

OBJETIVOS:

- Los asistentes obtendrán formación sobre las diversas escuelas y técnicas de relajación, orientales y occidentales, practicadas hoy en día así como sobre los principios teóricos y los fundamentos biológicos - subyacentes a las mismas.
- Serán capaces de poner en práctica de inmediato distintos métodos y técnicas de relajación física y mental de diverso alcance y aplicación y contarán con orientaciones para su ulterior desarrollo.

CONTENIDO:

- Tradiciones y métodos de relajación en Oriente y Occidente:
 - . La tradición yóguica. El Hatha-Yoga: su significado, sus elementos, introducción a su práctica.
 - . El Zen: conexiones con el Yoga. Analogías y diferencias. El Za-zen.
 - . El entrenamiento autógeno de Schulz y la relajación progresiva - de Jacobson.
 - . Teoría y práctica de la relajación dinámica.
 - . El Método Silva de Control Mental. Sus técnicas. Relajación y - Parapsicología. El biofeedback y la autoprogramación.
 - . Etc....
- Fundamentos y efectos biológicos de la relajación:
 - . Los circuitos neuromusculares
 - . Las ondas "alfa". Su significado. Relajación y sueño.
 - . Otros efectos.
- La respiración, factor central de la relajación. Teoría y práctica.
- Acupresura y masaje. Breve consideración.
- La relajación y el medio educativo. Valores personalizantes de la - relajación. La relajación y la atención y concentración en el estudio. Relajación y prevención de neurosis.

METODOLOGIA:

- Participativa en todo momento, alternando práctica y teoría.
- Flexible y personalizada de acuerdo con las características de los asistentes.

BIBLIOGRAFIA ELEMENTAL SOBRE METODOS DE RELAJACION

- BLAY FUNTCUBERTA, Antonio: "Relajación y Energía", Barcelona 1.960.
- " " " "Hatha-Yoga"Edt. Iberia. Barcelona, 1.973
- " " " "Zen: El camino abrupto hacia el descubrimiento de la realidad",Cedel, Barcelona, 1.972..
- CALLE, Ramiro A.: Teoría y técnica del Yoga. Cedel. Barcelona, 1.972.
- " " Hatha-Yoga práctico. " " "
- " " El Yoga y sus secretos.Ed. Martínez Rosa. Barcelona, 1.974.
- DAY, H.: "El Yoga. Teoría y Práctica". Edt. Iberia, Barcelona, 1.956.
- ELIADO, Mircea: "Técnicas de Yoga"Fabrill Editora. Buenos Aires, 1.961.
- Yoga Inmortalidad y libertad-, Leviatán, Buenos Aires, 1.957. (También en Edt. La Pléyade)
- ENOMIYA-LASSALLE, H.M."El zen" . Edt. Mensajero, Bilbao, 1.972.
- BLOMFIELD, Harold M. " TM: Descubrimiento de la energía interna y superación - del stress" (sobre meditación trascendental).Edt. Grijalvo, 1.976.
- GEISSMANN, P. y DURAN, R.: "Los métodos de relajación" Edt. Guadarrama, 1.972.
- LEMAIRE J.G. "La relaxation" Petite bibliotheque Payot, Paris 1.964.
- CHAUCHARD, Paul: " El dominio de si mismo" Edt. Guadarrama, Madrid, 1.966.
- IRALA, Narciso: " Control cerebral y emocional" Édt. Mensajero. Bilbao, 1.963.
- JAGOT PAUL : "El poder de la voluntad" Edt. Iberia, Barcelona, 1.971.
- GREY WALTER, W.: " El cerebro viviente" Edt. Fondo cultural económico. Méjico.
- RAMACHARAKA, Yogui: " Hatna yoga" Edt. Roch , Barcelona.
- " " " Serie de lecciones sobre Ratja-Yoga".Edt. Kier. Buenos A.
- SIVANANDA, Swani: (diversas obras sobre los yogas y la filosofía hindú)
- VIVEKANANDA, Swani
- YOGANANDA, Parmahansa: " Autobiografía de un yogui contemporáneo" Edt. Siglo - XX. Buenos Aires, 1.966.
- DE MERIC, Philipps: "Yoga sin posturas" (justo una actitud).
- LEFEBVRE, Francis: " Respiración rítmica y concentración mental ". Edt. Kier, - Buenos Aires, 1.962 (Cuarta edición, 1.961).

- VAN LYSEBETH, ANDRE: " Aprende Yoga" Edt. Pornaire , Barcelona, 1.977.
- " " " " Perfecciono mi yoga"
- " " " " Pranayama", Edt. Pornaire, Barcelona, 1.977.
- LUCE, GG, y SEGAL, J.: " El sueño". Edt. Siglo XXI, Méjico 1.967.
- BENSON, H.: " Relajación" Edt. Pomaire, Barcelona, 1.975.

2. Cogemos los glúteos. Avanzamos.

3. Nos sentamos en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

4. Nos sentamos en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

5. Cogemos los glúteos. Avanzamos. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

6. Cogemos los glúteos. Avanzamos. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

7. Cogemos los glúteos. Avanzamos. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

El cuerpo: su eje, los objetos, el espacio, el tiempo.

Respiración: Relajación y concentración.

INDIVIDUALIDAD: Avanzamos. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

1. PAREJAS - Un compañero tumbado boca arriba, el otro se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

2. El mismo ejercicio, cogiendo esta vez los hombros.

3. Acostados uno encima del otro, cogiendo esta vez los hombros. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás. El que coge el culo se sienta en las caderas del otro por atrás.

IV. INCORPORACION DE LA PALABRA

ESQUEMA CORPORAL - Areas

- Planos
- Posiciones

a) AREA: - Base de la seguridad (caderas)

- De la personalidad (pecho)

- De la expresividad (mano-caras-cuello)



u

CURSO SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, *Cursillo dirigido*
por PEDRO DE CASSO.

Objetivos:

- Los asistentes obtendrán información sobre las diversas escuelas y técnicas de relajación, orientales y occidentales, practicadas hoy en día, así como sobre los principios teóricos y los fundamentos biológicos subyacentes a las mismas.
- Serán capaces de poner en práctica de inmediato distintos métodos y técnicas de relajación física y mental de diverso alcance y aplicación, y contarán con orientaciones para su ulterior desarrollo.

Contenido:

- Tradiciones y métodos de relajación en Oriente y Occidente:
 - La tradición yóguica. El Hatha-Yoga: su significado, sus elementos, introducción a su práctica.
 - El Zen: conexiones con el Yoga. Analogías y diferencias. El Zazen.
 - El entrenamiento autógeno de Schulz y la relajación progresiva de Jacobson.
 - Teoría y práctica de la relajación dinámica.
 - El Método Silva de Control Mental. Sus técnicas. Relajación y Parapsicología. El biofeedback y la autoprogramación.
 - etc.
- Fundamentos y efectos biológicos de la relajación:
 - los circuitos neuromusculares
 - las ondas "alfa". Su significado. Relajación y sueño.
 - otros efectos.
- La respiración, factor central de la relajación. Teoría y práctica.
- Acupresura y masaje. Breve consideración.
- La relajación y el medio educativo. Valores personalizantes de la relajación. La relajación y la atención y concentración en el estudio. Relajación y prevención de neurosis.

Metodología:

- Participativa en todo momento, alternando práctica y teoría.
- Flexible y personalizada de acuerdo con las características de los asistentes.
- ~~(Se ruega vestido ligero que permita libertad de movimientos).~~

BIBLIOGRAFIA ELEMENTAL SOBRE METODOS DE RELAJACION

- BLAY FONTCUBERTA, Antonio: "Relajación y Energía", Barcelona 1.960
" " " " Hatha-Yoga" Ed. Iberia, Barcelona, 1.973
" " " " Zen: El camino abrupto hacia el descubri-
miento de la realidad, Cedel, Bna. 1.972
CALLE, Ramiro A.: "Teoría y técnica del Yoga" Cedel Barcelona 1.972
" " " " Hatha-Yoga práctica", " "
" " " "El yoga y sus secretos" Ed. Martínez Rosa. Bna. 1974
DAY, H.: "El Yoga. Teoría y Práctica. Ed. Iberia. Bna. 1.956
Eliade, Mircea: "Técnicas de Yoga Fabril Editora. Buenos Aires 1961
Yoga inmortalidad y libertad", Leviatan, Buenos Aires, 1.957
(También en Edt. La Pléyade
ENOMIYA-LASSALLE, H.M. "El zen" Edit. Mensajero, Bilbao, 1972
BLOMFIELD, Harold M. "TM: Descubrimiento de la energía interna y su-
peración del stress" (Sobre meditación trascendental), Edt. Grijalvo 1.976
GEISSMANN, P. y DURAN, R: "Los métodos de relajación", Edit. Guadarrama 1.972
LEMAIRE J. G. "La relaxation" Petite bibliothéque Payot, Paris 1.964
CHAUCHARD, Paul: "El dominio de si mismo" Edit. Guadarrama, Madrid 1.966
IRALA Narciso: "Control cerebral y emocional" Edt. Mensajero, Bilbao 1.963
JAGOT PAUL: "El poder de la voluntad" Ed. Iberia, Barcelona, 1.971
GREY WALTER, W. "El cerebro viviente" Ed. Fondo de cultura económica 1.963
Mejico
RAMACHARAKA, Yogui: "Hatna yoga" Ed. Roch Barcelona.
" " "Serie de lecciones sobre Ratja-Yoga" Ed. Kier B. Aires
SIVANANDA, Swani: (diversas obras sobre los yogas y la filosofía hindú)
VIVEKANANDA, Swani
YOGANANDA, Parmahansa: "Autobiografía de un yogui contemporáneo" Ed. Siglo XX B. Aires 1.966
DE MERIC, Philippa: "Yoga sin posturas" (Justo una actitud)
LEFEBVRE, Francis: "Respiración rítmica y concentración mental" Ed. Kier B. Aires, 1.962
(4ª Edict. 1.961)
VAN LYSEBETH, ANDRE: "Aprenda Yoga" Ed. Pomaire Barcelona, 1.977
" " " "Perfecciono mi yoga"
" " " "Pranayama" Ed. Pomaire, Barcelona, 1.977
LUCE, GG. Y SEGAL, J: "El sueño" Ed. Siglo XXI Mejico 1.967
BENSON, H. "Relajación" Ed. Pomaire, Barcelona 1.975