

Técnicas de Relajación para el Control del Estrés



Información general.

| | |
|-----------|---|
| Modalidad | Online |
| Duración | 50 horas |
| Objetivos | Adquirir el conocimiento sobre las técnicas de control del estrés y de relajación, de forma que podamos asimilar los efectos del estrés y ansiedad. Prevenir las consecuencias y afrontar las situaciones críticas manteniendo un estado óptimo de relajación. |



Programa del curso.

INTRODUCCIÓN

- El estrés
- Control del estrés
- Qué es la relajación
- Teorías relativas a la relajación
- Beneficios de la relajación
- Técnicas de relajación

LA RESPIRACIÓN Y SU IMPORTANCIA

- Educación respiratoria
- Mecánica de la respiración
- Inspiración versus espiración

- Principios fundamentales
- Beneficios
- Tipos de respiración
- Aprende a respirar correctamente
- Respiración y relajación
- Técnicas sencillas de la respiración

PAUTAS PARA UNA RELAJACIÓN EFECTIVA

- Elegir el momento
- La ropa
- El lugar
- La posición
- Actitudes ante la relajación
- Cómo aprender a relajarse
- Aprender a tomar la conciencia del propio cuerpo

CHI DANZA QI GONG

- Introducción: Historia breve del Tai Chi
- Chi Danza Qi Gong: objetivos y beneficios

SOFT YOGA

- Introducción. Un poco sobre el yoga
- Soft yoga
- Objetivos
- Beneficios generales
- Ejecución
- Yoga y la respiración

YOGUILATES

- Algo más sobre Pilates
- La gravedad y el movimiento
- Yoga versus Pilates
- Objetivos y beneficios del Yoguilates

KIROPRACTIC Y STRECHING ACTIVO

- Introducción: La flexibilidad
- Kiropractic stretch activo
- Objetivos y beneficios

MÉTODO FELDENKRAIS

- Introducción: Educación somática
- Conciencia somática
- Aprendizaje somático
- La práctica somática
- Método Feldenkrais: objetivos y beneficios

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PASIVAS

- Técnica progresiva Jacobson
- Técnica pasiva sensitiva
- Técnica autógena
- Técnica psicosensoial
- Técnica de concentración y observación
- Técnica de imaginación y visualización
- Automasaje, masaje podal y drenaje relajante
- Meditación y otras técnicas
- Cada técnica tiene una parte práctica además del contenido teórico.