

Program warsztatów „ODDYCHANIE TO WITALNOŚĆ” 12.04.2025

Miejsce: Budynek dydaktyczny

08:30-08:50 *Przywitanie, rejestracja uczestniczek, poznanie się*
hol poziom -1

09:00-09:10 **Oficjalne otwarcie wydarzenia:**
sala 023/024 prof. AWF dr hab. Krzysztof Kusy, Prorektor ds. Współpracy i Rozwoju

Część I PRELEKCJE *Wybrane fizjologiczne aspekty procesu oddychania (panel 1, część otwarta)*

Moderacja: dr n. med. Joanna Kufel-Grabowska, dr n. med. Daria Świniuch

9:10-9:30 **Oddychanie mikro – makro w perspektywie fizjologicznej**
sala 023/024 dr Barbara Pospieszna

Odpowie na pytania:

- dlaczego i po co oddychamy?
 - czy sposób oddychania ma znaczenie?
-

9:30-9:50 **Mięśnie szkieletowe – ich rola dla witalności życiowej**
sala 023/024 prof. dr hab. Ewa Ziemann

Poruszy kwestie:

- jak mięśnie komunikują się z innymi narządami?
 - dlaczego mięśnie to niezawodna inwestycja w zdrowie?
-

09:50-10:10 **Jak możesz zmierzyć swój proces oddechowy i jakie wnioski możesz wyciągnąć dla siebie?**
sala 023/024

dr Barbara Pospieszna

Wyjaśni:

- dlaczego warto wykonać badanie spirometryczne?
-

10:10-10:30 **Wpływ leczenia onkologicznego na układ krążenia i oddechowy**
sala 023/024 dr n. med. Aneta Klotzka

Odpowie na pytania:

- czym jest kardioponkologia?
 - czy leczenie onkologiczne może być szkodliwe dla serca i płuc?
 - kto powinien się kontrolować kardiologicznie po leczeniu onkologicznym?
-

Część II AKTYWNA PRZERWA (zajęcia dla Uczestniczek warsztatów)

11:00-11:45 **Klatka piersiowa, ramiona i dłonie w tańcu** (45 min)

hol poziom 0 dr Aleksandra Prysłowska-Kamińska

Doświadczysz, jak subtelna forma tańca orientalnego może wpłynąć na zwiększenie świadomości własnego ciała, intencjonalną praktykę oddechu oraz swobodę w obrębie klatki piersiowej. Ćwiczenia te poprawią mobilność odcinka piersiowego kręgosłupa, a delikatne ruchy dłoni i płynna praca ramion podkreślą ich kobiecy wyraz.

Część III PRELEKCJE Wybrane terapeutyczne aspekty procesu oddychania (panel 2, część otwarta)

Moderacja: prof. AWF dr hab. Ida Laudańska-Krzemińska, dr hab. Sławomir Marszałek

12:10-12:30 **Biomechanika oddychania – obraz anatomiczno-funkcjonalny**

sala 023/024 mgr Miłosz Szal

Wyjaśni zagadnienia:

- jakie ryzyko dla zdrowia i ciała niesie nieprawidłowy oddech?
 - kiedy pojawia się przeciążenie mięśni oddechowych pomocniczych i jakie niesie konsekwencje?
-

12:30-12:50 **Ciało po leczeniu onkologicznym – zrozumieć i zadbać o siebie w obrębie karku, piersi i pachy**

sala 023/024

dr Maciej Górecki

Przedstawi zagadnienia:

- następstwa powstania blizny pooperacyjnej i jak sobie z tym radzić?
 - co dzieje się przy dysfunkcji nerwu piersiowego długiego?
 - AWS - zespół sznura: jak go rozpoznać i wspierać siebie w powrocie do pełnej mobilności?
-

12:50-13:10 **Metoda Pilates rozwija potencjał oddechowy**

sala 023/024 mgr Maria Tarnas

Przedstawi:

- założenia metody, ze szczególnym uwzględnieniem zasady „ODDYCHANIE” – dowiesz się, dlaczego oddech jest integralnym procesem w Pilatesie
 - korzyści kliniczne Pilatesu dla kobiet z rozpoznaniem raka piersi w kontekście sprawności krążeniowo-oddechowej
-

13:10-13:40

Przerwa lunchowa (dla Uczestniczek warsztatów)

hol poziom -1

13:40 *Wspólne przejście do Hali Dydaktyczno-Sportowej*

Część IV PRAKTYKA (zajęcia dla Uczestniczek warsztatów)

Miejsce: Hala Dydaktyczno-Sportowa AWF im. prof. Andrzeja Wieczorka

Zajęcia realizowane w trzech grupach po 20 osób

Grupa I: kolejność zajęć praktycznych A (14:00 – 14:40), B (14:50-15:30), C (15:40-16:20)

Grupa II: kolejność zajęć praktycznych B (14:00 – 14:40), C (14:50-15:30), A (15:40-16:20)

Grupa III: kolejność zajęć praktycznych C (14:00 – 14:40), A (14:50-15:30), B (15:40-16:20)

A
*siłownia
duża* **Pilates – lekcja ukierunkowana na poprawę mobilności odcinka piersiowego kręgosłupa i klatki piersiowej** (40 min)
mgr Julia Wachowicz, mgr Agata Rutkowska

Poprowadzą zajęcia, w czasie których:

- Twoje ciało pozna połączenia anatomiczno-funkcjonalne między kręgosłupem a klatką piersiową, wpływające na jej mobilność i pojemność
 - doświadczysz wydłużenia w obszarze górnego tułowia
-

B
sala 102 **„Body sensation” Obserwacje oddechowe** (40 min)
mgr Maria Tarnas

Poprowadzi praktykę ćwiczeń oddechowych, w czasie których:

- doświadczysz czym jest interocepcja układu oddechowego i krążenia – czyli jak Twoje ciało przez układ oddechowy i krążeniowy komunikuje się z Twoją świadomością
 - dowiesz się, jak wykorzystać ćwiczenia oddechowe do naturalnych procesów autoregulacji organizmu, aby wspierać lepsze samopoczucie i witalność każdego dnia
-

C
sala 104 **„Poczuć co mówi do Ciebie Twoja klatka piersiowa. PoSłuchaj co mówi Twoje serce” Aspekty psychologiczne, trening uważności** (40 min)
mgr Aleksandra Janicka

W czasie tego spotkania udamy się „w podróż” do klatki piersiowej. W trakcie tej podróży:

- przyjrzesz się i zastanowisz co zamyka, a co otwiera Twoją klatkę piersiową - jakie emocje w niej zamieszkują i jak wpływają na Twoje samopoczucie
 - poczujesz, jak dzięki treningowi uważności możesz doświadczyc kontaktu ze swoją klatką piersiową, odkrywając jej psychofizjologiczne znaczenie
-

16:30-16:45 *Wspólne zakończenie warsztatów*
