baratz | ODA

La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación [

2003

text (article)

Analítica

Introducción: La sofrología fue fundada en el año 1 960 por el Dr. Alfonso Caycedo, médico neurops i q u iatra, en Madrid (España). La pala bra sofrología viene de las raíces griegas: sos, e q u i l i br i o ; phren, conciencia y lagos, estudio . S ignifica el est u d i o de l a consciencia en equilibrio y su objetivo es el desarro l l o de u n a conciencia serena. Su método está basado en la fenomenología existencial y se i nspira en d isci p l i nas orientales tales como el yoga, el budismo y el zen . Su filosofía está adaptada a nuestra menta l idad y forma de vida. Método: La Relajación Dinámica de Caycedo (RDC) es el método que se emplea en sofrología. Consiste en l a práctica de uña serie de técnicas de relajación com b i nadas con ejerc icios físicos y estrategias mentales q ue sirven como med io para l ograr fi nes concretos. Durante su práctica, el i n d ividuo desarro l l a su capacidad de introspecc ión a d iferentes n iveles: i n i c i a l mente tomando conciencia de su c uerpo, l uego de su mente, posteriormente de sus estados emocionales. Este proceso fenomenológico de toma de consc iencia l leva a u n mejor conocimiento de sí mismo, a un mejor control de las tensiones físicas, de los pensam ientos y de las emociones molestas. El individuo aprende a transformar hábitos negativos en positivos y a d q u iere con la práctica una actitud más serena, más consciente de sus valores y de los de s u entorno. Aplicaciones: La sofrología se a p l ica hoy en d ía en dos campos, el c l ín ico y el soc i a l . La sofrología c l í n i ca se util iza como tera pia ú n i ca o comp lementaria en med i c i n a (psiq u i atría, med ic i na naturista, card iología, gi neco-obstetric i a , geriatría, etc.), enfermería, psicología, fisiotera p i a , odontología, etc. L a sofrología soc i a l s e apl ica en la pedagogía, deporte y en personas sanas q ue q u ieren mejorar su cal idad de vida

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:38443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzMzNjAzMzc

Título: La sofrología caycediana: más que una técnica de relajación electronic resource]

Editorial: 2003

Tipo Audiovisual: Sofrología Sofrología Caycediana Relajación dinámica de Caycedo Esquema corporal Acción positiva Aplicaciones

Documento fuente: Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas, ISSN 0212-9078, null 21, Nº. 6, 2003, pags. 355-362

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución,

comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: http://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: http://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: Natura Medicatrix: Revista médica para el estudio y difusión de las medicinas alternativas, ISSN 0212-9078, null 21, Nº. 6, 2003, pags. 355-362

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es