

META	METATERVISE ALUSED
Maht	32 t kontaktõpet + 30 t iseseisvat tööd Kokku 62 t
Eesmärk	Õppija mõistab sümptomite ja haiguste tekkemehhanismi, kulgu ja tervenemisvõimalust lähtudes metatervise (metameditsiini) põhimõtetest.
Õpiväljund	<ul style="list-style-type: none"> • Omab ülevaadet metatervise põhiteemadest. • Mõistab haiguste tekkemehhanismi metatervise põhimõtete valguses. • Oskab analüüsida oma kehalisi sümptomeid metatervise käsitlustest lähtuvalt. • Oskab analüüsida klientidel esinevaid kehalisi sümptomeid.
Läbitavad teemad	<p>Metatervise tutvustus (ajalugu, printsiibid, mudelid ja tehnikad). Integratiivne meditsiin ja terviseuskumused. Stressipäästikud. Tervenemisprotsessi peamised faasi ja punktid metatervises.</p> <p>Organite erinevad reaktsioonid ja embrüoloogilised seosed. Aju kui keskne juhtimissüsteem, seosed emotsioonide ja organitega. Ajutüvi ja väikeaju: seosed emotsioonide, uskumuste ja organitega. Metatervise analüüsiprotsess: kliendi jälgimine, dominantse poole määramine.</p> <p>Suuraju ja suurajukoos: seosed emotsioonide, uskumuste ja organitega. Mikroorganismide panus tervenemisprotsessis. Metatervise analüüsiprotsess: 12 analüüsiprotsessi küsimust.</p>
	<p>Teadlikkus ja teadvuse avardamine. Isetervenemise sambad ja võtmed. Tervenemise tasandid ja integratiivsed teraapiad. Emotsioonide vabastamine ja uskumuste muutmine. Hingetasandi teadlikkus.</p>
Iseseisev töö	Õppekirjanduse läbitöötamine. Kehasümptomite analüüs ja raportite kirjutamine.
Meetodid	Loengud, praktilised harjutused, rühmatööd.
Sooritamise nõuded	Osalemine 80% loengutes, osavõtt aruteludest ja rühmatöödest, kehasümptomite analüüsi raporti esitamine. Teadmiste kontroll: valikvastustega test.
Õppematerjal	Metatervis: Haiguste ülevaade. Kursuse materjal. Trine Helgerud, Bent Madsen, Dagfrid Kolås. Metameditsiin: Loodusseadused ja loomulik tervenemine. Rob van Overbruggen. Psüühika tervendav jõud: Vähi psühholoogilise täiendravi mudelid.