

Tárgytematika

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| Félév: | 2011/12/2 |
| Tárgynév: | Relaxációs technikák |
| Tárgykód: | ALTSRA1421 |
| Felelős szervezet neve: | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25 |
| Tárgyfelelős neve: | Bagó Ildikó |
| Tárgy követelménye: | Gyakorlati 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.