

**Fișa unității de curs**  
**Bazele masajului**

Catedra responsabilă	Estetologie
Treapta de studii	Studii superioare de licență, ciclul I
Programul de studiu	Servicii publice
Tipul unității de curs	Discipline fundamentale, obligatorii
Credite ECTS	4
Numărul orelor de contact / Numărul total de ore	60/120
Forma de evaluare	Examen
Anul de studiu / semestrul	Anul II, semestrul III
Limba de predare	Română, rusă

**Conținutul succint al cursului:**

Disciplina Bazele masajului se raportează la modulul disciplinelor de orientare spre specialitate. Obiectivul major al obiectului reprezintă formarea la studenți a deprinderilor și motivelor de acumulare individuală și perfecționarea continuă a competențelor intelectuale – profesionale și trecerea la un învățământ adecvat schimbărilor ce au loc în societate asigurând ”dezvoltarea liberă, armonioasă a omului și formarea personalității creative care să se poată adapta la condițiile în schimbări ale vieții ” (Legea Învățământului ). Programul la bazele masajului este elaborat în baza Concepției generale a dezvoltării învățământului în Republica Moldova, a Legii Învățământului, Curriculului Național. Programul analitic reprezintă instrumentul didactic în care se descriu condițiile și criteriile de învățământ în obiective, conținuturi, activități de studiere și evaluare.

**Conținutul succint al cursului: Masajul noțiuni generale.** Introducere. Istoria apariției și dezvoltării masajului în India, China, Egipt, Grecia, Europa. Tipurile de masaj. Clasificarea. **Bazele igienice ale masajului.** Condiții și reguli pentru practicarea corectă a masajului. Locul și mobilierul. Aptitudinea unui bun masaj. Reguli la efectuarea masajului. Remediile folosite la efectuarea masajului. Exerciții pentru degete, pumni, antebrați și coate. **Manevrele masajului și tehnica executării.**

Manevrele de masaj. Principale, secundare. Tehnica executării masajului. **Masaj general și secundar.** Masajul general: masajul țesuturilor, masajul pielii, masajul articulațiilor, masajul mușchilor. **Masaj general și secundar.** Masajul parțial: masajul capului, masajul gâtului, masajul toracelui, masajul abdomenului, masajul membrelor superioare, masajul membrilor inferioare

**Finalități de studiu:**

*La finalizarea acestui curs, studentul va demonstra următoarele cunoștințe, abilități și competențe:*

Substanțe folosite pentru executarea masajului. Efectele substanțelor pentru masaj locale și generale asupra pielii. Evaluarea și adaptarea programului de lucru; Competențe necesare de a susține ședințe de masaj și de a lua decizii corecte în legătura cu tehnicile masajului. Să aprecieze actualitatea studierii disciplinei în exercitarea activității profesionale; Să argumenteze necesitatea cunoștințelor din domeniul anatomiei și fiziologiei în executarea masajului. Să descrie examinarea subiectului. Să sistematizeze și să comunice rezultatele investigațiilor. Să demonstreze capacități comunicative adecvate situațiilor de practică profesională. Să stabilească relațiile dintre starea de sănătate și modul de viață a subiectului; Să selecteze și aplice unele metode de evaluare adecvate obiectivelor sau competențelor la domiciliu. Instrumentalizarea conceptelor și principiilor fundamentale în studierea disciplinei Bazele masajului; Înțelegere a conținutului teoretic al influențelor teoretice și practice a masajului asupra organismului. Alegerea tehnologiilor și produselor de masaj conform indicațiilor. Stabilirea tehnicilor și formelor de masaj.

**Bibliografie:**

1. Campeanu M., Debeurre A.I., Campeanu B.M. Masaj – tehnici de aplicare, ediția III-a, Cluj- Napoca, 2005. 159p.
2. Dragan I., Petrescu O. Masaj-Automasaj-Refacere-Recuperare, București, 1993, 164p.
3. Ghid practic de tehnici orientale și occidentale. Pro-editură, București. 2002. 199p.
4. Papilian V. Anatomia omului. Vol. I, II. București, 2003. 412 p.
5. Shiatsu. Masajul care vindecă. București, 2003. 156p.
6. Singer Helene. Rețete cosmetice la îndemâna ta. București, 2001. 231p.
7. Tioshi Wu. O. Masajul terapeutic. București, 2003.
8. Zorini Maurizio Omodei. Masajul indian. Ghid practic. București, 2005. 157p.
9. М.Б. Ингергейб, М.С. Панаев, Е.А. Морозова. Медицинский, лечебный и косметический массаж: полный практический курс. Москва, 2010. 217 с.
10. Пескарева Н.А. 500 техник массажа. От простых до самых сложных. Москва, 2008. 240 с.
11. Васичкин В. Массаж. Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва, 2019. 192 ст.
12. [Абигейл Элсуорт](#), [Пегги Олман](#). Анатомия массажа. Пошаговый иллюстрированный курс для начинающих. Москва, 2019. 160 ст.
13. Красикова И.С. Классический массаж. Москва, 2020, 224 ст.