

Program szczegółowy

Ogólnopolskiej konferencji

Joga dla zdrowia



**Terapeutyczne aspekty praktyk psychosomatycznych –
teoria, praktyka i obrazowanie**

Wrocław, 19-21.06.2023

Instytut Studiów Klasycznych, Śródziemnomorskich i Orientalnych, Uniwersytet Wrocławski

ul. Św. Jadwigi 3/4, s. 115 (I piętro)



**Uniwersytet
Wrocławski**



सत्यमेव जयते

भारत का मानद वाणिज्य दूतावास
Konsulat Honorowy Indii we Wrocławiu



NĀDA YOGA
WOJCIECH KRASUSKI



**FUNDACJA
PRZYJACIÓŁ INDII**

JOYINME

Dzień 1

Poniedziałek	19 czerwca 2023
Uroczyste rozpoczęcie	10:00–10:30 Uroczyste otwarcie 10:30–11:20 Wykład ekspercki: dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. AWF we Wrocławiu — Joga dla zdrowia - podstawowe pojęcia.
Przerwa kawowa	11:20-11:45
Sesja 1 11:45-13:15	Dr n. med. Joanna Róg — Wpływ jogi na stan zdrowia psychicznego i somatycznego: przegląd randomizowanych badań klinicznych Justyna Brańka — Joga a ajurweda. Podobieństwa i różnice Joanna Greniuch-Błaszko — Poranne rytuały według jogi i ajurwedy i ich wpływ na profilaktykę zdrowotną ciała, umysłu i duszy
Przerwa lunchowa	13.15-15.45
Sesja 2 15:45-17:15	Iwona Kozłowiec — Modelowe ośrodki wyciszania jako przykłady wykorzystania jogi do promocji zdrowia psychicznego Dr Katarzyna Bulińska — Joga w domach pomocy - grzech czy błogosławieństwo? Marta Klapetek — Joga w szkole, czyli podniesienie pokrywki
Przerwa kawowa	17:15-17:30
Sesja 3 17:30-19:00	Carolina Const — Joga i trauma - co wiemy o klinicznej skuteczności jogi dla PTSD, CPTSD i traumy złożonej? Urlike Lang — «Kiedy stoję na głowie»: Anna Świrszczyńska’s somatic poetry in light of her body-oriented yoga practice Katarzyna Chmiel — Możliwości regulacji pracy nerwu błędnego za pomocą praktyk jogi

Dzień 2

Wtorek	20 czerwca 2023
Koncert gongów 10:00-11:00	Nāda Yoga Wojciech Krasuski (sala jogi, II piętro)
Wykład ekspercki 11:15-12:00	dr hab. Marzenna Jakubczak, prof. UP w Krakowie — Joga jako sport, terapia i autopoeza
Przerwa kawowa	12:00-12:15
Sesja 4 12:15-13:45	Dr Katarzyna Gębura — Joga dla dzieci i młodzieży Dr Paweł Postuszny i Joanna Zarzecka — Wiedza na temat jogi i motywy podejmowania praktyki przez studentów różnych kierunków studiów Jerzy Luberda — Wybrane asany i pranayamy starożytnej tradycyjnej jogi jako praźródła pozycji i technik w tradycyjnym karate-do
Przerwa lunchowa	13:45-15:00
Sesja 5 15:00-16:30	Klaudia Szarszoń — Droga do umysłu poprzez oddech - siła medytacji opartej na koncentracji na oddechu Anna Granas — Onkojoga jako droga do dobrostanu pacjenta onkologicznego Dr Agnieszka Lintowska — Zdrowotne aspekty technik oddechowych w świetle badań naukowych nad potencjałem wszechstronnych programów jogi ze szczególnym uwzględnieniem techniki SKY
Przerwa kawowa	16:30-16:45
Sesja 6 16:45-18:00	Sandra Sznyr — Wpływ kina Bollywood na obraz jogi we współczesnych Indiach Dr Alicja Łozowska — Joga w sztuce indyjskiej Dr hab. Joanna Roszak, prof. IS PAN — Czym jest pośród strumienia myśli. Poezja w książkach o jodze

Dzień 3

Środa	21 czerwca 2023
Wykład ekspercki 10:00-10:45	dr n. med. Alicja Łata — Znaczenie jogi w medycynie integralnej
Przerwa kawowa	10:45-11:00
Sesja 7 11:15-12:45	Aleksandra Świątkowska — Znaczenie terapeutyczne i profilaktyczne ósmego zmysłu - ten o którym wiemy najmniej, a który wpływa na nasz dobrostan. Praktyka jogi dla podniesienia świadomości Konrad Nicpoń — Między satją a ahimsą - nakazy etyczne (jamy) w kontekście dobrostanu Dr Nina Budziszewska — Ciało jako narzędzie wyzwolenia czy środek do dobrostanu. Między samadhi a terapią
Uroczyste zakończenie	12:45 Uroczyste zamknięcie konferencji

Organizatorzy

Pracownia Badań nad Jogą, Uniwersytet Wrocławski

Pracownia Badań nad Współczesną Literaturą Hindi im. H. R. Bachchana, Uniwersytet Wrocławski

Instytut Filozofii i Socjologii, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

**Zakład Nauk Społecznych, Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków
we Wrocławiu**