

大学课程

Asanas 技术及其整合应用



tech 科学技术大学

大学课程

Asanas 技术及其整合应用

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

网页链接: www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/application-asana-techniques-integration

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

18

05

方法

22

06

学位

30

01 介绍

释放压力和紧张、强健肌肉和帮助消化，这些只是瑜伽为人们的身心健康带来的部分益处。根据现有的疾病和病理情况，这些好处是对其临床指南的一种激励。为此，医生必须了解各种体式及其应用。这个由TECH设计的全新100%在线课程旨在推动这一领域的创新，提升医生在该领域的专业水平。不仅将为您提供最新的医学知识，还将通过实用的在线学习方式，激发您在医疗实践中的卓越表现。所有这一切都通过 100% 的在线教学大纲实现，并可在一天中的任何时间通过任何联网的电子设备灵活方便地访问。



“

这是一个 100% 在线的大学课程,可让你掌握最新的 Asanas 技术及其整合应用”

从预防疾病、减少肌肉疾病到改善肢体动作，瑜伽已被证明是一种对人们身心健康有广泛益处的体育活动。因此，这种做法越来越频繁，也越来越多地被医疗专业人士所推荐。

这一现实促使医疗专业人员不断更新这方面的知识，以便将其纳入治疗程序。从这个意义上说，TECH 以完全在线的教学形式创建了Asanas技术及其整合应用。

因此，练习者必须了解瑜伽疗法的益处及其技术对人体的影响。在这方面，由该学科知名导师开发的 150 个教学小时的 100% 在线大学课程与之不谋而合。

该课程从理论和实践的角度出发，以高质量的多媒体教学材料、大量的附加资源和详尽的教学大纲为特色，使毕业生能够有效地更新他们在这一领域的知识。此外，由于采用了 Relearning方法，学生无需投入大量时间学习和记忆，因为不断重复的内容可以让他们快速、轻松地巩固概念。

对于所有希望加深对体位法应用及其整合知识的专家来说，为大学课程增添一位德高望重的国际讲师是一个明显的优势。她是该领域经验最丰富的瑜伽教练之一，丰富的经验和渊博的知识将使受益匪浅。

这是一种学术选择，同时也满足了有兴趣通过灵活方便的课程了解最新情况的医生的实际需求。因此，要使用该课程，毕业生只需要一个可以连接互联网的数字设备，就可以随时查看课程大纲。这是将最苛刻的日常活动与前卫的提案相结合的理想选择。

这个 **Asanas 技术及其整合应用大学课程** 包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 瑜伽专家提出的案例研究的发展
- 这个课程的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 可以进行自我评价过程的实践练习，以提高学习效果
- 其特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和这个反思性论文
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容



这是一种灵活的学术选择，
可适应专业人员的日程安
排及其不断更新的需要"

“

在任何地方深入学习,并借助平板电脑通过互联网连接的便利,探讨各种存在的 Asanas 及其应用”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情景式学习,即一个模拟的环境,提供一个身临其境的培训,为真实情况进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习,藉由这种学习,专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

通过弯曲式 Asanas 深入探讨改善消化,及其在患有胃肠问题的患者中的应用。

这是一个学术性的行程,将引导你深入研究伸展体式的技巧及其对强化脊柱的益处。



02 目标

这个大学课程旨在促进医疗保健专业人员在体位法应用及其整合方面的更新。完成这个课程后,学员将对身体及其生物力学有一个全面的认识,并了解治疗瑜伽中某些技巧的优缺点。由于该课程的理论和实践方法及其在临床实践中的直接应用,更新过程将更容易实现。





“

了解体位法的理论和实践概
况,并将其纳入你的治疗程序”



总体目标

- 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- 根据每个人的特点和受伤情况, 深入学习最适合的体式
- 深入研究生物力学及其在治疗瑜伽体式中的应用
- 描述瑜伽体位法如何适应每个人的病症
- 深化现有冥想和放松技巧的神经生理学基础





具体目标

- ◆ 深入研究不同体式的哲学和生理学贡献
- ◆ 确定最低限度行动的原则: "shira"、"sukham"和 "asanam"
- ◆ 深化站立体式的概念
- ◆ 描述伸展体式的益处和禁忌
- ◆ 指出旋转和侧弯体式的益处和禁忌
- ◆ 描述反姿势以及何时使用
- ◆ 深化班达拉及其在瑜伽治疗中的应用



通过多媒体药片,你可以加深对最低限度行动原则的理解:
thira、sukham 和 asanam"

03 课程管理

TECH 致力于为学生提供高质量的大学学位。为此，它对教授课程的每一位教师都进行了全面的遴选。通过这种方式，毕业生将获得由该领域具有丰富经验的权威瑜伽专家编写的教学大纲。此外，在整个学习过程中，教学团队将为毕业生解决他们对教学内容的任何疑问。





“

治疗瑜伽大学课程由最优秀的治疗瑜伽专家组成”

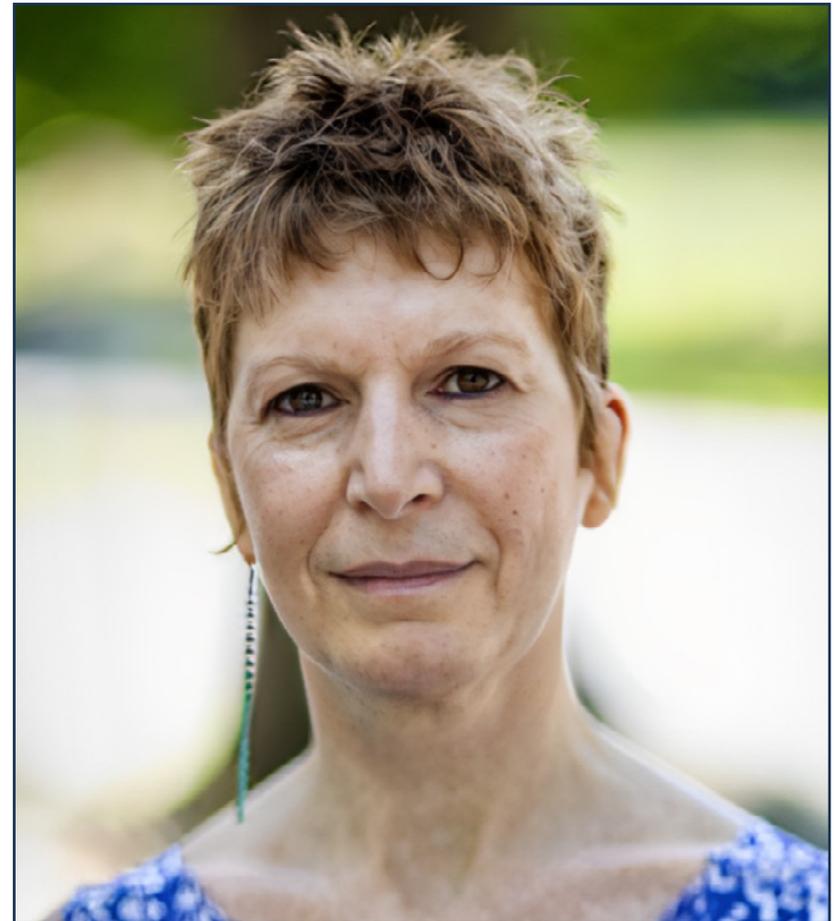
国际客座董事

作为纽约Integral Yoga Institute的教师总监和导师培训主管, Dianne Galliano 是国际上瑜伽领域最重要的人物之一。她的学术重点主要是 治疗瑜伽, 教学和继续教育的记录时数超过 6000 小时。

因此, 她一直在指导、制定培训协议和标准, 并为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她还在其他机构担任治疗师和讲师, 如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 或教育联盟: 平衡生活中心。

她的工作还包括创建和 领导瑜伽课程、开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中, 她接触过不同类型的人群, 包括老年和中年男女、产前和产后人群、年轻人, 甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾为骨质疏松症患者、心脏手术后或乳腺癌术后恢复期患者、眩晕症患者、背痛患者、肠易激综合征患者和肥胖症患者提供治疗。她拥有多项认证, 包括瑜伽联盟颁发的 E-RYT 500 认证、美国健康培训中心颁发的基本生命支持 (BLS) 认证以及体感运动中心颁发的运动教练认证。



Galliano, Dianne 女士

- 14TH Street Y 的瑜伽治疗教练
- 纽约 Integral Yoga Institute Wellness Spa 的瑜伽治疗师
- 教育联盟的治疗讲师:平衡生活中心
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士学位

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

管理人员



Escalona García, Zoraida 女士

- 西班牙治疗瑜伽协会副主席。
- 空中核心训练法 (将 TRX 和功能训练与瑜伽相结合的课程) 创始人。
- 瑜伽治疗培训师
- 马德里Autónoma大学生物科学学位。
- 教师课程: Ashtanga加瑜伽进阶, Fisiom瑜伽, 筋膜瑜伽, 瑜伽与癌症, 普拉提地板普拉提教练课程, 植物疗法和营养课程, 冥想教师课程



04 结构和内容

这个大学学位的教学大纲包括关于主要体式技巧及其整合、益处和禁忌的高级教学大纲。仅用 6 周时间, 通过最好的教学材料, 就能让学生掌握完整的更新内容。此外, 教学资源库还可让学生随时随地查阅教学大纲。





“

你将接触一个在 150 个学时内汇集了关于 Asanas 技术及其在患有不同病症的患者中应用的最严谨信息的课程大纲”

模块1.体式技术的应用及其整合

- 1.1. 体位法
 - 1.1.1. 体位法的定义
 - 1.1.2. 瑜伽经中的体式
 - 1.1.3. 体式的深层目的
 - 1.1.4. 体式和对齐
- 1.2. 最小行动原则
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. 如何在实践中应用这一概念?
 - 1.2.3. 古纳理论
 - 1.2.4. 古纳对实践的影响
- 1.3. 站立体式
 - 1.3.1. 站立体式的重要性
 - 1.3.2. 如何使用它们
 - 1.3.3. 益处
 - 1.3.4. 禁忌症和注意事项
- 1.4. 坐式和仰卧式
 - 1.4.1. 坐姿体式的重要性
 - 1.4.2. 冥想坐姿
 - 1.4.3. 仰卧体式:定义
 - 1.4.4. 仰卧姿势的好处
- 1.5. 体式扩展
 - 1.5.1. 为什么扩展功能很重要?
 - 1.5.2. 如何安全地使用它们
 - 1.5.3. 益处
 - 1.5.4. 禁忌症
- 1.6. 体式弯曲
 - 1.6.1. 脊柱弯曲的重要性
 - 1.6.2. 执行
 - 1.6.3. 益处
 - 1.6.4. 常见错误及如何避免





- 1.7. 体式旋转:扭转
 - 1.7.1. 扭转力学
 - 1.7.2. 如何正确操作
 - 1.7.3. 生理益处
 - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 侧弯体式
 - 1.8.1. 重要性
 - 1.8.2. 益处
 - 1.8.3. 最常见的错误
 - 1.8.4. 禁忌症
- 1.9. 对柱的重要性
 - 1.9.1. 它们是什么?
 - 1.9.2. 何时进行
 - 1.9.3. 练习时的好处
 - 1.9.4. 最常用的反向支柱
- 1.10. 班达
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. bandhas 主要
 - 1.10.3. 何时使用
 - 1.10.4. Bandhas 和治疗瑜伽



通过最好的教学材料了解侧倾体式及其对脊柱异常患者的益处"

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

和TECH, 你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvas博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业医学实践中的实际问题。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的学生不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习扎根于实践技能, 使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

专业人员将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况进行学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过25000名医生,取得了空前的成功,在所有的临床专科手术中都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



录像中的手术技术和程序

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前医疗技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

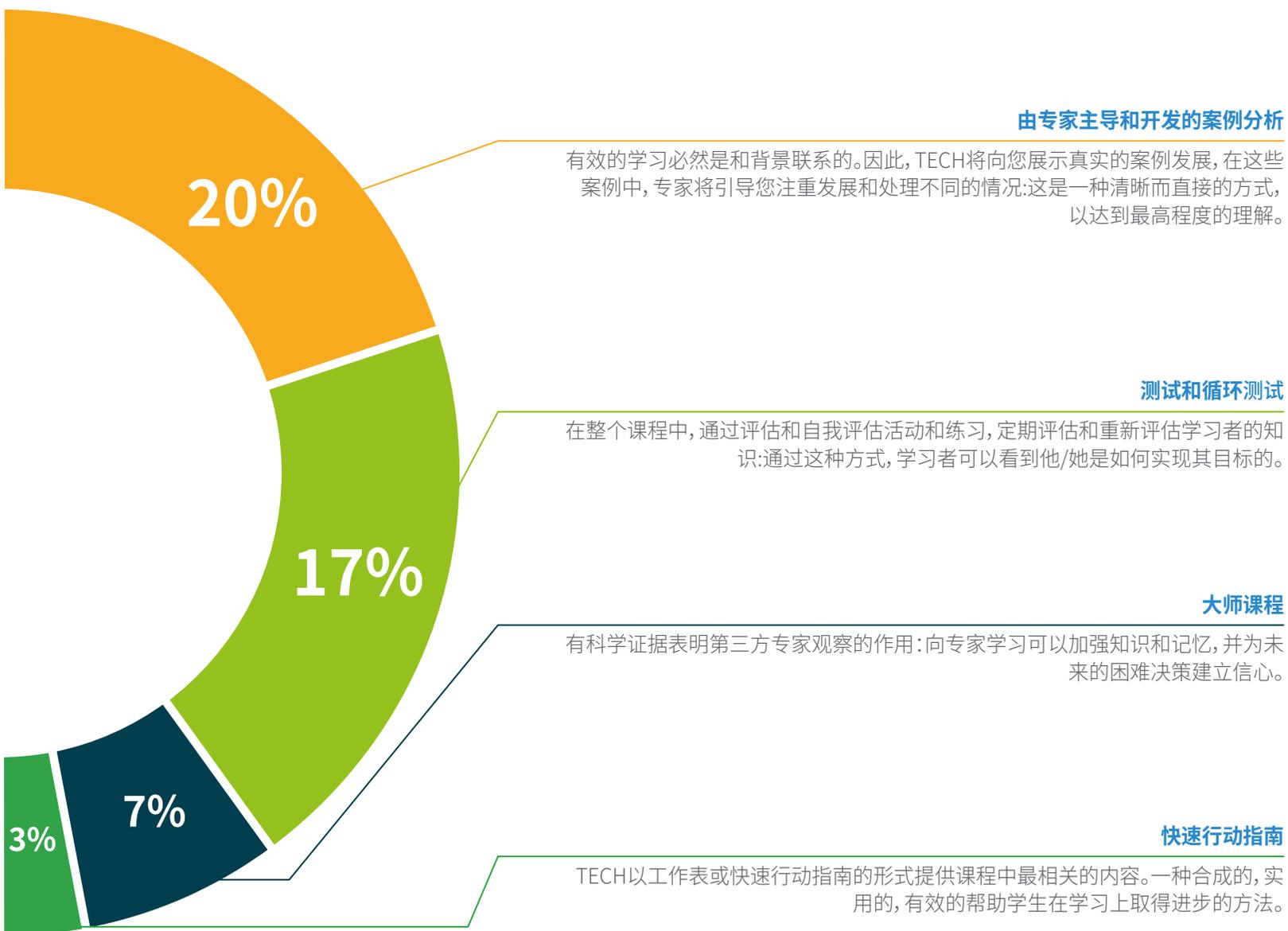
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





06 学位

Asanas 技术及其整合应用大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

无需旅行或繁琐的程序,即可成功通过此课程并获得大学学位”

这个 Asanas 技术及其整合应用大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到TECH科技大学颁发的相应的大学课程学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: Asanas 技术及其整合应用大学课程

官方学时: 150小时



健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
Asanas 技术及其整合应用

- » 模式:在线
- » 时长:6周
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

大学课程

Asanas 技术及其整合应用



tech 科学技术大学