

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Lõdvestustehnika „REBOZO“

Traditsioonilised Rebozo kehatöö- ja lõdvestustehnikad

Toimumisaeg	14.-15.11.2026 kell 10:00–18:00
Õppe kogumaht	18 akadeemilist tundi
Koolitaja	Ksanka Samsonova
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	289,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Lõdvestustehnika „REBOZO“ – traditsioonilised Rebozo kehatöö- ja lõdvestustehnikad

2. Õppekavarühm

Teraapia ja taastusravi / kehahoolitus.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised ja praktilised oskused Rebozo traditsioonilise kehatöö põhimõtetest ning spetsiaalse salli abil teostatavatest lõdvestavatest raputus-, kiigutus-, vibratsiooni-, venituse- ja toetavatest tehnikatest.

Koolitusel õpitakse kasutama Rebozo salli turvaliselt erinevate kehapiirkondade käsitlemisel, valida sobivat liikumise amplituudi, tempot ja intensiivsust ning ühendama üksikud võtted terviklikuks lõdvestavaks protseduuriks.

Erilist tähelepanu pööratakse kliendi mugavusele, kehatunnetusele, puudutuse ja liikumise kvaliteedile, spetsialisti ergonoomikale, vastunäidustustele ning ohutusele.

5. Õpiväljundid

- mõistab Rebozo kehatöö ajaloolist ja kultuurilist tausta ning lõdvestustehnika põhiprintsiipe;
- oskab valida töö eesmärgile sobiva Rebozo salli ja tööasendi;
- oskab salli korrektselt asetada erinevate kehapiirkondade ümber;
- oskab kasutada õrnu raputus-, kiigutus- ja kontrollitud vibratsioonitehnikaid;
- oskab rakendada Rebozo abil pehmeid venituse- ja mobiliseerivaid võtteid;
- oskab valida kliendile sobiva tempo, amplituudi ja intensiivsuse;
- oskab käsitleda Rebozo abil erinevaid kehapiirkondi;
- oskab jälgida kliendi reaktsiooni ja kohendada tehnikat vastavalt tagasisidele;
- tunneb peamisi piiranguid ja vastunäidustusi;
- järgib hügieeni-, ohutus- ja ergonoomikapõhimõtteid;
- oskab ühendada õpitud võtted terviklikuks Rebozo lõdvestusprotseduuriks.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud massööridele, douladele ja sünnitoetajatele, kehahoolitajatele, heaolu- ja kehatöö valdkonna spetsialistidele, terapeutidele, füsioterapeutidele ja taastusravi spetsialistidele ning teistele huvilistele, kes soovivad õppida Rebozo lõdvestustehnikaid.

7. Õpingute alustamise tingimused

Varasem massaaži-, meditsiini- või kehahoolitusala haridus ei ole koolitusel osalemise eelduseks. Koolitus sobib ka algajatele. Professionaalses klienditöös ning rasedate ja sünnitusjärgses perioodis klientidega töötamisel tuleb tehnikaid rakendada vastavalt õppija erialasele ettevalmistusele, pädevusele ja tegevusõigusele.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 18 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 14.–15.11.2026 kell 10:00–18:00. Õpe koosneb teoreetilisest ja praktilisest osast, kus põhirõhk on praktiliste Rebozo tehnikate omandamisel ja harjutamisel.

9. Õppe sisu

9.1. Rebozo traditsiooni ja meetodi alused

Rebozo päritolu ja kultuuriline taust; salli traditsiooniline kasutamine; kasutamine kehatöös; meetodi põhiprintsiibid; toetava ja lõõgastava töö põhimõtted; austav suhtumine kultuurilisse päritolusse; tehnika kasutamine tänapäevases heaolu- ja kehatöö praktikas.

9.2. Rebozo sall kui töövahend

Salli omadused; sobiva salli valimine; pikkus ja materjal; korrektne hoidmine; käte asend; salli paigutamine keha suhtes; kliendi keha turvaline toetamine; salli hooldamine ja hügieen.

10. Rebozo töö põhiprintsiibid

- kontakti loomine ja kliendi mugava asendi valimine;
- keharaskuse ja gravitatsiooni kasutamine;
- liikumise rütm ja amplituud;
- surve ja tõmbe kontrollimine;
- aeglase ja dünaamilisema töö erinevused;
- kliendi hingamise ja reaktsiooni jälgimine;
- tehnika kohandamine vastavalt tagasisidele.

11. Raputustehnikad

- õrna ja rütmilise raputamise põhimõtted;
- erineva amplituudiga liikumine;
- aeglase ja kiirema rütmi kasutamine;
- salli pinget ja raputuse suuna kontrollimine;
- kliendi reaktsiooni jälgimine;
- tehnika turvaline lõpetamine.

12. Kiigutustehnikad

- keha õrn kiigutamine Rebozo abil;
- külgsuunaline kiigutamine ja rütmilised liigutused;
- aeglase tempo ja sujuva liikumise kasutamine;
- erinevate kehapiirkondade toetamine;
- kiigutamise ühendamise hingamise ja lõõgastumisega;
- sujuvad üleminekud tehnikate vahel.

13. Vibratsioonitehnikad

- vibratsiooni loomise põhimõtted;
- salli kaudu vibratsiooni edasiandmine;
- amplituudi, rütmi ja intensiivsuse kontroll;
- lokaalne ja suuremat piirkonda hõlmav töö;
- kliendi sensoorse reaktsiooni jälgimine;
- vibratsiooni ühendamise raputamise ja kiigutamisega.

14. Pehmed venituse- ja mobiliseerivad võtted

- pikisuunalise tõmbe põhimõtted;
- külgsuunalised ja õrnad rotatsioonilised liikumised;
- liikuvust toetavad võtted;
- liikumisulatuse, jõu ja amplituudi kontroll;
- liigse venituse vältimine;
- kliendi tagasiside pidev jälgimine.

15. Pea ja kaelapiirkonna käsitlemine

- pea turvaline toetamine;
- kaelapiirkonna asendi kontroll;
- õrnad kiigutusvõtted;
- raputuse ja vibratsiooni põhimõtted;
- lõõgastavad liikumised;
- tehnika lõpetamine ja pea neutraalasendisse toomine.

16. Õlavöötme ja ülakeha käsitlemine

- õlavöötme toetamine Rebozo abil;
- õlgade piirkonna raputamine;
- rindkere piirkonna õrnad kiigutusvõtted;
- ülakeha lõõgastavad tehnikad;
- kliendi hingamise ja mugavuse jälgimine.

17. Vaagna- ja puusapiirkonna käsitlemine

- salli korrektne paigutamine vaagna piirkonda;
- vaagna õrn kiigutamine;
- külgsuunalised liikumised;
- rütmilised raputusvõtted;
- puusapiirkonna lõõgastavad tehnikad;
- amplituudi, intensiivsuse ja kliendi mugavuse kontroll.

18. Ala- ja ülajäsemete käsitlemine

- käte ja jalgade toetamine salliga;
- jäsemete õrn raputamine;
- rütmilised kiigutusvõtted;
- pehmed tõmbe- ja venituselemendid;
- liikumise amplituudi kontroll;
- vasaku ja parema kehapoole tasakaalustatud käsitlemine.

19. Rebozo kasutamine lõõgastava kehatöö osana

- rahuliku protseduurikeskkonna loomine;
- kliendile sobiva töötempo valimine;
- erinevate tehnikate ühendamine;
- hingamise ja kehakeele jälgimine;
- protseduuri kohandamine vastavalt reaktsioonile;
- protseduuri järk-järguline ja rahulik lõpetamine.

20. Rebozo kasutamise eripärad raseduse ja sünnitusjärgse perioodi kontekstis

Koolitaja erialasest taustast lähtudes tutvustatakse Rebozo traditsioonilist kasutamist ka sünnitoetuse ja sünnitusjärgse heaolu kontekstis.

Raseduse ja sünnitusjärgse perioodi puhul rakendatakse tehnikaid üksnes õppija vastava ettevalmistuse ja pädevuse piires.

- mugavate asendite valimine;
- õrna toetamise põhimõtted;
- lõõgastavad liikumised;
- vaagna piirkonna käsitlemise üldpõhimõtted;
- kliendi enesetunde pidev jälgimine;

- olukorrad, kus tehnikat ei rakendata;
- vajadus teha koostööd ämmaemanda, arsti või muu tervishoiuspetsialistiga.

21. Näidustused, piirangud ja vastunäidustused

Rebozo tehnikaid käsitletakse heaolu- ja lõõgastava kehatöö osana. Enne protseduuri hinnatakse kliendi üldseisundit ja võimalikke vastunäidustusi.

- ägedad traumad ja hiljutised operatsioonid;
- ägedad põletikulised seisundid;
- väljendunud või ebaselge põhjusega valu;
- palavik ja äge haigestumine;
- luumurrud ja liigeste ebastabiilsus;
- väljendunud pearinglus;
- veresoonekonna probleemidega seotud riskid;
- neuroloogilised sümptomid;
- rasedusega seotud riskiseisundid;
- kliendi üldine enesetunne.

22. Ohutus ja ergonoomika

- kliendi turvaline asend ja salli korrektne paigutamine;
- liigse surve ja tõmbe vältimine;
- pea ja kaelapiirkonna turvaline käsitlemine;
- liigeste loomuliku liikumisulatuse arvestamine;
- kliendi tagasiside pidev jälgimine;
- protseduuri katkestamise kriteeriumid;
- praktiseerija tööergonoomika ja keharaskuse efektiivne kasutamine.

23. Terviklik Rebozo lõdvestusprotseduur

- kliendi ja töökoha ettevalmistamine;
- kontakti loomine ja sobiva asendi valimine;
- Rebozo salli paigutamine;
- rahulikud ettevalmistavad liikumised;
- raputus-, kiigutus- ja vibratsioonitehnikad;
- pehmed mobiliseerivad ja venituselemendid;
- erinevate kehapiirkondade käsitlemine;
- tehnikate sujuv ühendamine;
- intensiivsuse järkjärguline vähendamine;
- protseduuri lõpetamine ja kliendi tagasiside hindamine.

24. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, koolitaja demonstratsioon, Rebozo salli kasutamise ettenäitamine, juhendatud praktiline töö, paaristöö, raputus-, kiigutus- ja vibratsioonitehnikate harjutamine, erinevate kehapiirkondade praktiline käsitlemine, individuaalne tagasiside, praktiliste situatsioonide analüüs ning tervikliku protseduuri harjutamine.

25. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Praktiliseks õppeks on tagatud vajalikud massaaži- ja teraapialauad ning õppe- ja praktikavahendid.

26. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse vajalikud õppematerjalid. Praktilises õppes kasutatakse Rebozo salle, massaaži- või teraapialaudu, matte või muid praktiliseks tööks vajalikke aluseid ning koolitaja määratud praktikavahendeid.

27. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

28. Õpiväljundite saavutamise hindamine

Õpiväljundite saavutamist hinnatakse praktilise töö käigus.

Hindamismeetod: õppija demonstreerib koolitaja juhendamisel Rebozo põhitehnikaid ning tervikliku lõõgastava protseduuri või selle põhietappide läbiviimist.

Hindamiskriteeriumid: õppija valmistab kliendi ja töökoha ette; valib sobiva salli ja tööasendi; paigutab salli korrektelt; kasutab raputus-, kiigutus- ja vibratsioonitehnikaid kontrollitult; rakendab pehmeid mobiliseerivaid ja venituselemente ohutult; valib sobiva amplituudi, tempo ja intensiivsuse; jälgib kliendi reaktsiooni; tunneb vastunäidustusi ning järgib hügieeni-, ohutus- ja ergonoomikapõhimõtteid.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

29. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema mõlemal õppepäeval ja praktilistes harjutustes, saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid ning sooritama praktilise hindamise positiivse tulemusele.

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

30. Koolitaja kvalifikatsioon

Ksanka Samsonova – professionaalne doula ja Rebozo tehnika koolitaja, kes on spetsialiseerunud naiste heaolule, sünnitoetusele ja sünnitusjärgse perioodi toetamisele. Koolitaja erialane ettevalmistus ja praktiline kogemus võimaldavad õpetada Rebozo traditsioonilisi lõõgastus- ja kehatöövõtteid ning nende turvalise rakendamise põhimõtteid.

31. Koolituse toimumise aeg

14.-15.11.2026 kell 10:00–18:00

32. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus
Kadaka tee 42B, Tallinn

33. Koolituse maksumus

289 eurot. Registreerimise kinnitamiseks tuleb tasuda 70 euro suurune ettemaks. Ettemaksu tasumine broneerib ja kinnitab osaleja koha koolitusel.

34. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

35. Märkus õpitud tehnikate rakendamise kohta

Koolitus on täienduskoolitus. Rebozo tehnikaid käsitletakse koolitusel traditsiooniliste heaolu-, lõõgastus- ja kehatöövõtetena.

Koolituse läbimine ei anna õppijale tervishoiutöötaja kutset ega õigust diagnoosida või ravida haigusi. Professionaalses klienditöös tuleb tehnikaid rakendada vastavalt õppija haridusele, erialasele ettevalmistusele, pädevusele ja tegevusõigusele.

Rasedate, sünnitajate või sünnitusjärgses perioodis klientidega töötamisel tuleb järgida vastava valdkonna ohutusnõudeid ning tegutseda üksnes oma erialase pädevuse piires.