

Alar Krautmani

TERVISEAKADEEMIA

Õppekava nimetus	Tai massaaži kursus
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekavakoostamise alus	Täiendmeditsiini- ja loodusterapeut spetsialiseerumisega Tai loodusterapeut, tase 6 kutsestandard (vastu võetud 21.11.2017).
Õppe maht	Maht 40 akadeemilist tundi, millest 6 tundi on auditoornetöö, 26 tundi praktika koolikeskkonnas ja 8 tundi iseseisvat tööd.
Õppekava eesmärk	Õppija planeerib ja viib läbi Tai massaažiseansi, rakendades selleks vajalikke teadmisi ja oskusi, lähtudes kliendi vajadustest ja soovidest. Samuti järgib õppija kutse-eetikat, rakendab ergonoomilisi töövõtteid ning lähtub klienditeeninduse heast tavast. Õppe läbinud isik on valmis töötama massaažiteenuseid pakkuvates ettevõtetes või ettevõtjana (ning õpingute jätkamiseks ja elukestvaks õppeks).
Õppekava õpiväljundid	Kursuse lõpuks õppija teeb Tai massaaži, rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi; analüüsib tehtud massaaži tulemusi; täidab dokumentatsiooni tehtud tööst.
Sihtgrupp	Kõik Tai massaaži kursusest huvitatud isikud.
Õppe alustamise tingimused	Õppe alustamiseks peab olema soovijal keskharidus.
Õppekeskkond	Õpe toimub peamiselt Alar Krautmani Terviseakadeemias või õppeasutuse poolt määratud kohas.
Õppevahendid	Matid, katted, padjad, rätikud.
Õppesisu	Tai massaaž on iidne Siiami raviviis, mis on olnud kasutusel aastatuhandeid ja arenenud ajas. Massaaž on oma

	<p>olemuselt jooga harjutuste sarnane, mida teostatakse aeglaselt, meditatiivsete liigutustega matil. Tai massaaži tehnika koosneb venitavatest harjutustest, akupressuurist ning tööst keha energeetiliste liinidega, mis vastavalt Hiina ja Tai meditsiinile läbivad kogu inimese keha. Keha energeetilistel liinidel asuvate punktide vajutamise meetodika lubab vabaneda teatud blokkidest ja tagab energia vaba voolu, keha energeetilistel liinidel (meridiaanidel). See lubab organismil vabaneda liigest vedelikust, toksiinidest, normaliseerib vere- ja lümfiringlust. Selle efekti saavutamiseks kasutab Tai massaaži spetsialist oma küünarnukke ja küünarvarsi.</p> <p>I tsükkel massaaž selili positsioonis II tsükkel massaaž külili ja kõhuli positsioonis</p>
Õppemeetodid	Loeng ja praktiline õpe.
Õppematerjalid	Konspekt.
Õppe lõpetamise tingimused	Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine vähemalt 75% tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele.
Hindamismeetod	Õppija demonstreerib massaaži tegemist arvestades kliendi vajaduste ja soovidega.
Hindamiskriteerium	Õppija omab teadmisi ja räägib kursusel läbitud teemadest; valmistab ette töökoha massaaži tegemiseks vastavalt juhendile; massaaži tegemisel rakendab sobivaid tehnikaid, arvestab näidustuste ja vastunäidustustega; võtab kliendi anamneesi vastavalt klienditeeninduse heale tavale ning arvestab kliendi konfidentsiaalsusega; kasutab massööri ergonoomikat ja keha-asendeid; valmistab ette ja korrastab töökoha.
Koolitaja kvalifikatsioon	Massööri haridus, töökogemus Tai massaaži tegemisel ning täiskasvanute koolitamise kogemus.