

## 障碍训练器材 心里行为 心理行为训练设备

产品名称	障碍训练器材 心里行为 心理行为训练设备
公司名称	河北胜川体育器材制造有限公司
价格	1000.00/件
规格参数	品牌:胜川 颜色:军绿 产地:河北
公司地址	河北省盐山县杨集乡大郝工业区
联系电话	0317-6352757 13903173433

### 产品详情

心理行为训练作为一种专门化的技术手段，是近一二十年的事。但如果溯本求源，则可追溯到公元前。那时，我国和印度就已经有了类似于今天的心理行为训练的修身养性功法，即我国的“气功”和印度的“瑜伽术”。气功里许多功法都把修身养性、减轻和解除人们的心理压力作为\*基本的健身目的。如“放松功”要求通过具体的动作，使整个机体和心理训练都处于放松状态。“意守功”也是运用一系列的手段，对意识进行自我控制，使人养精蓄锐，恢复身心能量，为身心健康打下良好的心理和物质基础。目前，心理行为训练中的肌肉放松训练和意象放松训练等方法，在许多方面都是沿用或借鉴“意守功”和“放松功”的做法。