

# **BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN**

## **En la actividad física:**

- Mejora la conciencia del esquema corporal.
- Ahorra energía en la actividad física utilizando los músculos con el tono muscular adecuado (mejora el control sobre el tono muscular).
- Facilita la coordinación de los movimientos.
- Mejora la aceleración de recuperación física y psíquica tras el esfuerzo.
- Mejora la concentración que se necesita en la actividad.
- Facilita la realización de actividades en las que es necesario un estado de calma importante.

## **En la actividad diaria:**

- Elimina tensión física y mental con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención, memoria...
- Previene trastornos de tipo psicossomático como dolores de cabeza, musculares, malestar general...
- Mejora el conocimiento de sí mismo. Aumenta la autoestima y confianza en sí mismo.
- Mejora el equilibrio psico-físico.
- Reduce la fatiga.
- Aumenta nuestros niveles de energía.
- Disminuye la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- Aumenta la dilatación de arterias y venas mejorando la irrigación y oxigenación de los tejidos.