



Релаксация – (от лат. *relaxation* — ослабление, расслабление) — снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник, физиотерапии и лекарственных препаратов.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, выход негативных эмоций, развитие навыков саморегуляции.