

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2012/13/1
<b>Tárgynév:</b>	Relaxációs technikák
<b>Tárgykód:</b>	ALSZRA1421
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Bagó Ildikó
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	0/8/0

---

## Oktatás célja:

A relaxációs tréningek arra irányulnak, hogy megszüntessék a szorongás testi és lelki tüneteit. A módszer elsősorban az izmok ellazítására koncentrál. A szorongás egyik vezető tünete az izmok feszülése. Az izomfeszülés és a lelki feszültség között szoros kapcsolat van, ezek feloldására alkalmazható technikák elsajátítása a cél, kizárólag az egyénileg alkalmazható technikákkal.

## Tantárgy tartalma:

A relaxáció elméleti anyagának ismertetése. Az alkalmazott technikák módszertana. Az autogén tréning és progresszív relaxáció gyakorlatanyag élettani hatásainak elemzése és helyes alkalmazása.

## Számonkérési és értékelési rendszere:

Az elméleti ismeretek írásbeli beszámolója. Az órákon való aktív részvétel.

## Kötelező irodalom:

Nagy Gabriella: Stresszoldó relaxáció- Hangoskönyv CD. Hangoskönyv Kft. Bp. 2007.  
Nagy Gabriella: 30 perc stresszoldó relaxáció Hangoskönyv Kft. Bp. 2007.  
Dr. Bagdy Emőke- Dr. Koronai Bertalan Relaxációs módszerek Bp. 1988.