

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

CZĘŚĆ I. Teoretyczno-metodyczne podstawy ćwiczeń relaksacyjnych

Rozdział 1. Teoretyczne podstawy ćwiczeń relaksacji i koncentracji

- 1.1. Proces relaksacji i stan relaksu
- 1.2. Trzy poziomy stanu relaksu
- 1.3. Dwie grupy ćwiczeń i technik uzyskiwania stanów relaksu
- 1.4. Pięć warunków przebiegu procesu relaksacji i medytacji

Rozdział 2. Elementy metodyki ćwiczeń relaksacyjnych

- 2.1. Organizacja zajęć
- 2.2. Miejsce do przeprowadzania ćwiczeń relaksacyjnych
- 2.3. Struktura sesji z ćwiczeniami relaksacji
- 2.4. Podstawowe pozycje ciała w czasie ćwiczeń relaksacji, koncentracji i medytacji
- 2.5. Kilka praktycznych rad dla prowadzących ćwiczenia relaksacji

CZĘŚĆ II. Opis ćwiczeń praktycznych

Rozdział 3. Grupa ćwiczeń relaksacyjnych

- 3.1. Ćwiczenia neuromięśniowe i fizyczne pozycje ciała
 - Ćwiczenie napij i rozluźnij
 - Relaksacja progresywna według Jacobsona
 - Ćwiczenia relaksacyjne według jogi
- 3.2. Ćwiczenia psychosomatyczne i wyobrażeniowe
 - Podstawowy trening autogenny Schultza
 - Trening relaksacyjny według Lazarusa
 - Relaksacja według joga nidry
 - Ćwiczenia psychosyntezy Assagioli
- 3.3. Wyobrażeniowe ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci
 - Relaksacja z zaczarowanym dywanem
 - Bajka relaksacyjna o wróżce i drewnianym pajacyku
 - Relaksacyjna medytacja zaczarowanego ogrodu
 - Ćwiczenia jako przerwy relaksacyjne
- 3.4. Ćwiczenia relaksacji z energią i oddechem
 - Automasaż relaksacyjny
 - Ćwiczenia świadomej regulacji oddechu
 - Ćwiczenie pobierania energii według jogi oddechowej
 - Ćwiczenie oddechu naprzemiennego
 - Ćwiczenie zwolnionego oddychania
- 3.5. Ćwiczenia relaksacyjne pomocne w akceptacji samego siebie
 - Medytacja relaksacyjna według Schwabischa i Siemsa
 - Ćwiczenie relaksacyjne według Maltza
 - Ćwiczenie dostrzegania swoich mocnych stron
 - Ćwiczenie z napięciem
 - Ćwiczenie niewerbalnej komunikacji

- Ćwiczenie z drzazgą
- Ćwiczenie w byciu pozytywnym
- 3.6. Ćwiczenia świadomości ciała
 - Relaksacja według Wintreberta
 - Ćwiczenie relaksacji według techniki Alexandra
 - Ćwiczenie według zen-shiatsu
 - Ćwiczenie świadomości ciała według Feldenkraisa
 - Arkusz oceny świadomości ciała

Rozdział 4. Grupa ćwiczeń koncentracji i medytacji

- 4.1. Podstawowe definicje stanów świadomościowych
- 4.2. Ćwiczenia koncentracji
 - Ćwiczenia wprowadzające do koncentracji
 - Ćwiczenia relaksacyjne poprzedzające koncentrację wzrokową
 - Ćwiczenia koncentracji wzrokowej na przedmiocie zewnętrznym.
 - Ćwiczenia synchronizacji oddechów i ruchów palców
- 4.3. Ćwiczenia wizualizacji
 - Ćwiczenie wizualizacji kolorów
 - Ćwiczenia wizualizacji liczb i figur
 - Ćwiczenia wizualizacji i odtwarzania kształtów i kolorów
- 4.4. Ćwiczenia medytacji z przedmiotem koncentracji
 - Wprowadzenie do ćwiczeń medytacji
 - Medytacja z dźwiękiem
 - Medytacja trzech punktów
 - Reakcja relaksacyjna Bensona
 - Medytacja w sytuacji trudnej
 - Ćwiczenie według medytacji zeń
 - Medytacja jednego pytania
- 4.5. Ćwiczenia medytacji bez przedmiotu koncentracji
 - Medytacja mindfulness
 - Medytacja wewnętrznej ciszy
 - Medytacja mandali
 - Medytacja herbaty
- 4.6. Ćwiczenia medytacji ruchu
 - Medytacja dłoni
 - Medytacja dłoni i stóp
 - Medytacja serca
 - Medytacja kroków
 - Medytacja 13 pozycji
 - Medytacja według Gurdżijewa
 - Ćwiczenia powitania słońca według jogi dynamicznej

Rozdział 5. Grupa ćwiczeń ekspresji ruchowej

- 5.1. Ćwiczenia świadomości ciała w ruchu
 - Rama oddechu
 - Przebudzenie
 - Dotyk
- 5.2. Ćwiczenia kreatywnych zabaw z formą

- Gestowa wizytówka
- Imienna układanka
- Nasz rytuał
- 5.3. Ćwiczenia improwizacji
 - Improwizacja wewnętrznego obrazu
 - Improwizacja na stawy (wizualizacja ruchu)
 - Żywioty
 - Wirtualna przestrzeń
 - Abecadło ruchowe
 - Dyrygent
 - Moja emocja
 - Chodytacja
 - Lider
- 5.4. Ćwiczenia pracy z partnerem
 - Lustra
 - Impulsy
 - Marionetki
 - Poprowadź mnie
 - Kamienna twarz
 - Wahadło w parach
 - Wahadło w kręgu
 - Masaż stonoga
- 5.5. Ćwiczenia koncentracji w ruchu
 - Liczenie z przesunięciem
 - Pogoń księżycza za słońcem
- 5.6. Ćwiczenia pracy z głosem
 - Wykrzyczenie napięcia
 - Fala dźwięku
 - Śpiewający dywan
 - Droga dźwięku - droga ciszy (metoda Jacka Ostaszewskiego)

Bibliografia i rekomendowane przez autorów pozycje książkowe dotyczące praktycznych aspektów relaksacji i medytacji