

Arkusz opisu przedmiotu do Katalogu Przedmiotów ECTS

1 Nazwa przedmiotu:

Refleksoterapia i metody relaksacyjne

2 Kod przedmiotu
16.0 IV 3/6 003

3 Formuła przedmiotu
Wykłady, ćwiczenia

4 Typ przedmiotu
ograniczonego wyboru

5 Liczba punktów ECTS: 2

6 Poziom przedmiotu
podstawowy

7 Semestry III rok, VI sem.

8 Liczba godzin w semestrze

9 Liczba godzin w tygodniu

Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Sam oksz	Wyk.	Ćw.	Lab.	Sem.	Sam oksz
15	30	-	-	-	1	2	-	-	-

10 Język nauczania: polski

11 Wykładowca: mgr Edyta Kierczuk

12 Wymagania wstępne

Student powinien posiadać podstawowe wiadomości z zakresu anatomii, fizjologii i masażu klasycznego.

13 Cel nauczania

Zapoznanie studenta z tradycyjnymi i współcześnie stosowanymi metodami zwalczania różnorodnych dolegliwości bólowych, poprzez stymulowanie biologicznie aktywnych punktów na ciele człowieka.

Efekty kształcenia:

Student zna istotę i założenia refleksoterapii, refleksologii i metod relaksacyjnych oraz wskazania do stosowania tych metod leczenia.

Posiada wiedzę teoretyczną dotyczącą sposobu wykonania i przeprowadzenia metod refleksoterapii. Potrafi samodzielnie zdiagnozować problem bólowy i adekwatnie do istniejącego schorzenia dostosować odpowiednią metodę refleksoterapii.

Student posiada wiedzę teoretyczną dotyczącą sposobu wykonania i przeprowadzenia różnych metod i form relaksacyjnych takich jak: masaż relaksacyjny, aromaterapię, koloroterapię, muzykoterapię, choreoterapię, tai chi, joga, pilates.

14 Program nauczania

Wykłady:

1. Refleksologia. Historia i założenia tej metody leczenia.
2. Rys historyczny refleksoterapii.
3. Podstawy filozofii medycyny chińskiej. Tao, energia Qi i jej formy yang i yin.
4. Meridiany główne i dodatkowe.
5. Punkty chińskie i metody ich lokalizacji.

6. Podział punktów pod względem funkcji i ich położenie.
7. Metody refleksoterapii: akupresura – masaż punktowy, akupunktura, przyżeganie – moksa, bańki lecznicze, masaż gorącymi kamieniami, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura.
8. Wskazania i przeciwwskazania do korzystania z refleksoterapii.
9. Pojęcie relaksacji.
10. Stres. Pojęcie, rodzaje, przyczyny i czynniki stresogenne. Sposoby niwelowania napięcia i stanów depresyjnych.
11. Korzyści zdrowotne relaksacji.
12. Metody i formy relaksacji.

Ćwiczenia:

1. Mapy stóp. Szczegółowe schematy przedstawiające umiejscowienie najważniejszych punktów w refleksologii.
2. Techniki i chwytów stosowane w masażu stóp. Sposób i jakość ucisku. Metody leczenia wybranych dolegliwości bólowych w obrębie kręgosłupa.
3. Przebieg wybranych meridianów, położenie punktów i wskazania terapeutyczne.
4. Diagnostyka: kliniczna, stanów chorobowych, narządowa, meridian.
5. Najczęściej stosowane recepty punktowe i punkty samodzielne w przeciwdziałaniu dolegliwościom bólowym.
6. Metodyka nauczania sposobu wykonania wybranych metod refleksoterapeutycznych: przyżeganie – moksa, bańki lecznicze, masaż gorącymi kamieniami, elektropunktura, sonopunktura, magnetopunktura, laseropunktura.
7. Metody i formy relaksacyjne. Masaż relaksacyjny, aromaterapia, koloroterapia, muzykoterapia, choreoterapia, tai chi, joga, pilates.
8. Sprawdzenie wiedzy z zakresu wiadomości teoretycznych i umiejętności praktycznych. Zaliczenie przedmiotu.

15 Metody dydaktyczne

Wykład informacyjny, prezentacja multimedialna, film, objaśnienie i wyjaśnienie.

.

16 Zalecana literatura i materiały pomocnicze

1. Crane Beryl: „Refleksologia. Ilustrowany Przewodnik”. Könemann, 2001.
2. Gąsienica-Szostak A.: „Muzykoterapia w rehabilitacji i profilaktyce”. PZWL, 2003.
3. Górna J., Szopa J.: „Joga. Ruch - oddech – relaks”. KOS, 2005.
4. Hin Kuan, wsp. Zaugg Brigitte, Kan Cok: „Chiński Masaż i Akupresura”. PZWL, 2001.
5. Jakimowicz - Klein Barbara: „Aromaterapia”. Astrum, 2005.
6. Jenkins N.: „Joga. Anatomia i praktyka”. Muza, 2010.
7. Kasperczyk T., Kmak S.: „Masaż punktowy i inne metody refleksoterapii”. KASPER, Kraków 2003.
8. Kolster B., Waskowiak A.: „Wielka księga refleksoterapii”. KDC, 2010.
9. Monro R.: „Joga w pospolitych dolegliwościach”. Delta WZ Oficyna Wydawnicza, 2006.
10. Sylger-Jones Caroline: „Spa & wellness Harmonia duszy i ciała”. G+J RBA, 2008.
11. Willigis Jager: „Fitness, wellness a duchowość”. Jacek Santorski & CO, Warszawa 2007.
12. Zambrzycka B.: „Potężna moc relaksacji”. Studio Astropsychologii, 2004.

17 Metody i formy oceny pracy studenta

Przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną. Ocenie podlega obecność na ćwiczeniach oraz pisemne zaliczenie treści wykładów.