



Alternatív/Keleti mozgás- és masszázsterapeuta képzés tananyaga (200 óra elmélet)

I.

Bevezetés a Keleti Mozgás- és Masszázsterápia ismereteibe, filozófiák, fogalmak

A keleti mozgás- és masszázsterápiák filozófiai háttere

taoizmus

- a tao fogalma
- a kínai természetszemlélet
- a yin-yang elmélet
- az Öt Elem tana
- a hagyományos kínai orvoslás emberképe, egészség- és betegségképe

buddhizmus

- a buddhizmus alaptételei (a Négy Nemes Igazság, a Nemes Nyolcas Ösvény, a reinkarnáció tana)
- a négy főbűn, mint a betegségek gyökere
- a zen buddhizmus főbb tanításai és gyakorlati útja

hinduizmus

- dharma, karma tan, reinkarnáció tan
- az ajurvédikus orvoslás emberképe, egészségképe, betegségképe

A keleti mozgás és masszázsterápiák speciális fogalmak

- a Qi fogalma, fajtái, funkciói
- a meridián rendszer alapjai
- a kínai szervóra
- a prána fogalma, pránavezetékek
- csakrák és marmapontok
- a szen pályák

II.

A szakterülethez szorosan kapcsolódó egészségügyi és klinikai ismeretek

- A mozgatórendszer aktív és passzív működése, terhelhetősége
- Biomechanikai alapfogalmak
- Gerinc és ízületvédelem
- A mozgásszerv-rendszer leggyakoribb patológiás elváltozásai
- A fontosabb mozgásszervi betegségek orvosi diagnózisának megértése
- Keleti mozgás- és masszázsterápiával kezelhető betegségek, betegségcsoportok
- A mozgás, masszázs és légzésterápiák relatív és abszolút kontraindikációi
- A légzés élettani mutatói és idegrendszeri szabályozása
- Állapotfelmérő módszerek a keleti mozgás- és masszázsterapeuta praxisban
- Higiénés szabályok alkalmazása



III.

Az egyes keleti mozgás-, masszáz-, és légzésterápiák hatásait megalapozó mechanizmusok

- A taicsi csuan filozófiai háttere, alapelvei, élettani hatásai. A gyakorlás külső és belső feltételei. Fontosabb iskolák, irányzatok.
- A csikung filozófiai háttere, alapelvei, élettani hatásai. A gyakorlás külső és belső feltételei. Fontosabb iskolák, irányzatok.
- A jóga filozófiai háttere, alapelvei, élettani hatásai. A gyakorlás külső és belső feltételei. Fontosabb iskolák, irányzatok.
- A do in filozófiai háttere, alapelvei, élettani hatásai. A gyakorlás külső és belső feltételei.
- A mozgásgyakorlás során fellépő pozitív és negatív tünetek
- A mozgásgyakorlatok összeállításának szabályai (életkor, egészségi és edzettségi állapot figyelembe vétele)
- A tradicionális thai masszáz története, elméleti háttere, élettani hatásai
- A kínai masszáz története, elméleti háttere, élettani hatásai
- Az indiai (ayurvédikus) masszáz története, elméleti háttere, élettani hatásai.
- A shiatsu masszáz története, elméleti háttere, élettani hatásai.
- A yumeiho masszáz története, elméleti háttere, élettani hatásai.
- A masszáz intenzitásának és dinamikájának megválasztása
- A masszáz során, vagy a kezelése után fellépő pozitív és negatív tünetek
- A keleti légzőgyakorlatok elméleti háttere, élettani hatásai
- A légzés és az energiaáramlás összefüggései
- Pránajama gyakorlatok: teljes jógalégzés, váltott orrlyukú légzés, uddzsái, bhásztrika, kapalabhati, tisztító légzés, idegerősítő légzés, jogendra légzés, zümmögő légzés, hűtő légzés
- Kínai légzéstechnikák: buddhista és taoista (magzati) légzés

IV.

Mozgásrendszerek

Qigong

- Waitankung
- 8 Brokáttekeres (Ba Duan Jin)
- Taicsi csikung
- Csun Juan csikung
- Da Mo ökölgyakorlatai
- Nyitott tenyér csikung
- Az öt állat gyakorlatai (Wu Qin Xi)

Taiji

Joga

Doin



V.

Masszázsterápiák

- ayurvédikus masszázs
- kínai masszázs
- shiatsu masszázs
- thai masszázs
- yumeiho masszázs

VI.

A méregtelenítés alapelvei és eljárásai, az egyes szervek méregtelenítése

A méregtelenítés alapelvei és eljárásai, az egyes szervek méregtelenítése

Légzésterápiák

A tudatállapot megváltoztatására alkalmas módszerek

VII.

Keleti mozgás-, masszázsterápia kezelés élettana, kórtana, klinikuma

Anamnézis-, állapotfelmérés-, kezelési terv készítése, a kezelés elvei

Higiéniai követelmények

Kapcsolatteremtés és bánásmód a beteggel

Keringési rendszer betegségei, kezelési terv

Emésztőrendszer betegségei, kezelési terv

Légzőrendszer betegségei, kezelési terv

Vizeletkiválasztó rendszer betegségei, kezelési terv

Mozgásrendszer betegségei, kezelési terv

Immunrendszer betegségei, kezelési terv

Hormonrendszer betegségei, kezelési terv

Férfi, női betegségek, kezelési tervük

VIII.

Ismétlés, házi vizsga



Alternatív/Keleti mozgás- és masszázsterapeuta képzés tananyaga (100 óra gyakorlat)

I.

Mozgásterápiák gyakorlata

Qigong
Taiji
Joga
Doin

II.

Masszázsterápiák gyakorlata

- ayurvédikus masszáz
- kínai masszáz
- shiatsu masszáz
- thai masszáz
- yumeiho masszáz

III.

Légzésterápiák gyakorlata

- teljes jógalézés,
- váltott orrlyukú lézés,
- uddzsái,
- bhásztrika,
- kapalabhati,
- tisztító lézés,
- idegerősítő lézés,
- jogendra lézés,
- zümmögő lézés,
- hűtő lézés
- Kínai légzéstechnikák: buddhista és taoista (magzati) lézés

IV.

A tudatállapot megváltoztatására alkalmas módszerek

Relaxáció
Meditáció



V.

Anamnézis-, állapotfelmérés-, kezelési terv készítésének gyakorlata, kezelési terv készítése

Anamnézis-, állapotfelmérés-, kezelési terv készítése, a kezelés elvei

Higiéniai követelmények

Kapcsolatteremtés és bánásmód a beteggel

Keringési rendszer betegségei, kezelési terv készítése

Emésztőrendszer betegségei, kezelési terv készítése

Légző rendszer betegségei, kezelési terv készítése

Vizeletkiválasztó rendszer betegségei, kezelési terv készítése

Mozgásrendszer betegségei, kezelési terv készítése

Immunrendszer betegségei, kezelési terv készítése

Hormonrendszer betegségei, kezelési terv készítése

Férfi, női betegségek, kezelési tervük készítése