



**2023/24. tanév  
II. félév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 2., 4., 6., 8., 10.

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Relaxáció, TSSRE\_0001

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditérték:** 2

**A tantárgy előkövetelménye:** -

**1. A KURZUS OKTATÓI:** BÍRÓ ESZTER

**2. A KURZUS CÉLJA:**

A kurzus célja a relaxációs technikák, azok alkalmazási területeinek megismerése, felhasználásuk a középiskolai testnevelés és a sport színterein. A relaxációs technikák segítséget nyújtanak a mindennapok feszültségének oldásában, a koncentráció fejlesztésében, továbbá a teljesítmény javításában a mindennapi problémák hatékonyabb megoldásában, illetve a kiegyensúlyozottabb szemléletmód létrehozásában.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. Wellness turizmus, medical wellness, hidroterápia, természetgyógyászati kezelések. A fürdők története.	
2.	Alap légzőgyakorlatok (méregtelenítő légzés, kompressziós légzés, ritmikus légzés ) ismertetése és gyakorlása.	
3.	Alap légzőgyakorlatok (Vízleégzés, holdleégzés, napleégzés) ismertetése és gyakorlása.	
4.	Jakobson féle progresszív izomlazítás elmélete és gyakorlata.	



5.	Jakobson féle progresszív izomlazítás gyakorlata.
6.	Schulz féle autogén tréning elméleti jelentősége és gyakorlati alkalmazása.
7.	Schulz féle autogén tréning gyakorlása.
8.	Schulz féle autogén tréning gyakorlása.
9.	A meditáció alapjai. A koncentráció jelentősége a gyakorlatokban.
10.	Az elme lecsendesítése a meditáció alatt. Szív meditációk.
11.	Száraz masszázis ismertetése. Nyugtató fejmasszázs.
12.	Nedves masszázis, főbb alkalmazási területei, ellenjavallatok.
13.	Nedves masszázis a gyakorlatban: hát-, váll-, talp- és lábmasszázs.
14.	Nedves masszázis a gyakorlatban: teljes test. Beadandó dolgozatok leadása.

#### **4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK**

Az aláírás feltétele az órán való aktív részvétel a TVSZ-ben meghatározottak szerint, továbbá a beadandó dolgozat leadása a 14. hétig.

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA : GYAKORLATI JEGY**

Az órán való részvétel és a beadandó dolgozat minősége képezi a gyakorlati jegyet.

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM :**

Az elméleti és gyakorlati foglalkozások anyaga.

#### **7. AJÁNLOTT IRODALOM**



1. Sry Chinmoy (2007): Meditációs technikák, Madal Bal Kft. 2007 (ISBN 2399976224809)
2. Osho (2017): Meditáció, Édesvíz kiadó. 2017 (ISBN 9789635295258)
3. [www.relaxacio.lap.hu](http://www.relaxacio.lap.hu)
4. [www.meditalj.hu](http://www.meditalj.hu)

## 8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktató elérhetősége: [biro.eszter@sport.unideb.hu](mailto:biro.eszter@sport.unideb.hu)

**Debrecen, 2023. február 1.**

*Bíró Eszter*

.....

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az irányadók.*