

RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO

Objetivo

Aumentar a consciência corporal e reduzir a tensão muscular e a reatividade fisiológica por meio de contração e relaxamento sistemático de grupos musculares.

Micro-RMP Rápido (3–5 min)

1. Sente-se confortável, pés no chão.
 2. Respire 2x devagar.
 3. Mãos: feche os punhos por 3s - solte e observe 7s.
 4. Ombros: encolha por 3s - solte e observe 7s.
 5. Abdômen: contraia leve por 3s - solte e observe 7s.
 6. Pés: pressione os dedos contra o chão por 3s - solte e observe 7s.
 7. Respire 3 vezes e avalie: nota de relaxamento 0–10.
-

Faça antes de uma tarefa que necessite foco ou quando sentir ansiedade.
