

# Relaxamento Muscular Progressivo

1. Respire fundo;
2. Sinta-se à vontade para sentar ou deitar, se desejar, feche os olhos;
3. Contraia cada grupo muscular por 5 segundos;
4. Solte a respiração devagar enquanto libera lentamente a tensão em seu músculo;
5. Observe as sensações de relaxamento antes de passar para o próximo grupo muscular.



## SEQUÊNCIA PARA RELAXAR OS GRUPOS MUSCULARES:

1. Mão direita e antebraço - cerre o punho e contraia o antebraço;
2. Mão esquerda e antebraço - cerre o punho e contraia o antebraço;
3. Braço direito - leve a mão ao ombro e contraia o bíceps;
4. Braço esquerdo - leve a mão ao ombro e contraia o bíceps;
5. Perna e pé direito - aponte o dedo do pé e contraia suavemente o músculo da panturrilha;
6. Perna e pé esquerdos - aponte o dedo do pé e contraia suavemente o músculo da panturrilha;
7. Ambas as coxas - pressione com firmeza os joelhos e as coxas juntos;
8. Abdômen - contraia os músculos abdominais com força;
9. Peito - respire fundo e segure;
10. Ombros e costas - empurre seus ombros para trás tentando tocá-los ou puxe-os em direção às orelhas;
11. Pescoço e garganta - empurre a cabeça para trás contra a superfície em que você está descansando;
12. Lábios - pressione com firmeza, mas sem apertar os dentes;
13. Olhos - feche com força;
14. Testa inferior - junte as sobrancelhas com força;
15. Parte superior da testa - levante as sobrancelhas o mais alto que conseguir.