

FOCUS ESTONIA KOOLITUSKESKUS

TÄIENDUSKOOLITUSE ÕPPEKAVA

Reiki kursus - I aste

Reiki praktika alused, enesepraktika ja kontaktseanss

Toimumisaeg	06.02.2027 12:00-19:00 / 07.02.2027 09:00-16:00
Õppe kogumaht	16 akadeemilist tundi
Koolitaja	Edite Martinsone
Toimumiskoht	Kadaka tee 42B, Tallinn
Koolituse hind	470,00 €
Koolituse keel	Vene keel, tõlge eesti keelde

REIKI I ASTE • GASSHO • ENESEPRAKTIKA • KONTAKTSEANSS • EETIKA

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

1. Õppekava nimetus

Reiki I aste – Reiki praktika alused, enesepraktika ja kontaktseanss

2. Õppekavarühm

Isikuareng ja heaolupraktikad.

3. Koolituse liik

Täienduskoolitus.

4. Koolituse eesmärk

Koolituse eesmärk on anda õppijale teadmised Reiki I astme traditsioonist, põhimõtetest, eetikast ja põhipraktikatest ning õpetada Reiki süsteemis kasutatavaid meditatsiooni-, enesepraktika- ja kontaktseansi võtteid.

Koolitusel õpitakse Gassho meditatsiooni, Reiki eetilisi põhimõtteid, kätepositsioone, enesepraktikat, Reiki seansi läbiviimise põhiluseid ning tutvutakse Reiki traditsioonis kasutatavate energia, energiakeskuste ja initsiatsiooni mõistetega.

Koolitus toetab õppija teadlikkust, tähelepanu, enesevaatlust, lõõgastumist ja isikliku Reiki praktika kujundamist.

5. Õpiväljundid

- tunneb Reiki I astme põhimõtteid ja praktika aluseid;
- tunneb Reiki süsteemi ajaloolist tausta ja Mikao Usui rolli Reiki traditsioonis;
- mõistab Reiki traditsioonis kasutatava „universaalse eluenergia“ mõiste tähendust;
- tunneb Reiki viit eetilist põhimõtet ja oskab praktiseerida Gassho meditatsiooni;
- oskab rakendada hingamis- ja maandamisharjutusi;
- tunneb Reiki I astme põhilisi kätepositsioone;
- oskab läbi viia Reiki enesepraktikat ning Reiki I astme kontaktseansi teisele inimesele;
- oskab kasutada lühikese ja täieliku Reiki seansi tööjärjestust;
- tunneb Reiki traditsioonis kasutatavat tšakrate käsitlemist;
- oskab osaleda Reiki ringis ja grupipraktikas;
- tunneb Reiki seansi eetilisi ja professionaalseid piire;
- eristab Reiki heaolu- ja enesearengupraktikat meditsiinilisest diagnostikast ja ravist.

6. Sihtgrupp

Koolitus on mõeldud kõigile täiskasvanutele, kes tunnevad huvi Reiki, meditatsiooni, enesearengu ja heaolupraktikate vastu, soovivad õppida Reiki praktikat iseendale või oma lähedastele ning samuti massaaži, kehateraapia, jooga, meditatsiooni, spaateenuste või muu heaolualdkonna praktikutele. Varasem Reiki kogemus ei ole vajalik.

7. Õpingute alustamise tingimused

Koolitusel osalemiseks ei ole vajalik varasem meditsiiniline, terapeutiline ega Reiki-alane haridus. Reiki I aste on Reiki süsteemi algtase. Õppija peab olema valmis osalema praktilistes harjutustes, meditatsioonis, paaristöös ja Reiki traditsiooni kuulvas initsiatsiooni ehk pühitsuse protsessis.

8. Õppe kogumaht ja ülesehitus

Õppe kogumaht: 16 akadeemilist tundi.

Koolitus toimub 06.02.2027 kell 12:00–19:00 ja 07.02.2027 kell 09:00–16:00. Õpe sisaldab teoreetilist õpet, Reiki ajaloo ja põhimõtete käsitlemist, meditatsiooni, hingamis- ja maandamisharjutusi, demonstratsioone, enesepraktikat, paaristööd, kontaktseansi harjutamist, grupipraktikat ning Reiki I astme traditsioonilist initsiatsiooni.

9. Reiki olemus ja traditsioon

Reikit tutvustatakse Jaapanist pärineva energeetilise heaolu- ja enesearengupraktikana.

- sõna „Reiki“ tähendus;
- Reiki traditsiooni kujunemine ja filosoofilised alused;
- Reiki kasutamine enesepraktikas;
- tähelepanu ja teadliku kohalolu roll;
- käte kasutamine Reiki praktikas;
- Reiki praktiseerija hoiak.
- Mõistet „universaalne eluenergia“ käsitletakse Reiki traditsiooni ja maailmavaate osana, mitte teaduslikult tõestatud füüsilise või bioloogilise energialiigina.

10. Mikao Usui ja Reiki süsteemi kujunemine

- Mikao Usui;
- Reiki süsteemi kujunemine Jaapanis;
- Usui õpetuse põhimõtted;
- Reiki õpetuse edasiandmise traditsioon;
- õpetaja ja õpilase roll;
- Reiki astmete süsteem.

11. Reiki I astme tähendus

- isiklik praktika ja enesevaatlus;
- meditatsioon;
- Reiki eetilised põhimõtted;
- kätepositsioonid;
- enesepraktika;
- kontaktseanss;
- regulaarse praktika kujundamine.

12. Gassho meditatsioon

- sobiv kehaasend ja käte asend;
- hingamise jälgimine;
- tähelepanu koondamine;
- sisemise vaikuse praktika;
- meditatsiooni alustamine ja lõpetamine;
- Gassho kasutamine Reiki praktika osana.

13. Reiki viis eetilist põhimõtet

Just täna:

- ma rõõmustan;
- ma olen rahulik;
- ma olen tänulik;
- ma teen oma tööd ausalt ja pühendumusega;
- ma suhtun kõigisse elusolenditesse heatahtlikult.
- Arutletakse põhimõtete tähenduse ja rakendamise üle igapäevaelus.

14. Teadlikkus ja enesevaatlus

- kehaliste aistingute märkamine;
- emotsioonide jälgimine;
- hingamine;
- tähelepanu suunamine;
- kohalolu;
- rahulik enesevaatlus;
- regulaarse isikliku praktika kujundamine.

15. Hingamispraktikad

- rahulik hingamine;
- hingamise jälgimine;
- tähelepanu ja hingamise ühendamine;
- nn puhastava hingamise praktika;
- hingamine meditatsiooni osana;
- hingamine Reiki seansi ettevalmistuses.

16. Maandamise praktikad

- keha toetuspindade ja jalgade kontakti tunnetamine;
- hingamise jälgimine;
- tähelepanu suunamine kehale;
- rahulik liikumine;
- praktika lõpetamine ja tähelepanu toomine ümbritsevasse keskkonda.

17. Esemete, vee ja toiduga seotud Reiki praktikad

Reiki traditsiooni ja koolitaja metoodika raames tutvustatakse Reiki praktikat vee ja toiduga, kristallidega seotud praktikaid ning esemete nn energeetilise puhastamise ja laadimise rituaale. Mõisteid „puhastamine“ ja „laadimine“ kasutatakse Reiki traditsiooni tähenduses, mitte füüsilise, keemilise ega mikrobioloogilise puhastamise meetodina.

18. Reiki I astme kätepositsioonid

- käte asend;
- puudutuse tugevus;
- kontaktiga ja kontaktita praktika;
- erinevad kehapiirkonnad;
- käte liikumise järjestus;
- kliendi mugavus;
- intiimsete piirkondade piirid;
- seansi rahulik tempo.

19. Reiki praktika iseendale

- praktika ettevalmistamine;
- mugava asendi valimine;
- Gassho meditatsioon;
- kätepositsioonid;
- tähelepanu hoidmine;
- hingamine;
- praktika kestus ja lõpetamine;
- enesetunde jälgimine.

20. Lühike Reiki kontaktseanss

- ettevalmistus;
- kontakti loomine;
- kliendi nõusolek;
- kätepositsioonide valimine;
- rahulik tööjärjestus;
- kliendi enesetunde jälgimine;
- seansi lõpetamine;
- tagasiside.

21. Täielik Reiki seanss

- ruumi ja praktiseerija ettevalmistus;
- kliendi asend;
- kätepositsioonide järjestus;
- seansi tempo;
- kontaktiga ja kontaktita töö;
- kliendi reaktsioonide jälgimine;
- seansi lõpetamine;
- praktiseerija enda seisundi taastamine pärast seanssi.

22. Töö energiakeskustega

Tšakrate kontseptsiooni tutvustatakse Reiki ja teiste energeetiliste traditsioonide kontekstis.

- energiakeskuse mõiste;
- peamiste tšakrate traditsiooniline paiknemine ja sümboolsed tähendused;
- kätepositsioonid ja tähelepanu suunamine;
- Reiki praktika energiakeskuste piirkonnas;
- nn tasakaalustamise praktika.
- Tšakraid käsitletakse traditsioonilise energeetilise maailmavaate osana, mitte teaduslikult kinnitatud anatoomiliste või füsioloogiliste struktuuridena.

23. Reiki ring

- grupi ettevalmistamine;
- ühise tähelepanu loomine;
- osalejate paigutus;

- Reiki praktika grupis;
- osalejate piiride austamine;
- praktika lõpetamine;
- kogemuse reflekteerimine.

24. Grupiline Reiki seanss

- koostöö;
- vaikus ja keskendumine;
- puudutuse kokkuleppimine;
- osaleja mugavus;
- individuaalsete piiride austamine;
- grupiprotsessi turvaline lõpetamine.

25. Reiki I astme initsiatsioon

Reiki traditsiooni kohaselt kuulub I astme õpetuse juurde õpetaja poolt läbiviidav initsiatsioon ehk pühitsus.

- initsiatsiooni tähendus Reiki traditsioonis;
- õpetaja ja õppija roll;
- ettevalmistus;
- vaikus ja tähelepanu;
- protsessi järgne enesevaatlus;
- isikliku praktika jätkamine.
- Energiakanalite aktiveerimise mõistet käsitletakse Reiki traditsioonilise õpetuse osana, mitte teaduslikult tõestatud füsioloogilise protsessina.

26. Praktika pärast Reiki I astme koolitust

- regulaarne enesepraktika;
- Gassho meditatsioon;
- Reiki eetiliste põhimõtete järgimine;
- kogemuste ja enesetunde jälgimine;
- kätepositsioonide harjutamine;
- Reiki kasutamine iseendale ja lähedastele nende nõusolekul;
- oma praktika reflekteerimine.

27. Reiki II astmele liikumine

Õpinguid Reiki II astmel on võimalik jätkata mitte varem kui kuue kuu möödumisel Reiki I astme läbimisest, kui esimese astme teadmised ja praktika on kinnistunud. Vahepealne periood on mõeldud regulaarseks isiklikuks praktikaks.

28. Reiki praktika eetika

- inimese autonoomia ja vabatahtlik osalemine;
- nõusoleku küsimine enne puudutamist;
- isiklike ja kehaliste piiride austamine;
- konfidentsiaalsus;
- neutraalne suhtlemine;
- tervisealaste lubaduste vältimine;
- kliendi uskumuste austamine;
- Reiki praktiseerija pädevuse piirid.
- Reiki seanssi ei kasutata inimese veenmiseks loobuma vajalikust meditsiinilisest või psühholoogilisest abist.

29. Reiki ja teised heaolupraktikad

Arutletakse Reiki kombineerimise võimaluste üle meditatsiooni, jooga, massaaži, kehahoolduse, lõõgastuspraktikate ja teadliku hingamisega. Professionaalses klienditöös tuleb lähtuda praktiseerija enda haridusest ja pädevusest.

30. Õppemeetodid

Teoreetiline loeng, koolitaja demonstratsioon, meditatsioon, hingamis- ja maandamisharjutused, enesepraktika, paaristöö, Reiki kontaktseansi harjutamine, grupipraktika, Reiki ring, refleksioon, individuaalne tagasiside ja Reiki I astme traditsiooniline initsiatsioon.

31. Õppekeskkond

Koolitus toimub Focus Estonia Koolituskeskuses aadressil Kadaka tee 42B, Tallinn. Õppekeskkond võimaldab läbi viia teoreetilist õpet, meditatsiooni, demonstratsioone, individuaalseid harjutusi, paaristööd ja grupipraktikat.

32. Õppematerjalid ja -vahendid

Õppijale antakse vajalikud õppematerjalid. Koolitusel kasutatakse vastavalt harjutusele massaaži- või teraapiaaludu, matse, patju ja tugivahendeid, meditatsiooniks vajalikke vahendeid, Reiki praktika õppematerjale ja muid koolitaja määratud praktikavahendeid.

33. Koolituse keel

Koolitus toimub vene keeles professionaalse tõlkega eesti keelde.

34. Õpiväljundite saavutamise hindamine

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

Praktiline ülesanne: õppija demonstreerib Gassho meditatsiooni põhialuseid, Reiki I astme põhilisi kätepositsioone, enesepraktika või kontaktseansi tööjärjestust ning turvalist ja eetilist suhtlemist.

Hindamiskriteeriumid: õppija tunneb Reiki I astme ja viie eetilise põhimõtte aluseid; oskab läbi viia Gassho meditatsiooni; kasutab kätepositsioone sobivas järjestuses; oskab läbi viia Reiki praktikat iseendale ja teisele inimesele; küsib enne puudutamist nõusolekut; austab kehalisi ja isiklikke piire; oskab seansi alustada ja lõpetada; eristab Reiki traditsioonilisi energeetilisi mõisteid meditsiinilistest väidetest ning mõistab oma pädevuse piire.

Hindamine on mitmeeristav: arvestatud / mittearvestatud.

35. Koolituse lõpetamise tingimused

Koolituse lõpetamiseks peab õppija osalema mõlemal koolituspäeval, läbima teoreetilise ja praktilise õppe, osalema Reiki I astme praktikates ja praktilises hindamises ning saavutama õppekavas kirjeldatud õpiväljundid.

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

36. Koolitaja kvalifikatsioon

Edite Martinsone – Reiki meister-õpetaja ja holistiliste praktikate koolitaja, kellel on üle 30 aasta praktilist ja õpetamiskogemust. Hariduselt on koolitaja biokeemik. Oma õpetajatöös ühendab ta loodusteadusliku haridustausta Reiki traditsiooni, holistiliste praktikate ja pikaajalise praktilise kogemusega.

37. Koolituse toimumise aeg

06.02.2027 kell 12:00–19:00

07.02.2027 kell 09:00–16:00

38. Koolituse toimumiskoht

Focus Estonia Koolituskeskus

Kadaka tee 42B, Tallinn

39. Koolituse maksumus

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

40. Koolituse korraldaja

Focus Estonia OÜ / Focus Estonia Koolituskeskus

41. Oluline märkus koolituse sisu ja pädevuse kohta

Reiki on traditsiooniline energeetiline heaolu- ja enesearengupraktika.

Koolitusel kasutatavaid mõisteid „universaalne eluenergia“, „energiakanalid“, „tšakrad“, „energeetiline puhastamine“, „laadimine“ ja „initsiatsioon“ käsitletakse Reiki traditsiooni ja energeetilise maailmavaate osana. Neid ei esitata teaduslikult kinnitatud anatoomiliste, füsioloogiliste või füüsikaliste nähtustena.

Reiki koolitust ja Reiki seanssi ei käsitleta meditsiinilise diagnostika ega haiguste ravimise meetodina. Koolituse läbimine ei anna tervishoiutöötaja, psühholoogi ega psühhoterapeudi kutset ega õigust diagnoosida või ravida haigusi.

Reiki praktika ei asenda vajalikku arstiabi, psühholoogilist või muud tervishoiuteenust. Terviseprobleemide korral tuleb pöörduda vastava pädevusega tervishoiuspetsialisti poole.