

Politechnika Opolska  
Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

## Karta Opisu Przedmiotu

<b>Studia podyplomowe (kurs dokształcający)*</b>		<b>Instruktor odnowy psychosomatycznej</b>		
<b>Nazwa przedmiotu</b>		<b>Tradycyjna Chińska Medycyna (TCM) i terapie holistyczne</b>		
<b>Subject Title</b>		<b>Traditional Chinese Medicine (TCM) and holistic therapies</b>		
<b>Semestr</b>		<b>ECTS (pkt.)</b>	<b>Tryb zaliczenia przedmiotu</b>	<b>Kod przedmiotu</b>
<b>II</b>		<b>3</b>	<b>Zaliczenie na ocenę</b>	<b>OP06</b>
<b>Wymagania wstępne w zakresie przedmiotu</b>	<b>Wiedza</b>	1.	Posiada podstawową wiedzę na temat kultury i tradycji Chin.	
	<b>Umiejętności</b>	1.	Potrafi, w podstawowy sposób, opisać kulturę i tradycję Chin.	
	<b>Kompetencje społeczne</b>	1.	Rozumie potrzebę poszerzania wiedzy na temat technik i metod wspierających dobrostan psychofizyczny w życiu codziennym.	
<b>Cele przedmiotu: Zaznajomienie słuchaczy z metodami i technikami wspierającymi dobrostan psychofizyczny znanymi w Tradycyjnej Chińskiej Medycynie.</b>				
<b>Program przedmiotu</b>				
<b>Forma zajęć</b>	<b>Liczba godzin zajęć w semestrze</b>		<b>Prowadzący zajęcia (tytuł/stopień naukowy, imię i nazwisko)</b>	
<b>Wykład</b>	<b>8</b>		<b>dr Marek Kalmus</b>	
<b>Seminarium</b>	<b>27</b>		<b>mgr Marta Klapetek</b>	
<b>Treści kształcenia</b>				
<b>Wykład</b>		<b>Sposób realizacji</b>	<b>Wykład z dyskusją</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć</b>			<b>Liczba godzin</b>
1.	Wprowadzenie w paradygmat medycyny chińskiej.			3
2.	Wprowadzenie w koncepcję chorób psychosomatycznych z punktu widzenia TCM.			2
3.	Wybrane przykłady chorób psychosomatycznych i ich terapia w kontekście TCM.			3
<b>Liczba godzin zajęć w semestrze</b>				<b>8</b>
<b>Seminarium</b>		<b>Sposób realizacji</b>	<b>Warsztatowe seminaria tematyczne</b>	
<b>Lp.</b>	<b>Tematyka zajęć</b>			<b>Liczba godzin</b>
1.	Powrót do czucia ciała (techniki w kontakcie z uczuciami, głos ciała, uziemianie, czuć znaczy żyć).			2
2.	Teoria trzech gun czyli dosz mentalnych: sattvy, tamasu i radżasu.			2
3.	Techniki oddechowe pranayama (praca z energią oddechu).			3
4.	Techniki relaksacyjne.			2
5.	Koncepcja Tridosha wg Ajurwedy.			4
6.	Techniki medytacyjne.			2
7.	Praktyka TCM.			12
<b>Liczba godzin zajęć w semestrze</b>				<b>27</b>
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu - po zakończonym cyklu kształcenia</b>			<b>Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się</b>	<b>Formy realizacji (W, C, L, P, S)</b>
<b>Wiedza</b>	1.	Zna i rozumie zależności aspektów psyche-soma oraz mechanizmy powstawania zaburzeń psychosomatycznych u człowieka wg Tradycyjnej Chińskiej Medycyny.	<b>W02</b>	<b>W, S</b>
			<b>C, D, P</b>	

Umiejętności	1.	Potrafi zastosować metody i techniki wykorzystywane w regeneracji psychosomatycznej oraz profilaktyce schorzeń cywilizacyjnych znane w Tradycyjnej Chińskiej Medycynie.	U01	W, S	I, P
	2.	Potrafi dobrać techniki relaksacyjne i obniżające napięcie znane w Tradycyjnej Chińskiej Medycynie.	U02	W, S	I, P
	3.	Na podstawie stanu psycho-fizycznego jednostki potrafi zaplanować indywidualny program odnowy psychosomatycznej w oparciu o Tradycyjną Chińską Medycynę.	U03	W, S	I, P
Kompetencje społeczne	1.	Jest gotów do uznawania znaczenia wiedzy w rozwiązywaniu poznawczych i praktycznych problemów oraz zasięgania opinii ekspertów w przypadku trudności z ich samodzielnym rozwiązywaniem.	K01	W, S	R, O

**Metody weryfikacji efektów uczenia się:**

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: zajęcia online w formie wykładu.

Seminaria: zajęcia praktyczne, pokaz, dyskusja, burza mózgów, nauczanie przez uczestnictwo.

### **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu:**

Wykład: zaliczenie na podstawie odpowiedzi ustnej, pracy kontrolnej lub testu. Na ocenę dostateczną (3,0) wymaga się uzyskania co najmniej 51% pozytywnych odpowiedzi, i odpowiednio: na ocenę dostateczną plus (3,5) - 60%, na ocenę dobrą (4,0) - 70%, na ocenę dobrą plus (4,5) - 80%, na ocenę bardzo dobrą (5,0) - 90%.

Seminaria: warunkiem zaliczenia seminariów jest uzyskanie pozytywnej oceny z końcowej prezentacji nabytej na zajęciach wiedzy i umiejętności. Pod uwagę brana jest także obecność na zajęciach oraz aktywność słuchacza na zajęciach.

### **Literatura podstawowa:**

- [1] Montakab H, Medycyna Chińska w praktyce. Teoria, diagnostyka i terapia w zachodnim rozumieniu, Galaktyka, 2017.
- [2] Kastner J., Terapia pożywieniem. Dietetyka według tradycyjnej medycyny chińskiej, Galaktyka, 2014.
- [3] Baker K., Al-Khafaji M., Deadman P., Podręcznik akupunktury, Galaktyka, 2021.
- [4] Bleecker D., Podręcznik punktów akupunkturowych, Vital, 2021.
- [5] Schnorreberger C., Schnorreberger B., Diagnozowanie z języka, Galaktyka, 2011.
- [6] Witham C., Gua Sha – chiński masaż uzdrawiający, Vital, 2018.

### **Literatura uzupełniająca:**

- [1] Ni Maoshing, Kanon Medycyny Chińskiej Żółtego Cesarza, Galaktyka, 2012.
- [2] Ross J., Zang Fu systemy narządów Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, Agartha, 2018.
- [3] Yang Yifan, Chińskie zioła lecznicze charakterystyki i porównania, Agartha, 2020.
- [4] Weidinger G., Tradycyjna Medycyna Chińska. Przewodnik holistycznego uzdrawiania, Vital, 2017.
- [5] Qian Lin-Chao, Xi Sheng-Yan, Yue Li-Feng, Tradycyjna Medycyna Chińska fundamenty praktyki klinicznej. Diagnozowanie, leczenie, analiza przypadków, Galaktyka, 2019.
- [6] Zhou Chuncai, Księga Przemian, Dialog, 2006.

.....

.....  
(kierownik jednostki organizacyjnej/bezpośredni przełożony:  
pieczęć/podpis)

(Dziekan Wydziału  
pieczęć/podpis)