



Täienduskoolitusasutuse nimetus	Rakenduslik Massaaži- ja Teraapiakolledž
Õppekava nimetus	Tai Chi massaaž
Õppekavarühm	Teraapia ja taastusravi
Õppekava kood	84.01/25/TÕ
Õppe kogumaht	18 akadeemilist tundi, s.h teoreetiline ja praktiline õpe. 16 tundi kontaktõpet ja 2 tundi iseseisvat tööd. Koolitus toimub kontaktõppe vormis.
Õppekava koostamise alus	direktori käskkiri
Koolitaja	http://massaaz.ee/et/koolitajad
Kontaktandmed	info@massaaz.ee

Sihtgrupp: isikud, kes soovivad omandada Tai Chi massaaži tegemise baasteadmised ja -oskused.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk: õppija omandab baasteadmised ja -oskused Tai Chi massaaži tegemiseks, arvestades massaažiseansi eesmäärke, näidustusi ja vastunäidustusi, hügieeni ja tööohutuse nõudeid ning klienditeeninduse head tava.

Õpiväljundid:

Õppija

- 1) mõistab Tai-Chi filosoofiat ja kirjeldab selle seotust teiste oriendi filosoofiatega;
- 2) seostab hingamiseliidkonna mõju keha ja meele ühendamise võimalustega.
- 3) analüüsib kliendi seisundit ning valib sobivaimad massaaži tehnikad;
- 4) rakendab kursusel õpitud massaaži tehnikaid keha ja meele ühendamiseks.

Õppesisu:

- 1) Tai Chi filosoofia,
- 2) Tai Chi yin-yang-i kontseptsioon ja selle seotus meridiaanide ning vereringega;
- 3) Tai Chi massaaži tehnikad;
- 4) Tai Chi massaaž õlgade, kaela, selja ja jäsemete probleemide korral;
- 5) keha ja vaimu ühendamine Tai Chi massaažis hingamistehnikate kaudu;
- 6) dünaamilisuse ja staatilisuse tagamine Tai Chi tehnikate abil;
- 7) töökoht ja töövahendid;
- 8) hügieeni ja tööohutuse nõuded.

Õppemeetod/id: teoreetiline ja praktiline õpe (loeng, demonstratsioon, arutelu, praktiline harjutamine, küsitlus, analüüs).

Iseseisev töö: tutvub iseseisvalt Tai Chi ajaloo kasutades erinevaid kirjandusallikaid.

Õppematerjalide loend: koolitaja poolne konspekt.

Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:

Hindamismeetod: praktiline töö – praktilise õppe refleksioon – õppija demonstreerib Tai Chi massaaži tegemist rakendades teoreetilisi teadmisi ja praktilisi oskuseid.

Hindamiskriteeriumid

1) **Teoreetiliste teadmiste refleksioon:**

- Õppija kirjeldab Tai Chi filosoofia põhilisi aspekte.
- Õppija seostab hingamiselukonna mõju keha ja meele ühendamise võimalustega.

Hindamisel kontrollitakse õppija oskust luua seoseid Tai Chi yin-yang-i kontseptsiooni ja selle seotus meridiaanide ning vereringega tuues 2-3 näidet. Selgitab hingamise toimet organismi seisundile lähtudes hingamiselukonna füsioloogias.

2) **Massaažiseansi tehnika korrektsus:**

- Õppija demonstreerib korrektseid Tai Chi massaaži tehnikaid, järgides juhendit ja kasutades sobivaid massaaživõtteid.

Hindamisel kontrollitakse massaažitehnikate sooritamise täpsust ja sujuvust.

3) **Kliendi seisundi analüüs ja tehnikate valik:**

- Õppija analüüsib kliendi seisundit enne massaaži alustamist ja valib sobivaima tehnika tegemise tempo.

Hindamisel kontrollitakse valitud tehnika vastavust kliendi individuaalsetele vajadustele ja seisundile. Õppija nimetab ja kirjeldab suuliselt valitud Tai Chi massaaži tehnikaid ning põhjendab nende valikut lähtudes näidustustest ja vastunäidustustest.

4) **Hügieeni- ja tööohutuse nõuete järgimine:**

- Õppija valmistab ette töökoha ja vahendid massaaži tegemiseks vastavalt juhendile.
- Õppija järgib hügieeni- ja tööohutuse nõudeid kogu seansi vältel.

Hindamisel kontrollitakse töökoha ja vahendite ettevalmistust ja kasutamist, sobivate desinfitseerimisvahendite ja töövõtete kasutamist tagamaks nii enda kui ka kliendi ohutuse.

5) **Klienditeeninduse hea tava:**

- Õppija nõustab ja juhendab klienti edasisteks tegevusteks ning hindab massaaži tulemust.

Hindamisel kontrollitakse kliendi soovide ja vajaduste arvestamist ning klienditeeninduse hea tava järgimist. Õppija toob vähemalt ühe näite oma tegevusest, kus see aitab luua usaldusväärse ja meeldiva kogemuse kliendile, ja põhjendab.

5) **Seansi tulemuslikkus ja kohandamine:**

- Õppija analüüsib seansi mõju kliendile ja teeb vajadusel seansi käigus kohandusi, lähtudes kliendi tagasisidest.

Hindamisel kontrollitakse õppija suutlikkust seansi tulemusi analüüsida, teha vajadusel muudatusi ja kohandada tehnikaid. Õppija selgitab suuliselt seansi mõju kliendile, tuues välja tehtud muudatused ja põhjendades neid. Õppija saab koolitaja poolset tagasisidet omandatud tehnikate sooritamise korrektsuse ja/või parendamise kohta.

Koolituse läbimisel väljastatav dokument: tunnistus – kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d, tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

Õppekeskkonna kirjeldus: õpe toimub RMTK õppeklassis, milles on loodud tingimused antud õppe läbiviimiseks koos kõigi vajalike vahenditega.

Õppevahendid: massaažilaud, massaažimatt, käterätikud, jalarull, massaaži õli, desinfitseerimisvahend, kätepaber, tahvel.