

TÉCNICAS DE RELAJACION PROFUNDA



Programa del Curso



PARTE 1: INTRODUCCIÓN TEÓRICA

1. Estrés, epidemia del siglo XXI.
2. Mecanismos y beneficios de la relajación.
3. Aspectos prácticos sobre la relajación.

PARTE 2: RELAJACIONES NEUROMUSCULARES ACTIVAS

1. RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON (Edmund Jacobson)

- Práctica 1: Brazos. (20 min.)
- Práctica 2: Piernas. (18 min.)
- Práctica 3: Tronco y cuello. (18 min.)
- Práctica 4: Movimientos de los Ojos + Ejercicios de Imaginación Visual. (18 min.)
- Práctica 5: Movimientos del Habla + Imaginación del Habla. (13 min.)
- Práctica 6: Ojos + Habla juntos. (28 min.)

2. ENTRENAMIENTO DE LA RELAJACIÓN PROGRESIVA (Bernstein & Borkovec)

- Práctica 1: Versión Estándar 16 grupos musculares. (23 min.)
- Práctica 2: Versión Reducida 7 grupos Musculares. (13 min.)

- Práctica 3: Versión Reducida 4 grupos musculares. (10 min.)

3. OTRAS TÉCNICA TENSION- RELAJACIÓN

- Práctica 1: Relajación con Tensiones Decrecientes Completa. (48 min.)
- Práctica 2: Relajación con Tensiones Decrecientes Cara. (23 min.)
- Práctica 3: Relajación con Tensiones Decrecientes Extremidades. (17 min.)
- Práctica 4: Relajación con Tensiones Decrecientes Tronco y Cabeza. (13 min.)
- Práctica 5: Técnica Tensión- Relajación corta. (17 min.)

PARTE 3: RELAJACIONES NEUROMUSCULARES PASIVAS

- Práctica 1: Relajación Neuromuscular Pasiva (Madders) 23 min.
- Práctica 2: La Ola de la relajación (Everly & Rosenfeld) 12 min.
- Práctica 3: Técnica de Exploración de Kermani. (9 min.)
- Práctica 4: Relajación Neuromuscular Pasiva Corta (Öst) 10 min.
- Práctica 5: Relajación mediante el Recuerdo (Bernstein & Borkovec) 10 min.
- Práctica 6: Relajación mediante el Recuerdo con Conteo. 7 min.

PARTE 4: RELAJACIONES POSTURALES Y ARTICULARES

5 – RELAJACIÓN DEL COMPORTAMIENTO (Schilling & Poppen)

- Práctica 1: Identificación de Posturas no Relajadas.
- Práctica 2: Relajación del Comportamiento:
 - *Posición sentada, 16 min.
 - *Posición tumbada, 14 min.

6 – MÉTODO MITCHELL

- Práctica 1: Reconocimiento de la Posición Punzante y Cambios Clave.
- Práctica 2: Método Mitchell de Relajación (20 min.)

PARTE 5: RELAJACIONES APLICADAS

7 – RELAJACIÓN APLICADA DE ÖST

- Práctica 1: Relajación con Indicaciones Condicionadas.
- Práctica 2: Relajación Rápida.
- Práctica 3: Adiestramiento de la Aplicación.

8 – RELAJACIÓN DIFERENCIAL

- Práctica 1: Posición sentada.
- Práctica 2: De pie y andando.

- Práctica 3: Sostener un libro.
- Práctica 4: Escribir.
- Práctica 5: Mecnografiar.

PARTE 6: TERAPIA DE SONIDO

-**Música Interhemisférica y sus efectos sobre el cerebro:** sincronización de hemisferios cerebrales y cambio de patrones de onda cerebral.

-**Cuencos Tibetanos** y sus efectos en la ansiedad y el estrés.

QUÉ INCLUYE EL CURSO

-**Más de 30 prácticas de relajación de duraciones variables.** Las prácticas están en formato audio de alta calidad sin pérdidas, grabadas en formato profesional y alojadas en una nube privada para los alumnos del curso a la que podrás acceder siempre que quieras. Existen dos versiones de las relajaciones, una con Terapia de Sonido y otra sin ella, para que puedas elegir lo que más te apetezca.

-**Guía Visual de Navegación**, que te explica cómo moverte por el curso.

-**4 videos de introducción teórica + 8 videos introductorios** de cada tipo de relajación explicando las prácticas y sus beneficios.

-**Guías de Movimientos (5 videos)** de todas las relajaciones, para que puedas consultarlos en caso de tener dudas de cómo se realiza algún movimiento.

-**14 programas de realización**, que te dan diferentes opciones para realizar las prácticas del curso.

-**Bitácora Personal**, en la que te propongo algunas guías para el inicio de tu trabajo personal con la relajación, avances durante el curso y descubrimientos.

PROGRAMAS DE REALIZACIÓN

- Programa 1: Inmersión y Aprendizaje.
- Programa 2: Relajaciones Activas.
- Programa 3: Relajaciones Pasivas.
- Programa 4: Relajaciones de Tensión.
- Programa 5: Relajaciones Aplicadas.
- Programa 6: Programa Postural y Articular.
- Programa 7: Cara, Ojos y Habla.
- Programa 8: Relajación de la Parte Alta del Cuerpo.
- Programa 9: Relajaciones de Cuerpo Entero.
- Programa 10: Relajaciones Largas.
- Programa 11: Relajaciones Cortas.
- Programa 12: Mantenimiento.
- Programa 13: Disfrute y Relax.
- Programa 14: Intensivo.

PRECIO DEL CURSO E INSCRIPCIÓN

-El **Curso de Técnicas de Relajación Profunda** tiene un **precio de 70 €**. Acceso total al curso durante 1 año.

-El realizar este Módulo te da **10% de descuento** en 1 curso más de la Escuela de Psicoterapia Integrativa.

-Si te interesa el curso, ponte en contacto conmigo:

***Mail: escuela@terapiaintegral.es**

***WhatsApp: +34 659 518 197**