

Paweł Zieliński

**RELAKSACJA
W TEORII I PRAKTYCE
PEDAGOGICZNEJ**



Częstochowa 2011

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Rozdział 1. EDUKACYJNY WYMIAR BADAŃ NAUKOWYCH NAD RELAKSACJĄ I TEORII RELAKSACYJNYCH	
1.1. Pojęcie relaksu i relaksacji	15
1.2. Reakcja stresowa a reakcja relaksacyjna	17
1.3. Teorie relaksacji i powiązane z relaksacją oraz badania naukowe nad relaksacją	20
1.3.1. Teorie: homeostazy i reakcji „walcz albo uciekaj” Waltera B. Cannona, zaburzenia emocjonalnego A-B-C Alberta Ellisa oraz GAS Hansa Selyego	20
1.3.2. Przegląd nowszych badań nad stresem i wynikające z nich zalecenia antystresowe	23
1.3.3. Teoria relaksacji Edmunda Jacobsona oraz idee treningu autogenego Johannesha Heinricha Schultza	33
1.3.4. Reakcja relaksacyjna Herberta Bensona	36
1.3.5. Psychologiczne koncepcje uwzględniające relaksację: Arnolda M. Ludwiga i Charlesa T. Tartta	54
1.3.6. Biologiczna koncepcja uwzględniająca relaksację Antoniego Kępińskiego i jej zmodyfikowana wersja Andrzeja Kokoszki wraz z jego wielopoziomowym modelem stanów świadomości w relaksacji	65
1.3.7. Inne teorie relaksacji i powiązane z relaksacją	76
1.4. Prekursorzy relaksacji w pedagogice	85
Rozdział 2. PEDAGOGICZNE I PSYCHOLOGICZNE ODNIESIENIA DO RELAKSACJI W PRACACH ZNANYCH BADACZY I JEJ OBECNOŚĆ W POLSKIEJ TEORII I PRAKTYCE PEDAGOGICZNEJ	
2.1. Autorskie badania nad relaksacją	93
2.1.1. Andrzej Szyszko-Bohusz - nowoczesny relaks i pedagogika holistyczna	93
2.1.2. Hubert Teml - relaks w szkole	112
2.1.3. Georgi Łozanow - sugestologia i sugestopedia	128
2.1.4. Janusz Gnitecki - supernauczanie	133
2.1.5. Lesław Kulmatycki - lekcja relaksacji oraz joga nidra	140
2.1.6. Stanisław Siek - treningi relaksacyjne i autopsychoterapia	157
2.1.7. Stanisław Mika - relaks, medytacja i samodoskonalenie	167

2.1.8. Tadeusz Doktor – orientalny relaks i medytacja a psychoterapia	175
2.1.9. Wojciech Pasterniak – pedagogika wyższych stanów świadości	186
2.1.10. Wkład i dorobek własny	195
2.2. Podsumowanie i wnioski – miejsce relaksacji w teorii i praktyce pedagogicznej	209
Rozdział 3. METODY, TECHNIKI ORAZ SYSTEMY RELAKSACYJNE W PRAKTYCE PEDAGOGICZNEJ	
3.1. Obecność relaksacji w subdyscyplinach pedagogiki oraz jej zastosowanie w obszarach praktyki pedagogicznej	219
3.1.1. Relaksacja w pedagogice zdrowia i promocji zdrowia	219
3.1.2. Relaksacja w pedagogice specjalnej i opiekuńczej	224
3.1.2.1. Metody relaksacyjne w terapii bólu oraz w opiece paliatywnej	228
3.1.3. Rola relaksacji w terapii pedagogicznej	233
3.1.4. Zastosowanie metod relaksacyjnych w pedagogice resocjalizacyjnej oraz socjoterapii, a także w pedagogice pracy oraz poradnictwie	241
3.1.5. Relaksacja w teorii wychowania – jej powiązania z samowychowaniem i doskonaleniem osobowości	245
3.1.6. Relaksacja w dydaktyce – efektywne nauczanie i uczenie się	250
3.2. Wskazania, środki ostrożności i przeciwwskazania w stosowaniu metod, technik oraz systemów relaksacyjnych ..	254
3.3. Klasyczne metody relaksacyjne wraz z późniejszymi wersjami oraz metody współczesne	262
3.3.1. Relaksacje neuromięśniowe	262
3.3.1.1. Wyniki badań nad relaksacjami neuromięśniowymi	262
3.3.1.2. Relaksacja progresywna Jacobsona	264
3.3.1.3. Relaksacja Jacobsona w wersji zmodyfikowanej przez Kaję	265
3.3.1.4. Trening autogenny Schultza: podstawowy trening autogenny oraz medytacja autogenna	265
3.3.1.5. Trening autogenny w modyfikacji Polender oraz zabawy dla dzieci o charakterze relaksacyjno-wyobrażeniowym.....	268
3.3.1.6. Relaksacja Wintreberta	269
3.3.1.7. Relaksacja dla uczniów i ekologiczna według Szyszko-Bohusza ...	271
3.3.2. Medytacje	273
3.3.2.1. Przegląd badań dotyczących medytacji	273
3.3.2.2. Medytacje w jodze, zen, theravadzie i chrześcijaństwie	281
3.3.2.3. Medytacja według Bensona	284
3.3.3. Psychofizyczne ćwiczenia relaksacyjne w ruchu	285
3.3.4. Praca z oddechem	288
3.3.5. Biologiczne sprzężenie zwrotne	290

3.3.6. Hipnoza i autohipnoza	292
3.3.7. Masaże	294
3.3.8. Inne	294
3.4. Techniki szczegółowe stosowane w relaksacji	295
3.5. Systemy relaksacyjne popularne w Polsce	299
3.5.1. Joga	299
3.5.2. Zen	301
3.5.3. Samokontrola Umysłu Metodą Silvy	305
3.5.4. Inne	308
ZAKOŃCZENIE.....	311
BIBLIOGRAFIA	313
ANEKSY	332
SPIS TABEL	359
SPIS RYSUNKÓW	359
SPIS I ŹRÓDŁA ZDJĘĆ	359
RECENZJA PROF. ANDRZEJA SZYSZKO-BOHUSZA	361
SUMMARY.....	365
ZUSAMMENFASSUNG	369
INDEKS OSOBOWY	371
INDEKS RZECZOWY I POJĘĆ	382