

Techniki relaksacyjne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Techniki relaksacyjne
Kod przedmiotu	03.2-WA-EASMD-TchRel-S21
Wydział	Wydział Artystyczny
Kierunek	Edukacja artystyczna w zakresie sztuki muzycznej
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2021/2022

Informacje o przedmiocie	
Semestr	1
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obieralny
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr hab. Maciej Straburzyński, prof. UZ

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	15	1	-	-	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Wyposażenie studenta w wiedzę teoretyczną dotyczącą technik relaksacyjnych. Przegląd technik relaksacyjnych stosowanych w odniesieniu do pracy głosem.

Wymagania wstępne

Znajomość podstaw anatomicznych oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń oddechowych i ruchowych.

Zakres tematyczny

1. Relaksacja, relaks, stres: definicje i pojęcia.
2. Przyczyny i objawy powstawania stresu.
3. Sposoby zmniejszania i redukcji stresu.
4. Metody i techniki relaksacyjne: podstawy teoretyczne,.
5. Rola muzyki w zajęciach relaksacyjnych. Muzykoterapia i Choreoterapia.
6. Ćwiczenia świadomości ciała – naprężenia i rozluźnienia, rozciągania i wzmacniania różnych grup mięśniowych.
7. Ćwiczenia relaksacyjne z przyborami i bez.
8. Improwizacja taneczna i ruchowa z elementami relaksacji.
9. Podstawowe techniki relaksacyjne: trening autogenny Schulza i trening relaksacyjny Jacobsona.
10. Relaksacja oddechowa.
11. Masaż relaksacyjny.
12. Medytacja Siemsa i Schwabisza.
13. Trening eutoniczny (G. Aleksander).
14. Joga – przykład techniki relaksacyjnej opartej na systemie Wschodu.
15. Wizualizacja i afirmacja w relaksacji.

Metody kształcenia

Ćwiczenia ruchowo-oddechowe poprzedzone wstępem teoretycznym.

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbolce efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Rozpoznaje i definiuje wzajemne relacje zachodzące pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami technik relaksacyjnych.	• ES_W04	• aktywność w trakcie zajęć • odpowiedź ustna	• Ćwiczenia
Posiada wiedzę umożliwiającą docieranie do niezbędnych informacji (książki, filmy, Internet), ich analizowanie i interpretowanie we właściwy sposób.	• ES_W05 • ES_U15	• aktywność w trakcie zajęć • praca kontrolna	• Ćwiczenia
Posiada podstawową wiedzę dotyczącą technik relaksacyjnych i potrafi zastosować ją w praktyce.	• ES_U12	• aktywność w trakcie zajęć • bieżąca kontrola na zajęciach • dyskusja	• Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Egzamin pisemny sprawdzający przyswojenie wiadomości teoretycznych.

Literatura podstawowa

1. Grochmal S., *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa 1986.
2. Kulmatycki L., *Lekcja relaksacji*, Wrocław 2002.
3. Kronenberger M., *Muzykoterapia*, Szczecin 2006.
4. Siess M., *Ciało zna odpowiedź*, Warszawa 2006.
5. Sanri T., *Masaż leczniczy. Japońska metoda uzdrawiania palcami*, Warszawa 2002.

Literatura uzupełniająca

1. Książek E., *Autoterapia -zastosowanie metod relaksacyjnych w likwidowaniu skutków stresu*, Wrocław, 2001.
2. Kasprzak W., Mańkowska A., *Fizjoterapia medyczna i uzdrowiskowa i Spa*, Warszawa 2008.
3. Zarzycka I., *Trening autogenny według założeń J. H. Schulza*, "Wychowanie komunikacyjne" 2002, nr 2.

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr hab. Maciej Straburzyński, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 08-04-2021 19:33)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ