

# Университетский курс

Применение техник  
асан и их интеграция





## Университетский курс Применение техник асан и их интеграция

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/application-asana-techniques-their-integration](http://www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/application-asana-techniques-their-integration)

# Оглавление

01

Презентация

---

стр. 4

02

Цели

---

стр. 8

03

Руководство курса

---

стр. 12

04

Структура и содержание

---

стр. 18

05

Методология

---

стр. 22

06

Квалификация

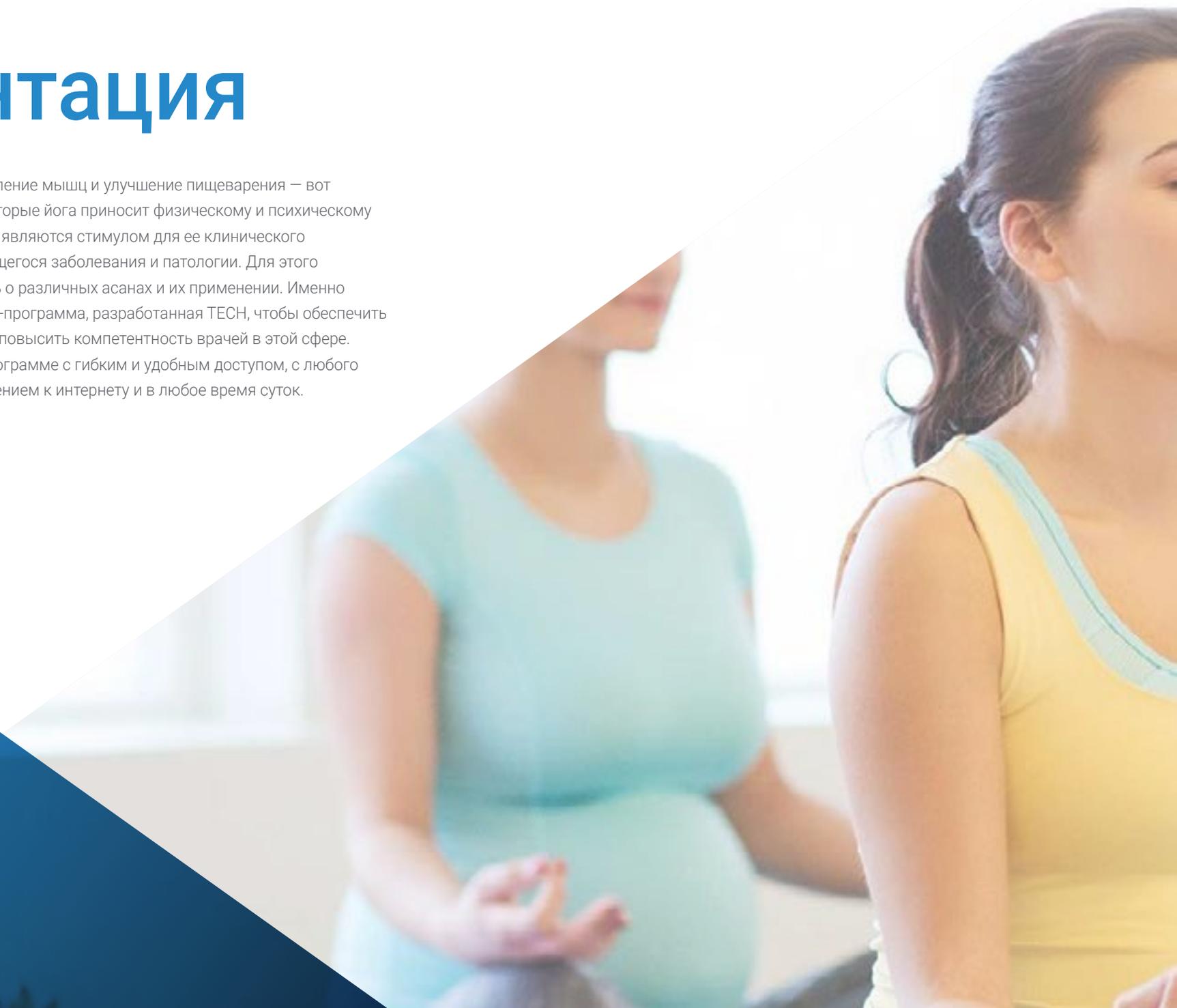
---

стр. 30

# 01

# Презентация

Снятие стресса и напряжения, укрепление мышц и улучшение пищеварения — вот лишь некоторые из преимуществ, которые йога приносит физическому и психическому здоровью людей. Эти преимущества являются стимулом для ее клинического применения в зависимости от имеющегося заболевания и патологии. Для этого медицинский работник должен знать о различных асанах и их применении. Именно на это нацелена данная 100% онлайн-программа, разработанная ТЕСН, чтобы обеспечить обновление знаний в этой области и повысить компетентность врачей в этой сфере. И все это благодаря 100% онлайн-программе с гибким и удобным доступом, с любого электронного устройства с подключением к интернету и в любое время суток.





“

*Университетский курс 100% онлайн, который позволит вам быть в курсе применения техник асаны и их интеграции”*

Йога зарекомендовала себя как физическая активность с широким спектром преимуществ для физического и психического здоровья людей — от профилактики заболеваний, уменьшения мышечных недомоганий до улучшения движения тела. По этой причине ее практика становится все более частой и рекомендованной специалистами в области здравоохранения.

Это реальность, которая заставляет врачей постоянно обновлять свои знания в этой области, чтобы интегрировать ее в свои терапевтические процедуры. В связи с этим ТЕСН создал данный Университетский курс по применению техник асаны и их интеграции в исключительно онлайн-формате.

По этой причине важно, чтобы специалист знал о преимуществах йогатерапии, а также о влиянии ее техник на человеческое тело. Именно на это нацелен этот 100% онлайн Университетский курс из 150 учебных часов, подготовленный признанными преподавателями этой дисциплины.

Программа с теоретико-практической точки зрения, которую отличает качество мультимедийных учебных материалов, многочисленные дополнительные ресурсы и исчерпывающий учебный план, позволяющий студенту эффективно обновлять свои знания в этой области. Кроме того, благодаря методу *Relearning* студентам не придется тратить большое количество часов на изучение и запоминание, поскольку постоянное повторение материала позволяет быстро и легко закрепить полученные знания.

Включение в программу университета авторитетного преподавателя международного уровня является несомненным преимуществом для всех специалистов, желающих углубить свои знания в области применения техник асаны и их интеграции. Студенты смогут воспользоваться ее богатым опытом и передовыми знаниями, ведь она является одним из самых опытных инструкторов йоги в своей области.

Академический вариант, отвечающий реальным потребностям врачей, которые заинтересованы в том, чтобы идти в ногу со временем благодаря гибкой и удобной программе. Поэтому для доступа к этой программе студенту достаточно иметь цифровое устройство с подключением к Интернету, с помощью которого он сможет просматривать учебный план этой программы в любое время суток. Идеальный вариант, позволяющий совместить самые сложные повседневные дела с передовым обучением.

Данный **Университетский курс в области применения техник асан и их интеграции** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области йоги
- ♦ Графическое, схематическое и исключительно практическое содержание дают научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ Особое внимание уделяется инновационным методологиям
- ♦ Теоретические занятия, вопросы эксперту, дискуссионные форумы по спорным темам и самостоятельная работа
- ♦ Учебные материалы курса доступны с любого стационарного или мобильного устройства с выходом в интернет



*Гибкий вариант обучения, который адаптируется к расписанию дня профессионалов и их потребности в постоянном повышении квалификации"*

“

*Углубите свои знания о различных асанах и их применении в любой точке мира, не выходя из планшета с подключением к Интернету”*

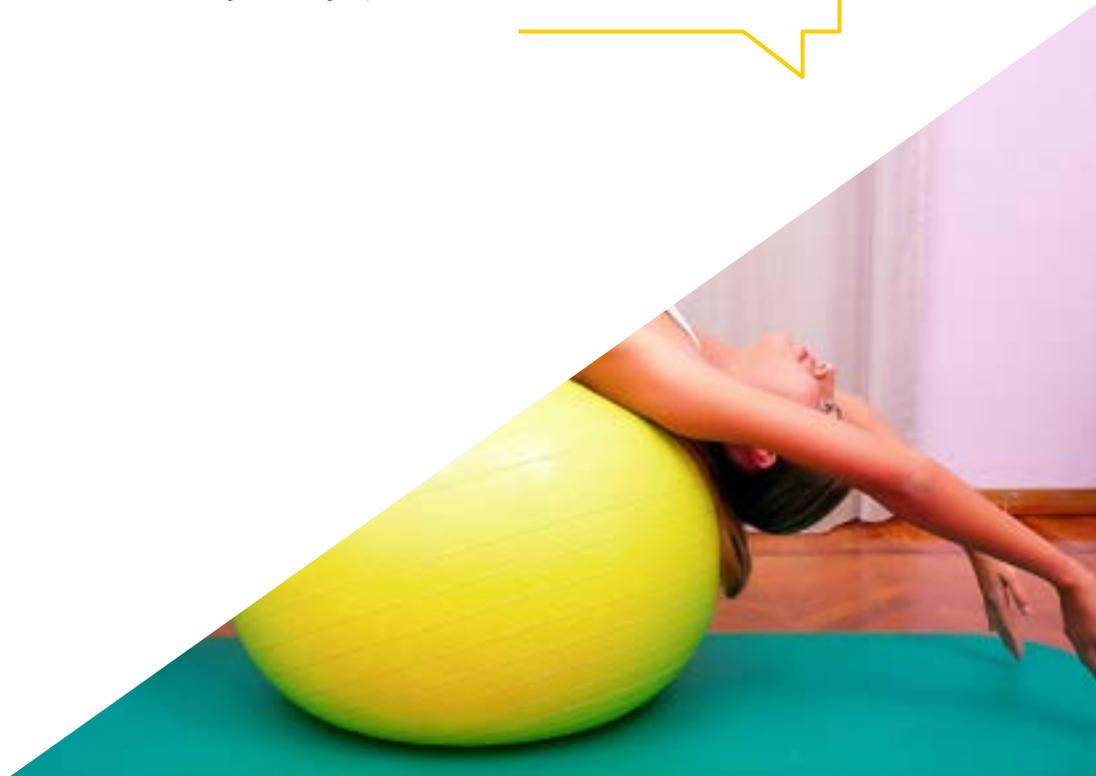
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит специалисту проходить обучение с учетом контекста и ситуации, т.е. в симулированной среде, обеспечивающей иммерсивный учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*Рассматривайте вопросы улучшения пищеварения с помощью сгибательных асан и их применения у пациентов с проблемами желудочно-кишечного тракта.*

*Академическая программа, которая позволит вам углубиться в технику выполнения асан на растяжение и их пользу для укрепления позвоночника.*



# 02 Цели

Цель этого Университетского курса — облегчить процесс повышения квалификации медицинских работников в области применения техник асан и их интеграции. Таким образом, по окончании этой программы студенты получат глобальное видение тела и его биомеханики, а также преимуществ и недостатков выполнения определенных техник в терапевтической йоге. Процесс обучения, которого будет гораздо легче достичь благодаря теоретико-практическому подходу программы и ее непосредственному применению в клинической практике.





“

*Получите теоретико-практическое видение техник асан и внедрите его в свои терапевтические процедуры”*



## Общие цели

---

- ♦ Воплотить знания и навыки, необходимые для правильного развития и применения техник йогатерапии с клинической точки зрения
- ♦ Создавать программу йоги, разработанную и основанную на научных данных
- ♦ Углубиться в наиболее подходящие асаны в соответствии с особенностями человека и травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ Углубиться в изучение биомеханики и ее применение к асанам йогатерапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубляться в нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации





## Конкретные цели

---

- ♦ Вникнуть в философский и физиологический смысл различных асан
- ♦ Определить принципы минимального действия: *Стхира, сукхам и асанам*
- ♦ Раскрыть понятие "стоячие асаны"
- ♦ Описать преимущества и противопоказания растягивающих асан
- ♦ Указать на преимущества и противопоказания вращательных и боковых асан
- ♦ Описывать контрпозы и случаи их использования
- ♦ Углубленно рассмотреть *бандхи* и их применение в терапевтической йоге

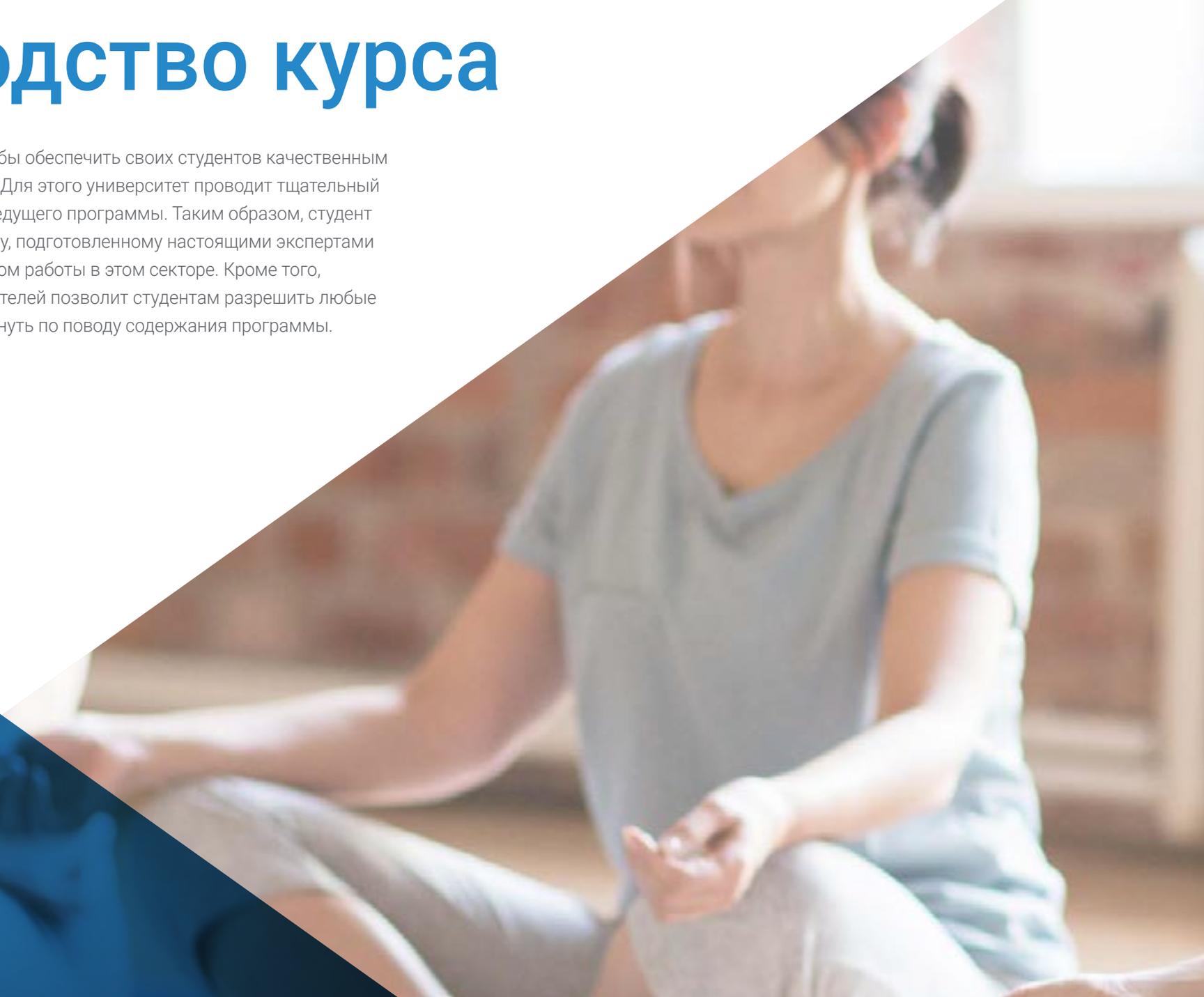


С помощью мультимедийных ресурсов вы сможете углубить свое понимание принципов минимального действия: *стхира, сукхам и асанам*"

03

# Руководство курса

ТЕСН делает все возможное, чтобы обеспечить своих студентов качественным университетским образованием. Для этого университет проводит тщательный отбор каждого преподавателя, ведущего программы. Таким образом, студент получает доступ к учебному плану, подготовленному настоящими экспертами в области йоги с солидным опытом работы в этом секторе. Кроме того, доступность команды преподавателей позволит студентам разрешить любые сомнения, которые могут возникнуть по поводу содержания программы.





“

*Перед вами Университетский курс,  
состоящий из лучших специалистов  
в области йогатерапии”*

## Приглашенный руководитель международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателями и руководителем отдела подготовки инструкторов Института интегральной йоги в Нью-Йорке, Диана Гальяно является одной из наиболее значимых фигур в этой области на международном уровне. В своей научной деятельности она уделяла основное внимание терапевтической йоге, имея за плечами более 6 000 часов преподавания и повышения квалификации.

Таким образом, она занимается наставничеством, разработкой протоколов и критериев обучения, а также повышением квалификации инструкторов Института Интегральной Йоги. Она совмещает эту работу со своей ролью терапевта и инструктора в других учреждениях, таких как The 14TH Street , Integral Yoga Institute Wellness Spa и Educational Alliance: Центр сбалансированной жизни.

Ее работа также включает в себя создание и руководство программами йоги, разработку упражнений и оценку возникающих проблем. За свою карьеру она работала с разными категориями людей, включая мужчин и женщин старшего и среднего возраста, беременных и женщин после родов, молодых людей и даже ветеранов войны с различными проблемами физического и психического здоровья.

Для каждого из них она проводит тщательную и индивидуальную работу: лечила людей с остеопорозом, восстанавливающихся после операции на сердце или после рака груди, головокружением, болями в спине, синдромом раздраженного кишечника и ожирением. Она имеет несколько сертификатов, в том числе E-RYT 500 от Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) от American Health Training и Certified Exercise Instructor от Центра соматического движения (Centro de Movimiento Somático).



## Г-жа Гальяно, Диана

---

- Директор Института интегральной йоги, Нью-Йорк, США
- Инструктор по йога-терапии в клубе The 14TH Street Y
- Йогатерапевт в оздоровительном спа-центре Integral Yoga Institute в Нью-Йорке
- Инструктор-терапевт в Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Степень бакалавра в области начального образования в Государственном Университете Нью-Йорк
- Степень магистра в области йогатерапии Университета Мэриленда

“

*Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”*

## Руководство



### Г-жа Эскалона Грасиа, Зораида

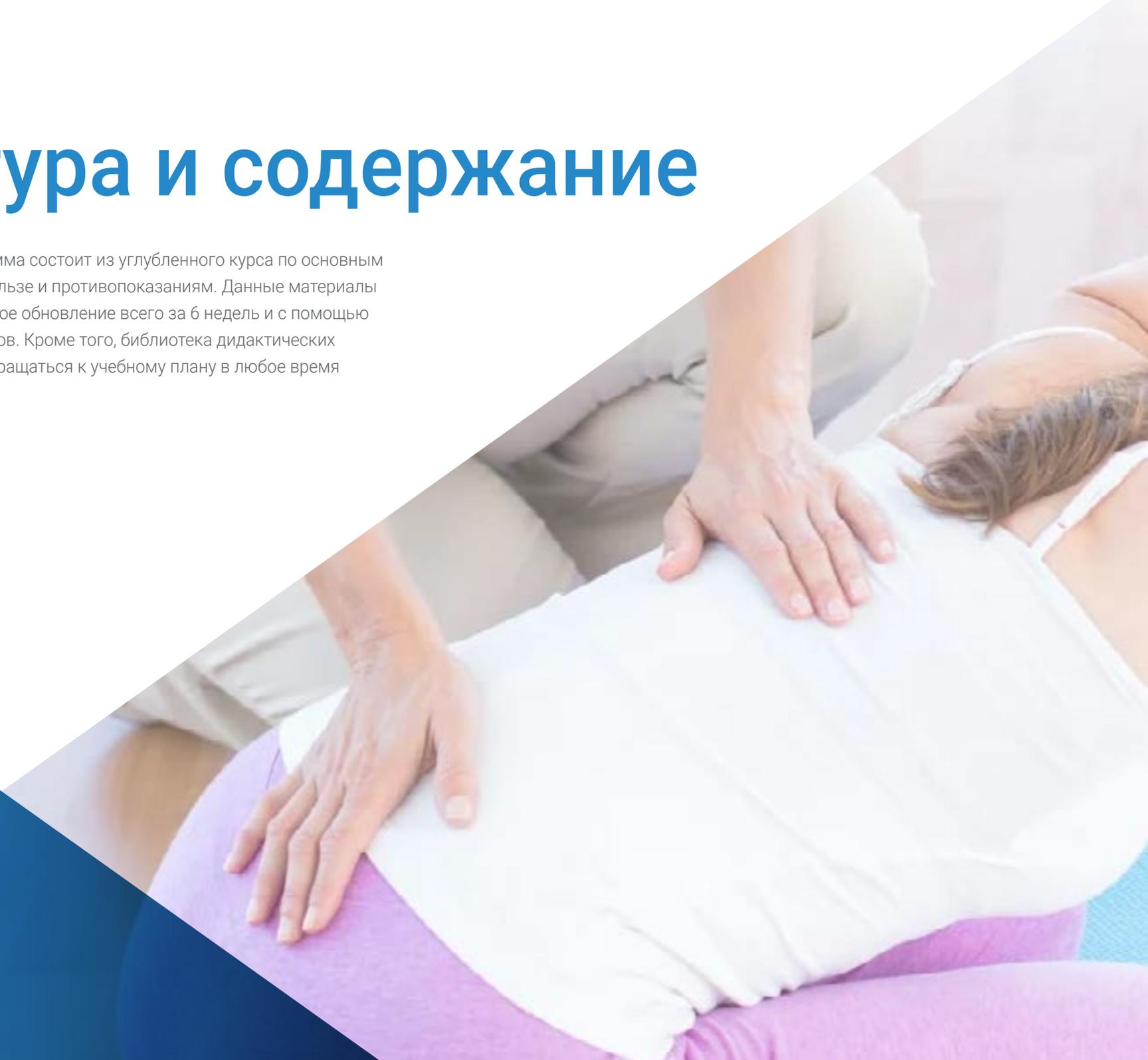
- ♦ Вице-президент Испанской ассоциации йога-терапии
- ♦ Основатель метода Air Core (занятия, сочетающие TRX и функциональную тренировку с йогой)
- ♦ Тренер по йогатерапии
- ♦ Степень бакалавра биологических наук Автономного университета Мадрида
- ♦ Курс в области преподавания: Прогрессивная аштанга-йога, FisiomYoga, Миофасциальная йога, Йога и рак
- ♦ Курс в области напольного пилатеса
- ♦ Курс по фитотерапии и питанию
- ♦ Курс для преподавателей медитации



# 04

## Структура и содержание

Данная университетская программа состоит из углубленного курса по основным техникам асан, их интеграции, пользе и противопоказаниям. Данные материалы позволят студентам пройти полное обновление всего за 6 недель и с помощью лучших дидактических материалов. Кроме того, библиотека дидактических ресурсов позволит студентам обращаться к учебному плану в любое время и в любом месте.





“

*Это учебный план, который объединяет в 150 учебных часах самую подробную информацию о техниках асан и их применении у пациентов с различными патологиями”*

## Модуль 1. Применение техник асан и их интеграция

- 1.1. Асана
  - 1.1.1. Определение асаны
  - 1.1.2. Асана в йога-сутрах
  - 1.1.3. Глубинное назначение асаны
  - 1.1.4. Асана и выравнивание
- 1.2. Принцип минимума действий
  - 1.2.1. Стхира, сукхам и асанам
  - 1.2.2. Как применить эту концепцию на практике?
  - 1.2.3. Теория гун
  - 1.2.4. Влияние гун на практику
- 1.3. Стоячие асаны
  - 1.3.1. Значение стоячих асан
  - 1.3.2. Как с ними работать
  - 1.3.3. Преимущества
  - 1.3.4. Противопоказания и рекомендации
- 1.4. Сидячие и лежащие асаны
  - 1.4.1. Значение сидячих асан
  - 1.4.2. Сидячие асаны для медитации
  - 1.4.3. Лежащие асаны: определение
  - 1.4.4. Преимущества поз в положении лежа
- 1.5. Асаны разгибания
  - 1.5.1. Почему разгибания важны?
  - 1.5.2. Как безопасно работать с ними
  - 1.5.3. Преимущества
  - 1.5.4. Противопоказания
- 1.6. Асаны сгибания
  - 1.6.1. Значение сгибания позвоночника
  - 1.6.2. Выполнение
  - 1.6.3. Преимущества
  - 1.6.4. Распространенные ошибки и как их избежать





- 1.7. Вращение асан: скручивание
  - 1.7.1. Механика скручивания
  - 1.7.2. Как правильно их выполнять
  - 1.7.3. Физиологические преимущества
  - 1.7.4. Противопоказания
- 1.8. Асаны с боковым сгибанием
  - 1.8.1. Важность
  - 1.8.2. Преимущества
  - 1.8.3. Распространенные ошибки
  - 1.8.4. Противопоказания
- 1.9. Важность контрпоз
  - 1.9.1. Что они из себя представляют?
  - 1.9.2. Когда это нужно делать
  - 1.9.3. Преимущества во время практики
  - 1.9.4. Наиболее часто используемые контрпозы
- 1.10. Бандхи
  - 1.10.1. Определение
  - 1.10.2. Основные бандхи
  - 1.10.3. Когда их использовать
  - 1.10.4. Бандхи и терапевтическая йога

“*Узнайте из лучшего дидактического материала об асанах в боковом наклоне и их пользе для пациентов с аномалиями позвоночника”*

05

# Методология

Данная учебная программа предлагает особый способ обучения. Наша методология разработана в режиме циклического обучения: **Relearning**.

Данная система обучения используется, например, в самых престижных медицинских школах мира и признана одной из самых эффективных ведущими изданиями, такими как **Журнал медицины Новой Англии**.



““

*Откройте для себя методику Relearning, которая отвергает традиционное линейное обучение, чтобы показать вам циклические системы обучения: способ, который доказал свою огромную эффективность, особенно в предметах, требующих запоминания”*

## В TECH мы используем метод запоминания кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Будущие специалисты учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.*



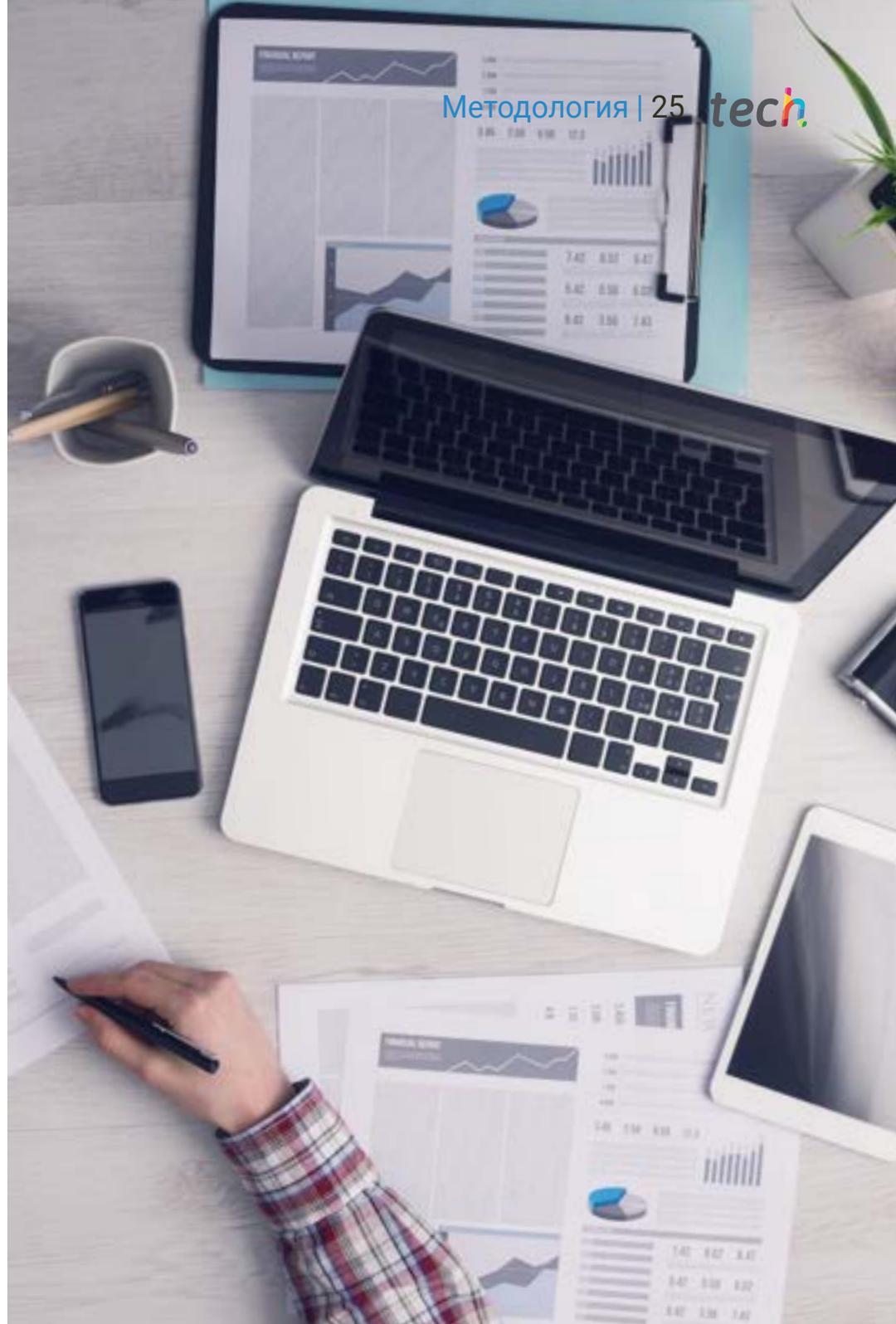
По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей трудовой деятельности, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной практике врача.

“

*Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”*

**Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:**

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени посвященному на работу над курсом.



## Методология *Relearning*

TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

Мы улучшаем метод кейсов с помощью лучшего метода 100% онлайн-обучения: *Relearning*.



Студент будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 250000 врачей по всем клиническим специальностям, независимо от хирургической нагрузки. Наша методология преподавания разработана в среде с высокими требованиями к уровню подготовки, с университетским контингентом студентов с высоким социально-экономическим уровнем и средним возрастом 43,5 года.

*Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.*

В нашей программе обучение не является линейным процессом, а происходит по спирали (мы учимся, разучиваемся, забываем и заново учимся). Поэтому мы дополняем каждый из этих элементов по концентрическому принципу.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебный материал

Все дидактические материалы создаются преподавателями специально для студентов этого курса, чтобы они были действительно четко сформулированными и полезными.

Затем вся информация переводится в аудиовизуальный формат, создавая дистанционный рабочий метод TECH. Все это осуществляется с применением новейших технологий, обеспечивающих высокое качество каждого из представленных материалов.



#### Хирургические техники и процедуры на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым медицинским технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



#### Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Дополнительная литература

Новейшие статьи, консенсусные документы и международные руководства включены в список литературы курса. В виртуальной библиотеке TECH студент будет иметь доступ ко всем материалам, необходимым для завершения обучения.





#### Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



#### Тестирование и повторное тестирование

На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



#### Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе стороннего экспертного наблюдения: так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



#### Краткие руководства к действию

TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

# Квалификация

Университетский курс в области применения техник асаны и их интеграции гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу  
и получите университетский диплом  
без хлопот, связанных с поездками  
и бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области применения методов техник асан и их интеграции** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетский курс в области применения техник асан и их интеграции**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический университет

**Университетский курс**

Применение техник  
асан и их интеграция

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

# Университетский курс

Применение техник  
асан и их интеграция

