

¿Por Qué Practicar Relajación?

Se me ocurren algunas razones además de una tan sencilla como que es un placer su práctica, de que parece que sin esfuerzo la calma se establece y en vez de la tensión cotidiana la labor prosigue día a día con una comprensión mayor del hábitat en que me encuentro, un movimiento más harmónico es posible, hay más energía, disfrutar la vida se vuelve accesible cuando la vitalidad nos inunda. La salud sale siempre beneficiada.

Algunas razones más:

- 1.- Protección del sistema inmunológico. Aumento del rendimiento del sistema defensivo del cuerpo.
- 2.- Tendencia a un mayor equilibrio homeostático.
- 3.- Incremento de la salud real y percibida.
- 4.- Retraso del envejecimiento.
- 5.- Protección ampliada frente a patologías como hipertensión o infarto.
- 6.- Mayor facilidad para abandonar hábitos como el consumo del tabaco.
- 7.- Perspectiva del mundo desde la calma.
- 8.- Mayor energía. Disminución de las sensaciones de cansancio o agotamiento.
- 9.- Disminución de la sensación de ansiedad.
- 10.- Aumento del nivel de atención y concentración.
- 11.- Mejora de la memoria y del aprendizaje.
- 12.- Disminución de la sensación de estrés en el trabajo.
- 13.- Mayor facilidad para la comunicación, empatía.
- 14.- Incremento de las iniciativas personales.
- 15.- Disminución del aburrimiento.
- 16.- Aumento de la imaginación, creatividad.
- 17.- Aumento de las opciones personales

Artículo obtenido en eFisioterapia.net