

**WYDZIAŁ ARTYSTYCZNY**

kierunek: Edukacja artystyczna w zakresie sztuk plastycznych  
studia II stopnia (uzupełniające magisterskie)

**Nazwa przedmiotu: TECHNIKI RELAKSACYJNE****Kod przedmiotu: 16.9-WA-EASP-TREL**

Typ przedmiotu: obowiązkowy

Wymagania wstępne: brak

Język nauczania: polski

Odpowiedzialny za przedmiot: ad. Maria Jałocha

Prowadzący: ad. Maria Jałocha

Forma zajęć	Liczba godzin	Liczba godzin w tygodniu	Semestr	Forma zaliczenia	Punkty ECTS
<b>Studia stacjonarne</b>					
ćwiczenia	30	2	3	zaliczenie z oceną	2

**Zakres tematyczny przedmiotu:**

Humanistyczne podstawy technik relaksacyjnych (wspieranie i stymulacja rozwoju).

Stres - objawy i techniki jego redukcji.

Trening autogeny Schulza.

Trening progresywny Jacobsona.

Wizualizacja jako proces kreatywności i ekspresji.

Masaż relaksacyjny (technika Aleksandra, refleksoterapia).

Świadome oddychanie.

Joga i orientalne techniki relaksacyjne (tai-chi, zen-shiatzu).

Inne techniki relaksacyjne wykorzystujące pracę z ciałem i oddechem - techniki medytacyjne (ćw. Benson), trans hipnotyczny, NLP, ćwiczenia Dennisona, metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, relaksacja wg Wintreberta, bajki relaksacyjne.

Wykorzystanie koloroterapii i aromaterapii w relaksacji.

Muzykoterapia.

**Efekty kształcenia:**

Zna metody i techniki relaksacyjne oraz potrafi posługiwać się nimi praktycznie.

Zdobywa umiejętność wyciszenia się i odprężenia oraz uwalniania stresu i uzyskania stanu relaksu.

Nabywa umiejętność w zakresie prowadzenia zajęć z wykorzystaniem technik relaksacyjnych.

Potrafi wykorzystać oraz samodzielnie tworzyć teksty do wizualizacji i bajek relaksacyjnych.

**Warunki zaliczenia:**

Podstawą zaliczenia jest znajomość zagadnień, aktywność na zajęciach oraz umiejętności praktyczne.

**Literatura podstawowa:**

ALBISETTI Valerio - *Trening autogeniczny*. - Kielce : Wydawnictwo „Jedność”, 2005

BAILEY Roy - *Zarządzanie stresem : 50 ćwiczeń*. - Warszawa : Wydaw. ARTE, cop. 2002

CRAZE R., tł. Ciepłowska A.: *Relaksacja ciała i umysłu* - Warszawa 2007

DIEKEMPER Elisa - *Więcej niż wyciszenie : znaczenie i przebieg podróży w krainę fantazji oraz ich praktyczne wykorzystanie : poradnik dla rodziców i wychowawców*. - Kielce : Wydawnictwo "Jedność", 2005

KULMATYCKI Lesław - *Lekcja relaksacji*. - Wyd. 2. - Wrocław : Wydaw. Akademii Wychowania Fizycznego, 2002

SCHENK Christoph, tł. Hanna Borowiec.: *Relaksacja: sposób na stres*. Warszawa J&BF,1996

**Literatura uzupełniająca:**

CHOROŚ Jadwiga - *W pułapce stresu*, w: *Lider* 2006, nr 1, s. 9-15

DUDA Dorota - *Oddech - pigułka na stres*. Cz.1, w: *Ekoświat*. - 2005, nr 9, s. 44-45, *Regeneracja organizmu: oddech - pigułka na stres*. Cz. 2 w: *Ekoświat*. - 2005, nr 10, s. 46

*GIMNASTYKA mózgu*, w: *Gazeta Szkolna* 2003, nr 1, s. 11,15

MARCHWICKA M. - *Bajki - jako elementy treningu autogenego dla dzieci*, w: *Szkoła Specjalna* 1990, nr 5, s. 265-268