



RELAXAMENTO MUSCULAR BREVE DE JACOBSON

TÉCNICA CONTRA A ANSIEDADE E O ESTRESSE



1 Coloque-se em uma posição confortável: sentado

Deixe sua mente em branco
Uma atmosfera calma também ajudará

2 TENSÃO DOS MÚSCULOS DA TESTA

Para relaxar, levante seus olhos por 6 segundos
Depois relaxe a testa por 15 segundos e concentre-se na sensação de relaxamento



3 TENSÃO NA ZONA DOS OLHOS E NARIZ

Aperte as pálpebras e enrugue o nariz por 6 segundos e libere a tensão por 15 segundos. Sinta o que acontece



4 TENSÃO DOS MÚSCULOS DA BOCA

Agora você tem que pressionar os dentes, lábios e língua contra o palato por mais 6 segundos e afrouxar a área por 15 segundos



5 TENSÃO DOS MÚSCULOS DO COLO

Agora você tem que pressionar os dentes, lábios e língua contra o palato por mais 6 segundos e afrouxar a área por 15 segundos



6 REPITA O PROCESSO SEMPRE QUE PRECISAR

Lembre-se de que você pode acompanhar este exercício com técnicas de respiração

É importante **ter paciência** e se você não pode relaxar pela primeira vez, não precisa se preocupar, pois é uma questão de **PRÁTICA**