

**SYLABUS MODUŁU  
CZĘŚĆ A**

L.p.	SYLABUS MODUŁU	Część A
1.	NAZWA MODUŁU	Moduł: Taniec Przedmiot: JOGA
2.	LIDER MODUŁU	Anna Wittek, email: <a href="mailto:anna.wittek@ast.bytom.pl">anna.wittek@ast.bytom.pl</a>
3.	PROFIL	Ogólnoakademicki
4.	ISCED	0215 muzyka i sztuki sceniczne (grupa: 02 - nauki humanistyczne i sztuka, podgrupa: 021 - podgrupa artystyczna)
5.	KIERUNEK I SPECJALNOŚĆ	Kierunek: aktorstwo, specjalność: aktor teatru tańca
6.	WYDZIAŁ	Wydział Teatru Tańca
7.	CEL MODUŁU	<p><i>Jogasutry</i> - podstawowy tekst filozoficzny - w trzech pierwszych wersach określa cel praktyki jogi: <i>Joga to uspokojenie poruszeń umysłu, aby widz mógł dostrzec swą prawdziwą naturę, co stanowi myśl przewodnią modułu.</i></p> <p>Poszerzanie pola świadomości poprzez praktykę jogi dzieje się na płaszczyźnie <b>ciała, oddechu i umysłu</b>, które są trzema kierunkami naszych działań.</p> <p>Celem modułu jest wypracowanie stanu, w którym panowanie nad ciałem, oddechem i umysłem posłuży świadomej ekspresji artystycznej.</p> <p><b>CIAŁO</b> Świadomość ciała rozwija się poprzez precyzyjne, bezpieczne i uważne ułożenie ciała w asanie, Dzięki czemu student poznaje swoje ciało, jak się ono zachowuje, jak reagują kości, mięśnie, organy wewnętrzne oraz jak on sam wewnętrznie reaguje on na bodźce ruchowe.</p>

7.	CEL MODUŁU	<p><u>Aktywna praca z ciałem</u></p> <p>Student pozna asany z głównych grup (pozycje stojące, siady, skłony, skręty, pozycje odwrócone i wygięcia) w celu poprawienia struktury ciała, jego wzmocnienia i wydłużenia, co pozwoli na swobodniejszy ruch. Różnorodność doboru asan ma na celu aktywizację ciała na poziomie głównych układów ciała: mięśniowo-szkieletowego, oddechowego, trawienego, krążeniowego, nerwowego.</p> <p>Praca w asanie to laboratorium ciała: z dokładnością i wnikliwością - wykorzystując znajomość anatomii układu ruchu - student będzie badał i definiował swoje potrzeby, a także ograniczenia i możliwości.</p> <p><u>Pasywna praca z ciałem</u></p> <p>Joga to praktyka, która uczy, jak osiągnąć i utrzymać stan harmonii i równowagi. Uwrażliwienie na sygnały płynące z ciała, zrozumienie jego potrzeb i umiejętność reakcji na nie jest sensem jogi. Dlatego konieczne jest równoważenie intensywnego wysiłku z odpoczynkiem.</p> <p>Narzędziem do tego służącym jest joga restoratywna, która poprzez wydłużony czas trwania w asanie regeneruje ciało, rozluźnia i wydłuża napięte tkanki, dotlenia ciało oraz uspokaja i wycisza układ nerwowy. Ponadto, joga restoratywna uczy bycia biernym, milczącym aczkolwiek odbiorczym i uważanym obserwatorem.</p> <p><b>ODDECH</b></p> <p>Przywołane powyżej <i>Jogasutry</i> mówią, że celem asan jest poprawa funkcjonowania ciała, by jogin mógł dalej rozwijać się w kierunku bardziej subtelnych praktyk. Jedną z nich jest <i>pranajama</i> czyli sztuka kontroli oddechu, która bada intymny związek między ciałem a umysłem. Służy on stabilizacji świadomości, a jej celem jest utrzymanie autonomicznego układu nerwowego w zrównoważonym stanie zdrowia.</p> <p>Student rozpocznie pracę z oddechem nad nauką prawidłowego oddychania. W tym celu pozna budowę i funkcję przepony, rodzaje oddechu i tory oddechowe. Będzie praktykować podstawowe techniki oddechowe, które nakierowane będą na uruchomienie przepony, mięśni oddechowych oraz stabilizację mięśni centrum w celu nauki poszerzania i pogłębiania oddechu.</p> <p>Po opanowaniu poprawnego oddechu, nastąpi praca z konkretnymi technikami, które stanowią łącznik ciała i umysłu, uwrażliwiając studenta na odbiór bardziej subtelnych bodźców, wrażeń i sygnałów płynących z ciała, a tym samym rozszerzając pole świadomości o aspekt energetyczny.</p>
----	------------	--

7.	CEL MODUŁU	<p><b>UMYSŁ</b></p> <p>Celem pracy na poziomie umysłu będzie przede wszystkim praca nad <i>zatrzymaniem poruszeń umysłu</i>, co jogini uznają za przyczynę naszych nieszczęść. Na przestrzeni trzech lat, student będzie uczył się rozpoznawać stan, w którym jest w danym dniu, wyciszać potok myśli i rozpoznawać komunikaty, jakie tworzy umysł, a które wpływają na jego samopoczucie.</p> <p>Po zakończeniu kształcenia, student:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Potrafi wykonać praktykę jogi, która jest odpowiedzią na jego aktualne potrzeby ciała i umysłu</li> <li>- Zna funkcjonowanie swojego ciała, potrafi ocenić jego stan i dobrać odpowiednią praktykę ruchową wspierającą swój dobrostan</li> <li>- Potrafi określić miejsca w ciele, które wymagają pracy i w tym celu potrafi dobrać odpowiednie środki</li> <li>- Potrafi prawidłowo oddychać, zna rodzaje oddechu i potrafi je stosować w odpowiednich sytuacjach</li> <li>- Zna podstawowe techniki oddechowe i potrafi je zastosować w celu poprawy stanu ciała/umysł</li> <li>- Zna techniki relaksacyjne, wyciszające i medytacyjne; potrafi je wykorzystać zarówno w pracy artystycznej, jak i na codzień</li> <li>- Zna podstawowe założenia filozoficzne jogi</li> </ul>
8.	GŁÓWNE ZAGADNIENIA PROGRAMOWE MODUŁU	<p><b>CIAŁO</b></p> <p>Podstawą pracy nad świadomością ciała jest jego znajomość: od podstaw jakim jest anatomia po własne reakcje. Student podczas toku kształcenia będzie posługiwał się następującymi zagadnieniami:</p> <p><b>Zagadnienia anatomiczne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Określenie orientacyjne ciała w przestrzeni:</li> <li>• Położenie w przestrzeni:</li> <li>• Kierunek w przestrzeni:</li> <li>• Układ szkieletowy:</li> <li>• Układ mięśniowy</li> </ul>

<b>8.</b>	<b>GŁÓWNE ZAGADNIENIA PROGRAMOWE MODUŁU</b>	<p><b>Praktyka jogi i jej zagadnienia</b></p> <p><u>Praca aktywizująca</u></p> <p>Joga to praktyka dyscypliny, a asana to wyraz dyscypliny ciała, która jest konieczna, by ciało poznać, zrozumieć, a w efekcie nad nim panować. Owa dyscyplina w asanie przejawia się na dwóch poziomach:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Poziom pracy z ruchem</li><li>- Poziom praca z akcją</li></ul> <p>Praca z ruchem to w najprostszym ujęciu uzyskanie poprawnie zbudowanej formy/kształtu, a praca z akcją to wlanie w ową formę treści. Forma to ustawienia ciała w jego optymalnym kształcie i bezpiecznym zakresie, akcja to wprowadzenie w ciało inteligencji.</p> <p>Praca w asanie będzie nakierowana na:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rozluźnianie miejsc nadmiernie sztywnych i napiętych</li><li>- Rozciąganie miejsc skróconych</li><li>- Wzmacnianie miejsc osłabionych</li></ul> <p>Obowiązkową i wykonywaną każdorazowo praktyką są pozycje odwrócone.</p> <p>Student w trakcie toku kształcenia nauczy się poprawnego i bezpiecznego wykonywania:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- stania na głowie</li><li>- Stania na przedramionach</li><li>- Stania na rękach</li><li>- Stania na barkach</li></ul> <p><u>Praca regeneracyjna</u></p> <p>W celu regeneracji student będzie praktykować:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Asany odwrócone w formie pasywnej</li><li>- Asany restoratywne leżące z wykorzystanie pomocy</li><li>- Jogę powięziową</li></ul>
-----------	---	---

<p><b>8.</b></p>	<p><b>GŁÓWNE ZAGADNIENIA PROGRAMOWE MODUŁU</b></p>	<p><b>ODDECH</b></p> <p>Praca z oddechem będzie bazować na różnych technikach pranajamy, które dotyczą kilku zagadnień:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uruchomienie oddechu obwodowego</li> <li>- Aktywizacja przepony</li> <li>- Kontrola przebiegu oddechu</li> </ul> <p>Student pozna techniki oddechowe, które będzie mógł stosować wg potrzeby:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oddech pobudzający, aktywizujący dla podniesienia poziomu energii</li> <li>- Oddech uspakajający</li> <li>- Oddech stabilizujący</li> <li>- Oddech wyciszający</li> </ul> <p><b>UMSYŁ</b></p> <p>Analogicznie do pracy z oddechem, student pozna podstawowe techniki pracy z umysłem:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- techniki relaksacyjne</li> <li>- Techniki wyciszające</li> <li>- Technikę świadomego snu, tzw. joga nidra</li> <li>- Techniki medytacyjne na narządach zmysłu</li> </ul>
<p><b>9.</b></p>	<p><b>PODSTAWOWE KRYTERIA OCENY</b></p>	<p>W celu uzyskania zaliczenia będą brane pod uwagę następujące kryteria:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obecności</li> <li>- Zaangażowanie</li> <li>- Regularność</li> </ul> <p>Częste spóźnienia i nieobecności będą podstawą do zadania krótkiej pracy pisemnej na wybrany dla studenta temat.</p> <p>W przypadku zajęć online, student jest zobowiązany być online na 10 minut przed rozpoczęciem zajęć w celu sprawdzenia, czy od strony technicznej nie występują żadne zakłócenia.</p> <p>Zajęcia online będą mieć charakter teoretyczny, zatem student ma włączoną kamerę i działający mikrofon dostępny w celu prowadzenia dialogu. Mikrofon jest włączony dopiero w momencie wypowiedzi.</p>

10.	ETYKIETA LEKCYJNA	<p><u>Przygotowanie do zajęć</u></p> <p>Student przygotowuje miejsce do praktyki wraz z niezbędnymi pomocami przed rozpoczęciem zajęć.</p> <p>Student powinien mieć wygodny, niekrępujący ruchów strój:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- proszę unikać szerokiej odzieży uniemożliwiającej ocenę postawy ciała;</li> <li>- brak biżuterii,</li> <li>- spięte włosy;</li> </ul> <p>Praktykujemy boso!</p> <p>Student może być po lekkim posiłku, jednak bez uczucia przejedzenia.</p> <p><u>Przebieg zajęć</u></p> <p>Zajęcia rozpoczynają się punktualnie, nie czekam na spóźnialskich.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zajęcia rozpoczynają się medytacją koncentracji, zatem będąc spóźnionym poczekaj z boku, nie chodź po sali - to przeszkadza.</li> <li>- Na początku każdego zajęcia należy zgłosić kontuzję, niedyspozycję, menstruację i problemy zdrowotne</li> </ul> <p>Podczas zajęć nie wolno jeść. Niewskazane jest picie.</p> <p>Zakaz używania telefonów komórkowych.</p>
11.	LITERATURA PODSTAWOWA	<p>Literatura podstawowa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Joga w praktyce. Kurs wstępny</i>, Geeta S. Iyengar</li> <li>- <i>Pranajama sztuka oddychania w jodze</i>, B.K.S. Iyengar</li> <li>- <i>Praktyka jogi dla kobiet</i>, Lois Steinberg</li> <li>- <i>Anatomia układu ruchu</i>, Zofia Ingasiak</li> </ul> <p>Literatura dodatkowa, uzupełniająca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Światło Jogasutr Patańdzalego</i>, B.K.S. Iyengar</li> <li>- <i>Moc medytacji</i>, Pema Chodron</li> <li>- <i>Yoga Anatomy</i>, Leslie Kaminoff</li> <li>- <i>Anatomia hatha jogi</i>, H.D. Coulter</li> <li>- <i>Autoterapia mięśniowo-powięziowa</i>, Jill Miller</li> <li>- <i>Joga powięziowa integralnie</i>, Wojciech Karczmarzyk</li> <li>- <i>Efekt jogi</i>, Liz Owen, Holly Lebowitz Rosji</li> </ul>

Symbol efektów dla kierunku	<p style="text-align: center;"><b>ZAMIERZONE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>po ukończeniu studiów na kierunku AKTORSTWO</b></p>	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
Symbol efektów dla kierunku	<b>UMIEJĘTNOŚCI: absolwent/absolwentka - potrafi</b> w zakresie realizacji prac artystycznych	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
KA_U06	posiada wyspecjalizowane umiejętności w aspekcie rzemieślniczym i twórczym związane z kierunkiem studiów	P7U_U	P7S_UW
Symbol efektów dla kierunku	<b>WIEDZA: absolwent/absolwentka - zna i rozumie</b> <b>W zakresie rozumienia kontekstu dyscyplin artystycznych</b>	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
KA_W05	wykazuje głębokie zrozumienie wzajemnych relacji pomiędzy teoretycznymi i praktycznymi aspektami studiów, a także wykorzystuje tę wiedzę dla dalszego artystycznego rozwoju	P7U_W	P7S_WG

Symbol efektów dla kierunku	<b>UMIEJĘTNOŚCI: absolwent/absolwentka - potrafi</b> <b>w zakresie umiejętności warsztatowych</b>	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK
KA_U08	posiada umiejętności z zakresu warsztatu w stopniu niezbędnym do realizacji własnych projektów artystycznych	P7U_U	P7S_UW P7S_UU
KA_U09	posiada świadomość emisji głosu poprzez koordynację pracy mięśni oddechowych, narządu głosu i rezonatorów	P7U_U	P7S_UW P7S_UU
KA_U11	posiada umiejętności w zakresie plastyki ruchu oraz świadomość ciała w przestrzeni jako nośnika emocji	P7U_U	P7S_UW P7S_UU
KA_U15	zna techniki warsztatowe, umożliwiające ciągły rozwój poprzez samodzielną pracę; przez dalsze indywidualne studia powinien/powinna rozwijać nabyte umiejętności służące tworzeniu, realizowaniu i wyrażaniu własnych koncepcji artystycznych	P7U_U	P7S_UW P7S_UU
Symbol efektów dla kierunku	<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent/absolwentka jest gotów/gotowa do</b> <b>W zakresie niezależności</b>	Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK	Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK



KA_K01	kompetentnego, samodzielnego i świadomego wykorzystania zdobytej wiedzy (także pochodzącej od ekspertów) w obrębie kierunku oraz w ramach innych działań kulturotwórczych, także w warunkach ograniczonego dostępu do potrzebnych informacji	P7U_K	P7S_KR P7S_KO
KA_K06	ciągłego rozwoju poprzez samodzielną pracę oraz inspirowania i organizowania procesu doskonalenia umiejętności warsztatowych innych osób	P7U_U	PS7_KR P7S_UU P7S_KK P7S_KO
<b>Symbol efektów dla kierunku</b>	<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent/absolwentka jest gotów/gotowa do W zakresie uwarunkowań psychologicznych</b>	<b>Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK</b>	<b>Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK</b>
KA_K08	wykorzystywania mechanizmów psychologicznych wspomagających jego/jej działania w obrębie twórczości własnej i bezpiecznego funkcjonowania na współczesnym rynku pracy	P7U_K	P7S_KK P7S_KO
<b>Symbol efektów dla kierunku</b>	<b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE: absolwent/absolwentka jest gotów/gotowa do W zakresie komunikacji społecznej</b>	<b>Odniesienie do: uniwersalnych charakterystyk poziomów w PRK</b>	<b>Odniesienie do charakterystyk drugiego stopnia uczenia się PRK</b>

KA_K09	funkcjonowania w społeczeństwie w zakresie wykonywania własnych działań artystycznych i swobodnego komunikowania się w rzeczywistości zawodowej aktora/aktorki	P7U_K	P7S_KO P7S_KR
KA_K11	podjmowania refleksji na temat społecznych, naukowych i etycznych aspektów związanych z własną pracą i etosem zawodu	P7U_K	P7S_KO P7S_KR

PODPIS LIDERA MODUŁU:

.....

PODPIS DZIEKANA:

.....

DATA ZATWIERDZENIA SYLABUSA:

.....