



Nazwa przedmiotu: Techniki relaksacyjne				
Jednostka prowadząca przedmiot: Wydział Sztuk Sceniczych				Rok akademicki: 2021/2022
Kierunek: Sztuki Sceniczne		Specjalność: Somatyka w Tańcu i Terapii		
Forma studiów: Niestacjonarne	Profil kształcenia: ogólnoakademicki		Status przedmiotu: moduł specjalistyczny	
Rodzaj studiów: drugiego stopnia	Forma zajęć: ćwiczenia, zajęcia zbiorowe		Język przedmiotu: polski	
Koordynator przedmiotu	mgr Monika Jakubowska			
Prowadzący zajęcia	mgr Monika Jakubowska			
Cele przedmiotu	Teoretyczne i praktyczne przygotowanie do prowadzenia zajęć z metod dotykowych, oddechowych, wizualizacji, aromaterapii oraz ćwiczeń uwalniających napięcie z ciała.			
Wymagania wstępne	Wiedza nabyta na studiach pierwszego stopnia (poziom 6 PRK) lub ukończone studia pierwszego stopnia.			
Kategorie efektów	EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU			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
TREŚCI PROGRAMOWE PRZEDMIOTU				Liczba godzin
Teoretyczne i praktyczne zapoznanie się z technikami relaksacyjnymi ich metody i skuteczność.				5
Oddech dla zdrowia ciała i umysłu. Poznanie podstawowych technik oddechowych. Tao YIN medytacja w ruchu i oddechu. Pranajama. Joga powięziowa.				11
Uwalnianie napięć z ciała poprzez dotyk, wibracje dźwiękiem i aromaterapie. Poznanie podstaw masażu relaksacyjnego, klasycznego, Lomi Lomi, Kobido, Aromatauch, misy tybetańskie.				11
Metoda TRE teoria i sesje.				5
Metody kształcenia	Ćwiczenia i wykłady.			
	Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia efektów uczenia się <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			16	16
Rodzaj zaliczenia			Zs	Zs
Literatura podstawowa				
Techniki oddychania -Markus Schirner , KOS 2003r Tybetańska joga oddechu-Chumba i Ute Lama, KOS 2016				
Literatura uzupełniająca				
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.