

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Biovälja korrektsioon

Energeetilise tajumise ja heaolupraktikate alused

Toimumisaeg	07.11.2026 kell 10:00–17:00
Õppe kogumaht	8 akadeemilist tundi
Koolitaja	Mati Rebane
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	200,00 €
Koolituse keel	Eesti keel, tõlge vene keelde

HEAOLUPRAKTIKAD • SENSOORNE TAJU • BIOLOKATSIOON • EETIKA

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Biovälja korrektsioon – energeetilise tajumise ja heaolupraktikate alused

2. Õppekavarühm

Isikuareng / täiendavad heaolupraktikad.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on tutvustada õppijale biovälja käsitlemist alternatiivsete ja energeetiliste heaolupraktikate kontekstis ning õpetada praktilisi harjutusi, mille eesmärk on arendada tähelepanu, kehatunnetust, sensoorset tundlikkust ja subjektiivset tajumist.

Koolitusel tutvutakse biovälja, biolokatsiooni ja energeetiliste blokkide mõistete nendega praktikate traditsioonilises käsitluses ning õpitakse koolitaja metoodikal põhinevaid tunnetus- ja kaardistamisharjutusi.

Koolitusel eristatakse alternatiivsete praktikate käsitlusi teaduspõhisest meditsiinilisest diagnostikast ja ravist.

5. Õpiväljundid

- tunneb biovälja mõiste käsitlemist energeetilistes ja alternatiivsetes heaolupraktikates;
- mõistab biovälja käsitlemise ajaloolist ja maailmavaatelist konteksti;
- oskab kirjeldada biovälja suuruse, kuju ja tiheduse mõisteid vastava praktika kontekstis;
- oskab sooritada sensoorse tähelepanu ja kehatunnetuse arendamise harjutusi;
- oskab kasutada käsi subjektiivsete aistingute jälgimiseks;
- tunneb biolokatsiooni traditsioonilisi töövahendeid ja nende kasutamise põhimõtteid;
- oskab läbi viia koolitusel õpetatud biovälja kaardistamise harjutust;
- oskab kirjeldada ja dokumenteerida harjutuse käigus tekkinud subjektiivseid aistinguid;
- mõistab koolitusel käsitletavate praktikate piire;
- eristab energeetilist heaolupraktikat meditsiinilisest diagnostikast ja ravist;
- oskab rakendada õpitud praktikaid eetilisel ja kliendi autonoomiat austades.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud massööridele, kehateraapia ja heaoluvaldkonna spetsialistidele, erinevate enesearengu- ja energeetiliste praktikate kasutajatele, terapeutidele ning kõigile huvilistele, kes soovivad arendada kehatunnetust, tähelepanu ja sensoorset tajumist.

7. Õpingute alustamise tingimused

Varasem erialane haridus või kogemus ei ole koolitusel osalemise eelduseks. Koolitus sobib ka algajatele. Koolitusel käsitletavaid praktikaid ei õpetata meditsiinilise diagnostika ega haiguste ravimise meetodina.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 8 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 07.11.2026 kell 10:00–17:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast. Praktilises osas tehakse sensoorse tähelepanu, kehatunnetuse, biolokatsiooni ja nn biovälja kaardistamise harjutusi.

9. Biovälja mõiste

Tutvustatakse biovälja mõistet energeetilistes praktikates, inimese ümber paikneva energeetilise välja traditsioonilisi käsitlusi, erinevaid ajaloolisi ja kaasaegseid arusaamu ning biovälja mõiste kasutamist alternatiivsetes heaolupraktikates.

Biovälja käsitletakse koolitusel alternatiivse ja energeetilise praktika kontseptsioonina, mitte meditsiiniliselt kinnitatud anatoomilise struktuurina.

10. Terve ja tasakaalus biovälja traditsiooniline käsitlus

- biovälja kuju;
- välja tinglik suurus;
- välja ühtlus;
- subjektiivselt tajutav tihedus;
- välja sümmeetria;
- nn energeetilised piirid.

11. Biovälja muutuste käsitlus

Koolituse metoodika ja alternatiivse maailmavaate raames tutvustatakse mõisteid „blokk“, „nihe“, „rebend“, „ava“, „energiapuudujääk“, „energeetiline ülekoormus“ ja „energia äratõmme“. Nende põhjal ei tehta järeldusi inimese haiguse, diagnoosi ega tervises seisundi kohta.

12. Mõtted, sõnad ja emotsioonid energeetiliste praktikate käsitluses

- tähelepanu ja emotsionaalse seisundi mõju subjektiivsele enesetundele;
- mõtete ja kavatsuste roll erinevates energeetilistes traditsioonides;
- sõnalise suhtlemise ja emotsionaalse keskkonna tähendus;
- stressi ja pingeseisundite subjektiivne tajumine;
- praktiseerija tähelepanu ja kavatsuse roll.

13. Sensoorse tundlikkuse arendamine

- tähelepanu ja keskendumine;
- kehatunnetus;
- käte sensoorne tundlikkus;
- temperatuuri erinevuste ja õhu liikumise märkamine;
- naha ja keha reaktsioonide jälgimine;
- subjektiivsete aistingute eristamine.

14. Käte kasutamine tunnetuspraktikas

- käte aeglane liigutamine keha läheduses;
- tähelepanu suunamine peopesade aistingutele;
- kauguse ja liikumiskiiruse muutmine;
- parema ja vasaku käe aistingute võrdlemine;
- erinevate kehapiirkondade juures tekkivate aistingute jälgimine;
- tulemuste neutraalne kirjeldamine.

15. Biovälja tingliku piirjoone tunnetamine

Koolitaja metoodika järgi tutvustatakse nn biovälja piiri tunnetamise harjutust. Harjutuse tulemusi ei käsitleta objektiivse terviseuuringu ega diagnostilise leiuna.

- keha suhtes lähteasendi valimine;
- käte asend ja aeglane liikumine;
- tähelepanu hoidmine;
- subjektiivse aistingute tekkimise jälgimine;
- tulemuste kordamine;

- kehapoolte võrdlemine;
- aistingute dokumenteerimine.

16. Biolokatsioon

Biolokatsiooni tutvustatakse traditsioonilistes ja alternatiivsetes praktikates kasutatava meetodina.

- pajuviits;
- pendel;
- metallraam;
- käed;
- biolokatsiooni ajalooline kasutamine;
- töövahendite hoidmine ja lähteasend;
- vahendi liikumise jälgimine;
- tulemuste subjektiivsus;
- ideomotoorse efekti võimalik roll töövahendite liikumisel.

17. Pendli kasutamise alused

- pendli hoidmine ja käe stabiliseerimine;
- lähteasend;
- pendli spontaanse liikumise jälgimine;
- tähelepanu ja küsimuse mõju;
- tulemuste kordamine;
- tulemuste kriitiline hindamine.

18. Metallraami ja teiste biolokatsioonivahendite kasutamine

- metallraami hoidmine ja kehaasend;
- liikumine ja raami võimalikud reaktsioonid;
- ideomotoorse liikumise põhimõte;
- tulemuste varieeruvus;
- töövahendite kasutamise piirangud.

19. Kirliani efekt ja „biovälja“ visualiseerimise ajalugu

Antakse ülevaade Kirliani fotograafia ajaloost ja selle seostamisest nn aurafotograafia ning biovälja käsitlestega. Selgitatakse, et Kirliani fotograafias nähtavad koroonalahendused on seotud muu hulgas elektriliste, füüsikaliste ja keskkonnateguritega ning Kirliani fotograafiat ei käsitleta tõendatud meetodina inimese biovälja, haiguse või tervises seisundi diagnoosimiseks.

20. Biovälja kaardistamise praktiline harjutus

- praktiseerija ettevalmistus ja tähelepanu koondamine;
- harjutuspartneri asendi valimine;
- käte liikumine keha läheduses;
- subjektiivsete aistingute jälgimine;
- erinevate kehapiirkondade võrdlemine;
- tingliku välispiiri märkimine;
- aistingute kaardistamine ja kirjeldamine;
- harjutuse kordamine ja tulemuste võrdlemine.

21. Biovälja korrektsiooni põhimõtted

Koolitaja metoodika järgi tutvustatakse energeetilise tasakaalustamise praktika põhimõtteid.

- praktiseerija keskendumine ja tööasend;
- kontakti loomine;
- kliendi isiklike piiride austamine;
- käte liikumine keha läheduses;
- tähelepanu suunamine;
- rahulik ja struktureeritud tööjärjestus;
- kliendi subjektiivse enesetunde jälgimine;

- protseduuri lõpetamine.

22. Kehatunnetus ja nn blokkidega töötamine

„Blokki“ mõistet käsitletakse energeetilise praktika terminina, mitte meditsiinilise diagnoosina.

- keha pingeseisundite subjektiivne tajumine;
- hingamise jälgimine;
- tähelepanu suunamine;
- lõõgastumine;
- keha reaktsioonide märkamine;
- kliendi verbaalne tagasiside.

23. Eetika ja kliendiga suhtlemine

- kliendi autonoomia ja informeeritud nõusolek;
- isiklike ja kehaliste piiride austamine;
- neutraalne suhtlemine;
- sugestiivsete ja hirmutavate väidete vältimine;
- terviseprobleemide diagnoosimise vältimine;
- meditsiinilise ravi katkestamise soovitamise lubamatus;
- konfidentsiaalsus;
- spetsialisti pädevuse piirid.

24. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, koolitaja demonstratsioon, juhendatud praktilised ja sensoorset tähelepanu arendavad harjutused, paaristöö, biolokatsioonivahenditega tutvumine, biovälja kaardistamise harjutus, individuaalne tagasiside, arutelu ja refleksioon.

25. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Õppekeskkond võimaldab läbi viia teoreetilist õpet, koolitaja demonstratsioone ning juhendatud praktilist tööd.

26. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse vajalikud õppematerjalid. Koolitusel võidakse kasutada pendleid, metallraame, traditsioonilisi biolokatsioonivahendeid, harjutuste kaardistamise lehti ja muid koolitaja määratud praktikavahendeid.

27. Koolituse keel

Koolitus toimub eesti keeles professionaalse tõlkega vene keelde.

28. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise ülesande ja koolituse käigus toimuva arutelu põhjal.

Praktiline ülesanne: õppija demonstreerib koolitaja juhendamisel ühte või mitut koolitusel käsitletud sensoorse tähelepanu, biolokatsiooni või biovälja kaardistamise harjutust.

Hindamiskriteeriumid: õppija järgib tööjärjestust, kasutab valitud harjutuse töövahendeid, jälgib ja kirjeldab subjektiivseid aistinguid, eristab subjektiivset tajukogemust objektiivsest tervisealasest leiust, austab harjutuspartneri piire, järgib eetilisi põhimõtteid ega esita harjutuse tulemusi meditsiinilise diagnoosina.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

29. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema koolituspäeval ja praktilistes harjutustes, saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid ning sooritama praktilise ülesande positiivsele tulemusele.

Õpiväljundite saavutamisel väljastatakse täienduskoolituse tunnistus. Kui õppija ei saavuta kõiki õpiväljundeid või ei osale hindamisel, võib talle väljastada tõendi koolitusel osalemise kohta.

30. Koolitaja

Mati Rebane – koolitaja on täiendanud oma teadmisi tervise ja heaolu valdkonnas, sealhulgas peptiidide ja bioregulatsiooni teemalistel seminaridel, ning omandanud Jevgeni Zujevi metoodikal põhinevaid praktilisi oskusi inimese biovälja tunnetamise, energeetilise tasakaalustamise ning kehaliste ja energeetiliste blokkide käsitlemise valdkonnas. Koolitusel õpetab ta neid meetodeid alternatiivsete ja energeetiliste heaolupraktikatena.

31. Koolituse toimumise aeg

07.11.2026 kell 10:00–17:00

32. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

33. Koolituse maksumus

200 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks, mis broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

34. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

35. Oluline märkus koolituse sisu ja pädevuse kohta

Koolitusel käsitletavat mõistet „bioväli“, „biovälja korrigeerimine“, „energeetiline blokk“ ja „biolokatsioon“ ning nendega seotud praktikad kuuluvad alternatiivsete, traditsiooniliste ja energeetiliste heaolupraktikate valdkonda.

Koolitusel ei esitata neid meetodeid teaduspõhiselt tõendatud meditsiinilise diagnostika ega ravimeetoditena. Koolitus ei anna õppijale tervishoiutöötaja kutset ega õigust diagnoosida, ravida või ennetada haigusi.

Koolitusel tehtavate tunnetus- ja kaardistamisharjutuste tulemusi ei tohi kasutada meditsiinilise diagnoosi püstitamiseks, tervishoiutöötaja hinnangu asendamiseks ega kliendi meditsiinilise ravi muutmiseks või katkestamiseks. Terviseprobleemide korral tuleb klient suunata vastava pädevusega tervishoiuspetsialisti poole.