

# III Międzynarodowa Naukowa Konferencja Jogi i Ajurwedy

## SZCZEGÓŁOWY PROGRAM

### Piątek - 24.06

15:00 – 16:00 – Spotkanie prelegentów

#### **Ceremonia inauguracyjna**

**16:45 – 16:50** – modlitwa ks. dr Wiesława Niewęglowskiego i ks. prof. Staniaława Rabieja

**16:50 – 16:55** – modlitwa Chandry Mohana Bhandariego, patrona Instytutu J&A  
w Sulisławiu

**16:55 – 17:00** – otwarcie konferencji i przemówienie powitalne – Chandra Mohan Bhandari

**17:05 – 17:10** – przemowa Martine Reicherts, Dyrektor Generalnej  
ds. Edukacji i Kultury K.E.

**17:10 – 17:15** – przemowa prof. Marka Tukiendorfa, rektora Politechniki Opolskiej

**17:15 – 17:20** – przemowa Wojewody Opolskiego, Adriana Czubaka,

**17:20 – 17:25** – przemowa prezydenta Opola, Marka Antoniewicza

# Sesja inauguracyjna – Joga w szkolnictwie i zdrowie społeczne

## **17:30 – 18.00 Martine Reicherts**

Komisja Europejska, Dyrektor Generalna ds. Edukacji i Kultury, Luxemburg

Temat wystąpienia: *Edukacja sposobem na osiągnięcie integracji społecznej*

## **18:00 – 18:30 Dr hab. Romuald Cichoń, POLSKA**

Warszawski Uniwersytet Medyczny, kierownik Katedry i Kliniki Kardiologii oraz prezes Dolnośląskiego Centrum Chorób Serca „Medinet”.

Temat wystąpienia: *Choroby wieńcowe – współczesność.*

## **18:30 – 19: Prof. Sat Bir Singh Khalsa INDIE / USA**

Harvard Medical School, USA, Committee of National AAPI (American Association of Physicians of Indian Origin), National Academy of Ayurveda, Indie.

Temat wystąpienia: *Joga w szkołach: uzasadnienie naukowe i przekrój badań.*

**19:00 – 19:30 Prof. dr hab. Krzysztof Konecki:** [Doświadczenie we wprowadzaniu jogi na Uniwersytecie Łódzkim]

**19:00 – 20:00** – Uroczysta kolacja

**20:30 – 21:00** – Koncert

**21:00 – 22:00** Panele dyskusyjne:

- 1) Martine Reicherts, Sat Bir Khalsa, prof. Krzysztof Konecki: ***Joga w programach edukacyjnych***
- 2) Jayant Bhadury, Hemant Bhadury, Sunil Kumar Joshi: ***Praktyczne zastosowanie w życiu jogi i ajurwedy***
- 3) Mridul Joshi, Swami Muditavadanananda, Raghavan Ramankutty, Filip Ruciński: ***Miejsce sanskrytu w nauce i praktyce jogi i ajurwedy***

## **Sobota - 25.06**

**6:30 – 7:45** Poranna joga – C.M. Bhandari

**7:45** – Śniadanie

### **Sesja I – Profilaktyka zdrowotna chorób cywilizacyjnych i przywracanie zdrowia za pomocą jogi i ajurwedy**

**Prowadzący: C.M.Bhandari i prof. Jarosław Marusiak.**

**9:00 – 9:30 Chandra Mohan Bhandari, INDIE**

Instytut Jogi i Ajurwedy, Sulisław.

Temat wystąpienia: *Jogiczna ewolucja świadomości.*

**9:30 – 10:00 Raghavan Ramankutty, Sarada Raghavan, INDIE / CZARNOGÓRA**

International Foundation for Ayurveda & Yoga Research and Training Trust, Kerala,  
India & Datha Ayuryoga International Health Institute D.O.O, Podgorica, Czarnogóra.

Temat wystąpienia: *Skuteczne leczenie stwardnienia rozsianego poprzez terapię  
ajurwedyczną Dathathreya.*

**10:00 – 10:30 Rishi Ram Koirala, NEPAL**

Medical Director, Ayurveda Health Home, Kathmandu.

Temat wystąpienia: *Skutki ajurwedycznej terapii Shorodhara (terapeutycznego skrapiania  
czoła olejem) w chronicznym bólu głowy (napięcia) – badanie pilotażowe.*

**10:30 – 10:45 Raghawendra Gowd**

Soham Ayur Yoga Eco Ashram, Bangaluru, India, Soham Foundation, Germany

Temat wystąpienia: *Profilaktyka zdrowotna chorób cywilizacyjnych, przywracanie zdrowia I  
odmładzanie za pomocą jogi i ajurwedy.*

**10:45 – 11:00 mgr Wojciech Stefaniak, mgr Maciej Rębisz**

Politechnika Opolska, Instytut Fizjoterapii, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii.

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Temat wystąpienia: *Ćwiczenia terapeutyczne w bólach dolnego odcinka pleców.*

**11:00 – 11:15 dr Karina Słonka, dr Bożena Królikowska, mgr Urszula Gumola**

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Temat wystąpienia: *Wpływ jogi na zdrowie psychofizyczne.*

**11:15 – 11:30 Małgorzata Pilakowska<sup>1</sup>, Marta Plata<sup>1</sup>, Roland Pampuch<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Studenckie koło naukowe Akton, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska

<sup>2</sup>Instytut Fizjoterapii, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika Opolska

Temat wystąpienia: *Wpływ ćwiczeń jogi na wydolności układu krążenia*

**11:30** Przerwa na herbatę

## **Sesja II – Badanie naukowe uważności (mindfulness) i medytacji i ich zastosowanie w codziennym życiu i w pokonywaniu stresu**

**Prowadzący: prof. Marcin Krawczyński, dr Stephen Parker**

**12:00 – 12:30 dr Stephen Anthony Parker, USA**

Saint Mary's University of Minnesota i Uniwersytecie St. Thomas w Minneapolis, psycholog, członek zgromadzenia dyrektorów Council on Yoga Accreditation International.

Temat wystąpienia: *Jak stać się zaawansowanym początkującym: postęp w jodze poprzez doskonalenie samych podstaw i przyjmowanie mentalnej postawy początkującego.*

**12:30 – 12:50 dr hab. Jarosław Marusiak, POLSKA**

Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wydział Fizjoterapii, Katedra Kinezylogii.

Temat wystąpienia: *Wpływ ćwiczeń na zdrowie mózgu.*

**12:50 – 13:10 dr hab. Marcin Krawczyński POLSKA**

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, psycholog, kierownik Katedry Nauk Humanistycznych oraz prorektor Uniwersytetu Atheneum w Gdańsku.

Temat wystąpienia: *Stres w sporcie: Jak zmniejszać, zapobiegać i radzić sobie ze stresem*

**13:10 – 13:30 dr Mridul Joshi, INDIE**

Gurukul Kangri University, Haridwar, Wydział Języka Hindi.

Temat wystąpienia: *Mantra: nauka o niezwykłych mocach.*

**13:30 – 14:00 Swami Muditavadanananda Saraswati, INDIE**

Anand Ashram, Arsha Vidya Aranyam Trust, Gujarat

Temat wystąpienia: *Medytacja: jej wpływ na opanowanie stresu.*

**14:00 OBIAD**

## **Sesja III Rola pozycji ciała (asan) i ćwiczeń oddechowych (pranajam) w naturalnym zachowaniu zdrowia**

**Prowadzący: Sunil Kumar Joshi, dr Adrianna Zagórska**

**15:00 – 15:30 Prof. Sunil Kumar Joshi, INDIE**

Gurukul Kangri Uttarakhand Ayurved University, Haridwar, kierownik medyczny i dziekan Wydziału Chirurgii Ajurwedycznej.

Temat wystąpienia: *Marma-prāṇāsana, czyli uaktywnienie punktów życiodajnych marma w połączeniu z pranajamą i pozycjami ciała.*

**15:30 - 16:00 dr Adriana Zagórska POLSKA**

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie, Wydział Psychologii, Stowarzyszenie Psychologów Polskich, Polski Komitet Olimpijski.

Temat wystąpienia: *Oddech dla zdrowia: wpływ technik oddechowych na zdrowie.*

**16:00 – 16:20 mgr Filip Ruciński**

Instytut Jogi i Ajurwedy w Sulisławiu

Temat wystąpienia: *Relacja między praną a świadomością*

**16:20 – 16:35 Magdalena Pawlik, Katarzyna Maniakowska, Łukasz Zalewski, dr Karina Słonka**

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Studenckie koło naukowe Akton.

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Instytut Fizjoterapii.

Temat wystąpienia: *Wpływ ćwiczeń jogi na zakresy ruchomości stawów u studentów.*

## **Sesja IV Badanie tętna w ajurwedzie w celach diagnozy i terapii**

**Prowadzący: dr Raghavan Ramankutty, dr hab. Jerzy Sacha**

**17:00 – 17:20 dr Jerzy Sacha, POLSKA**

Wojewódzkie Centrum Medyczne w Opolu, kierownik Pracowni Hemodynamiki

Temat wystąpienia: *Puls serca i jego znaczenie kliniczne*

**17:20 – 17:40 Paul Emerson, USA**

University of Minnesota, Saint Paul, Boston Scientific, Inc.

Temat wystąpienia: *Fizjologiczne podłoże prany: współzależności oddechu.*

**17:40 – 18:10 Jayant K. Bhadury, Hemant K. Bhadury, INDIE**

Bhriyu Yoga Trust, Varanasi.

Temat wystąpienia: *Choroby serca – symptomy i leczenie: perspektywa ajurwedy, astrologii i Bhrygu Jogi.*

**18:10 – 18:25 dr Hans-Jörg L. Weber, dr Ulrich Randoll, NIEMCY**

Leisure Industry Consultant & MaRhyThe-Yoga-Trainings, niezależny badacz.

Dr. Randoll Institut, Nonprofit Organization for Matrix Research and Education, Monachium.  
dyr. ds. badań.

Temat wystąpienia: *Poprawić jogę? Nowatorskie techniki relaksacyjne dla ciała i umysłu.*

**18:45 – 19:30 Wspólna pranajama i medytacja**

**19:30 – 20:30 Kolacja**

**21:00 – 22:00 Panale dyskusyjne:**

- 1) Stephen Anthony Parker, Sat Bir Khalsa, Paul Emerson, Hans-Jörg L. Weber: ***Metody głębokiej relaksacji w jodze***
- 2) Chandra Mohan Bhandari, Sunil Kumar Joshi, Raghavan Ramankutty: ***Uśmierzenia bólu i leczenia chorób przewlekłych poprzez stymulację Marma***
- 3) Krzysztof Stec, Zbigniew Borysiuk: ***Dynamiczne ćwiczenia jogi w sporcie***

# **NIEDZIELA – 26.06**

**6:30 – 7:45** Poranna joga – C.M. Bhandari

**7:45 – 8:30** Śniadanie

## **Sesja V – Nowe podejścia do medycyny integracyjnej i jogi**

**Prowadzący: prof. Dariusz Patkowski, dr Sat Bir Khalsa, dr hab. Zbigniew Borysiuk**

**9:00 – 9:30 dr Sat Bir Khalsa**

Harvard Medical School, USA, Committee of National AAPI (American Association of Physicians of Indian Origin), National Academy of Ayurveda, Indie.

Temat wystąpienia: *Joga jako medycyna integracyjna i zapobiegawcza: nauka i świadectwa badawcze.*

**9:30 – 9:45 dr hab. Aleksandra M. Rogowska POLSKA**

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Katedra Nauk Humanistycznych.

Temat wystąpienia: *Synestezja i medytacja: czy istnieje związek?*

**9:45 – 10:00 dr Monika Błaszczyszyn**, mgr Joanna Kidoń, mgr Leszek Wojciuch, POLSKA  
Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Katedra Antropomotoryki.

Samodzielny Publiczny Szpital Kliniczny nr 7 ŚUM Górnośląskie Centrum Medyczne  
im.prof.L.Gieca Katowice – Ochojec.

Temat wystąpienia: *Zmiany pobudzenia mózgu pod wpływem działania muzyki relaksacyjnej.*

**10:00 – 10:20 dr Monika Błaszczyszyn<sup>1</sup>, dr hab. Zbigniew Borysiuk<sup>1</sup>, dr hab. Hanna Tolchieva<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, dziekan wydziału

<sup>2</sup>Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine

Temat wystąpienia: *Zastosowanie EMG w badaniu aktywności wzorców ruchowych podczas treningu jogi*

**10:20 – 10:40 – Krzysztof Stec<sup>1</sup>, PhD, Karol Pilis<sup>1</sup>, PhD, Wiesław Pilis<sup>1,2</sup>, PhD., Cezary Michalski<sup>1</sup>, PhD**

<sup>1</sup>Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie.

<sup>2</sup>Instytut Fizjoterapii, Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu, były rektor AWF w Katowicach.

Temat wystąpienia: *Osobnicze różnice metaboliczne podczas dynamicznego surjanamaskar.*

**10:40 – 10:55 Dr Daria Hołodnik, POLSKA**

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii.

Temat wystąpienia: *Odkrywanie radującego się ciała – praktyka jogi z perspektywy filozofii dzogczen.*

# Sesja VI – Postępy w badaniach i praktyce jogi i ajurwedy

**Prowadzący: Jaynat K. Bhadury, Filip Ruciński**

**11:10 – 11:30 mgr Ania Chomczyk , mgr Krystian Mesjasz POLSKA**

Uniwersytet Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa  
Uniwersytet Opolski, Wydział Polonistyki.

Temat wystąpienia: *Joga się liczy. Prezentacja wyników badania jakościowego nad jogą w Polsce.*

**11:30 – 11:45 Suman Bhurtel ROSJA / NEPAL**

Synergy University, Moskwa

Temat wystąpienia: *Badanie poziomu wiedzy wedyjskiej poprzez zastosowanie jogi i ajurwedy.*

**11:45 – 12:00 Arun Budhiraja, INDIE**

Krishna Prerna Charitable Trust, New Delhi.

Temat wystąpienia: *Bhog czyli strawa świątynna w Indiach*

**12:00 – 12:15 Dr Ulrich Berk, NIEMCY**

German Association of Homa Therapy, Mühlingen, dyrektor.

Temat wystąpienia: *Terapia homa w jodze i ajurwedzie.*

**12:15 – 12:25 mgr Barry Rathner**

Fundacja Terapia Homa, Jordanów, Polska

Temat wystąpienia: *Psychologia homa*

**12:25 – 12:35 Jarosław Bizberg:**

Fundacja Terapia Homa, Jordanów, Polska

Temat wystąpienia: *Agnihotra, zdrowotne zastosowanie popiołu z agnihotry (bhasma) i uprawy organiczne homa.*

**12:35 – 13:20 – Ceremonia zakończenia**

**13:30 – 14:00 Agnihotra – ceremonia ofiary ogniowej** – Swami Muditavadanananda,  
Jogin Vilasnath, Ulrich Berk, Barry Rathner, Jarosław Bizberg

**14:00** – Obiad