

Magyar verzió

Semmelweis Egyetem Általános Orvostudományi Kar - orvos osztatlan képzés

A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:

Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet

A tárgy neve: A jóga funkcionális morfológiai alapismeretei

Angol nyelven: Functional and morphological aspects of yoga

Német nyelven: Funktionelle und morphologische Grundprinzipien des Yogas

Tantárgy kreditértéke: 2

Szemeszter: 1-12. szemeszter

(amelyben a mintatanterv szerint történik a tantárgy oktatása)

Heti óraszám	Előadás	Gyakorlat	Szeminárium
2.0	2.0	0.0	0.0

Féléves óraszám	Előadás	Gyakorlat	Szeminárium
0.0	0.0	0.0	0.0

Tantárgy típusa:

szabadon választható

Tanév:

2024/25

Kötelezően- vagy szabadon választható tantárgy esetén a képzés nyelve:

magyar

Tantárgy kódja:

AOSANT455_1M

(Új tárgy esetén Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően)

Tantárgyfelelős neve: Dr. Alpár Alán

Tantárgyfelelős munkahelye, telefonos elérhetősége: Semmelweis Egyetem, Anatómiai, Szövet- és Fejlődéstani Intézet, 1/4591500/53609

Tantárgyfelelős beosztása:Dr. Alpár Alán: egyetemi tanár, Dr. Herberth-Minkó Krisztina: egyetemi adjunktus

Tantárgyfelelős habilitációjának kelte és száma:Dr. Alpár Alán: Karolinska Intézet, 2012 (honosítva: Semmelweis Egyetem, 2014); Dr. Herberth-Minkó Krisztina : -

A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumában:

A tantárgy célja, hogy a hallgatók bevezetést nyerjenek a jóga alapfogalmaiba, illetve találkozzanak gyakorló orvosokkal, akik jógatanárok is egyben és saját praxisukban használják a jóga módszereit.

A jóga, mint testgyakorlás és mint egyes betegségek kezelését kiegészítő módszer egyre elterjedtebb a világon és hazánkban is. Terápiás jelentősége is felismerést nyert az utóbbi időkben ezért felmerült az igény, hogy szükség van olyan orvosokra, akik rendelkeznek alapsmeretekkel a jógáról, és el tudnak látni akár bizonyos konzultációs feladatokat is. A Dr. Vígh Béla által létrehozott tárgy 1998 óta van jelen az egyetem kurrikulumában. Megújult formájában célja, hogy megismertesse a hallgatókkal, hogy a gyakorló orvosok hogyan tudják a jóga módszereit, mint komplementer medicinát alkalmazni. A tantárgy keretein belül a hallgatóknak gyakorlati ismereteket is igyekszünk nyújtani, amivel nemcsak leendő betegeiket segíthetik majd, de saját életükben is jobban tudják a stresszt kezelni.

A tantárgy feldolgozásának módja (előadás, csoportmunka, gyakorlat stb.):

előadás

A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:

Alapismeretek a jógafilozófiáról, a jóga történetéről, különböző jogarendszerekről, a jóga testelméletéről, a jóga terápiás alkalmazási lehetőségeiről (légzés, mozgás, relaxáció), a jóga szerepéről a nyugati világban.

Tantárgyi kimeneti javaslat (kapcsolódó tárgyak megjelölése KÓDJA):

A tárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek):

nincs

Több féléves tárgy esetén a párhuzamos felvétel lehetőségére, illetve engedélyezésének felvételeire vonatkozó álláspont:

--

A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximum), a hallgatók kiválasztásának módja:

minimum 10 fő, maximum 100 fő. Neptunon történő jelentkezés alapján

A tárgy részletes tematikája amennyiben a tárgy modulokra osztható, kérem jelezze): (Az elméleti és gyakorlati oktatást órákra (hetekre) lebontva, sorszámozva külön-külön kell megadni, az előadók és a gyakorlati oktatók nevének feltüntetésével, megjelölve a vendégoktatókat. Mellékletben nem csatolható! Vendégoktatókra vonatkozóan minden esetben szükséges CV csatolása!)

1. Bevezetés az ind filozófiákba és a jóga filozófiába Dr. Vígh Béla munkássága és szerepe a magyar jóga életben (Földiné Irtl Melinda)
2. A keleti filozófia testmegközelítése (Dr. Csala Barbara)
3. Jóga: út a boldogsághoz. avagy a jóga ember és fejlődés modellje és szerepe az integratív orvoslásban (Dr. Bükki Tamás)
4. Testi intelligencia pszichofiziológiája: önérzékelés az interoceptív (visceroceptív, proprioceptív) rendszer funkcionális anatómiája, pszichofiziológiája (Dr. Tihanyi Benedek)
5. Bevezetés az ájurvédába (Dr. Tarsoly Julianna, Dr. Tóth Péter)
6. Satkarmák, jógikus tisztító eljárások (Dr. H.-Minkó Krisztina) A böjt tudományos szemmel (Dr. Molnár Kinga)
7. A jóga, mint komplementer medicina (Dr. Kováts Dea Judit)
8. Jóga nidrá - a relaxáció tudománya és művészete (Holcsa Mónika)
9. A jóga, mint testgyakorlás gyógytornász szemmel, ászanák és fascia-láncolatok (Tar-Ballai Éva)
10. Hogyan gyógyíthat meg téged a magas vérnyomás (Dr. Bükki Tamás)
12. A meditáció tudománya (Dr. H.-Minkó Krisztina)
13. A klasszikus (Satyananda/Bihar) jóga és a szülészeti, nőgyógyászati betegségek kapcsolata, kezelési lehetőségeik (Dr. Kovács Zoltán)
14. A magyarországi jóga története (Földiné Irtl Melinda)

Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései (ezek egyeztetése és az átfedések minimalizálása) - KÓDJÁNAK kiválasztása kötelező):

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége, az igazolás módja a foglalkozásokról való távollét esetén:

TVSZ iránymutatása alapján

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban (beszámoló, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége):
(beszámoló, zárthelyi dolgozatok száma témaköre és időpontja, értékelésbe beszámításuk módja, pótlásuk és javításuk lehetősége)

jóganaplót, vagy esszét lehet készíteni aminek alapján megajánlott jegyet kaphat a hallgató esszé kérdések (ezekből kell 1 témát kidolgozni)

A modern jóga története

A szánkja filozófia megértése nyugati szemmel

A jógikus test anatómiája, fizikai test és energetikai test

Az elme rétegei a jóga megközelítésében

Miért lehet hasznos az ájurvédikus/jógikus táplálkozás a betegségek gyógyításában? A böjt hatásának tudományos magyarázata az utca embere számára

A hallgató egyéni munkával megoldandó feladatainak száma és típusa, ezek leadási határideje:

jóganapló vagy esszé vizsgatípus választása esetén a beadandó leadásának határideje a félév 13. hete

A félév aláírásának feltételei:

TVSZ iránymutatása alapján

Számonkérés típusa:

gyakorlati jegy

Vizsgakövetelmények (tételsor, tesztvizsga témakörei, kötelezően elvárt paraméterek, ábrák, fogalmak, számítások listája, gyakorlati készségek ill. a vizsgaként elismert projektfeladat választható témakörei, teljesítésének és értékelésének kritériumai)

beadandó (jóganapló, vagy esszé) illetve moodle tesztvizsga

tesztvizsga témakörei:

Bevezetés az ind filozófiákba és a jóga filozófiába

Dr. Vigh Béla munkássága és szerepe a magyar jóga életben

A keleti filozófia testmegközelítése

A jóga ember és fejlődés modellje és szerepe az integratív orvoslásban Testi intelligencia

pszichofiziológiája: önérzékelés az interoceptív (visceroceptív, proprioceptív) rendszer funkcionális anatómiája, pszichofiziológiája

Bevezetés az ájurvédába (alapfogalmak: vata, pitta, kapha dósák, dhatuk, az ájurvéda testmodellje)

Satkarmák, jógikus tisztító eljárások

A böjt tudományos szemmel

A jóga, mint komplementer medicina

Jóga nidrá - a relaxáció tudománya és művészete

A jóga, mint testgyakorlás gyógytornász szemmel, ászanák és fascia-láncolatok

A meditáció tudománya

A klasszikus (Satyananda/Bihar) jóga és a szülészeti, nőgyógyászati betegségek kapcsolata, kezelési lehetőségeik

A magyarországi jóga története

Az érdemjegy kialakításának módja és típusa: (Az elméleti és gyakorlati vizsga beszámításának módja, Az évközi számonkérések eredményeinek beszámítási módja, A jegymegajánlás lehetőségei és feltételei)

érdemjegy a szorgalmi időszakban: jóganapló vagy esszé készítése esetén

érdemjegy a vizsgaidőszakban a moodle tesztvizsga érdemjegye

A tananyag elsajátításához, a tanulmányi teljesítmény értékelések teljesítéséhez szükséges ismeretek megszerzéséhez felhasználható alapvető jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom listája, pontosan kijelölve, mely részük ismerete melyik követelmény elsajátításához szükséges (pl. tételenkénti bontásban), a felhasználható fontosabb technikai és egyéb segédeszközök, tanulmányi segédanyagok, egyedi vagy csoportos hallgatói konzultációs lehetőség, amennyiben van:

Típus	Kötelező-e	Szerző	Cím	Kiadó	Kiadás éve	Link
-------	------------	--------	-----	-------	------------	------

A tárgyat meghirdető habilitált oktató (tantárgyfelelős) aláírása:

A gesztorintézet igazgatójának aláírása:

Beadás dátuma:
