

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Las **técnicas de relajación** es un método que ayudan a reducir la tensión física y/o mental. Permiten que el individuo alcance un mayor nivel de calma, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira. La relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo.

La relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardíaco y de la frecuencia respiratoria son algunos de sus beneficios en la salud.

Está indicado para todas aquellas personas sometidas a estados de estrés, presión mental, problemas de insomnio, personas iracundas, irritables, malhumoradas, contracturadas muscularmente, etc.

