



Técnica de Relaxamento

Técnica: Relaxamento Progressivo de Edmund Jacobson, 1938.

É importante dedicar diariamente um tempo para o treinamento em um lugar tranquilo, sem interrupção e em horário fixo. Pode ser feito em qualquer horário, **exceto depois das refeições**. O entorno físico é muito importante: semi escuro, sem ruídos, roupas cômodas, eliminar todo o incômodo.

É um relaxamento ativo em que consiste em **contrair fortemente** e depois **soltar suavemente os músculos**. Assim se exerce tensão e relaxa de forma sistemática, os principais grupos do corpo, seguindo uma ordem sequencial.

O objetivo dos ciclos de tensão-relaxamento é para nosso cérebro tomar conhecimento das sensações corporais opostas: sensações desagradáveis de tensão muscular e sensações agradáveis de relaxamento muscular.

Os **pressupostos básicos** são: é possível aprender a diferença entre tensão e relaxamento; é impossível estar ao mesmo tempo tenso e relaxado, da mesma forma que é impossível para um

ambiente estar escuro e iluminado; o relaxamento e a diminuição da tensão muscular geram baixos níveis de tensão mental e psicológica.

Aconselha-se que a ordem a seguir seja sempre a mesma. E que os ciclos de tensão dure de 5 a 10 segundos e os ciclos de distensão dure de 30 segundos a 1 minuto.

Uma adaptação da técnica que proponho, é contrair fortemente e depois relaxar suavemente, na seguinte sequência de tensão-relaxamento de músculos:

A. Sentado:

- 1. As mãos e os dedos** -> Feche a mão apertando os dedos fortemente. Depois vai abrindo a mão suavemente.
- 2. As mãos, os dedos e os braços** -> Feche a mão e dobre o braço, apertando os dedos e os músculos do braço, fortemente. Depois comece a relaxar pelos dedos, mãos e braço.
- 3. Os pés, perna, glúteos** -> Comece contraindo os dedos dos pés, os pés e toda a perna até os glúteos. Depois comece relaxando pelos dedos dos pés, pés, perna e glúteos.
- 4. Ombros** -> Deixando os braços ao lado do corpo, levante o ombro para cima. Depois suavemente vá abaixando.
- 5. Ombros** -> Deixando os braços ao lado do corpo, levante o ombro para cima e para trás. Depois suavemente volte o ombro para frente e para baixo.

6. Pescoço -> se contrai, fazendo um movimento de rotação com a cabeça para a direita e depois para a esquerda.

B. Deitado e de olhos fechados, trabalhar o rosto:

1. Testa -> Se contrai franzindo a testa. Depois vá relaxando suavemente, até não ter mais rugas na testa.

2. Olhos -> Feche os olhos, apertando fortemente. Depois vá relaxando suavemente até ficar levemente fechado.

3. Boca -> Abra a boca fortemente e vá fechando suavemente, até ficar levemente fechada.

Finalmente contrair todos os músculos e relaxar de golpe.

