

Techniki relaksacyjne - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Techniki relaksacyjne
Kod przedmiotu	03.2-WA-EASMD-TchRel-S21
Wydział	Wydział Artystyczny
Kierunek	Jazz i muzyka estradowa
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	drugiego stopnia z tyt. magistra
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2022/2023

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
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	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student posiada wiedzę dotyczącą korzystania z dostępnych mediów (książki, nagrania, materiały nutowe, Internet) oraz umiejętność samodzielnego poszerzania i rozwijania wiedzy dotyczącej swojej specjalności	J_W05	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student potrafi świadomie stosować techniki pozwalające panować nad objawami stresu	J_U17	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Ćwiczenia
Student posiada wiedzę dotyczącą warsztatu badań teoretyczno-naukowych (dostęp do źródeł informacji, sposoby analizowania i syntezy danych, prawidłowego ich interpretowania)	J_W04	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	Ćwiczenia
Student posiada zrozumienie wzajemnych relacji pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi elementami studiów oraz zdolność do integrowania nabytej wiedzy	J_W09	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Ćwiczenia
Student potrafi w sposób odpowiedzialny podchodzić do publicznej prezentacji dzieła muzycznego	J_U18	- aktywność w trakcie zajęć - bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - zaliczenie - ustne, opisowe, testowe i inne	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: 05-04-2022 16:13)