

**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

<b>Poniedziałek</b>	<b>19 czerwca 2023</b>
<b>Uroczyste rozpoczęcie</b>	<b>10:00–10:30</b> Uroczyste otwarcie <b>10:30–11:20</b> Wykład ekspercki: dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. AWF we Wrocławiu – Joga dla zdrowia - podstawowe pojęcia.
<b>Przerwa kawowa</b>	<b>11:20-11:45</b>
<b>Sesja 1</b> <b>11:45-13:15</b>	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
<b>Przerwa lunchowa</b>	<b>13.15-15.45</b>
<b>Sesja 2</b> <b>15:45-17:15</b>	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
<b>Przerwa kawowa</b>	<b>17:15-17:30</b>
<b>Sesja 3</b> <b>17:30-19:00</b>	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

<b>Wtorek</b>	<b>20 czerwca 2023</b>
<b>Koncert gongów</b> 10:00-11:00	Nāda Yoga Wojciech Krasuski (sala jogi, II piętro)
<b>Wykład ekspercki</b> 11:15-12:00	dr hab. Marzenna Jakubczak, prof. UP w Krakowie – Joga jako sport, terapia i autopoeza
<b>Przerwa kawowa</b>	<b>12:00-12:15</b>
<b>Sesja 4</b> 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
<b>Przerwa lunchowa</b>	<b>13:45-15:00</b>
<b>Sesja 5</b> 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
<b>Przerwa kawowa</b>	<b>16:30-16:45</b>
<b>Sesja 6</b> 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

<b>Środa</b>	<b>21 czerwca 2023</b>
<b>Wykład ekspercki</b> <b>10:00-10:45</b>	dr n. med. Alicja Łata – Znaczenie jogi w medycynie integralnej
<b>Przerwa kawowa</b>	<b>10:45-11:00</b>
<b>Sesja 7</b> <b>11:15-12:45</b>	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
<b>Uroczyste zakończenie</b>	<b>12:45</b> 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**