

# Tárgytematika

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Félév:                   | 2011/12/1                    |
| Tárgynév:                | Relaxációs technikák I.      |
| Tárgykód:                | ANTSRA2061                   |
| Felelős szervezet neve:  | Rekreológia Intézeti Tanszék |
| Felelős szervezet kódja: | AA25                         |
| Tárgyfelelős neve:       | Bagó Ildikó                  |
| Tárgy követelménye:      | Gyakorlati jegy              |
| Tárgy heti óraszám:      | 2/0/0                        |
| Tárgy féléves óraszám:   | 0/0/0                        |

---

## 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 :

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.