Stressz, stresszkezelés, lelki egészség KLUB

'Egészségfejlesztési program megvalósítása a Hódmezővásárhelyi Gyermekegészségügyért Alapítvány szervezésében' projekt keretében

6. alkalom

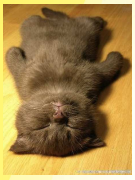
Kádár Glória Anna
pszichológus

2014. 03. 05.

Progresszív izomlazítás

(progresszív relaxáció /Jacobson, 1938/)

Mire jó?



- Megtanulod érzékelni az izmaid feszességi állapotát
- Megtanulod akaratlagosan ellazítani őket

Hogyan fogjunk hozzá?

- Találj nyugodt helyet hozzá
- Szakíts rá időt (3-15perc)
- Rendszeresen gyakorold – minél többet csinálod, annál hamarabb „beüt" a kívánt állapot
- Testrészenként menj végig
- Ne pont lefekvés előtt
- Inkább ülve
- Zenére vagy zene nélkül

Gyakorlat

Köszönöm a figyelmet!

Referenciák

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