LOMI-LOMI MASSAAZI KOOLITUS

**Täienduskoolitusasutuse nimetus:** OM Massaaz Tervise- ja Heaolu Keskus

**Õppekava nimetus:**  **Lomi- Lomi Nui Massaaz**

**Õppekavarühm:** Teraapia ja taastusravi

**Õppe kogumaht:** 72 akadeemilist tundi, millest praktilist õpet 48 ak h ja 22 teoreetilist õpet ja 4 h iseseisvat tööd.

**Õppe toimumise aeg**: juuli 2023

**Õppe toimumise kellaaeg**: 10.00-19.00

**Õppekava koostamise alus:**Puudub

**Sihtgrupp ja õppe alustamise tingimused:** Isikud, kes soovivad omandada Lomi Lomi massaaži tegemise baasoskused ja –teadmised ja Hawaii filosoofia alused.

Nõuded õpingute alustamiseks puuduvad.

**Õppe eesmärk:** Õpetusega taotletakse, et õppija omandab Lomi Lomi massaaži läbiviimiseks baasoskused, massaaži tehes lähtub näidustustest, vastunäidustustest,  massööri kutse-eetikast, hügieeni, tööohutuse nõuetest. Massaaž on eksootiline- ja väga lõõgastav, kõigi klientide absoluutne lemmikmassaaž. Sobilik ka kõikidele massööridele täiendõppeks kuna omab väga paljusid põnevaid massaaživõtteid mida saab kombineerida mistahes teise massaaži juurde. Praktiline ja kasulik koolitus kõigile huvilistele olenemata varasemast massaažikogemusest. Massaaž sisaldab mõningast alastust.

**Õpiväljundid:**

Kursuse lõpuks: Õpilane teeb Lomi Lomi massaaži rakendades vastavaid teadmisi ja oskusi. on saanud alusteadmised Hawaii filosoofiast Hunast, mille mõistmine on oluline osa Lomi Lomi Nui massaažist; on omandanud teadmised ja oskused individuaalse Lomi Lomi Nui massaaži seanssi läbiviimiseks, arvestades kliendi seisundit ja soove, sh valmistades ette töökeskkonna ning nõustades ja juhendades klienti protseduuri kohta nii selle kestel kui järgselt.

**Kursuse sisu**

Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast:

Teoreetiline osa:

* Lomi Lomi Nui massaaži põhialused ja tehnikad (massööri töövahendid (sh muusika), töökoha ettevalmistamine, massööri häälestamine seansiks;
* Hawaii Huna filosoofia peamised alused
* Massaaži põhialused ja atmosfäär (massööri töövahendid (sh muusika), töökoha ettevalmistamine, massööri häälestamine seansiks. Näidustused, vastunäidustused, anamneesi kogumine, ergonoomika jne)
* Massaaži kava: seansi ülesehituse planeerimine, seansi kestvus
* Meditatsioon

Praktiline osa:

* Tehniliste oskuste omandamine Lomi Lomi Nui massaaži läbiviimiseks.
* Massaaži tegemine
* Massaaži teostatakse käeselgadega, võtted on pikad ja sujuvad, kasutatakse rohkelt sooja õli ja ruumi temperatuur on keskmisest kõrgem.

ISESEISEV TÖÖ: Õppija viib läbi 2 Lomi Lomi Nui massaaži seanssi kasutades enda poolt valitud õlisegusid ja arvestades kliendi seisundit ning koostab eneseanalüüsi tehtud massaaži kohta tuginedes teoreetilistele teadmistele ja praktilistele oskustele.

Kursusel omandatakse oskused Lomi Lomi Nui massaaži läbiviimiseks. Õpetatakse, kuidas kasutada oma käsi, küünarnukke ja käsivarsi ja keha voolavat liikumist, et imiteerida ookeani tõusu ja mõõna, erinevaid elemente loodusest – õhu, tule, vee ja maa energiat. Lisaks massaažitehnikate õppimisele läbi massaaži tegemise/vastuvõtmise, tutvustatakse ka Hawaii šamanistlikku filosoofiat Hunat, mille mõistmine on oluline osa Lomi Lomi massaažist, selle kujunemislugu ja selle kasulikkust inimesele. Tunnile eelneb alati koos väikese tervituspalve laulmine koos ja tants mis selle juurde käib. Seejärel valmistatakse ette õppevahendid ja pannakse valmis massaažilaud ning vaadatakse kas toatemperatuur vastab nõuetele. Masöörid panevad selga massaaži tegemiseks lungi mis on spetsiaalne rätik mis seotakse ümber keha. Õpilastele selgitatakse, et massaaž eeldab teatavat alastust ja küsitakse nõu kas kõigile see sobib. Igaüks valib massaaži eelselt taotluse, mida ta selle massaažiga soovib saavutada, valikus on erinevad värvikaardid taotlustega. Lepitakse kokku õppevideote tegemise reeglid soovi korral. Seejärel tutvustab õpetaja massaaživõtteid ja näitab need ette. Seejärel teevad õpilased massaaži läbi iseseisvalt valides endale eelnevalt partneri. Peale massaaži teostamist õpetab õpetaja kuidas massöör ise end taastab ja tasakaalustab koos õpilasega. Õpilastega tehakse koos mõnusad eneseanalüüsi minutid ja juuakse sooja jooki ja lauldakse lõpupalve. Mida rohkem koos õpetajaga jõutakse massaaži praktiliselt läbi teha seda efektiivsemalt jäävad arvukad võtted meelde. Kodutööna proovitakse võtteid meelde jätta, alguses võib kasutada spikrit mida saab massaaži teostamisel kasutada. Samuti annavad õpilased teineteisele tagasidet kuidas üks või teine massaaživõte sobib ja kas saaks midagi teha veelgi paremini. Kursus lõppeb massaaži ettenäitamisega korda mööda valitud partneriga. Praktika jooksul on soovitatav vahetada ka partnereid. Massaažiseansi pikkuseks on minimaalselt 2 h.

**Massaaži tutvustus.**

Lomi Lomi Nui on massaaž, mille tekkekohaks on Hawaii. Massaaž põhineb Huna filosoofial, mille õpetuse kohaselt ringleb maailmas eluandev energia „mana“. Ammustel aegadel tegid massaaži kahuunid – preestrid ja müstilise tarkuse ning tervendusmeetodi valvurid. Nad ühendasid massaaži tantsimisega. Rituaali tehti tavaliselt väljavalitutele kogukonna tähtsatele isikutele, vahel ka noortele kes astuvad alles ellu üleminekuriitusena. Massaaž kestis mitu tundi, isegi päevi ja nädalaid . Lomi sõna tähendab massaaži.

Füüsilisel tasandil stimuleerib Lomi-Lomi Nui massaaž kogu keha elundkondsüsteemi: vereringet, seedimist, luustikku ja kuseteede- ja suguelundkonda.

Massaaž mõjutab õrnal ja loomulikul viisil ka kliendi mentaalsust. Massaaž vabastab stressi ja sellest põhjustatud pingeid. Massaaž mõjutab positiivselt ka meie alateadvust ja puhastab meid vanadest energiatest ja annab uut energiat. Mured lahustuvad ja enne probleemsetena tundunud asjad laabuvad meie meeles. Saavutatakse rahu ja tasakaal.

LOMI LOMI NUI MASSAAŽ

• aitab lõdvestuda ja vabaneda füüsilistest ning emotsionaalsetest pingetest

• tugevdab immuunsüsteemi

• stimuleerib vereringet ja ainevahetust

• aitab kehal vabaneda toksilistest jääkainetest

• turgutab parasümpaatilist närvisüsteemi

• tugevdab või taasloob ühenduse tunnete tasandiga

• tervendab positiivselt enesehinnangut

• vabastab loovuse

• paneb tundma väärtuslikuna

• aitab luua uusi positiivseid mõttemustreid

**Õppemeetod/id:** teoreetiline ja prektiline õpe.

**Iseseisev töö:** Puudub

**Õppematerjalide loend:** õppematerjal

**Nõuded õpingute lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja hindamiskriteeriumid:**

**Hindamismeetod: Praktiline töö –**õppija demonstreerib Lomi Lomi massaaži tegemist

**Hindamiskriteeriumid**

Õppija:

* valmistab ette töökoha ja vahendid Lomi Lomi massaaži tegemiseks vastavalt juhendile
* rakendab massaaži tegemisel sobivaid tehnikaid arvestades kliendi näidustuste ja vastunäidustustega
* viib läbi tervik massaažiseansi
* kasutab õigesti töövahendeid, arvestab tööohutuse ja kutse- eetika nõuetega
* korrastab peale massaaži töökoha vastavalt juhendile
* on viinud läbi ja koostanud eneseanalüüsi kahe Lomi Lomi Nui massaaži seansi kohta.

**Kursuse läbimise tingimused:**

Õpingute lõpetamise eelduseks on osalemine 100% tundides ja hindamisülesannete sooritamine vastavalt hindamiskriteeriumitele. Hindamine toimub kurse jooksul, näidates ette iga õppepäeva lõpul omandatud osa praktilise massaažiga õpitud võtetest.

Kursuse läbimisel väljastatav dokument:

Tunnistus- kui õppija on läbinud hindamise ja saavutanud õpiväljundid.

Tõend – kui õppija ei saavutanud õpiväljundeid.

**Koolitajad:**

Arvi Koitve- Hawaii Lomi- Lomi Nui massaaži massöör, õppinud Aile Kuninga-, Barbara-, Barbara I- ;Nisarga jm. käe all, 5 aastane Lomi massaazi tegemise kogemus, koolitused Itaalias.

Kätlin Tedre: massöör, refleksoloog, koolitaja tase 5 kutse, Hawaii Lomi- Lomi Nui massaaži õppinud Aile Kuninga käe all.

**Õppekeskkonna kirjeldus:** Õppetöö toimub eramajas, 25 kraadises õppeklassis kiletatud massaažilaudadel.

**ÕPPETÖÖ AJAL KASUTATAVAD ÕPPEVAHENDID:**Massaažilaud,  (kile laua, näo aluspaber, viinamarjaseemne õli, lungi ehk puuvillane rätik, meestel lühikesed püksid või lungi (õpilasel endal kaasas), käterätikud enda katmiseks ja sauna/dushi järgseks kasutuseks soovi korral, olemas des vahend, käärid, paberkäterätikud, muusika keskus ja Hawaii muusika CD. Kaasa võib võtta ka oma massaažilaua.

Õppetöö asukoht: Sikusilma 9, Muraste küla, Harku vald, Om Massaaž Tervise- ja Heaolu Keskuse ruumides koduses atmosfääris. Bussipeatus nimega Muraste.