LA RELAJACION

**¿ Que es la relajación?**

Esta disciplina se une con el cuerpo y su espíritu. Pide una práctica cotidiana. Este entrenamiento es accesible a todo el mundo: no requiere de ninguna actitud física o intelectual particular, no necesita de material ni de vestimenta especial.

Una vez tengamos las bases adquiridas, cada uno viene actor autónomo de los cambios de su existencia.

**La relajación** es una acción cotidiana y natural. Relajación viene del latín  ***relaxatio*** "liberación" en el sentido de " de liberarse en sus obstáculos.”.

Es una técnica cuya practica puede aportar la armonía entre el cuerpo y el espíritu mediante una relajación **física, psíquica y /o muscular**.

En el siglo XIX  relajarse significaba cualquier método activo de relax psico-corporal y de una manera popular, todos los estados de relajación.

**Destaca sin embargo que en nuestras sociedades actuales, este método de bienestar es de más en más presente.**

**¿La relajación: como, para quien y porque?**

Relajación pero también descanso, meditación, gestión del estrés, armonización, regulación de las emociones…tanto término que llevan en ellos una noción única y esencial.

¡¡¡Si su vida diaria le somete a ritmos acelerados,  a unos periodos de estrés, es lo mejor para usted de disfrutar de la relajación rápida!!!

**La relajación se dirige a cualquier persona determinada para:**

- mejorar en frente de las exigencias del mundo profesional y social, al estrés, a las condiciones de trabajo y a la vida familia a veces difíciles.

**La relajación**es una ayuda hacia una  multitud de trastornos muy variados (bien estar general, cansancio, estrés, depresión, dolores, insomnios, trastornos alimentarios...)

**Los beneficios:**

Les prácticas de relajación tienen como objetivo de relajar el cuerpo de varias maneras, muscularmente, psíquicamente y  fisiológicamente para alcanzar la armonización total.

**La Relajación**es el arte de entrar en  relación con sí mismo, de retomar contacto con su cuerpo, pero también con sus emociones, sus pensamientos y sus creencias**.** Este estado de relajación y de calma (llamado en sofrología umbral sofro-liminal) permite de resentir, vivir sensaciones positivas y agradables, a fin de re armonizar la unión cuerpo/espíritu.

El estado de **relajación**(muscular y mental) ilustra ciclos celébrales llamados "ondas alpha" (en oposición à beta – estado de veille et theta – estado de sueño).

**Las diferentes técnicas:**

* respiración
* masajes
* auto hipnosis
* Método  Vittoz
* training autógena de Schütz
* reflexología
* Relajación progresiva de  Jacobson
* relajación coreana
* sofrología