

Sección 12 Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

A Respiración e A Relaxación

PRINCIPAIS TÉCNICAS DE RELAXACIÓN	
A RELAXACIÓN PROGRESIVA MUSCULAR DE JACOBSON <ul style="list-style-type: none"> - Creado por E. Jacobson , 1934 - Fundaméntase en que os estados de tensión provocan unha contracción muscular. - Hipótese: se se logra unha relaxación muscular, a ansiedade e o mal estar psicolóxico deberían desaparecer. - Utiliza a contracción e distensión sistemática e rítmica dos músculos. <ul style="list-style-type: none"> o Extremidades superiores. o Cara. o Tronco o Extremidades inferiores. 	Á hora de practicar as dúas técnicas de relaxación : <ul style="list-style-type: none"> - LUGAR: buscaremos un ambiente tranquilo, sen ruídos, cunha temperatura adecuada (nin alta nin baixa) e unha luz moderada que cre un ambiente tenue. - ROUPA: Evitaremos roupas axustadas e se é posible liberarnos de lentes, reloxo, zapatos e outros elementos que poidan interferir na procura do noso obxectivo. O Obxectivo é lograr o maior estado de comodidade posible. - A POSICIÓN: recoméndase a posición decúbito supino (deitado boca arriba) sobre todo ao iniciarse nestas técnicas aínda que tamén se podería traballar sentado en distintas posicións
O ADESTRAMENTO AUTÓXENO MENTAL DE SCHULTZ <ul style="list-style-type: none"> - Creado por Schultz, 1912 - Fundaméntase na hipnose. - Utiliza sensacións básicas como a calor ou o frío. - Utiliza 6 exercicios nos que se vai buscando unha relaxación progresiva de 6 compoñentes corporais: <ul style="list-style-type: none"> o os músculos, o sistema vascular, o corazón, a respiración, a zona abdominal e a cabeza. 	

¿Quieres coñecer máis sobre estas técnicas?

Propoñémosche as seguintes páxinas Web:

<http://www.psycoarea.org/jacobson.htm>

<http://psicologiaeneldeporte.blogspot.com/2008/04/tcnica-de-relajacin-progresiva-de.html>

<http://www.efdeportes.com/efd73/schultz.htm>

