JUOKO JOGA

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių ir anglų kalbomis		Kodas	Studijų programa (-os)
Juoko Joga / Laughter Yoga		1227922	*Visos studijų programos*
Dėstytojas (-ai)			**Padalinys**
Koordinuojantis:	Lekt. Ieva Labanauskaitė		Vaidybos ir režisūros katedra
Kitas (-i):	-		

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji (bakalauro), antroji (magistro)	Pasirenkamasis

Įgyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis / Studijų programa	Dėstymo kalba (-os)
Auditorinė	Rudens / Pavasario semestras / *Visos studijų programos*	Lietuvių k., anglų k

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai	**Gretutiniai reikalavimai (jei yra)**
Nėra	Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis valandomis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3	80	32	48

Dalyko (modulio) tikslas

Išmokyti studentus atsipalaiduoti, atrasti savo tikrą juoką, pajusti minties, emocijos ir fizinio veiksmo ryšį. Išmokyti jausti savo kūną, sekti mintis, lavinti koncentraciją, mokyti atsipalaidavimo technikų ir buvimo šioje akimirkoje.

Trumpa dalyko (modulio) anotacija (iki 500 simbolių)

„Juoko joga“ - tai dr. Madan Kataria sukurta jogos technika, kuri susideda iš įvairių kvėpavimo ir judėjimo technikų (kvėpavimo pratimų, rankų plojimo, judėjimo erdvėje), taip pat garsų, priartinančių prie tikrojo ir unikalaus žmogaus juoko, praktikavimo. Intensyvių užsiėmimų metu studentai sužino apie juoko poveikį ir reikšmę, išbando įvairias dirbtines ir natūralias juoko formas. Studentai, atlikdami specialias užduotis ir pratimus, nagrinėja linksmumo principus bei galimybes juos pritaikyti savo kasdienėje veikloje.

Numatomi programos studijų rezultatai	Numatomi studijų dalyko (modulio) studijų rezultatai	Dalyko studijų metodai	Studentų pasiekimų vertinimo metodai
5. Asmeniniai gebėjimai	Žinos kaip veikia ir kaip reaguoja smegenys ir kūnas į stresines situacijas ir kaip sumažinti nerimo lygį.	Pratybos, literatūros, vaizdo medžiagos analizė, savarankiškas darbas (technikos tobulinimas ir paskirtų užduočių atlikimas)	*Kaupiamasis balas:* lankomumas ir aktyvus dalyvavimas, paskirtų užduočių pristatymas
	Gebės atrasti ir atrasti (iššaukti) ir išlaikyti džiugesį ir teigiamą emocinę būseną.		
	Bus išlavinęs savo emocinį ir fizinį paslankumą, gebės pažinti savo emocinę būklę; Bus susipažinę su būdais, padėsiančiais nebėgti nuo nemalonių situacijų, o nerti į jas su malonumu ir džiugesiu.		
	Žinos pagrindinius principus kaip veikia žmogaus smegenys ir emocijos, gebės įvertinti savo galimybes ir žinos, kokių priemonių reikia imtis, kad emocinė ir fizinė savijauta pagerėtų.		

Temos (repertuaro reikalavimai)	Kontaktinis darbas				Savarankiškas darbas	Savarankiškų studijų užduotys
	Teoriniai užsiėmimai	Grupiniai užsiėmimai	Individualūs užsiėmimai	**Iš viso kontaktinio darbo valandų**		
1. Įvadas. Juoko jogos pagrindai.		4		**4**	**6**	Literatūros skaitymas. Nurodytų vaizdo įrašų peržiūra.
2. Juoko Jogos mankšta.		4		**4**	**6**	
3. Atsipalaidavimo pratimai.		4		**4**	**6**	
4. Kvėpavimo pratimai.		4		**4**	**6**	

5. Smegenų neuroplastiškumo pagrindai.		4		**4**	**6**	
6. Susipažinimas su meditacija.		4		**4**	**6**	
7. Juoko Jogos meditacija.		4		**4**	**6**	Literatūros skaitymas. Nurodytų vaizdo įrašų peržiūra.
8. Visų pratimų kartojimas. Rezultatų aptarimas.		4		**4**	**6**	Pasiruošimas egzaminui
Iš viso:	**0**	**32**	**0**	**32**	**48**	

Vertinimo strategija	Svoris, proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Egzaminas	100	Intensyvaus kurso pabaigoje	Egzaminas susideda: (pažymys už lankomumą * 0,9 + rezultatų aptarimas* 0,1) / 2 Lankomumas privalomas. Studentas, praleidęs daugiau nei 60 proc. paskaitų studentas, vertinamas neigiamai. Lankęs 100 proc. paskaitų studentas vertinamas 9 balų pažymiu 9 (labai gerai); 90 proc. – 8 (gerai); 80 proc. – 7 (pakankamai gerai); 70 proc. – 6 (vidutiniškai); 60 proc. – 5 patenkinamai; 10 proc. – vertinamos įsisavintos žinios ir apraše numatyti gebėjimai, kuriuos studentas reflektuoja galutinio atsiskaitymo metu (rezultatų aptarimo pokalbio metu) Dėl objektyvių priežasčių (pvz., ligos) ne visas paskaitas lankęs studentas ruošiantis egzaminui gali gauti papildomą užduotį ir taip, siekiant aukštesnio įvertinimo, surinkti papildomus balus.

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomi studijų šaltiniai				
Dr. Madan Kataria	2020	Laughter Yoga: Daily Laughter Practices for Health and Happiness		https://www.penguinrandomhouse.com/books/616786/laughter-yoga-by-madan-kataria-md-foreword-by-andrew-weil-md/
Eckhart Tolle	1997	The Power of Now		https://eckharttolle.com/
Eckhart Tolle	2005	A New Earth		https://eckharttolle.com/
Joe Dispenza	2014	You are the Placebo		https://drjoedispenza.com/
Joe Dispenza	2016	Breaking the Habit of Being Yourself		https://drjoedispenza.com/
Papildomi studijų šaltiniai				
Laughter Yoga University				https://laughteryoga.org/

Patvirtinta *Katedros pavadinimas* katedros: *data, protokolo Nr.*		
Registracijos studijų dalykų (modulių) registre *Nr. ir data*		