

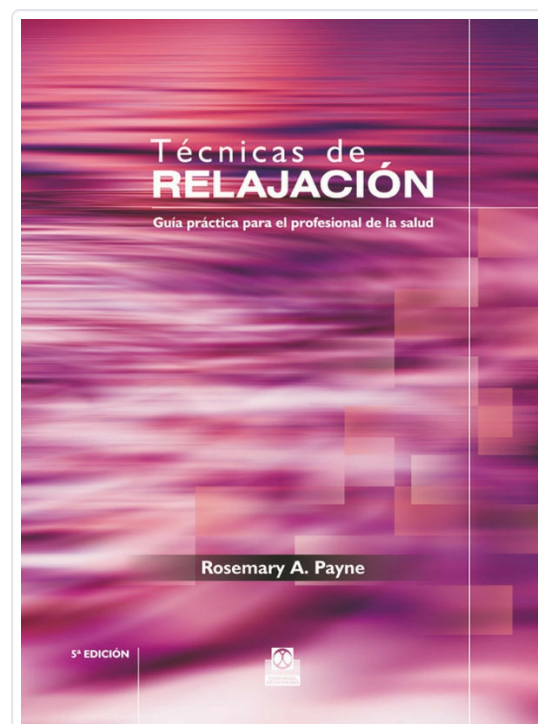


Payne, Rosemary A.

Técnicas de relajación. Guía práctica para el profesional de la salud (Bicolor)

La autora, Rosemary A. Payne, terapeuta con una amplia experiencia clínica, ha reunido en esta obra dieciocho de los métodos de relajación más utilizados junto con una amplia gama de técnicas prácticas que se acompañan con fotografías, guiones y referencias que facilitan el aprendizaje y la práctica.

El libro, que se divide en cuatro partes, presenta en la primera el procedimiento general para aplicar en todos los métodos junto con un análisis de las teorías con las que se estudia la relajación y el estrés. En la segunda parte se desarrollan los métodos físicos de relajación ¿relajación progresiva, muscular pasiva, aplicada, entrenamiento de la relajación del comportamiento, método de Mitchell, técnica de Alexander, relajación diferencial?; asimismo, se analiza el papel que juegan los estiramientos en la relajación, el ejercicio físico y la respiración. La tercera parte se ocupa de los sistemas mentales de relajación: el autoconocimiento, la visualización, el entrenamiento autogénico y la meditación. Por último, en la cuarta parte, además de un capítulo dedicado a la relajación en el embarazo y en el parto, el lector encontrará una diversidad de métodos para facilitar la relajación a corto plazo y hacer frente a las situaciones...



Editorial	Paidotribo
Colección	Relajación
Encuadernación	Tapa blanda o rústica
Páginas	292
Tamaño	210x275x mm.
Peso	1040
Idioma	Español
Tema	Medicina y salud
EAN	9788480199957
PVP	36,90 €
PVP sin IVA	35,48 €

