**TRADITSIOONILISE TIIBETI MEDITSIINI**

**KuNye Massaaži- ja väliste Teraapiate alg- ja jätkukursuse programm 2023**

**(Traditonal Tibetan medicine and KuNye massage and theraphy preliminary basic course and advanced course workshop program)**

**TIIBETI TRADITSIOONILISE MEDITSIINI-, TIIBETI KUNYE MASSAAŽI- JA VÄLISTE TERAAPIATE ÕPPEKAVA:**

**Kevadkursuse õppekava maht kokku 60 ak/h**

**Kestvus:** Õpe kestab 15 päeva ja algab 09.10.23- 17.12.2023

**Õppekeel**: Loeng toimub Tiibeti keeles, tõlkega inglise keelde ja vajadusel Eesti keelde.

**Õpetaja**- Tiibeti Meditsiini arst, sertifitseeritud koolitaja Nepaalist

Suurepärane võimalus Eestis kõigil omandada uudne Tiibeti ravimeetod autentsest algallikast otse Tallinna südames, soovituslik eriti terapeutidele, massööridele jm praktikutele kes soovivad teisi aidata ja olla osa iidse Tiibeti ravikunsti saladustest autentsetelt Tiibeti meditsiini arstidelt ja jooga praktikutelt! Mõeldud ka neile kes lihtsalt soovivad enda ravimiseks mõista Tiibeti Meditsiini alustalasid ja terapeudid kes soovivad mitmekesistada oma teadmisi ja õppida ära KuNye massaaž ja erinevad välised teraapiad, toitumine ja kogu tervise käsitlus preventsioonist kuni ravini! Kuna Tiibeti KuNye massaaži teostamiseks on vaja teada Tiibeti Medistiini baasteadmisi siis on see ühendukurusena eriti tõhus sest toetub teineteisel.

**AJAKAVA**

**Aastas toimuvad loengud 2-3 kuu jooksul, käesolev program võetakse edasi nii nagu õpetaja jõuab.**

**Toimumisaeg:** oktoober- detsember 2023, 15 päeva

N: 18.00-21.00

R 18.00-21.00

L; 10.00-13.00

P: 10.00-13.00

**Hind: sügiskursuse hind 1000 eurot ( võimalik maksta kahes osas)**

Võimalik loengutel osaleda ka päeva kaupa.

1 päev 80 eurot

**SIHTGRUPP**  
Tiibeti meditsiini ja Ku Nye massaaziõpe sobib kõigile, kes tunnevad huvi idamaade tervendamismeetodite vastu ja soovivad ka enda tervisest ja kehast rohkem teada saada.  
Erinevaid TB ja KM teraapiaid sobib kasutada koos mõne teise teraapiaga ja on ka suurepärane iseseisev meetod oma pere aitamiseks ja toetamiseks. Kõik need kes huvituvad tervise hoidmisest, säilitamisest ja arendamisest mitmel eri tasandil: füüsilisel ja vaimsel tasandil, õppida tundma inimese energeetikat ja tõesti mõista haiguste tekkepõhjuseid siis olete väga oodatud!  
  
**LISAINFO:**  
Õpe toimub kooli ruumides Sikusilma 9, Muraste  
**KURSUSE MAHT**: sügiskursuse maht 60 ak h.   
  
**ÕPETAJAD**:

* + - 1. Lopsang Tenzing Lama vm Tiibeti Meditsiini eraarst, terapeut. (Nepaali Tiibeti Meditsiini õppeasutuste litsentsid).

**TOIMUMISE KOHT**: OM Massaaz Tervise- ja Heaolu Keskus, Sikusilma 9, Muraste küla, Harku vald.

**REGISTREERIMINE LOENGUTELE**: registreerige kurusele kodulehel ommassaaz.ee koolituskalender: <https://ommassaaz.ee/koolitus/koolituskalender/>  
  
**ÕPPEKAVA RÜHMA NIMETUS**: teraapia- ja taastusravi

**Õppekava koostamise alus**: Puudub

**ÕPPEKESKKOND**: Õppeklass on vaibata, toolid, lauad, tahvel, projektor.  
**ÕPPEMATERJALIDE LOEND**: - materjal on tiibeti keeles ja see võetakse läbi koos õpetajaga  
**LÕPETAMISE TINGIMUSED**: Tunnistus väljastatakse koolitusel osalenuile soovi korral kui õppija on saavutanud õpiväljundid.  
**ÕPIVÄLJUNDID**: Teoreetiline õpe. Õpilane teab Tiibeti Meditsiini baaspõhimõtteid, juurtantrat jm teoreetilisi ja praktilisi Tiibeti meditsiini oskusi vastavalt õppekavale. Oskab teha erinevaid väliseid teraapiaid, teab mis on pulsi- ja uriini diagnostika, algtasemel suudab mõista peamisi ravimeetoodeid ja neid kasutada teraapiate tegemisel. Oskab analüüsida toitumist eri aastaaegadel. Oskab teha KuNye massaaži.

**Kursuse läbimisel väljastatav dokument:**

Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundi/d,

Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundit/deid.

**Tiibeti Traditsioonilise meditsiini algkursuse tutvustus**

**KUS**: OM Massaaz Tervise- ja Heaolu Keskus, Sikusilma 9, Muraste küla.

**MIS**: Kursus on sissejuhatus Tiibeti Meditsiini baasõppesse ja tutvustab Tiibeti Meditsiini peamisi alustalasid ja põhimõtteid, annab ülevaate ajaloost ja peamistest õppesuundadest ja ravivõimalustest. Õpetab kõik vajaliku selleks kuidas teha kliendile terviklik teraapia, massaaž vm protseduur tervise parandamiseks.

Seda ravisüsteemi kutsutakse Tiibeti keeles: Sowa Rigpa ja 6000 aastat vana ravisüsteem toimib edukalt ka tänapäeval sest selgitab välja haiguste algpõhjuseid mida seeläbi on võimalik ka juuretasandil ravida ja mõista. Õpetus on äärmiselt kallihinnaline ja väärtuslik mis kantud õpetajalt õpilasele edasi iidsetest aegadest. Õpetus hõlmab sügavat teadmist inimese kehast ja meelest ja energiate tasakaalust ja tasakaalutusest. Juthok Jõnten Gompo õpetus neljast tantrast on alustekst mille alusel õpitakse süsteemi tänapäevani. See õpetus hõlmab anatoomiat, üsioloogiat,Patoloogiast, embrüoloogiast, toitumisest, eluviisist, välistest ja sisemistest raviviisidest. Juurtantra on õpetuse esimene osa, mis annab ülevaate inimese ja tema ümbritseva omavahelisest seosest ja põhjustagajärg seaduspärasustest, meditsiin on lahutamatult seotud ka budistlike meetoditega läheneda kehale kui tervikule mille juhtivaks jõuks on inimese meel millest oleneb kas inimene on terve või haige. Sellele õppele lisanduvad praktilised õpitoad ja KuNye massaaži õppimine ja väga erinevate keha väliste teraapiate loeteluga saate tuvuda allpool.

**Kursuse kestvus**: 15 päeva, 60 ak/ h

**KURSUSE SISU:**

**Tiibeti terapeudi õpitoa sissejuhatav programm**: **1-10 päev**

1. Keha moodustumine:

Anatoomia

1. Keha moodustusmise põhjused
2. Tingimused mis abistavad arengut
3. Sündimise märgid
4. Keha
5. Jangchoki mõõt
6. 5 vitaalset organit
7. 6 organit
8. Psühholoogia

1. Siseorganite süsteem

2. Kanalite- ja vereringe süsteem

3. Haavatavad punktid

4. Seedesüsteem, väljutus.

Definitsioon

Keha ülesehitus, organid

Keha tuule, sapi, lima süsteem

Haiguse põhjused

Haiguse tingimused

Toit ja käitumine, aastaajad

Üldine ravi

Üksikasjalik ravi

Terapeudi eetika.

Täpsemalt:

–Tiibeti Meditsiini ehk Sowa Rigpa tutvustus, elemendid ja elementide süsteem

– Tiibeti terminoloogia

– Tantristlik süsteem

– Viis elementi ja "tendrel" ehk põhjuse ja tagajärje seadus

– Kolm kehaenergiat ja kehatüüpi. Tuule – rLungi, sapi – mKrispha ning lima ehk Badkan energiate jaotus, talitlus ning paiknemine kehas. Nende tasakaalutusest põhjustatud terviseprobleemidest

2. Juurtantra– Tervise ja haiguse põhimõtted

1.1. Sissejuhatus nelja tantrasse- Juurtantra, Selgitav Tantra, Suuliste Juhiste Tantra ja Lõpetav Tantra.

Selgitus:

• Juurtantra on nö sissejuhatus tiibeti meditsiini ja selle lühikokkuvõte.

• Selgitavas Tantras räägitakse embrüoloogiast, anatoomiast, füsioloogiast, haiguste põhjustest ja levikuteedest, sümptomitest, käitumise ja toitumise põhimõtetest, ravimitest, meditsiinilistest instrumentidest, ravimise üldpõhimõtetest, arsti eetikast ja muust.

• Suuliste Juhiste Tantra on kõige mahukam ja käsitleb patoloogiat: erinevate kehaenergiate tasakaalutused, sisehaigused, palavikud, ülakeha haigused, elutähtsate- ja õõnesorganite haigused, suguorganite haigused, üldhaigused, lastehaigused, naistehaigused, nähtamatute jõudude poolt põhjustatud haigused (s.h vaimuhaigused), traumatoloogia, toksikoloogia, geriaatria, viljatus ja muud.

• Lõpetav Tantra on kõige praktilisem ja sisaldab: pulsidiagnostika, uriinidiagnostika, erinevad ravimvormid ja nende valmistamine, välispidised teraapiad ja protseduurid.

3. Diagnoosimise põhimõtted, sealhulgas pulsilugemise, keele- ja uriinivaatluse ning haiguste sümptomite baasteadmised.

1.2. Sapi, tuule ja lima õpetus

1.3. Vee analüüs

1.4. Kanalite analüüs

1.5. Kanalite paneeli analüüs

1.6. Tervise ja haiguste peamised printsiibid

1.7. Pulsi lugemise-, keele-, uriini ja haiguste sümptomite peamised analüüsimise printsiibid

1.8. Toidu ja eluviisiga teostatavad ravialused

1.9. Ravimtaimede abinõu printsiibid

1.10. Sisemiste teraapiate abinõud

**10-15 päev- Ku Nye massaaži tutvustus, eripärad (Kunye massaaži õpe sellest 2 päeva)**

− Õlide valmistamine, hoidmine ja kasutamine

− Abistavad liigeste liigutamised

− Massaažitehnikad

− Rindkere, käte ja jalgade lihaste käsitlemine

* Vere ringlemise ja hingamise tehnikad
* Ebapuhta tuule puhastustehnikad

− Õli eemaldamise tehnikad

− Puhke asendid

* Kogu kanalite süsteemi puhatsus
* Massaazi teostamine
* Töökoha ja töövahendite ettevalmistus

Kutse- eetika- ja tööohutuse õppimine  
Massaaži võtete ja -tehnikate õppimine  
Massaaži näidustused ja vastunäidustused

**Kursus edasijõudnutele: Välised teraapiad ja diagnoosimine**

**Väliste teraapiate loenguga läheme edasi kui jääb aega, kui ei, jätkub sügisel ja järgneval kahel aastal**

Õpetatakse kuidas kasutada massaazi abivahendina tsoonide mõjutamiseks kive, teokarpe, oksi jm. Erinevad massaazitehnikad, punktide mõjutamine erinevatel eesmärkidel, leotamised, kompressid jm.

1. Selgitus: Tiibeti Meditsiinis on kasutusel erinevaid väliseid teraapiaid. Välised teraapiad põhinevad energiate süsteemil (kuum, külm ja vibratsioonid jm).Õpetaja teeb ise valiku vastavalt õpilaste valmisolekule ja võtab läbi nii palju kui jõuab kevadisel kursusel, edasi läheme septembris 2020.

**VÄLISTE TTM ja KUNYE MASSAAŽI TERAAPIATE LIIGID OSA 1 (sügiskursus)**

* Kivimassaaž
* Moxa tehnikad ja punktid
* Moksibustsiooni ehk põletusteraapia 6 liiki
* Kuputeraapia, eri tüübid, märk, kuiv jne
* Bambuskepi teraapia
* Teokarpidega massaaz
* Kanalid ja energiakeskused (chakrad)
* Punktid kehal
* Kuumad ja külmad kompressid
* Erinevad veeteraapiad
* Astroloogia
* Diagnostika peamised alused

**DIAGNOOSIMINE, ALUSED**, keha tundma õppimine, meeleelundite tundma õppimine.

Erinevad diagnoosimise liigid:

Uriinianalüüs

Pulsilugemine

Akupunktuuri ehk nõelravi alused.

Energiate tasakaalustamine, ravi, kaitse süsteemid jpm

**2.****TTM ja Ku Nye Massaž edasijõudnutele-puhastavad teraapiad osa 1**

·        Lühike sissejuhatus füüsilistele punktidele

·        Sissejuhatus puhastavatele tehnikatele

·        Üldine puhastus

·        Praktiline puhastus

·        Äge puhastus

·        Pehme puhastus

**3.     Edasijõudnute TTM ja Ku Nye Massaaž - toitumine**

**·**Traditsioonilise Tiibeti meditsiini süsteem toitumisest

**4.     Edasijõudnud: TTM ja Ku Nye Massaaž - Spetsiaalsed oksendamise teraapiad lima eemaldamiseks, osa 2**

**·**    Sissejuhatus TM oksendamise teraapiatesse

·        Äge taimede baasil oksendamine

·        Pehme oksendamine erinevate taimede abil

**5.     Edasijõudnud TTM ja Ku Nye Massažis: nina tehnikad, teraapiad osa 3**

**·**Nina teraapia ülevaade:

·        Nina protseduuride kasulikkus

·        Nina puhastustehnikad

**6.     Edasijõudnud TTM ja Ku Nye Massaaz- Metsa moxibutsioon, teraapiad osa 4**

**·**Sissejuhatus moxibutsiooni ja punktide süsteem

·        Taime Moxa

·        Puukepi moksha

**7.     Edasijõudnud TTM ja Ku Nye Massaž- kuumad ja külmad kompressid, teraapiad osa 5**

·        Sissejuhatus külma- ja kuuma teraapiatesse

·        Jääravi

·        Soolaravi

**8.      Edasijõudnud TTM ja Ku Nye Massaaž – märjad teraapiad, leotamine (Lum), osa 6**

**·**Sissejuhatus leotamise praktikasse (Lum)

·        Naturaalne Lum

·        Kunstlik Lum

**9.     Edasijõudnud TTM ja Ku Nye Massaaž- salviravi, teraapiad osa 7**

**·**Sissejuhatus salviteraapiasse

·        Erinevad õli salvitüübid

**10. Edasijõudnud TTM ja Ku Nye Massaaž´kuputeraapia, osa 8**

**·**Sissejuhatus kuputeraapiasse

·        erinevad kupud

·        sarvedega massaaž

**11. Edasijõudnute TTM ja Ku Nye Massaaž, akupunktuur, teraapiad osa 9**

**·**Sissejuhatus akupunktuuri ja punktide süsteemi

·        Akupunktuuri tehnikad

·        Tava nõel

·        Kuldnõel

1. **. Edasijõudnute TTM ja Ku Nye Massaaž**- **Diagnostika peamised alused**

Diagnoosimise alused, keha tundma õppimine, meeleelundite tundma õppimine.

Erinevad diagnoosimise liigid:

Uriinianalüüs

Pulsilugemine

Akupunktuuri ehk nõelravi alused.

Energiate tasakaalustamine, ravi, kaitse süsteemid jpm

**Õpetaja: Lobsang Tenzing Lama** hakkas 17 aastaselt õppima Tiibeti Meditsiini oma õpetaja dr. Tshewang Dondrupi juures alustades 4 juurtantrast Nubri külas (Nepalis Tiibeti piiri lähedal asuv küla), peale õpetaja surma läks ta Tiibetisse õppima meditsiini oma arstist sugulase juurde mitmeks aastaks, ta käis seal suviti 3-6 kuud igal aastal. Ta praktiseeris meditsiini 23 eluaastast Tiibeti dr. Gelak Giatso juures 1,5 a tema Kliinikus Kathmandus. Peale seda aitas ta Nepaali külades igal aastal 2korda aastas vastu võtta 2000 patsienti tehes vabatahtlikku tööd. Kui ta elas Nubri külas tegi ta kõik ravimid ise tehes seda tööd palju aastaid. Euroopa piirkonnast on käinud nt Venemaal 2 korda ja tegeles paljude patsientidega. Tal on töökogemust praktiseeriva ravijana 22 aastat. Ta on käinud koolides ja paljudel kursustel, siin mõned alljärgnevad: (Sertifikaadid) Sowa Rigpa Association Nepal; lõpetanud 5 aastase õppe Yuthok Sorig Medical Institute-is, Sowa Rigpa International College. Sowa Rigpa Association Nepali valitsus on andnud talle ka aukirja selle eest, et ta on aidanud paljusid inimesi heategevuslikus korras. Hetkel töötab: Phudrak Sorig Medical and Astrology Clinic (Meditsiini ja Astroloogia Kliinikus). Ta on auväärne ravitseja ja Tiibeti Meditsiini spetsialist kes on tulnud inimesi aitama oma teadmiste ja oskustega. Eravastuvõtu võimalus <https://lodeypemazhedpa.org/borneerimine/>.

**Registreerimine koolitusele**: palume registreeida koolitusele hiljemalt 1. Augustiks 2023. Peale registreerumist saadetakse ettemaksuarve 50 eurot, mille õigeaegne tasumine garanteerib koha koolitusel ja mis loobumisel ei kuulu tagastamisele. Kogu kursuse arve peab olema tasutud hiljemalt 1 nädal enne kursust, arve tasumine garanteerib koha õppegrupis. Loobumisel nädal enne koolitust ei tagastata broneerimise tasu.

info@ommassaaz.ee

**HIND**: 1000 eurot . Hind sisaldab koolitust, koolituseks vajalikke vahendeid ja teepause.

Koolitus on mõeldud kõigile terapeutidele, massööridele ja muudele idamaiste meditsiinisüsteemide huvilistele ja omab väga praktilist väärtust. Võib võtta iseseisvana nt kevad või sügiskursusena või osana Tiibeti Meditsiini- ja KuNye Massaaži 3 aastasest jätkukoolitusest. Kursuse läbinud saavad õppida edasi Tiibeti väliste teraapiate ja meditsiini jätkukursusel.

**LISAINFO:**

E-mail: info@ommassaaz.ee

Tel: 5518848

ommassaaz.ee

**MUU INFO**

**ÕPPEKAVARÜHM**: teraapia- ja taastusravi

**ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS:**

Ruumides toolid ja padjad istumiseks ning pabertahvel , toolid ja lauad, projektor.

**ÕPPEMATARJALID**: õpetaja materjalid mida vajadusel jagatakse kohapeal

**ÕPIVÄLJUNDID**:

Koolituse läbinu teab Tiibeti meditsiini peamisi suundi ja baasteadmisi. Oskab kuruse lõpus teha KuNye massaaži ja tunneb erinevaid väliseid raviteraapiaid. Suudab oma klientidele pakkuda mitmekesist nõu toitumisest, tervsilikest eluviisidest ja abistada neid erinevate ravivõtetega.

**Õppijale väljastatakse soovi korral tunnistus.**