

Karta Opisu Przedmiotu

Studia podyplomowe		Holistyczne Zarządzanie Samorozwojem. Joga i ajurweda dla kadry menadżerskiej		
Nazwa przedmiotu		Pranajama – praktyka regulacji oddechu i energii		
Subject Title		Pranayama - the practice of regulating breath and energy		
Semestr		ECTS (pkt.)	Tryb zaliczenia przedmiotu	Kod przedmiotu
II		2	Zaliczenie na ocenę	PV 13
Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu	Wiedza	1.	Podstawowa wiedza na temat anatomii ciała.	
		2.		
	Umiejętności	1.		
	Kompetencje społeczne	1.		
Cele przedmiotu:				
Program przedmiotu				
Forma zajęć	Liczba godzin zajęć w semestrze		Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)	
Wykład	3		mgr Pyiush Mittal	
Ćwiczenia	10		mgr Pyiush Mittal	
Laboratorium				
Projekt				
Seminarium				
Treści kształcenia				
Wykład		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Co to jest pranajama, rodzaje pranajamy, fizjologia pranajamy.			0,5
2.	Struktura energetyczna człowieka – trzy ciała, pięć powłok, czakry, nadi i Bandhy.			1
3.	Po co medytować i czym jest medytacja?			0,5
4.	Równowaga między życiem wewnętrznym i zewnętrznym.			1
Liczba godzin zajęć w semestrze				3
Sposoby sprawdzenia zamierzonych efektów kształcenia		Pytania kontrolne w trakcie wykładu, zachęcanie do dyskusji w ramach wykładu		
Ćwiczenia		Sposób realizacji		
Lp.	Tematyka zajęć			Liczba godzin
1.	Proces oddychania pranajama – praktyczne ćwiczenia oddechu.			2
2.	Ogólne techniki oddechowe, cykle oddechowe.			3
3.	Ćwiczenia przygotowujące do medytacji.			2,5
4.	Głęboka relaksacja.			2,5
Liczba godzin zajęć w semestrze				10
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 na temat możliwości wykorzystania medycy ajuwersyjskiej w celu tworzenia harmonii energii pomiędzy elementami ciała i ducha będących podstawą dla utrzymania sprawności duchowej i fizycznej kapitału ludzkiego.	P_W02, P_W07	W	O, R
	2.	Ma pogłębioną wiedzę na temat zastosowania technik fizjoterapeutycznych w kontekście holistycznego zarządzania samorozwojem	P_W02, P_W07	W	O, R
Umiejętności	1.	Potrafi prawidłowo interpretować i wyjaśniać zjawiska społeczne oraz wzajemne relacje między zjawiskami społecznymi w szczególności z zakresu zarządzania zdrowiem	P_U04, P_U10	Ć	I, J, N, O, R
	2.	Potrafi samodzielnie projektować leczenie pranajamą	P_U04, P_U10	Ć	I, J, N, O, R
	3.	Potrafi przeprowadzić studium przypadku leczenia pranajamą	P_U04, 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_K03	Ć	I, J, N, O, R
Metody weryfikacji efektów kształcenia: A-egzamin pisemny, B-egzamin ustny, C-zaliczenie pisemne, D-zaliczenie ustne, E-na podstawie ocen cząstkowych z odpowiedzi ustnych, F-na podstawie ocen cząstkowych 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, dyskusja kierowana, grupowe rozwiązywanie problemów, ćwiczenia fizyczne

Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:

Wykład: obserwacja aktywności na zajęciach, obserwacja systematyczności.

Ćwiczenia: wykonanie ćwiczeń w grupie (poprawność doboru narzędzi oraz aktywność w ramach zajęć), prezentacja opracowanego materiału na zadany temat

Literatura podstawowa:

- [1] C. M. Bhandari - Yoga Shakti. Body, Mind and Spirit. Fitness and relaxation highway
- [2] B. K. S. Iyengar – Light on Pranayama
- [3] A. G. Mohan – yoga for body, Breath and Mind
- [4] T. K. V. Desikachar – The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice
- [5] Paramahansa Yogananda – Autobiography of a yogi
- [6] Swami Sivananda – Essence of Vedanta

Przygotował:

Piyush Mittal

* niewłaściwe przekreślić