

Stressz, stresszkezelés, lelki egészség KLUB

'Egészségfejlesztési program megvalósítása a Hódmezővásárhelyi
Gyermekegészségügyért Alapítvány szervezésében' projekt keretében
4. alkalom

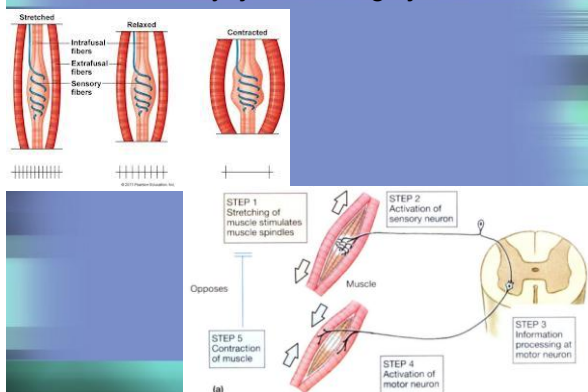
Kádár Glória Anna
pszichológus
2014. 02. 05.

Egyszerű relaxációs technikák: vitalizáló és ellazító gyakorlatok

1. Nyújtógyakorlatok
2. Progresszív izomlazítás
3. Vitalizálás
4. Légzésgyakorlat
5. Zene relaxáció



A nyújtás fiziológiája



Progresszív izomlazítás

(progresszív relaxáció /Jacobson, 1938/)

- Az izom megfeszítésén és elengedésén alapul

„marokszorítás / citromfacsarás”

„szorítás”

Vitalizálás

Energiacsillag



Zene

Referenciák

- Koroknai B., Bagdy E. (1978) Relaxációs Módszerek. Medicina, Budapest
- Bagdy E. (2001) Pszichofitness : kacagás, kocogás, lazítás. Animula, Budapest