

Relaksacja to pojęcie szerokie, istnieje wiele rodzajów treningów relaksacyjnych m. in. Trening Autogenny Schultza, relaksacja Jacobsona,

czy medytacje.

Głównym celem technik relaksacyjnych jest wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego.

Relaks jest jednym ze sposobów na łagodzenie napięcia emocjonalnego i stresu- zjawisk obecnych w życiu codziennym, także u dzieci i młodzieży.

Trening relaksacyjny wzmacnia koncentrację uwagi, rozwija wyobraźnię, redukuje lęki i agresję, poprawia relacje w grupie.

Linki do relaksacji:

[youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g](https://www.youtube.com/watch?v=P8128iS8o0g)- dla najmłodszych

[youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ](https://www.youtube.com/watch?v=DAXYabx1ELQ)- Trening Autogenny Schultza

[youtube.com/watch?v=x4AuCvjA8oU](https://www.youtube.com/watch?v=x4AuCvjA8oU)-relaksacja Jacobsona