

Релаксация (лат. *relaxatio* — расслабление, уменьшение напряжения) — процесс снятия нервно-психического напряжения, обусловленного интенсивной психической или физической нагрузкой. Посредством релаксации достигается состояние покоя, расслабленности, снижения тонуса скелетной мускулатуры.