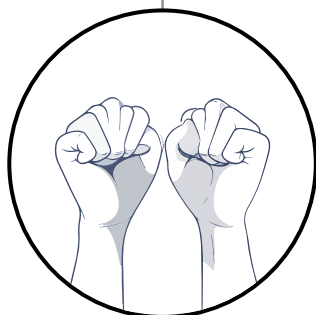
Costas



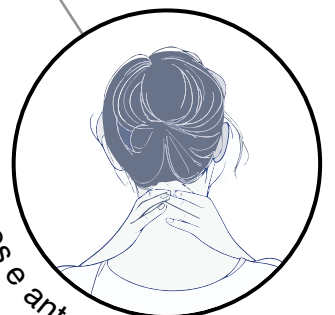
Pescoço



Peito



Mãos



Braços e antebraços

Integração e Relaxamento:

Permaneça alguns momentos em repouso, com os olhos fechados, sentindo o corpo mais leve e relaxado, a respiração calma e o coração tranquilo, favorecendo uma sensação geral de bem-estar





Dicas:

- Pratique diariamente
- Use música calma



Cuidados:

- Se tiver problemas musculares graves, consulte um médico
- Se tiver problemas cardíacos ou hipertensão, consulte um médico

Título:

Relaxamento Muscular
Progressivo de Jacobson

Autores:

Joaquim Gronita
e Ana Isabel Silva

Revisão:

Sara Monteiro
e Melanie Magalhães

Design Gráfico:

Pedro Chambel

