

# OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA

# JOGA

## w kontekstach KULTUROWYCH III

KATOWICE 20-22.09.2016

część  
referatowa

Centrum Informacji Naukowej  
i Biblioteka Akademicka  
**ul. Bankowa 11a, Katowice**  
Sala Konferencyjna – poziom 0

**20.09.2016**  
wtorek

panel 1: prowadzenie obrad  
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

- 15:00 - 15:10 Przywitanie gości i otwarcie konferencji  
*Dyrektor CINiBA prof. dr hab. Dariusz Pawelec*
- 15:10 - 15:40 Aleksander Wielki wśród braminów. O wydolności komunikacji międzykulturowej  
*Prof. zw. dr hab. Ewa Kosowska (Uniwersytet Śląski)*
- 15:40 - 16:10 Wyobrażenia na temat jogi w polskich periodykach podróżniczo-kulturalnych przełomu XIX i XX wieku  
*mgr Kamila Gęsikowska (Uniwersytet Śląski)*
- 16:10 - 16:30 Obraz jogi i jogina w polskich katolickich czasopismach antykulturowych.  
*dr Agata Świerżowska (Uniwersytet Jagielloński)*
- 16:30 - 17:00 przerwa kawowa

panel 2: prowadzenie obrad  
dr hab. Anna Gomółka

- 17:00 - 17:30 Psychofizjologiczne znaczenie bezruchu w asanach  
*dr Mirosław Harciarek (Politechnika Częstochowska)*
- 17:30 - 18:00 Wykorzystanie technik relaksacyjnych opartych na metodach jogi do zarządzania stresem.  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa,  
mgr Agnieszka Kmiecik*
- 18:00 - 18:30 Hatha joga jako forma aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych  
*dr hab. Małgorzata Grabara*

18:30 - 18:45 dyskusja i podsumowanie obrad

część  
referatowa

Centrum Informacji Naukowej  
i Biblioteka Akademicka  
**ul. Bankowa 11a, Katowice**  
Sala Konferencyjna – poziom 0

**21.09.2016**  
środa

panel 3: prowadzenie obrad  
dr hab. Małgorzata Grabara

- 10:00 - 10:30 Stosowanie mistycznych technik indyjskich przez współczesnego człowieka kultury Zachodu.  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa (AWF Katowice)  
mgr Agnieszka Furmańczyk*
- 10:30 - 11:00 Joga jako forma autoterapii  
*mgr Łukasz Zalewski*
- 11:00 - 11:30 Moje życie w dwudziestu trzech pozycjach jogi (Nie tylko) o książce Claire Dederer  
*dr Małgorzata Rygielska*
- 11:30 - 12:00 przerwa kawowa

panel 4: prowadzenie obrad  
dr Agnieszka Ulfik

- 12:00 - 12:30 Joga jest mamą. O 9 miesiącach w asanach i jodze w kulturze ciąży.  
*dr Ewa Moroch*
- 12:30 - 13:00 Obraz ciała i joga  
*mgr Aleksandra Budzisz*
- 13:00 - 13:45 panel dyskusyjny i podsumowanie obrad

**Joga we współczesnej Polsce – problemy, konteksty i uwikłania**  
dr hab. Anna Gomółka, dr Agnieszka Ulfik,  
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa,

część  
warsztatowa

Akademia Wychowania Fizycznego  
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach  
**Mikolowska 72a, Katowice**  
Sala Gimnastyczna

**21.09.2016**  
środa

panel warsztatowy  
dr hab. Małgorzata Grabara, dr Agnieszka Ulfik

- 16:00 - 17:30 WARSZTAT  
Dynamiczna hatha joga, wzmocnienie mięśni posturalnych  
*dr hab. Małgorzata Grabara*  
stara hala, sala gimnastyczna nr 47
- 17:45 - 19:15 WARSZTAT  
Ćwiczenia jogi wzmacniające mięśnie dna miednicy wraz z relaksacją  
*dr Agnieszka Ulfik*  
nowa hala, sala 144

**22.09.2016**  
czwartek

panel warsztatowy  
prof. AWF dr hab. Janusz Szopa

- 10:00 - 13:00 WARSZTAT  
Sesja asan wraz z relaksacją  
*prof. AWF dr hab. Janusz Szopa*  
nowa hala, sala 304

 **UNIWERSYTET ŚLĄSKI**  
W KATOWICACH

