



PROGRAM STUDIÓW

JOGA – PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIA W TERAPII I PROFILAKTYCE ZROWOTNEJ

Zajęcia mają formę praktyczno-wykładową i zostały podzielone w następujące bloki tematyczne:

BLOK I. PRAKTYKA JOGI IYENGARA – 128 godzin

- Praktyka jogi Iyengara
 - Asany w podziale na pozycje stojące, siady i skłony, skręty, wygięcia do tyłu, pozycje odwrócone, pozycje relaksacyjne i regeneracyjne
- Praktyka jogi Iyengara – zastosowanie terapeutyczne
 - Zastosowanie poszczególnych grup asan na problemy: kręgosłupa, kolan, bioder; organy wewnętrzne, układ hormonalny (wydzielania wewnętrznego), układ nerwowy, odpornościowy, zdrowie kobiety

BLOK II. PRAKTYKA METOD JOGI INNYCH NIŻ JOGA IYENGARA – 40 godzin

- Restorative joga
- Vinyasa flow joga
- Asztanga joga
- Sivananda joga

BLOK III. TECHNIKI FIZJOTERAPEUTYCZNE - 40 godzin

- Techniki ruchowe
 - Pilates
 - Metoda Feldenkraisa
- Techniki manualne
 - Integracja strukturalna – rolfing
 - Techniki powięziowe
 - Osteopatia

BLOK IV. POSTAWY TEORETYCZNO-FILOZOFICZNE JOGI - 96 godzin

- Historia jogi w zarysie
- Jogasutry Patańdzalego
- Joga jako współczesna sztuka życia
- Wizja człowieka w starożytnych naukach indyjskich (*Mokszadharmy o człowieku*)
- Koncepcje ciała w tradycjach Indyjskich
- Podstawy ajurwedy