

# **OBRADOIRO: TÉCNICAS DE RELAXACIÓN E MEDITACIÓN COMO FERRAMENTAS DE SAÚDE**

## **PROGRAMA**

### **SESIÓN 1. PRESENTACIÓN E TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN**

- Estrés e as técnicas de relaxación
- Avaliación do nivel de estrés actual
- Técnicas de respiración

### **SESIÓN 2. RELAXACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA E RELAXACIÓN POR MOVEMENTOS PASIVOS**

- As manifestacións do estrés no noso corpo e a nosa mente.
- Relaxación muscular progresiva
- Relaxación por movementos pasivos
- Programación de tarefas intersesión

### **SESIÓN 3. MEDITACIÓN E MINDFULNESS (Atención plena)**

- Principios fundamentais da meditación
- Que é e que non é meditar. Desmontando os tópicos.

### **SESIÓN 4. MANEXO DO TEMPO E ADESTRAMENTO AUTÓXENO**

- Revisión de tarefas intersesión
- Estratexias para o bo uso do tempo

- Adestramento autóxeno
- Programación de tarefas intercesión

### **SESIÓN 5. POSICIÓN PARA A PRÁCTICA DA MEDITACIÓN**

- *Savasana* (posición tumbados)
- *Zazen* (posición sentados)
- *Zhan Zhuang* (posición de pé)
- Técnicas de respiración (*Pranayama, Nei dan, Wai dan*)

### **SESIÓN 6. CONSCIENCIA PLENA E O TEMPO LIBRE**

- Revisión de tarefas intercesión
- Exercicios de consciencia plena
- As actividades agradables e o seu papel na redución da ansiedade. A importancia do tempo libre e de ocio.
- Programación de tarefas intercesión

### **SESIÓN 7. A MEDITACIÓN NA TRADICIÓN HISTÓRICA E CULTURAL I: *VISPASSANA*, OS CINCO PRINCIPIOS. VIVIR O MOMENTO: O *WABI SABI***

- A relaxación Adecuada
- O exercicio adecuado
- A respiración adecuada
- A dieta adecuada
- O pensamento positivo

## **SESIÓN 8. VISUALIZACIÓN SENSORIAL E O PAPEL DOS PENSAMENTOS ANSIÓXENOS**

- Revisión de tarefas intersesión
- O impacto dos pensamentos no incremento do estrés
- Exercicio de visualización sensorial
- Programación de tarefas intersesión

## **SESIÓN 9. A MEDITACIÓN NA TRADICIÓN HISTÓRICA E CULTURAL II: A MEDITACIÓN DINÁMICA**

- O movemento como senda para a calma e a concentración
- O *Chi King* e o *Tai Chi*

## **SESIÓN 10. A VISIÓN DUN MESMO COMO XERADORA DE ANSIEDADE.**

- Revisión de tarefas intersesión
- Papel da autoestima no control do estrés
- Exercicio de indución de la autoestima.
- Programación de tarefas intersesión

## **SESIÓN 11. MEDITACIÓN, SAÚDE E DEPORTE**

- A meditación na actualidade
- A meditación no traballo
- A meditación na vida diaria

## **SESIÓN 12. ESCANEEO CORPORAL**

- Revisión de tarefas intersesión
- Exercicio de escaneo corporal
- Avaliación do nivel de estrés actual
- Peche do programa