

INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

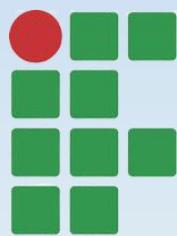
Gabinete Médico – COPAE/PI

Relaxamento Muscular Progressivo

Permitirá que você sinta um relaxamento geral do corpo e consequentemente um estado de tranquilidade mental e emocional.

Vamos começar?





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

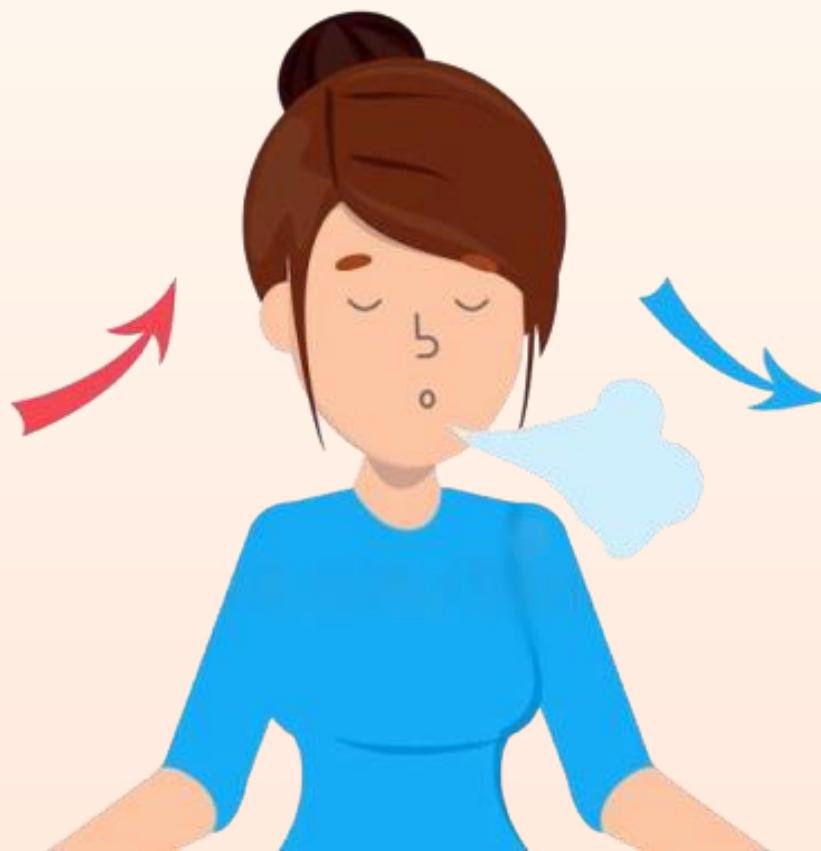
Campus Princesa Isabel

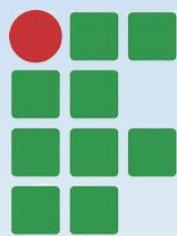
Gabinete Médico – COPAE/PI

Em um ambiente tranquilo, coloque-se em uma posição confortável sentado(a) ou deitado(a).

Permaneça de olhos fechados.

Respire profundamente movimentando mais o abdômen do que o tórax.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

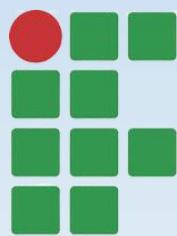
Gabinete Médico – COPAE/PI

Contraia cada grupo muscular da seguinte forma:

- **Durante a inspiração:** mantenha a contração máxima dos músculos sem causar dor por 5 segundos.
- **Durante a expiração:** descontraia o músculo subitamente e volte sua atenção para a sensação de relaxamento por 20 segundos.

Faça isso seguindo a seguinte sequência:





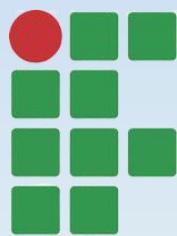
Grupo 1: Feche a **mão direita**. Largue.
Repita

Grupo 2: Empurre o **cotovelo** direito
contra a superfície. Repita

Grupo 3: Feche a **mão esquerda**. Largue.
Repita

Grupo 4: Empurre o **cotovelo** esquerdo
contra a superfície. Repita

Grupo 5: Levante as **sobrancelhas** e faça
rugas na testa.



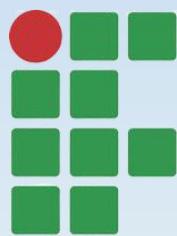
Grupo 6: Feche os **olhos** com força e levante o **nariz**.

Grupo 7: Cerre os **dentes** com uma força média e puxe os cantos da **boca** para trás como se estivesse a rir-se exageradamente.

Grupo 8: Para causar tensão à volta do pescoço, puxe o **queixo** para o peito sem deixar tocar.

Grupo 9: **Inspire**, suspenda a respiração e puxe os ombros para trás até as escápulas quase se tocarem.

Grupo 10: Ponha os músculos da **barriga** duros, como se fosse receber um murro na barriga.



Grupo 11: Contraia os músculos da **coxa direita**.

Grupo 12: Empurre os dedos do **pé direito** para cima.

Grupo 13: Vire o **pé direito** para dentro e encolha o pé com os dedos para baixo.

Grupo 14: Contraia os músculos da **coxa esquerda**.

Grupo 15: Empurre os dedos do **pé esquerdo** para cima.

Grupo 16: Vire o **pé esquerdo** para dentro e encolha o pé com os dedos para baixo.