

# Tárgytematika

Félév:	2013/14/1
Tárgynév:	Relaxációs technikák I.
Tárgykód:	ALTSRA2061
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 tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései:

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 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:

## Tantárgyi követelmény:

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

Kötelező irodalom:

## Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke:

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.