

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne zarządzanie samorozwojem Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej.	
Nazwa przedmiotu		Filozofia i praktyka jogi	
Subject Title		The philosophy and practice of yoga	
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu
I		2	Zaliczenie na ocenę
Kod przedmiotu		PV 4	
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	
		2.	
	Umiejętności	1.	
		2.	Zdolność do analizy i syntezy pozyskiwanej wiedzy i jej stosowania w praktyce
	Kompetencje społeczne	1.	Współdziałanie w grupie
Cele przedmiotu: Zapoznanie słuchaczy studiów z indyjską filozofią i metodologią jogi.			
Program przedmiotu			
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stożenie naukowe, imię i nazwisko)
Wykład	8		mgr Filip Ruciński
Ćwiczenia	5		mgr Filip Ruciński
Laboratorium			
Projekt			
Seminarium			
Treści kształcenia			
Wykład		Sposób realizacji	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Czym jest joga? Cel, metodologia i podstawy teoretyczne jogi.		1
2.	Indyjskie tradycje i literatura jogi.		1
3.	Zarys praktyki samorozwoju na podstawie Jogasutr Patańdzalego.		2
4.	Mechanizm ćwiczeń oczyszczających, asan, mudr i pranajam w hatha-jodze na podstawie tekstu Gheranda Samhita.		2
5.	Synteza jogi jako sztuki według Abhinawagupty – „Nowego Patańdzalego”.		1
6.	Perspektywy zastosowania tradycyjnej jogi indyjskiej do samorozwoju we współczesnych warunkach.		1
Liczba godzin zajęć w semestrze			8
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia ocena aktywności na zajęciach			
Ćwiczenia		Sposób realizacji	
Lp.	Tematyka zajęć		Liczba godzin
1.	Ćwiczenia uważności: wprowadzenie do technik jogi Patańdzalego		2
2.	Ćwiczenia wybranych asan, pranajam, krij i bandh hatha jogi opisanych w Gheranda-samhicie		2
3.	Przydatne ćwiczenia dla osób ciężko pracujących: uniwersalny krótki trening autogenny oraz 'sen jogiczny'.		1
Liczba godzin zajęć w semestrze			5
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia			wykonanie ćwiczeń w grupie (poprawność doboru narzędzi oraz aktywność w ramach zajęć), prezentacja opracowanego materiału na zadany temat

Efekty kształcenia dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia		Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Formy realizacji (W, C, L, P, S)	Metody weryfikacji efektów kształcenia	
Wiedza	1.	Ma pogłębioną wiedzę o procesach zmian wybranych struktur, instytucji i więzi społecznych w wielokulturowych systemach społecznych	P_W03, P_W05	W	D, O, R
	2.	Zna teoretyczne postawy dotyczące koncepcji jogi	P_W09, P_W10	W	D, O, R
	3.	Zna i rozumie techniki medytacyjne i jogi w opanowaniu stresu	P_W09, P_W10	W	D, O, R
Umiejętności	1.	Potrafi prawidłowo interpretować i wyjaśniać zjawiska społeczne oraz wzajemne relacje między zjawiskami społecznymi i międzykulturowymi	P_U01, P_U08	W	D, O, R
	2.	Sprawnie posługuje się systemami normatywnymi, normami i regułami oraz potrafi posługiwać się nimi w celu rozwiązywania konkretnych problemów z zakresu samodoskonalenia	P_U09	Ć	I, J, N, O, R
	3.	Potrafi samodzielnie projektować techniki relaksacyjne	P_U10	Ć	I, J, N, O, R
	4.	Potrafi przeprowadzić stadium przypadku treningu jogi	P_U07, P_U10	Ć	I, J, N, O, R
Kompetencje społeczne	1.	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie	P_K07	Ć	I, J, N, O, R
	2.	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	P_K08	Ć	I, J, N, O, R
	3.	W sposób odpowiedzialny zapoznaje się z podstawowymi wiadomościami wiedząc, że może je wykorzystać w przyszłości zawodowo	P_K03	Ć	I, J, N, O, R
	4.	Rozumie społeczne aspekty praktycznego stosowania zdobytej wiedzy i umiejętności oraz związaną z nią odpowiedzialność	P_K01	W	D, O, R

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen częściowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen częściowych z odpowiedzi pisemnych, G-praca kontrolna, H-ocena ze sprawozdań, I-ocena z przebiegu ćwiczeń, J-ocena z przygotowania do ćwiczeń, K-ocena z przebiegu realizacji projektu, L-ocena pisemnej realizacji projektu, M-ocena z obrony projektu, N-ocena formy prezentacji, O-observacja aktywności na zajęciach, P-ocena treści prezentacji, R-observacja systematyczności,

Metody dydaktyczne:

wykład, grupowe rozwiązywanie problemów, ćwiczenia praktyczne

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

wykład: pozytywna ocena aktywności na zajęciach

ćwiczenia: opanowanie podawanych ćwiczeń

Literatura podstawowa:

- [1] L. Cyboran: Jogasutry. Jogabhaszja. Klasyczna joga indyjska. Wydawnictwo PWN.
- [2] M. Eliade: Joga, nieśmiertelność i wolność. Wydawnictwo PWN.
- [3] A. Rucińska: Bhagawadgita. Wyd. Fundacja Vivaswan.

Literatura uzupełniająca:

- [1] B.K.S. Iyengar: „Światło Jogasutr Patañdzalego”.Wyd. Galaktyka.
- [2] B.K.S. Iyengar: „Joga”. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- [3] Pt. Usharbudh Arya: „Yoga-sūtras of Patañjali with the Exposition of Vyāsa”. Vol. I-II.
- [4] James Mallinson: „The Gheranda Samhita. The Original Text and an English Translation” YogaVidya.com
- [5] Georg Feuerstein: „Joga – Encyklopedia”, Wydawnictwo Brama.
- [6] H. David Coulter „Anatomia Hatha Jogi”, Wydawnictwo Tedson.
- [7] M. Kudelska „Upaniszady”. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- [9] Swami Rama, Rudolph Ballentine, Swami Ajaya „Joga i psychoterapia”, Wydawnictwo Tedson.
- [10] Anna Rucińska: „Siwaswarodaja – Starożytna nauka o oddechu”, Fundacja Vivaswan.

Przygotował:

mgr Filip Ruciński