



Akademia Muzyczna  
im. Grażyny i Kiejstuta Bacewiczów w Łodzi

Nazwa przedmiotu: <b>Techniki relaksacyjne</b>				
Jednostka prowadząca przedmiot: <b>Wydział Sztuk Sceniczych</b>			Rok akademicki: <b>2021/2022</b>	
Kierunek: <b>Sztuki Sceniczne</b>		Specjalność: <b>Somatyka w Tańcu i Terapii</b>		
Forma studiów: <b>stacjonarne</b>	Profil kształcenia: <b>ogólnoakademicki</b>	Status przedmiotu: <b>moduł specjalistyczny</b>		
Rodzaj studiów: <b>drugiego stopnia</b>	Forma zajęć: <b>ćwiczenia, zajęcia zbiorowe</b>	Język przedmiotu: <b>polski</b>		
Koordynator przedmiotu	mgr Monika Jakubowska			
Prowadzący zajęcia	mgr Monika Jakubowska			
Cele przedmiotu	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie do prowadzenia zajęć z metod dotykowych, oddechowych, wizualizacji, aromatoterapii oraz ćwiczeń uwalniających napięcie z ciała.			
Wymagania wstępne	Wiedza nabyta na studiach pierwszego stopnia (poziom 6 PRK) lub ukończone studia pierwszego stopnia.			
<b>Kategorie efektów</b>	<b>EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU</b>		Numer efektu kier./spec.	
Wiedza	Zna teorie technik relaksacyjnych.		K_W15	
Umiejętności	Potrafi w odpowiedni sposób zademonstrować i przeprowadzić zajęcia z technik relaksacyjnych.		K_U 22	
<b>TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU</b>			Liczba godzin	
Teoretyczne i praktyczne zapoznanie się z technikami relaksacyjnymi ich metody i skuteczność.			10	
Oddech dla zdrowia ciała i umysłu. Poznanie podstawowych technik oddechowych. Tao YIN medytacja w ruchu i oddechu. Pranajama. Joga powięziowa.			20	
Uwalnianie napięć z ciała poprzez dotyk „wibracje dźwiękiem i aromatoterapie Poznanie podstaw masażu relaksacyjnego, klasycznego, Lomi Lomi, Kobido, Aromatauch, misy tybetańskie.			20	
Metoda TRE teoria i sesje.			10	
Metody kształcenia	Ćwiczenia i wykłady.			
	<b>Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się</b> <i>1 pkt ECTS = 30 godzin pracy studenta (zajęcia + praca własna)</i> 1 semestr - zaliczenie na ocenę przerobionego dotychczas materiału. 2 semestr - zaliczenie na ocenę. Samodzielne przeprowadzenie lekcji z wykorzystaniem przerobionych techniki relaksacyjnych.			
Rok	I		II	
Semestr	I	II	III	IV
ECTS			2	2
Ogólna liczba godzin			30	30
Rodzaj zaliczenia			Zs	Zs
<b>Literatura podstawowa</b>				
Techniki oddychania -Markus Schirner , KOS 2003r Tybetańska joga oddechu-Chumba i Ute Lama, KOS 2016				
<b>Literatura uzupełniająca</b>				
Xero materiałów własnych dotyczących technik masażu, ćwiczeń oddechowo-relaksacyjnych, informacji na temat olejków eterycznych, kamieni szlachetnych, masażu dźwiękiem, metody TAO YIN i metody TRE.				

**Ostatnia modyfikacja opisu przedmiotu**

Data	Imię i nazwisko	Czego dotyczy modyfikacja
09.01.2022	Monika Jakubowska	Dostosowanie do nowego formularza opisu przedmiotu.

Sposoby realizacji i weryfikacji efektów uczenia się zostały dopasowane do sytuacji epidemiologicznej wewnętrznymi aktami prawnymi Uczelni.