



**2020/21. tanév**

**Intézet neve:** DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

**Szak megnevezése:** Osztatlan testnevelő tanári szak

**Tagozat:** nappali

**Specializáció megnevezése:** nincs

**Félév:** 6, 7, 8

**Tantárgy neve, Neptun-kódja:** Relaxáció,

**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, hidroterápia, 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.	Alap jóga gyakorlatok végrehajtása. Átmozgató, mobilizáló jóga.	
5.	Kezdő jóga gyakorlatok: stresszoldó jóga.	
6.	Jakobson féle progresszív izomlazítás elmélete és gyakorlata.	
7.	Jakobson féle progresszív izomlazítás gyakorlata.	
8.	Schulz féle autogén tréning elméleti jelentősége és gyakorlati alkalmazása.	
9.	Schulz féle autogén tréning gyakorlása.	
10.	A meditáció alapjai. A koncentráció jelentősége a gyakorlatokban.	
11.	Az elme lecsendesítése a meditáció alatt. Szív meditációk.	
12.	Száraz masszázis ismertetése. Nyugtató fejmasszázs. Nedves masszázis, főbb alkalmazási területei, ellenjavallatok. Talp- és lábmasszázs.	



13.	Nedves masszázis gyakorlása: hát- és vállmasszázs.	
14.	Aromaterápia módszerei, főbb alkalmazási területei, ellenjavallatok.	

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

BEADANDÓ DOLGOZAT

#### **5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA**

A BEADANDÓ DOLGOZAT OSZTÁLYZATA

#### **6. KÖTELEZŐ IRODALOM**

AZ ELMÉLETI ÉS GYAKORLATI FOGLALKOZÁSOK ANYAGA

#### **7. AJÁNLOTT IRODALOM**

Sri Chinmoy: Meditációs technikák, Madal Bal Kft. 2007

[WWW.RELAXACIO.LAP.HU](http://WWW.RELAXACIO.LAP.HU)

[WWW.MEDITALJ.HU](http://WWW.MEDITALJ.HU)



**8. EGYÉB INFORMÁCIÓK**

Fogadóóra (a szorgalmi időszakban):

Az oktató elérhetősége:

**Debrecen, 2020. szeptember 4.**

**Bíró Eszter**  
**tanársegéd**

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