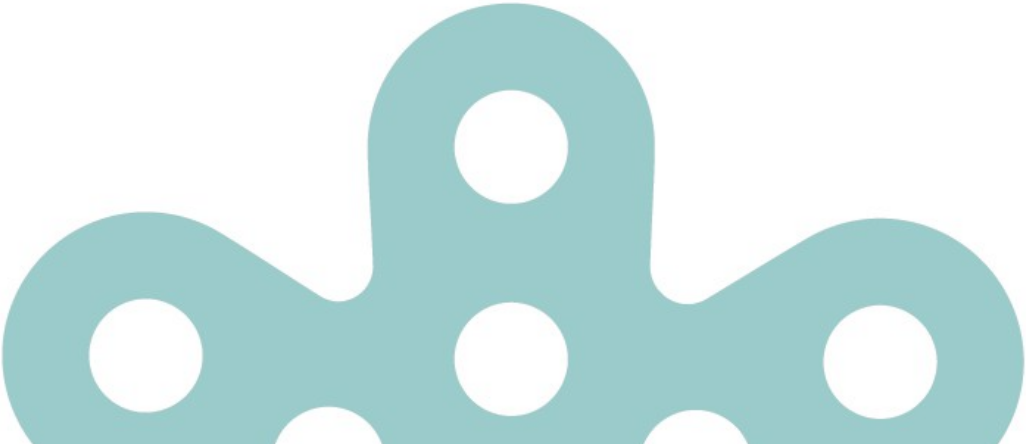




Tanulmányi Tájékoztató 2026-28. 15. Évfolyam

TESTSZOBRÁSZ® KÉPZÉS

Hivatalos hazai felnőttképzés

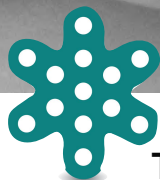
és

SEPTUM WORK

IASI és NCBTMB

nemzetközileg

akkreditált képzés



TESTSZOBRÁSZ® MŰHELY

Budapest



A 12 KEZELÉS



ÉRTÉKEINK

Kötőszöveti érintés

A TestSzobrász® kezelések alapja az a fajta érintés, ami igazodik a szövetek feszültségéhez, irányához és mélységéhez. Azt a szándékot hordozza, hogy a szövetben tárolt feszültség és információ megnyilvánuljon. Alkalmazásával a krónikus testtartásminták fellazíthatók és a test integrálttá válik.

Anatómiai pontosság

A kötőszöveti érintés akkor a leghatásosabb, ha az, az emberi test design-ját követi. Ezért a TestSzobrász® képzésben kitüntetett figyelmet fordítunk az anatómia tudás fejlesztésére. A vázizom-rendszer anatómiája megtanulható és strukturális értelmezése adja a TestSzobrász® kezelések mélyreható változásainak hátterét.

TestOlvasás

Az emberi test és a testtartás mintáinak speciális felmérése a TestOlvasás. Ez egy szabad szemmel végzett vizsgálat, ami lényegi információkat szolgáltat a testtartás fő mintájáról, amihez az egész test alkalmazkodik. A testtartás ilyen módon való látása, olvasása gyakran feltárja a hozzájuk fűződő élményeket és érzelmeket.

Tiszta kommunikáció - Etika

A TestSzobrász® különös figyelmet fordít a kommunikációra és annak különböző formáira. Ennek a szakmának talán legfontosabb ismérve a támogató kommunikáció és az etikai keretek betartása. A TestSzobrász® praxis legfőbb célja, hogy a kezelések fizikai és lelki sérülés kerülésével támogassák a fejlődést.



TestSzobrászat

Kezelések

Műhely munka

Előtte/Utána képnézegetés

TestOlvasás

Szupervízió

Alapítva: 2012

TARTALOMJEGYZÉK



2

ÉRTÉKEINK

Képzési alapelvek

A képzés során fejlesztendő képességek, ismeretek

3

TESTSZOBRÁSZAT KÉPEKBEN

TestSzobrász® Műhely

Bepillantás a képzés tanóráiba

4

TARTALOMJEGYZÉK

6

TESTSZOBRÁSZ® STRUKTURÁLIS INTEGRÁCIÓ SEPTUM WORK

A TestSzobrászat eredete

Történeti visszatekintés az elődökre

8

A TESTSZOBRÁSZ® KÉPZÉS

A TestSzobrász® képzés története

A kezdetek...

11

A KÉPZÉS SZERKEZETE, FÉLÉVEI

A 4 félév tanrendje

A tanmenet részletes ismertetője

26

ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

A képzés keretei

Kiegészítő információk

29

TANULMÁNYI KERETEK

A hatékony tanulás feltételei

31

OKTATÓK - TANÁRI KAR

A képzés vezetői és szupervízorai

Bemutakozás

TESTSZOBRÁSZ STRUKTURÁLIS INTEGRÁCIÓ - SEPTUM WORK

A TestSzobrász tevékenység egy nem-gyógyító testtartás fejlesztő, manuális módszer, ami hozzásegít a testünk felegyenesedett tartásához és annak vízszintes egyensúlyához, fokozva az ügyességet és a teljesítőképességet. Látványra hasonlít egy hagyományos masszázshoz, de a kezelések sorozatából álló széria a krónikus tüneteket és panaszokat kezeli hatásosan. A TestSzobrászat elsődleges célja a testtudat, a test érzetének fejlesztése, ami önállóbb, saját célokat megfogalmazni és elérni képes, érzékenyebb és figyelmesebb személyiséget érlel. Ez egy életen-át-tartó folyamatot indít el, aminek folytán a tanulási és alkalmazkodási (stressz-tűrő) képességek exponenciális fejlődésnek indulnak. A TestSzobrász® kezelések folyamata a véletlenül rendezett testből az integrált testbe visz át.

Mindez Dr. Ida P. Rolf munkásságából ered, aki a Strukturális Integráció megteremtője volt, és akinek tanítványa Thomas Myers, újraértelmezve a Strukturális Integráció kezeléseinek tematikáját, megalkotta az Anatomy Trains® (Anatómiai Vonalak) elméletet és az azon alapuló KMI Kinesis Myofasciális Integrációt, ami a Thomas Myers által írt "Anatomy Trains Myofascial Meridians" és a Hacourt Brace (Elsevier) által 2021-ben kiadott 4. kiadást is megélt könyvben részletes ismertetésre került.

A TestSzobrászat a Strukturális Integráció magyar innovációja Pegán Attila nevéhez fűződik, az Ida Rolf-i vérvonal folytatójához. Ez egy képző- és szolgáltató Műhely, ahol fasciális és myofasciális technikák alkalmazását párosítjuk a mozgás újra tanulásával, tréningezésével.

A TestSzobrászat tehát egyike a Strukturális Integráció irányzatainak, iskoláinak, folytatva az Ida Rolf-i és a történeti eredet szerinti aszklépioszi hagyományt. A TestSzobrász® kezelések végzése a régi időkből származó mesterség XXI. századi értelmezése és alkalmazása az emberi test mozgás-szervrendszerének működésére. A TestSzobrász® kezelések fókuszában az anatómiai precizitással végzett mély, és hatását hosszan megtartó közös munka áll, amely az egyéni mozgásképeség és érzékenység mentén kibontakozó új élményt nyújt.

Akkreditáció

A TestSzobrász® képzés 2020 óta bejelentett felnőttoktatási szolgáltatásként működik. Az egyes félévek sikeres elvégzését felnőttképzési tanúsítvány kiállításával igazoljuk.

A képzés nemzetközi elnevezése a Septum Work a septum latin szóból ered. Ezek az egyes anatómiai struktúrákat határoló, elválasztó és összekötő hártályk és azok között lévő helyeket jelentik. A Septum Work, mint a módszer jellemzője, azt jelzi, hogy a kötőszöveti egységekkel végzett manuális munka felszabadítja a mozgást, kiegyenlíti a feszültséget test szerte és gazdaságosabb, eredményesebb működést képes kialakítani.

Az NCBTMB, az amerikai masszázsz szövetség által hivatalos képzésként való hitelesítés mellé a TestSzobrász képzés iskolai minősítést is magáénak mondhat SEPTUM WORK néven. A IASI, a Nemzetközi Strukturális Integrátorok Szövetsége befogadta a TestSzobrász® képzést és hivatalos iskolai akkreditációt adott.

Ennek fő jelentősége, hogy a végzett hallgatóink Strukturális Integrátor képesítést szereznek, amely feljogosít a nemzetközi szakvizsgára (BCSI) való jelentkezésre. Sikeres szakvizsgát követően nemzetközi képesítéssel és elismeréssel dolgozhatnak.

A TESTSZOBRÁSZ® KÉPZÉS

A TestSzobrász® képzés egy 2 éves, mentorképzésen alapuló, 4 félévből álló, 780 tanórai és 60 óra gyakorlati elfoglaltságot tartalmazó tanfolyam. A képzés gerincét az emberi test holisztikus megismerése jelenti, aminek alapja a fasciális anatómia, a kötőszöveti érintés és a tiszta kommunikáció.

A képzés 2009-ben az Integrált Mozgás és Masszázs Tábor keretén belül indult el, ahol rövid 2 napos workshop formájában lehetett megismerkedni a strukturális és fasciális fogásokkal, szemlélettel. Az előkészítés 3 éve kialakította a képzés alapstruktúráját és 2012-ben már egy közel 500 órás képzéssé nőtte ki magát. Az akkor 3 részre tagolt képzés fő fókusza a manuális készségek fejlesztése mellett a testtartás és az ember holisztikus látásmódján volt.

Az évek során bővült és szélesedett a szakmaiság és a képzés tudásbázisa. A jelenleg 4 féléves képzés a testtartás anatómia és a strukturális anatómia területeit is lefedi. Időközben beépült a mozgás és a mozgásterápia is. A jóga, a kontakt tánc és az akrójóga már évek óta állandó óraszámban kerülnek bemutatásra és mozgásszervi elemzésük a képzésben résztvevők feladataként jelenik meg.

Szintén része a programnak a járás és mozgás elemzés, amit valódi élethelyzetekben folytatunk, járókelők megfigyelésével és később dolgozat formájában beadandó elemzésével.

2018-ra a TestSzobrász® képzésben felhalmozott tudás megérett arra, hogy egy valódi felnőttképzési programmá váljon és a tanmenet átdolgozásával egy 2 éves, 4 félévből álló felnőtt képző iskolává alakult.

A TestSzobrász® képzés egy magas szakmai színvonalú, az egyéni fejlődésre fókuszáló felnőttképzés. A fentiek egyenként, külön-külön is komoly elvárásokat támasztanak a képzésben résztvevők elé, de így együtt teljes embert kíván azoktól, akik a TestSzobrászatot szakmájuknak, esetleg hivatásuknak választják.

A képzés beosztása, tanmenete és tartalma úgy került összeállításra, hogy minden résztvevő a saját ütemében képes legyen saját magát meghaladni, saját korlátait, hiedelmeit megismerni és adott időben ezeket feldolgozva kiteljesedhessen. Ennek a folyamata kihívásokkal teli és a képzés alatt folyamatos a liftezés a magas megvilágosodott és a mélyre zuhanó, kártyavárként összedőlő végpontok között.

A fejlődés állandó a képzés ideje alatt. A 2 év közben tapasztalatunk szerint megfordul a világ körülöttünk. Olyan biztos szakmai, emberismereti és kommunikációs tudást és azok megfelelő gyakorlati használatát lehet elsajátítani a képzésben, amelyek biztosítják az exponenciális fejlődést az élet más területén is. A TestSzobrászat egy keresett, hiánypótló szolgáltatás, amire minden embernek alapvető szüksége van, még ha nem is tudja. A testtartás, és a hozzá tartozó lelki beállítottság érintés által való fejlesztése és változása kuriózumnak számít.

A kezelések direkt hatása mellett a TestSzobrászat társadalmi dimenziói jelentősek, amit az integrált emberek körül hullámszerűen terjedő változás mutat meg.

A TestSzobrászat hálás foglalkozás, a befektetett energiákat sokszorosán képes visszaadni.

A KÉPZÉS SZERKEZETE, FÉLÉVEI

1. Félév - TestSzobrászat - A 12 kezelés (60 óra)

- Tantermi elfoglaltság (48 óra)

A TestSzobrászat 12 kezelésének megkapása, megfigyelése és dokumentációja

- Online csoporttalálkozó (12 óra)

2. Félév - Fasciális Lazítás (262 óra)

- Online oktatás (24 óra)

- Tantermi elfoglaltság (178 óra)

A TestSzobrászat 3 kezeléssel szériája

- Gyakorlat (60 óra)

10 db 3 kezeléssel széria saját praxisban

3. Félév - Fasciális Integráció (343 óra)

- Tantermi elfoglaltság (252 óra)

A TestSzobrászat 12 kezeléssel szériája

4. Félév

TestSzobrászat - Strukturális Integráció (175 óra)

- Tantermi elfoglaltság (175 óra)

A TestSzobrászat 12 kezeléssel szériájának gyakorlata

Összes óraszám: 840 óra

1. Félév - TestSzobrászat - A 12 kezelés

a TestSzobrász 12 kezelésének megkapása és megfigyelése

Felvételi konzultáció díja: 9000 Ft

Tandíj: 500000 Ft

Részletfizetés: Jellemzően havi, vagy a tantermi szakaszokhoz illeszkedő rendszerességgel, kamat vagy egyéb költségtől mentesen.

Kötelező irodalom:

Pegán Attila: TestSzobrászat / Az 1. félév ingyenes tankönyve

Pegán Attila: Fascia, a testtartás szervrendszere, 2021 / Külön megvásárolandó a Medicina kiadónál

Ajánlott irodalom:

Myers T. - Anatómiai Vonalak rendszere, miofasciális meridiánok manuális és mozgással foglalkozó szakemberek számára 4. kiadás, magyar nyelvű - Szabad Test Szabad Tudat kiadó, 2022

1. Félév - TestSzobrászat - A 12 kezelés

a TestSzobrászat 12 kezelésének megkapása és megfigyelése

Felvételi követelmények:

Az 1. félév nyitott minden érdeklődő számára. A részvételt mégis olyanoknak ajánljuk, akik szakmai előrelépésen gondolkoznak, vagy pálya változtatóként új területen szeretnék képezni magukat.

A félévben való részvétel a felvételi konzultáció alapján biztosított.

A jövőbeli nemzetközi szakvizsgára való jogosultsághoz a felvételnél, illetve a képzés végéig máshol megszerzett 250 óra anatómia és élettan tanulmányt igazolásának beadása szükséges. Akinek ilyen előtanulmánya nincs az megszerezheti a képzés ideje alatt, illetve az ilyen előtanulmányok hiánya semmilyen egyéb hátránnyal nem jár a képzés elvégzésére nézve. A TestSzobrász képzésre való jelentkezés és részvétel egészségügyi előképzettséget nem igényel, nem követel. Azt vállaljuk, hogy megtanítjuk az ember érintéséhez szükséges tudást.

Tanulmányi célok:

Az 1. félév a TestSzobrászatot saját tapasztalat által, a 12 kezelés megkapásán és megfigyelésén keresztül mutatja be. Ennek a félévnek az elvégzése biztosítja a TestSzobrászat körülményeinek és hatásának megismerését, ami szükséges a képzésben való továbbhaladáshoz.

A félév ideje alatt a résztvevők TestSzobrász Féligltnas rangot kapnak.

Tanterv szerinti beosztás:

Rendszerint minden évben ősszel indul a képzés új évfolyama az 1. félévvel.

1. Félév - TestSzobrászat - A 12 kezelés

a TestSzobrászat 12 kezelésének megkapása és megfigyelése

Mérföldkövek:

A képzés e szakaszában a hangsúly a megfigyelésen és megérzésen van. A 12 kezelés élménye tapasztalataink és a visszajelzések alapján a résztvevők életét alapjaiban változtatja meg. A kezelések a csoporttársak részére kötelezően nyitott jellege miatt az elsajátítható tudás hatványozott mértékű. Az így megszerzett élmények köré az esetleges hiányzó anatómiai tudást, vagy új gondolkodás beli mintákat könnyen lehet majd illeszteni és felépíteni a képzés további részeiben.

Elsajátítható kompetenciák:

- A TestSzobrászat praxisának és a Műhely légkörének megismerése
- Teljesebb önkép, önismeret
- Alapvető fasciális anatómiai ismeretek
- A kötőszöveti érintés hatásmechanizmusának megértése
- Holisztikus emberismeret

Órarend

Az 1. félév tantermi elfoglaltsága a 12 kezelés megkapása és megfigyelése a Műhelyben. Ezek a kezelések 2-3 heti rendszerességgel zajlanak. Kezelési napok péntek és szombat.

A tantermi elfoglaltságon túl minden második kezelést követően online csoporttalálkozóra kerül sor, ami lehetőséget ad a kezelések kapcsán jelentkező élmények megbeszélésére, ami így a csoport tagjainak közvetlenebb megismerését is szolgálja.



2. Félév - Fasciális Lazítás

a TestSzobrászat 3 kezeléssel szériája (262 óra)

(24 online + 178 tantermi + 60 óra saját praxisban elvégzett kezelések)

Beiratkozási követelmények:

A 2. félév előfeltétele az 1. félév elvégzése és a képzés vezetőinek ajánlása

Tanulmányi célok:

A 2. félév tananyaga a TestSzobrász kezeléseket jellemző kötőszöveti érintés, más néven miofasciális lazítás (myofascial release) helyes és testre szabott alkalmazása. A félév célja a testtartás változás létrehozásának elsajátítása. Ehhez a mélyre menő anatómiai ismeretek mellett TestOlvasást, stratégia alkotást, kommunikációt, etikát és praxisépítést/marketinget tanulnak a résztvevők. Ennek a félévnek elvégzése távlatokat nyithat masszőrök, gyógytornászok és egyéb érintéssel technika alapuló terápiákban jártas szakemberek számára. Paradigma váltás lehetséges az emberi test és a testtartás értelmezésében és fejlesztésében.

A félévben résztvevők TestSzobrász Inas rangot kapnak.

Tanterv szerinti beosztás:

Rendszerint minden év márciusában indul a félév.

Tandíj: 500000 Ft

Részletfizetés: Jellemzően havi, vagy a tanórai szakaszokhoz illeszkedő rendszerességgel, kamat vagy egyéb költségtől mentesen.

2. Félév - Fasciális Lazítás

a TestSzobrász 3 kezeléssel szériája

Mérőkövek:

A TestSzobrász® képzés 2. félévének célja a TestSzobrász kezelések gyakorlatának és technikai, technológiai eszköztárának megismertetése a résztvevőkkel. Ezek nagy része fasciális és myofasciális fogások és technikák, amik elsősorban az érintés minőségét és szándékát fejlesztik. Mégis a technikai tudás mellett nagy hangsúlyt fektetünk a kommunikációs és látásérzékelés béli képességek fejlesztésére, illetve felszereljük és működésre készítjük elő a leendő praxist.

A képzés középpontjában a *fasciális lazítás* áll, amely a közismert masszázsek, gyógytorna, fizikoterápia és egyéb módszerekkel rokon, mégis új szemléletet és kezelést jelent a tünetek és panaszok tekintetében. Ez a szemlélet az emberi testet a gravitációval való együttállásában vizsgálja és így fejleszti az egyensúlyt, a testtartást és a mozgást.

Mindez egy 3 kezeléssel széria keretében történik, amely kezelések az emberi test főbb központjai, hordozó szerkezetei, vagy egyszerűen hordói köré, a medenceöv, a bordakosár és a vállöv, valamint a fej és a gerinc köré szerveződnek.

Mint minden TestSzobrász kezelésben, ezekben a kezeléseknél is a kommunikáció, látás és érintés 3-as egységét gyakoroljuk, folyamatos visszacsatolással és szupervízióval támogatva.

Ebben a félévben a tantermi elfoglaltság mellett 60 óra, saját praxisban végzett 10 db 3 kezeléssel széria elvégzése kötelező.

2. Félév - Fasciális Lazítás

a TestSzobrász 3 kezeléssel szériája

Elsajátítható kompetenciák:

- Részletes vázizom rendszer anatómiai ismeretek, élettan, fiziológia
- 3 dimenziós anatómia
- TestOlvasás
- a vázrendszer, a csontok térbeli elhelyezkedésének értelmezése
- a vázizom rendszer állapotának felmérése, diagnosztizálása
- kezelési stratégia felállítása és hatásos alkalmazása
- az egész testet felölelő kötőszöveti érintésen alapuló manuális technikák elsajátítása
- a tananyag mozgás terápiaiban használható módon való elsajátítása
- marketing, vendégkör növelés, gyakorlati etika

Kötelező irodalom:

Pegán Attila: Inas Kézikönyv 2. Félév / a 2. félév ingyenes tankönyve

Pegán Attila: Az emberi testtartás anatómiája, 2025 / Külön megvásárolandó a Medicina kiadónál

Ajánlott irodalom:

Thomas W. Myers: Anatomy Trains – Az anatómiai vonalak rendszere

Miofasciális meridiánok manuális és mozgással foglalkozó szakemberek számára

Frank H. Netter: Atlas of The Human Anatomy

Thomas Myers, James Earls: Fascial Release for Structural Balance, 2010

2. Félév - Fasciális Lazítás

a TestSzobrászat 3 kezeléssel szériája

Órarend

A 2. félév órarendje elég színes. A félév tantermi részét megelőzően az online tananyag megismerésével indul a félév. A 3 szakaszból álló tantermi elfoglaltság 3 db 4+3 napos szakaszból áll csütörtöktől-vasárnapi és az azt követő csütörtöktől szombati napok.

Órarenden kívüli tevékenység ebben a félévben a 10 db 3 kezeléssel széria végigvitele saját praxisban.



3. Félév - Fasciális Integráció

a TestSzobrász 12 kezeléssel szériája (343 óra)

Beiratkozási követelmények:

A TestSzobrász® képzés 1. és 2. félévének sikeres teljesítése. Ezen félévek alatt végzett munka és elköteleződés igazolása és ajánlás a képzés vezetőitől a folytatásra.

Tanulmányi célok:

A 3. félév tananyaga a testtartás fejlesztésének kiterjesztése és elmélyítése. A képzésben eddig megszerzett ismeretek, a már megtanult kötőszöveti technikák és egyéb kompetenciák ebben a félévben a TestSzobrász® 12 kezeléssel szériájában kerülnek újraértelmezésre. Az Anatómiai Vonalak mentén az egyes kezelések területei vezetnek végig az emberi test design-ján és adnak lehetőséget a minden eddiginél mélyebb és testre szabottabb munkához. A résztvevők megismerkednek a 12 kezeléssel széria logikájával, a test belső, fasciális rendszerével és képessé válnak hosszan megmaradó és mélyreható változást létrehozni az emberi testben, szellemben és lélekben.

Tanterv szerinti beosztás:

Rendszerint minden évben szeptember végén indul a 3. félév, a képzés 1. félévével párhuzamosan.

Tandíj: 500000 Ft

Részletfizetés: Jellemzően havi, vagy a tanórai szakaszokhoz illeszkedő rendszerességgel, kamat vagy egyéb költségtől mentesen.

3. Félév - Fasciális Integráció

a TestSzobrászat 12 kezelési szériája

Mérföldkövek:

A 3. félév a *fasciális integráció* első végrehajtásáról szól. Ebben a részben először lecsupaszítjuk, majd újrarendszerezük, helyére tesszük a képzés előző részeiben felhalmozott tudást. Ezt a 12 kezelési széria keretében az *anatómiai vonalak* (Anatomy Trains®) mentén végezzük. A tananyag a véletlen szerűen szervezett testből az integrált testig vezet.

Az önmegismerésre esetleg mások, vagy a társadalom (mozgatórugóinak) megismerésére számtalan gyakorlat, praktika, tudomány és eszköz van használatban. Legtöbbjük a bajok eredetének megtalálását, a visszatartó erők felszabadítását, a blokkok oldását tarja fontosnak és helyezi előtérbe. Sokszor azonban az oldás, felszabadulás, úgy következik be, hogy nincs előkészítve az a hely, ahova a frissen megvilágosodott lény érkezik. Ennek következtében, gyakori, hogy újabb traumák érhetik.

Ennek megy elébe a TestSzobrász kezelések szériája, és csak az energia szint növelése, a tanulóképesség fejlesztése, a támogatás megszervezése után jöhet a kioldás, amit egy hosszabb integrációs folyamat követ, így biztosítva a kemény munkával elért változások maradandóságát és további manifesztációit.

Ennek a félévnek a lényege a 12 kezelési széria végigvitele, a játszmahelyzetek felismerése és paradox intervencióval való kezelése, valamint a folyamat lezárása.

A TestSzobrász® képzés 3. féléve egy új világba vezet. A résztvevők megtanulják látni az emberek testtartását (akár télen nagy kabátban is). Az utca, a strand vagy a repülőtér gyakorlótereppé változik, ahol otthon az TestSzobrász Inas otthon érezheti magát, mert látja és értelmezni tudja a valóságot. Ezért nevezzük a TestSzobrász® képzést a fizikai valóság tréningjének.

3. Félév - Fasciális Integráció

a TestSzobrászat 12 kezelési szériája

Elsajátítható kompetenciák:

- Részletes vázizom rendszer anatómiai ismeretek, élettan, fiziológia
- Az *anatómiai vonalak* (Anatomy Trains) megismerése és alkalmazása testtartással kapcsolatos tünetek esetén
- TestOlvasás
- a vázrendszer, a csontok térbeli elhelyezkedésének értelmezése
- a vázizom rendszer állapotának felmérése
- kezelési stratégia felállítása és hatásos alkalmazása
- kötőszöveti érintésen alapuló manuális technikák elsajátítása test szerte
- a 12 kezelési széria elsajátítása és átlátása
- marketing, vendégkör növelés, gyakorlati etika

Irodalomjegyzék

Kötelező irodalom:

Pegán Attila: Inas Kézikönyv 3. Félév / A 3. félév ingyenes tankönyve

Pegán Attila: Fascia, a testtartás szervrendszere, 2021 / Külön megvásárolandó a Medicina kiadónál

Pegán Attila: Az emberi testtartás anatómiája, 2025 / Külön megvásárolandó a Medicina kiadónál

Thomas W. Myers: Anatomy Trains – Az anatómiai vonalak rendszere Miofasciális meridiánok manuális és mozgással foglalkozó szakemberek számára, 2020

Ajánlott irodalom:

Frank H. Netter: Atlas of The Human Anatomy

Thomas Myers, James Earls: Fascial Release for Structural Balance, 2010

Rosemary Feitis: Ida Rolf Talks About Rolfing And Physical Reality, 1978

Thomas W. Myers: Body3, 2000

3. Félév - Fasciális Integráció

a TestSzobrász 12 kezeléssel szériája

Órarend

Ebben a félévben az órarend 12 szakaszt tartalmaz. Az ősze elejétől 4 napos szakaszokban csütörtöktől-vasárnapig vesszük át a 12 kezelést mindegyikét. Két nap felkészülést 2 kezelési nap követ.



4. Félév - TestSzobrászat Strukturális Integráció

a TestSzobrász 12 kezeléssel szériájának gyakorlata (175 óra)

Beiratkozás követelmények:

A TestSzobrász® képzés első 3. félévének sikeres teljesítése. Ezen félévek alatt végzett munka és elköteleződés igazolása és ajánlás a képzés vezetőitől a folytatásra.

Tanulmányi célok:

A 4. félévben a képzés eddig ismereteinek összefoglalása és az önálló TestSzobrász® munka végzése és bemutatása a tananyag. Ez 2 teljes, 12 kezeléssel, szupervízióval kísért széria végigvitelét jelenti.

A félév sikeres elvégzése esetén a résztvevők TestSzobrász végzettséget kapnak.

Tanterv szerinti beosztás:

Rendszerint minden év szeptemberében indul a félév, a képzés 1. félévével párhuzamosan.

Tandíj: 500000 Ft

Részletfizetés: Jellemzően havi, vagy a tanórai szakaszokhoz illeszkedő rendszerességgel, kamat vagy egyéb költségtől mentesen.

4. Félév - TestSzobrászat Strukturális Integráció

a TestSzobrász 12 kezeléssel szériájának gyakorlata

Mérőkövek:

A TestSzobrász® képzés 3. félévében az első teljes 12 kezeléssel széria végigvitele, teljesítése volt a feladat. Ahogy Dr. Ida P. Rolf mondta "Nincs 1. kezelés a 12. kezelés nélkül", ezért először a képzés 4. félévében képesek a résztvevők átlátni, felelősség teljesen megtervezni és végigvinni a 12 kezelés folyamatát.

A képzés komplexitása és a tananyag mennyisége miatt előfordul, hogy egy-egy területen a résztvevők tudása előrehaladottabb, részletesebb. Azokon a tudás területeken, ahol nem sikerült az ismeretek ilyen mélységű elsajátítása, ebben a félévben esély nyílik azok pótlására. Ez biztosítja, hogy a végzős résztvevők tudása minden területen megfelel az elvárásoknak, amire sikeres TestSzobrász® praxis építhető.

Elsajátítható kompetenciák:

- A 12 kezelés megfelelő alkalmazása
- Egyénre szabott stratégia alkotás
- Játsszomhelyzetek felismerése és hatékony kezelése
- a 12 kezeléssel széria dokumentálása és tudásbázisként való használata
- Strukturális anatómiai gondolkodásmód
- Szakmaiság, professzionalizmus

4. Félév - TestSzobrászat Strukturális Integráció

a TestSzobrász 12 kezeléssel szériájának gyakorlata

Órarend

Ebben a záró félévben a tantermi napok péntekre és szombatra esnek. A 12 alkalom rövidebb-hosszabb szünetekkel követi egymást a félév során. Hasonlóan az 1. félévhez itt is 2-3 hetente követik egymást a kezelések az órarend szerint.

A tantermi napokon a 2 modell kezelés akár rövid szünet tartásával egymás után következhet, modellezve a valódi praxis ütemét és terhelését.

Minden kezelési napot egy otthoni kötelező elemző, összesítő munka követ, ami a kezeléssorozat dokumentációját eredményezi a félév végére.

Végzettség

A 4. félév sikeres elvégzése IASI (Strukturális Integrátorok Nemzetközi Szövetsége) akkreditált, nemzetközileg elismert Strukturális Integrátor képesítést ad.



ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK

Helyszínek

A TestSzobrász® képzés budapesti központtal működik. Az órarendi elfoglaltságok nagy része a TestSzobrász® Műhely budai kampuszán kerülnek megtartásra.

Cím: 1118 Budapest Kelenhegyi út 7-9.

A 2. félév órarenden kívüli gyakorlati órái saját praxisban, saját helyen, a képzésben résztvevő Inasok saját szervezésében valósul meg.

Képzés formája

A TestSzobrász® képzés formáját tekintve mentorképzés, ahol a tudásátadás kiscsoportokban folyik. A képzés vezetője és a Műhely szupervízorok gondoskodnak a szakmai munka minőségéről és az egyéni ütemű fejlődésről.

A képzés különböző részeiben résztvevő Inasok folyamatos keveredése és interakciója segíti a tapasztalatok átadását és a tanulási folyamat gördülékenységét.

Képesítés, oklevél

Az egyes félévek sikeres elvégzését hivatalos felnőttképzési tanúsítvány kiállításával és magyar/angol kétnyelvű oklevéllel ismerjük el.

Ezek az oklevelek nemzetközileg az amerikai (NCBTMB) masszázszövetség és a IASI által hitelesítettek és világszerte elfogadottak.

A képzés elvégzése a jelenlegi szabályozás szerint a 96.23 TEÁOR számmal jelzett, Fizikai közérzet javítás tevékenység végzésére jogosít. Ez a tevékenység végzettséghez nem kötött.

Jelentkezés és regisztráció

Az 1. félévre, illetve annak felvételi konzultációjára az aktuális évfolyam meghirdetését követően a www.testszobrasziskola.hu weboldalon található online jelentkezési lap kitöltésével és a felvételi eljárás díjának befizetésével lehet regisztrálni. Ez egy két lépcsős folyamat, amelyben először a képzés vezetőjével, másodszor pedig a TestSzobrász® kezeléseket végző TestSzobrásszal kerül sor konzultációra, amelyek eredménye dönt a képzésbe való felvételről.

A felvételi eredményről emailben küldünk tájékoztatást.

A további félévekre az előző félévek végén tartott Exit interjúkon lehet előzetesen jelentkezni. A félévre való jelentkezés és regisztráció a tandíjelőleg befizetésével válik elfogadottá.

A regisztrációról emailes visszaigazolást küldünk és a félév beosztásával és órarendjének megfelelő időben való kiküldésével.

Az aktuális félévre való jelentkezést, regisztrációt a képzés vezetője hagyja jóvá.

Szállás

A képzés szervezői nem biztosítanak szállást a képzés ideje alatt. Ezt minden résztvevő saját maga szervezi.

Taneszközök

A képzés ideje alatt a képzés szervezői biztosítják a tantermi felszereléseket. Masszázs asztal, TestSzobrász® pad, tiszta lepedők, párnák, anatómiai modellek, könyvek és egyéb segédletek rendelkezésre állnak.

Külső modellek

A képzés folyamán számos külső modellel dolgoznak a résztvevők, az alábbiak szerint:

- A 2. félévben 2 modellel, a 3 kezeléssel széria végigvitele a feladat.
- A 3. félévben 2 modellel, a 12 kezeléssel széria végigvitele a feladat.
- A 4. félévben 2 modellel, a 12 kezeléssel széria végigvitele a feladat.

A külső modellek szervezésük a képzés vezetőjének kompetenciája. Előfordulhat olyan helyzet, amikor a képzésben résztvevők hozhatnak modellt, de valószínű, hogy máshoz fog kerülni kezelésre.

Pénzügyi rendelkezések

A képzésen csak az előzetesen regisztráltak vehetnek részt. Ennek feltétele a tandíjelőleg befizetése a meghirdetett határidőig.

A képzés tandíját részletfizetés esetén az erre kötött megegyezés alapján, havi részletekben, vagy az egyes aktív tanórai szakaszok előtt szükséges befizetni.

A tandíj befizetett részletei nem visszakérhetők, arra visszafizetési garancia nincs! A képzésből való kilépés, vagy eltanácsolás esetén a korábban befizetett tandíjak nem visszaigényelhetők.

Kizárólag az első tandíjrészlet jár vissza, amennyiben a jelentkezési határidő lejárt előtt a regisztrált résztvevő eláll a részvételtől.

A képzés közbeni elállás, elsődlegesen félév halasztásnak minősül.

A halasztott félévet a félév következő indításaikor teljes mértékben ismételni szükséges.

A befizetett tandíj nem kerül átvitelre, jóváírásra a félév ismétlésekor, de a képzés vezetőjének a kompetenciája e felől másként rendelkezni.

A képzéstől való teljes elállás esetén befizetett tandíj visszafizetésre nincs mód.

TANULMÁNYI KERETEK

Résztétel

A képzés intenzív és tanegységeinek egymásra épülő jellege miatt 100%-os részvételt várunk el a képzés során. Minden meghirdetett program, órarendi tevékenység az előre meghirdetett időben kezdődik és ér véget.

Természetesen előre nem látható események és vészhelyzetek esetén a képzés vezetőjével való egyeztetés szükséges. Ilyen hiányzások alkalmával a képzés vezetője ad javaslatot a mulasztott idő, tevékenység pótlására.

A pontosság az egyik etikai sarokpontja a TestSzobrász® képzésnek és munkának, ezért a késéseket nem toleráljuk. A késést a csoporttársak és a képzés vezetői felé mutatott tiszteletlenségnek vesszük. Rendszeres előfordulása esetén a képzésből való felfüggesztés lehet a legsúlyosabb következmény.

Magatartás

A képzés minden résztvevőjétől professzionális hozzáállást követel. Éppen ezért elvárjuk, hogy tetteidért vállald a felelősséget és azok következményeit.

A képzés ideje alatt a TestSzobrász tevékenységben szerzett tapasztalat számít mérvadónak. A képzésben nálad előrébb járóknak adj tiszteletet, a téged követőket pedig segítsd minden erőddel.

A képzés alatt kialakuló terápiás tér csalóka és megtévesztő. Amennyiben a csoporttársaid, modellek vagy a képzés más résztvevői bármelyikével intim kapcsolatba kezdenél jelezd ezt a szándékodat a képzés vezetőjének. Ugyanígy járj el, ha a fentiek közül bárkivel gondod, problémád akad.

Bármely problémáddal vagy megosztani valóddal nyugodtan fordulhatsz a csoporttársaid nyilvánosságához.

Értékelés, osztályozás

Minden részfeladat, tennivaló és beadandó határidőre való teljesítését és beadását várjuk el. Késve elvégzett vagy beadott feladat kevesebbet ér.

A képzés során folyamatos szóbeli értékelést és visszajelzést ad a képzés vezetője, szupervízorai, amik megfontolandóak.

A képzés tantermi időszakaiban a számonkérést teszt jellegű felmérők gyakori megoldása jelenti. Mindemellett az érintésben való felkészültséget és tudást a képzés alatt folyamatosan elvégzendő érintés teszteken kérjük számon, ami a képzés vezetőjével és szupervízióval való munkát jelent.

Minden félév végén írásos értékelése kerül a képzésben való előrehaladás, TestOlvasási képesség és technikai, kezelési fejlődés. Minden képesség a Megfelelő, Fejlesztendő és Javítandó megjelölések egyikét kapja.

OKTATÓK - TANÁRI KAR

Szakmai háttér

A TestSzobrász® képzés Pegán Attila, Adv. ATSI (KMI-SI) végzettségén, 14 éves Strukturális Integrátori praxisán és 2006 óta felnőttképzésekben, masszórképzésekben és jógaoktatásban betöltött oktatói tapasztalatán alapszik. A képzés elmúlt 6 évében olyan szakemberek kapcsolódtak az oktatói karhoz, akik gyógytornász, gyógymasszőr, természetgyógyász és más kapcsolódó területekről érkeztek. A képzésben úgyszintén jelentős a mozgás terápiákban jártas és elismert oktatóink szerepe. Egyedülálló módon a manuális ismeretek mellett a TestSzobrász® képzés külön figyelmet fordít a mozgás komplex megértésére és saját élmények által való fejlesztésére.

Mégis a TestSzobrász® képzés legfontosabb szakmai vívmánya az a tudásátadási rendszer, ami a Raja Jóga és a SzocioKibernetika magas intellektuális követelményrendszerével képes rendezett mederben tartani a képzésben résztvevők szerteágazó érdekeit, társas viszonyait és szakmai ismereteit.

Pegán Attila

TestSzobrász® képzés vezető



2012-ben indította útjára a TestSzobrász® képzést. A világ számos országában tanult, elsajátítva a keleti és nyugati emberismeret és egészségszemlélet alapjait. A Strukturális Integráció irányzatából Tom Myers iskolájában eltöltött évei a legmeghatározóbbak, ami mellett a "soft Rolfing" és Sharon Wheeler képzései formálták leginkább karrierjét. 2006 óta tanít az Egyesült Államokban Thai masszázst és jóga anatómiát. Az Amerikai Masszázs Szövetség hivatalos továbbképzője, 2010 óta tagja a Strukturális Integrátorok Nemzetközi Szövetségének. Szakmai érdeklődése az emberi teljesítmény és a testtartás közötti kapcsolat területére összpontosul, a motiváció, a szakmaiság és a professzionalizmus jegyében. A TestSzobrász® képzés 2. félévben vesz részt, mint Műhely vezető.



Hornyák István

TestSzobrász® Műhely Vezető

Dániában és Budapesten praktizáló TestSzobrász, aki oszteopátiát tanulmányai mellett a TestSzobrász® képzés régi motorosa. Inspiráló meglátásai és komoly szakmai felkészültsége bőséges tudást biztosít a vele tanulók számára.

Inspiráló személyisége nagy segítség a képzés mélyebb szakaszain való továbblendülésben. A TestSzobrász® képzés 3. félévben vesz részt, mint Műhely vezető.

Kozma Nikolett

TestSzobrász® Műhely Vezető

A könyvelőből lett fitnesz és kismama specialista oktató és edző a TestSzobrász® képzés 1. félévben vesz részt, mint Műhely vezető. Szakmai felkészültsége és barátságos, vidám jelenléte nagyban segíti a képzésben résztvevők előrehaladását. Pontosan és célravezetően képes kezelési stratégiát felállítani, amit aztán számon is kér.



Verasztó Gyula

TestSzobrász® Műhely Vezető

Sokirányú érdeklődése és élettapasztalata hozta a képzésbe. Zenész múltja, elmélyülése a meditációban és buddhista életfelfogásban, a fényképészet, a bűvárkodás és vitorlázás mellett a TestSzobrászatot is magas szinten végzi. Évek óta a 4. félév vezetője.

