

MEDITATSIOONIKURSUS

MEELERAHU TAASTAMISEKS ja ARENDAMISEKS

ja KESKENDUMISVÕIME PARANDAMISEKS

Täienduskoolitusasutuse nimetus: OM Massaaž Tervise- ja Heaolu Keskus

Õppekava nimetus: Meditatsiooni- ja mindfulnessi koolitus

Õppekavarühm: Isikuareng

Õppe kogumaht: 13 akadeemilist tundi, praktiline õpe

Õppekava koostamise alus: Puudub

Toimumisaeg: 27 veebruar, 5, 12, 19, 26 märts; 2, 9, 16, 23, 30 aprill 2020a. Kell 18.00-19.00.

Õpiväljundid: Õpilane teab mis on meditatsiooni- ja mindfulnessi definitsioon ja olemus, oskab tesostada peamised meditatsiooniharjutusi, teab selle aluseks oleva budistliku filosoofia peamisi alustalasid ja saab aru miks on vaja meditatsiooni teha enda isiklikuks heaoluks ja vaimseks arenguks. Väga praktiline eneseabi kursus. Möldud kõigile kel elus rasked ja segased ajad või halb enesetunne ja tervis.

Õppe kogumaht: 13 akadeemilist tundi auditoorset tööd

Õppe keskkond: Õppeklass on mattidega ja toolidega

Õppematerjalide loeng: õppematerjale ei ole ette nähtud

Lõpetamise tingimused: tõend väljastatakse kõigil kümnel korral osalenuile soovi korral

Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:

Isikud, kes soovivad omandada mediteerimise baasoskused- ja teadmised.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

Õppe eesmärk:

Õpetusega taotletakse, et õppija omandab meditatsiooni- ja mindfulnessi peamised tehnikad, selle sisu ja praktika ja oskab iseseisvalt meditatsiooni teha.

Koolitaja: Budistlik munk Bhutaanist: Lopon Karma Chewang, kes on oma terve elu pühendanud budistlike õpetuste õppimisele ja edasi andmisele, teinud väga sügavaid ja põhjalikke meditatsioonipraktikaid ja on suurepärase juhendaja ja meditasioonist teab ta kõike sest tuleb selle praktika algallikate õppimise juurest. Euroopast on raske selliseid meistreid leida ja kui teha meditatsiooniharjutusi koos sellise õpetajaga on meditatsioonil ka see tulemus mille pärast seda tehakse.

Loomulikult tuleb harjutajal teha ka jätkuvaid harjutusi kodus.

<https://ommassaaz.ee/koolitus/opetajad/>

Õppesisu:

Sellel kursusel õpetab õpetaja miks ja kuidas teha meditatsiooni õigesti. On palju erinevaid kurusi mida sellel alal juba kõikjalt leiame aga nt ei räägita meditatsiooni kursustel ka ohtudest ja vigadest, millele õpetaja kindlasti tähelepanu osutab. Saate 10 suurepärasest meditatsiooni harjutust ja loengul harjutame kõik koos neid tegema ja iga nädal jääb iseseisvaks harjutamiseks 7 päeva. Õpetaja näitab täpselt ära kuidas peab olema asend, hingamine, kuidas visualiseerida välist objekti või sisemist objekti. Kuidas peab täpselt keha sättima ja kuidas mitte lasta oma meelt segada välistel teguritel ja meeleorganitel. Kuidas saavutada keskendumist ja mis võivad seda keskendumist takistada ja mis on nende takistuste põhjused. Kui saame põhjustagajärhest aru, saame aru ka sellest miks meil meditatsioon õnnestub või ei õnnestu. Nt kui keha asend ei ole õige ja energiakanalites ei liigu tuul piisavalt hästi tekib seisak ja mõtteid tuleb hoopis juurde selle asemel, et neid vähendada. Räägitakse ka keha sisemistest 5 tuulest mis põhjustavad meis ärevust, viha, südame ja vererõhu probleeme ja une kvaliteedi langust kuni elukvaliteedi täieliku languseni ja ärevushäireteni, mis tulenevad stressist ületöötamisest jne. Tegelikult on asjad palju lihtsamad kui teame miks need meiega juhtuvad, kui selgitame välja algpõhjused ja kuidas seda saakski paremini teha kui me ei võimalda endale kvaliteetaega iseendaga ja ei anna endale võimalust jälgida mis toimub meie meeleka kust saavad lõpuks alguse ka kõik kehalised häirignud.

Harjutamispäevade kava:

1. Mis on meditatsioon, kuidas mediteerida, meditatsiooni liigid, ohud, kaastunde meditatsioon
2. Post meditatsioon
3. Hingamis meditatsioon- puhastava hingamise meditatsioon, sh hingamisharjutused ja nende omandamine
4. Meele treeningu meditatsioon
5. Vaikuse meditatsioon
6. Mindfulness meditatsioon
7. Mantrate lugemise meditatsioon (nt Meditsiini Buddha tervise parandamiseks)

8. Kõndimismeditatsioon
9. Kehameditatsioon
10. Visualiseerimise meditatsioon- erinevad liigid

Eesmärk: Kui sind vaevab: meelerahu puudumine, tunned ärevustunnet- ja ebakindlust? Otsid kuidas toime tulla negatiivsete emotsioonide ja vihaga? Soovid leida uut hingamist ja väljapääsu seisvast olukorrast sinu elus?

Siis oled oodatud meie kursusele!

10 korrast koosnev kursus koosneb 10 praktikaõhtust kus õpetatakse peamised meditatsiooni harjutused , teeme koos kõik harjutused läbi ja saame kuruse vaheaegadel kodus harjutada ja küsida nõu budistliku filosoofia magistri kraadiga spetsialistilt.

Kui olete kõiki harjutusi koos õpetajaga katsetanud, tekib teil enda jaoks vajalike harjutuste pagas mille hulgast saate endale valida parima.

Kursuse eesmärgiks on saada peamised teadmised ja praktilise kogemuse budistlikust meditatsioonist. Harjutada vaikuses, õigete meetoditega ja ohutult oma puhta meelekogemuse saamiseks vaikuses olema ilma mõtlemata, selleni jõuame kui keskendame oma meele ühele objektile ja püsime selles. Õpetada õpilasele meetodid ja anda üle täpne teadmine meelest ja selle tühjuse taipamise ja saavutamise võimalustest. Kui suurendame positiivsete meeleseisundite osakaalu ja vähendame negatiivse mõttevoolu teket siis on võimalik saavutada püsiv rõõmus ja rahulik olek ja hea tervis.

Meelerahu praktikaid tehakse, et:

Saavutada rahulik meeleseisund

Võidelda ärevuse- ja depressiooniga

Parandada keskendumisvõimet ja mälu

Näha oma igapäeva probleeme uue rakursi alt ja leida neile uusi lahendusi

Toime tulla negatiivsete emotsioonidega

Kasvatada endas eneseusku ja reibast meelt

Võidelda läbipõlemise sündroomi jpm.

Saavutada rõõmus ja positiivne ellusuhtumine ja hoiak.

Kellele?

Oodatud on kõik inimesed, keda huvitab saada teada kuidas tema meel toimib, kuidas seda juhtida ja kuidas võtta oma meele ohjad enda kätte. Kuidas ületada viha ja väsimus ja asendada see uue reipuse ja innukusega.

Toimumise koht: OM Massaaž Tervise- ja Heaolukeskus, Laki 19, Tallinn.

Kursus toimub neljapäeva õhtuti kl 18.00 – 19.00.

10 õhtune sari on üks tervikkursus.

Hind: 100 eurot (10 eurot ühe õhtu kohta), broneerimisel väljastatakse Teile arve kogu kursuse eest, mitte osalemisel kursuse tasu ei tagastata. Hind kahele kokku 160 eurot.

Registreerimine: <https://ommassaaz.ee/koolitus/koolituskalender/>

Infotel. 5518848.