



**2022/23. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 2

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

**Tantárgy óraszám:** 2

**Kreditértéke:** 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 kurzus segítséget nyújt a mindennapok feszültségének oldásában, a koncentráció és a teljesítmény javításában a mindennapi problémák hatékonyabb megoldásában.

**3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA**

időpont	téma	megjegyzés
1.	A kurzus tantárgyi követelményeinek ismertetése. Wellness turizmus, medical wellness, hidrotérápia, természetgyógyászati kezelések. A fürdők története.	
2.	Alap légzőgyakorlatok (méregtelenítő légzés, kompressziós légzés, ritmikus légzés ) ismertetése és gyakorlása.	
3.	Alap légzőgyakorlatok (A vízlégzés, holdlégzés, naplégzés ) 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.	Tavaszi szünet hét.	
10.	A meditáció alapjai. A koncentráció jelentősége a gyakorlatokban.	
11.	Beadandó dolgozatok leadása. Az elme lecsendesítése a meditáció alatt. Szív meditációk.	
12.	Száraz masszázis ismertetése. Nyugtató fejmasszázs.	
13.	Nedves masszázis, főbb alkalmazási területei, ellenjavallatok.	
14.	Nedves masszázis a gyakorlatban: hát-, váll-, talp- és lábmasszázs.	

#### 4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

Az órán való aktív részvétel mellett a beadandó dolgozat leadása a 10. 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. január 26.

*Bíró Eszter*

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