

CURSO – TALLER

Técnicas de relajación y visualización

Temario

- 1) **Los métodos de relajación. Entrenamiento, primera parte, y discusión de los resultados**
 - a) Los efectos psicofisiológicos de la relajación. Las posturas y las condiciones ambientales
- 2) **El Entrenamiento autógeno de J. H. Schultz. Entrenamiento, segunda parte, y discusión de los resultados**
 - a) Orígenes e historia del E. A. Desarrollo del método
- 3) **El problema central de la teoría de la concentración. Entrenamiento, tercera parte, y discusión de los resultados**
 - a) Principio Ideomotor o efecto Carpenter y ley central de la sugestión (Forel). Psicología del aprendizaje
- 4) **La formulación de propósitos en el estado autógeno. Entrenamiento, cuarta parte, y discusión de los resultados**
 - a) Sugestión post-hipnótica vs *autosuggestion*
- 5) **La generalización. Entrenamiento, quinta parte, y discusión de los resultados**
 - a) La segunda ley fundamental psicobiológica. El refuerzo terapéutico
- 6) **Visualización vs imaginación. Ejercicio # 1 y discusión de los resultados**
 - a) Ejercicios de visualización
- 7) **Fundamentos de la visualización creativa. Ejercicio # 2 y discusión de los resultados**
 - a) Ejercicios de visualización
- 8) **Relajación, visualización y creatividad**
 - a) Ejercicios de visualización

9) La concentración, el verdadero poder de la mente. Ejercicios de concentración y discusión de los resultados

a) Diferentes clases de ejercicios de concentración: gráficos, visuales etc.

10) La transformación global del organismo mediante la práctica regular de los ejercicios del Entrenamiento autógeno

a) Examinar las múltiples aplicaciones del E. A.: superación del estrés, afecciones cardiovasculares, hipertensión arterial, tabaquismo, sobrepeso, trastornos funcionales, enfermedades psicosomáticas, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Asistencia (80% mínimo)
- Participación y ejercicios en clase
- Entrega de tareas