

## Tárgytematika / Course Description

### Masszázs

ALTSRA2011

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Planicsek István

Félév / Semester: 2017/18/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/0/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/6/0

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

*A masszázis holisztikus szemléletű gyógyító eljárás. Betegség esetén jól kiegészíti az orvosi terápiákat, alkalmazása felgyorsítja a gyógyulást. A masszázis kiemelten fontos helyet tölt be a prevenció és a rehabilitáció folyamatában. Alkalmazásával megőrizhető illetve helyreállítható az egészség. A jól kivitelezett masszázis hatékony rekreációs módszer. A masszázis más természetgyógyászati eljárásokhoz hasonlóan nem csak a fizikai testet, hanem a paciens lelkét is gyógyítja. Helyreállítja a test és a lélek harmóniáját, egészségvédő szerepe vitathatatlan.*

#### A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései

*Általános célkitűzés:* A hallgatók ismerjék meg a masszázis elméleti és gyakorlati alapvonalait, hatásmechanizmusát. Legyenek tisztában a masszázis gyógyításban és egészségmegőrzésben elfoglalt helyével és szerepével, a keleti és nyugati típusú masszázisok egészségfilozófiájával.

*Specifikus célkitűzések:* A levelezős tagozatos hallgatók a gyakorlati órákon megismerkednek a frissítő masszázis alapfogásaival, a frissítőmasszázs kezelés felépítésével.

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

#### A tantárgy tartalma:

- nyugati típusú masszázisok: Svédmasszázs, Reflex masszázisok
- keleti típusú masszázisok bemutatása: Shiatsu, Yumeiho, tradicionális Thai-massage
- különleges masszázisok: Segment massage, Periostalis kezelések, Kötőszöveti masszázis, Lymph-drainage

#### Tantárgyi kompetencia:

- a masszázis típusainak ismerete (frissítő-, gyógy-, sportmasszás)
- a masszázis alkalmazásának feltételei

- indikációk és kontraindikációk ismerete
  - a masszőrrel szemben támasztott követelmények
  - masszázs alapfogásai, gyakorlati ismeretek
- 

## **SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESMENT'S METHOD**

- a masszázs típusainak ismerete (frissítő-, gyógy-, sportmasszás)
  - a masszázs alkalmazásának feltételei
  - indikációk és kontraindikációk ismerete
  - a masszőrrel szemben támasztott követelmények
  - masszázs alapfogásai, gyakorlati ismeretek
- 

## **KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL**

### **Ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke:**

Planicsek István (2008): *Masszázskezelések, masszázsreceptek*. Nyugat-Magyarországi Egyetem Apáczai Csere János Kar – *Főiskolai jegyzet*. Győr.

James H. Clay-David M. Pounds (2007): *Alapvető klinikai masszázsterápia: Az anatómia és a kezelés integrálása*. Medicina Könyvkiadó ZRT. Budapest

Horváth János-Komáromy Sándor (2010): *Masszázs – Első érintések*. Printer Art KKT. Budapest

Gardi Zsuzsanna (szerk) (2004): *Masszázs*. Semmelweis Egészségtudományi Egyetem Egészségügyi Főiskolai Kar tankönyv. Budapest

Dr. Banek- Dr. Nemes- Dr. Szanyó- Dr. Tihanyi- Dr. Vajda (2002): *Masszőrképzés A-tól Z-ig I-III*. Malawi Kiadó. Győr.

Ilona Daiker (1999): *SHIATSU -A gyógyító érintés*. Bioenergetic Kft. Budapest

Dr. Franz Wagner (1990): *Reflexzóna-masszázs mindenkinek*. Medicina Kiadó. Budapest.

---