

Số : 09 /TB-ĐTNL

TP. Hồ Chí Minh, ngày 22 tháng 01 năm 2018

THÔNG BÁO CHIÊU SINH LỚP DƯỠNG SINH YOGA KHÍ CÔNG XOA BÓP - KHÓA 12

Căn cứ Thông tư 22/2013/TT-BYT ngày 09/8/2013 của Bộ trưởng Bộ Y tế về đào tạo liên tục CBYT, Trung tâm đào tạo nhân lực y tế theo nhu cầu xã hội thuộc Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh thông báo chiêu sinh **Lớp Dưỡng sinh Yoga khí công xoa bóp - Khóa 12** như sau:

I. Mục tiêu đào tạo Sau khi học xong, học viên phải :

1. Trình bày được sơ lược nguồn gốc của phương pháp dưỡng sinh, Yoga, khí công.
2. Trình bày được tác dụng các động tác Yoga, khí công, xoa bóp đối với cơ thể.
3. Thực hiện và hướng dẫn người khác tập được 40 động tác Yoga, khí công dưỡng sinh.
4. Thực hiện được 30 thủ thuật xoa bóp trên 7 vùng cơ thể.
5. Ứng dụng được xoa bóp dưỡng sinh khí công Yoga chăm sóc điều trị một số bệnh.

II. Đối tượng đăng ký :

1. Các cán bộ y tế (bác sĩ, điều dưỡng, lương y, y sĩ), người lao động, công nhân viên chức muốn bồi dưỡng kiến thức, kỹ năng thực hành Yoga, khí công xoa bóp để phòng bệnh và nâng cao sức khỏe.
2. Thân nhân và bệnh nhân các bệnh mạn tính giai đoạn ổn định muốn thực tập Yoga, khí công, xoa bóp để tự chăm sóc và nâng cao sức khỏe (tốt nghiệp từ trung học cơ sở trở lên).

III. Chương trình đào tạo

A. Lịch giảng lý thuyết : 17g45 - 21g15; Phòng CAL (Phòng học có hỗ trợ máy vi tính)

Buổi	Nội dung
1	Đại cương phương pháp dưỡng sinh, Yoga, khí công; Kỹ năng thư giãn; Kỹ năng Hồ hấp và Thở 4 thời
2	Các nguyên tắc lớn để tập thể dục Yoga; Vấn đề dinh dưỡng khoa học
3	Thái độ tâm thần trong cuộc sống; Ý nghĩa 40 động tác dưỡng sinh, 7 luân xa
4	Ứng dụng dưỡng sinh, Yoga, khí công trong chăm sóc, điều trị: viêm loét dạ dày tá tràng, tăng huyết áp, viêm đa khớp dạng thấp, hen.
5	Đại cương về xoa bóp. Tác dụng của xoa bóp theo lý luận YHCT; Ảnh hưởng của XB đối với thần kinh, với da, hệ nội tiết, tuần hoàn, hô hấp
6	Ảnh hưởng đối với hệ tiêu hoá, cơ, khớp và dịch gian bào; yêu cầu và cách bố trí; Ý nghĩa 30 Thủ thuật xoa bóp.
7	Xoa bóp chữa một số bệnh thường gặp.(4) (cảm cúm, đau lưng cấp, đau thần kinh hông, liệt giầy thần kinh bảy ngoại biên)
8	Thi Lý thuyết lần 1

B. Lịch thực tập : Phòng CAL (17g45 – 18g30) + phòng Tiền LÂM SÀNG (18g30-21g15)

Buổi	Nội dung
1	Thư giãn, Khí công 4 thời
2	12 Động tác Yoga tư thế nằm + ôn
3	Thi LT lần 2; 7 Luân xa; 12 Động tác Xoa ngũ quan; 5 Động tác vùng lưng trên + ôn
4	4 Động tác vùng thắt lưng; 5 Động tác xoa thân và chi + ôn
5	7 thủ thuật tác động lên da, 6 thủ thuật tác động lên cơ , 4 Thủ thuật tác động lên huyết
6	13 thủ thuật vận động khớp + ôn
7	Xoa bóp vùng đầu mặt, Xoa bóp vùng cổ gáy, Xoa bóp vùng lưng;
8	Xoa bóp chi trên, chi dưới, vùng ngực, vùng bụng; phương pháp đánh gió.
9	Thi thực hiện 04 động tác DS, 3 thủ thuật xoa bóp và xoa bóp 1 vùng cơ thể

