

Tárgytematika

Félév:	2012/13/2
Tárgynév:	Relaxációs technikák I.
Tárgykód:	ALSZRA2061
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bagó Ildikó
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	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