

Relaksacja i techniki relaksacyjne

wybór publikacji dostępnych online za lata 2011-2023

Książki

1. ZIELIŃSKI, Paweł

Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej / Paweł Zieliński. - Częstochowa : Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie, 2011. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/3911/P.%20Zielinski%2c%20Relaksacja%20w%20teorii%20i%20praktyce%20pedagogicznej.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fragment z pracy zbiorowej

1. BOGUSŁAWSKI, Michał

Joga, relaksacja a stany nadświadomości / Michał Bogusławski // W: Joga w kontekstach kulturowych / pod redakcją naukową dr hab. Janusza Szopy. - Katowice : Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach, 2021. - S. 29-36. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu:

https://www.jogaakademicka.pl/pdf/J_Szopa_Joga_w_kontekstach_kulturowych.pdf#page=29

Artykuły z czasopism

1. Medytacja a mózg / Magdalena Popiela // Wszechświat. - 2016, nr 7/9, s. 214-219.

[Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu:

<https://nowywszechswiat.ptpk.org/index.php/wszechswiat/article/view/219/124>

2. Praktyka mindfulness jako skuteczna metoda poprawy umiejętności radzenia sobie ze stresem / Justyna Żejmo // Edukacja Humanistyczna. - 2022, nr 2, 2022, s. 189-200.

[Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu:

https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-7e4b20cf-ac1f-46f0-a629-6fac50685a30/c/11_Justyna_Zejmo.pdf

3. Uważność a radzenie sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn / Maja Stańko-Kaczmarek, Łukasz Kardasz, Joanna Koza, Małgorzata Piwońska, Wiktoria Siwińska, Kaja Sokołowska / Człowiek i Społeczeństwo. - 2023, t.55, s. 141-162. [Dostęp 6.10.2023].

Tryb dostępu:

<https://pressto.amu.edu.pl/index.php/cis/article/view/38857/33071>

Materiały online

1. Czym jest mindfulness? : komu potrzebny jest trening uważności? / Anna Dobroń // welbi. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.welbi.pl/mindfulness-co-to-jest-jak-zaczac-jakie-sa-efekty/>

2. Czym jest mindfulness, czyli uważność? : korzyści zdrowotne treningu uważności, polecane ćwiczenia i zasady medytacji dla dorosłych i dzieci / Anna Rokicka-Żuk // Strona Zdrowia. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://stronazdrowia.pl/czym-jest-mindfulness-czyli-uwaznosc-korzysci-zdrowotne-treningu-uwaznosc-polecane-ctwiczenia-i-zasady-medytacji-dla-doroslych/ar/c14-15493480>

3. Czym jest relaksacja i jakie są podstawowe techniki relaksacyjne? / Milena Dzienisiewicz. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://psychoonkolog.eu/2022/03/02/czym-jest-relaksacja-i-jakie-sa-podstawowe-techniki-relaksacyjne/>
4. Mindfulness : jak być obecnym tu i teraz / Paweł Holas // Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/17648-mindfulness-jak-byc-obecnym-tu-i-teraz?dt=1696326731917>
5. Mindfulness : na czym polega trening uważności? / Monika Majewska // Poradnikzdrowie. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/mindfulness-na-czym-polega-trening-uwaznosci-aa-uDPv-er7g-Defd.html>
6. Relaksacja / dr hab. Jan Blecharz, prof. nadzw. // mppl. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/relaks/130230,relaksacja>
7. Relaksacja : 4 najlepsze techniki i ćwiczenia relaksacyjne / Natalia Kocur // Pokonaj Lęk. Psychoterapia i Rozwój. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.pokonajlek.pl/relaksacja/>
8. Relaksacja : metoda przywracania harmonii organizmowi / Iwona Widzyńska // Poradnik Zdrowie.pl. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/relaksacja-metod-przywracania-harmonii-organizmowi-aa-NAYx-6Y8e-Nnmr.html>
9. Relaksacja metodą ASMR, czyli przyjemne mrowienie. Na czym to polega? / Aleksandra Sobieraj // Radio Zet. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://zdrowie.radiozet.pl/psychologia/stres-i-relaks/ASMR-przyjemna-relaksacja-za-pomoca-dzwiekow>
10. Relaksacja : sposób na odprężenie i wzmocnienie / mgr Grzegorz Mączka // Centrum Dobrej Terapii. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/relaksacja-sposob-na-odprezenie-i-wzmocnienie/>
11. Relaksacja : na co pomaga i jak ją wykonywać oraz jak często ją stosować // Medonet. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.medonet.pl/zdrowie,relaksacja---na-co-pomaga-i-jak-ja-wykonywac-oraz-jak-czesto-ja-stosowac,artykul,1732027.html>
12. Trening autogenny Schultza, relaksacja Jacobsona i inne skuteczne techniki relaksacyjne / Agnieszka Konieczna ; konsultacja merytoryczna mgr Karolina Wojtkowska // uPacjenta. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://upacjenta.pl/poradnik/techniki-relaksacyjne>
13. Wypoczęty umysł, czyli chwila przerwy dla mózgu / Dagmara Gmitrzak // Zwierciadło. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://zwierciadlo.pl/psychologia/285076,1,wypoczety-umysl-czyli-chwila-przerwy-dla-mozgu.read>

Podcasty i filmy

1. Czy mindfulness wpływa na mózg i poprawia zdrowie? / dr hab. n. med. Paweł Holas // Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20573-czy-mindfulness-wplywa-na-mozg-i-poprawia-zdrowie>

2. Czy muzyka może uspokajać? : gongi, misy, dzwonki koshi : co Ciebie relaksuje? / Maya Baczyńska ; prowadzi Jakub Jamrozek // Portal Polskiego Radia SA. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/10/4023/Artykul/2952397,czy-muzyka-moze-uspokajac-gongi-misy-dzwonki-koshi-co-ciebie-relaksuje>
3. Ćwiczenia dla seniorów : sesja relaksacyjna // Kaszubski Uniwersytet Ludowy Wieżyca. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/7-CPwMOM-o8?si=tuO7IEenO3loNiLM>
4. Lasoterapia : leśna relaksacja / dr Katarzyna Simonienko ; prowadzi Marta Hoppe // Portal Polskiego Radia SA. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/10/4339/artykul/2711397,lasoterapia-lesna-relaksacja>
5. Prof. Vetulani: Jak żyć długo, mądrze i szczęśliwie? / prof. Jerzy Vetulani // Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/19364-prof-vetulani-jak-zyc-dlugo-madrze-i-szczesliwie>
6. Radzenie sobie ze stresem poprzez techniki relaksacyjne / dr Agnieszka Mościcka-Teske // Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://youtu.be/4P3j9FofAQ?si=AtXjxaMb89c7pzNH>
7. Relaks i techniki relaksacyjne : audycja w Radiu Andrychów / Aleksandra Gancarz, Marek Nycz // Radio Andrychów. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://radioandrychow.pl/audycje/aleksandra-gancarz-marek-nych-relaks-i-techniki-relaksacyjne/>
9. Relaksacja i panowanie nad stresem / Aleksandra Marcinkowska ; w rozmowie z Katarzyną Zawadzką // Radio Opole. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://radio.opole.pl/483,613,relaksacja-i-panowanie-nad-stresem-rozmowa-z-ale>
10. Relaksacja Jacobsona - Na Stres, Niepokój i Lęk / Małgorzata Mostowska // mmYOGA. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.youtube.com/watch?v=X1HXg6BkKw0>
11. Relaksacyjna kąpiel w dźwiękach : co nam daje? / Joanna Romaniuk ; prowadzący Małgorzata Jakubowska, Szymon Jaworski // Portal Polskiego Radia SA. [Dostęp 6.10.2023]. Tryb dostępu: <https://www.polskieradio.pl/10/6070/artykul/2896072,relaksacyjna-kapiel-w-dzwiekach-co-nam-daje>

Opracowanie
Marzena Jarocka
(6.10.2023)



Województwo
Kujawsko-Pomorskie