

### **Progresyvinė raumenų relaksacija**

Pagrindinis vaidmuo šioje relaksacijoje tenka raumenų įtempimui ir atpalaidavimui. Ši relaksacija veiksminga ir leidžia atpalaiduoti tam tikras raumenų grupes, išlaikant žvalumą. Sąmoningo raumenų įtempimo ir atpalaidavimo pagalba geriau įvaldomas kūnas, be to ryškiau jaučiamas raumenų atsipalaidavimo momentas, gerinama kraujotaka.