

Университетский курс

Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами





tech технологический
университет

Университетский курс Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами

- » 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/biomechanics-floor-asanas-supported-adaptations

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

Исследования, посвященные практике йоги, показывают заметное улучшение состояния пациентов с мышечными болями, патологиями опорно-двигательного аппарата или в процессе беременности. Тем не менее, необходимо освоить как биомеханику, так и различные элементы, доступные для ее применения. В этом смысле очень важно, чтобы медицинские работники, которые включают эту дисциплину в свою терапию, обладали самой современной и строгой информацией в этой области. Таким образом, эта 6-недельная 100% онлайн-программа была создана с наиболее актуальным и полным содержанием по асанам на полу, используемым опорам и биомеханике. Уникальная возможность обновить свои знания с помощью программы, разработанной лучшими специалистами в этой области.





“

Уникальное академическое путешествие по биомеханике лежащих асан и опор, используемых в йоге”

Практика йоги позволяет пациентам скорректировать позы тела, улучшить выравнивание позвоночника, снизить риск травм и обрести большую гибкость, а также получить другие преимущества. По этой причине многие врачи включают эту физическую активность в традиционные методы лечения, в зависимости от патологии каждого пациента.

Таким образом, очень важно освоить различные существующие асаны на полу, их биомеханику, преимущества и противопоказания. Именно в этом заключается цель этого 100% онлайн-курса, разработанного настоящими специалистами в области терапевтической йоги, имеющими солидный опыт работы в этой сфере.

Уникальная программа с участием авторитетных международных профессионалов, которые вложили в ее содержание весь свой опыт и глубокие знания о различных асанах на полу, их выполнении и использовании кирпичей, ремней или стульев для их выполнения. Для этого в программу включены *мастер-классы* выдающихся инструкторов в этой области, подробные видеоматериалы, специализированные чтения и кейс-стади, к которым можно получить удобный доступ в любое время и в любом месте.

Студентам, проходящим эту программу, достаточно иметь цифровое устройство с подключением к Интернету, чтобы просматривать свой учебный план в любое время суток. Кроме того, благодаря методу *Relearning*, основанному на постоянном повторении наиболее важных понятий, студент сможет легко закрепить их и сократить продолжительность обучения. Таким образом, этот вариант обучения идеально подходит для тех, кто хочет совместить свои повседневные обязанности с прохождением качественной университетской программы.

Данный **Университетский курс в области биомеханики асан на полу и адапций с опорами** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области йоги
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления 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



Университетская программа с 150 учебными часами продвинутого содержания по биомеханике асан на полу и адаптации с опорами"

“

Академический курс, который приведет вас к изучению различных опор или пропсов, используемых в вариантах сидячих и лежащих асан”

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.

TECH адаптируется к вашей программе и вашей мотивации постоянно обновлять свои знания.

Изучите различия между восстановительной и терапевтической йогой в любое время со своего планшета с доступом в Интернет.



02

Цели

ТЕСН разработал эту университетскую программу с целью предоставить медицинским работникам самую подробную информацию о биомеханике пола и адаптациях с опорами. Таким образом, в течение 6 недель студент сможет внедрить в свою терапию различные техники работы с пациентами, испытывающими стресс, мышечное напряжение или патологии, затрагивающие опорно-двигательный аппарат.



“

Многочисленные дополнительные материалы позволят вам получить самую полную информацию о пользе асан на полу”



Общие цели

- ♦ Включать знания и навыки, необходимые для правильной разработки 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 имеющимися у него травмами
- ♦ Углубиться в изучение биомеханики и ее применение к асанам йогатерапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и расслабляющих техник





Конкретные цели

- ◆ Определить основные асаны на полу, их вариации и правильное применение биомеханики для достижения максимальной пользы
- ◆ Вникнуть в биомеханические основы закрывающих асан и понять, как выполнять их безопасно и эффективно
- ◆ Актуализировать знания о восстановительных асанах и о том, как применять биомеханику для расслабления и восстановления организма
- ◆ Определить основные инверсии и как использовать биомеханику для их безопасного и эффективного выполнения
- ◆ Ознакомиться с различными типами опор (блоки, ремень и стул) и как использовать их для улучшения биомеханики асан на полу
- ◆ Изучить использование реквизита для адаптации асан к различным потребностям и физическим возможностям
- ◆ Изучить первые шаги в восстановительной йоге и способы применения биомеханики для расслабления тела

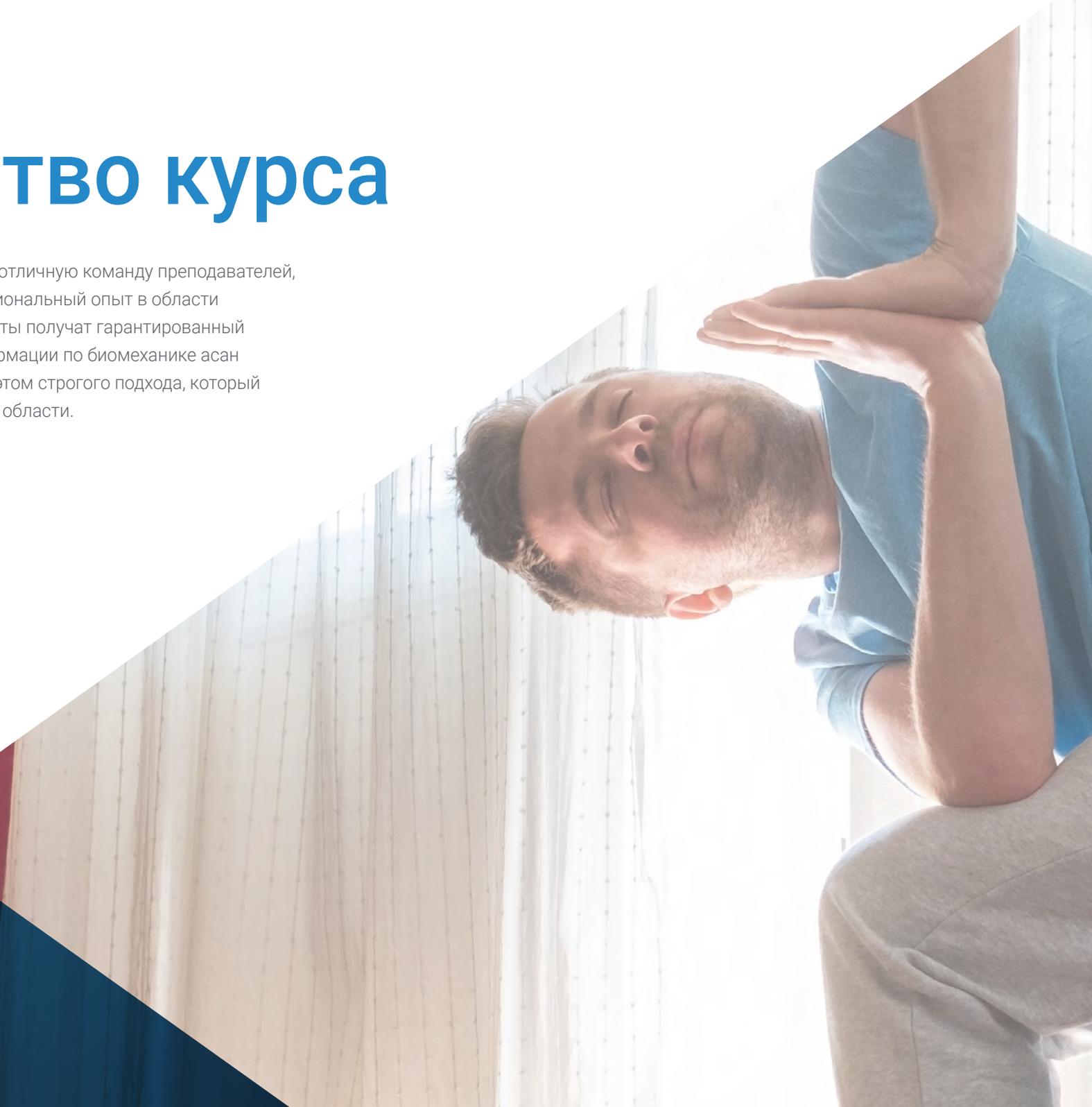
“

Примеры из практики позволят вам приблизиться к самой актуальной методике выполнения асан на полу с различными опорами”

03

Руководство курса

ТЕСН собрал на этом Университетском курсе отличную команду преподавателей, отобранных за их глубокие знания и профессиональный опыт в области терапевтической йоги. Таким образом, студенты получают гарантированный доступ к наиболее полной и актуальной информации по биомеханике асан на полу и адаптаций с опорами, не теряя при этом строгого подхода, который обеспечивает научные доказательства в этой области.



“

Освежите свои знания в области йогатерапии с помощью материалов мирового уровня, созданных одним из ведущих преподавателей Института интегральной йоги в Нью-Йорке”

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: Center for Balanced Living.

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.



Г-жа Гальяно, Диана

- Директор Института интегральной йоги, Нью-Йорк, США
- Инструктор по йогатерапии 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-Йорка
- 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 терапевтической йоги
- ♦ Основатель метода Air Core (занятия, сочетающие TRX и/или функциональные тренировки с йогой)
- ♦ Тренер по йогатерапии
- ♦ Степень магистра исследований в области иммунологии Мадридского университета Комплутенсе
- ♦ Степень магистра в области криминалистики Автономного университета Мадрида
- ♦ Степень бакалавра в области биологических наук в Мадридском Автономном Университете
- ♦ Курс преподавателя прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- ♦ Курс инструктора по напольному пилатесу
- ♦ Курс по фитотерапии и диетологии
- ♦ Курс преподавателя по медитации



Преподаватели

Г-жа Вильяльба, Ванесса

- ♦ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ♦ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по силовой йоге в IEY в Севилье
- ♦ Инструктор по воздушной йоге, Севилья
- ♦ Инструктор интегральной о йоги в IEY, Севилья
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* в IEY, Уэльва
- ♦ Инструктор для беременных женщин и послеродовой йоги в IEY, Севилья
- ♦ Инструктор йога-нидры, йогатерапии и шаманской йоги
- ♦ Базовый инструктор по пилатесу от FEDA
- ♦ Инструктор по пилатесу на полу с инвентарем
- ♦ Продвинутый специалист по фитнесу и персональным тренировкам от FEDA
- ♦ Инструктор *Spinning Start I* Испанской федерации спиннинга
- ♦ Инструктор *Power Dumbell* Ассоциации аэробики и фитнеса
- ♦ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ♦ Обучение лимфодренажу в PRAXIS, Севилья

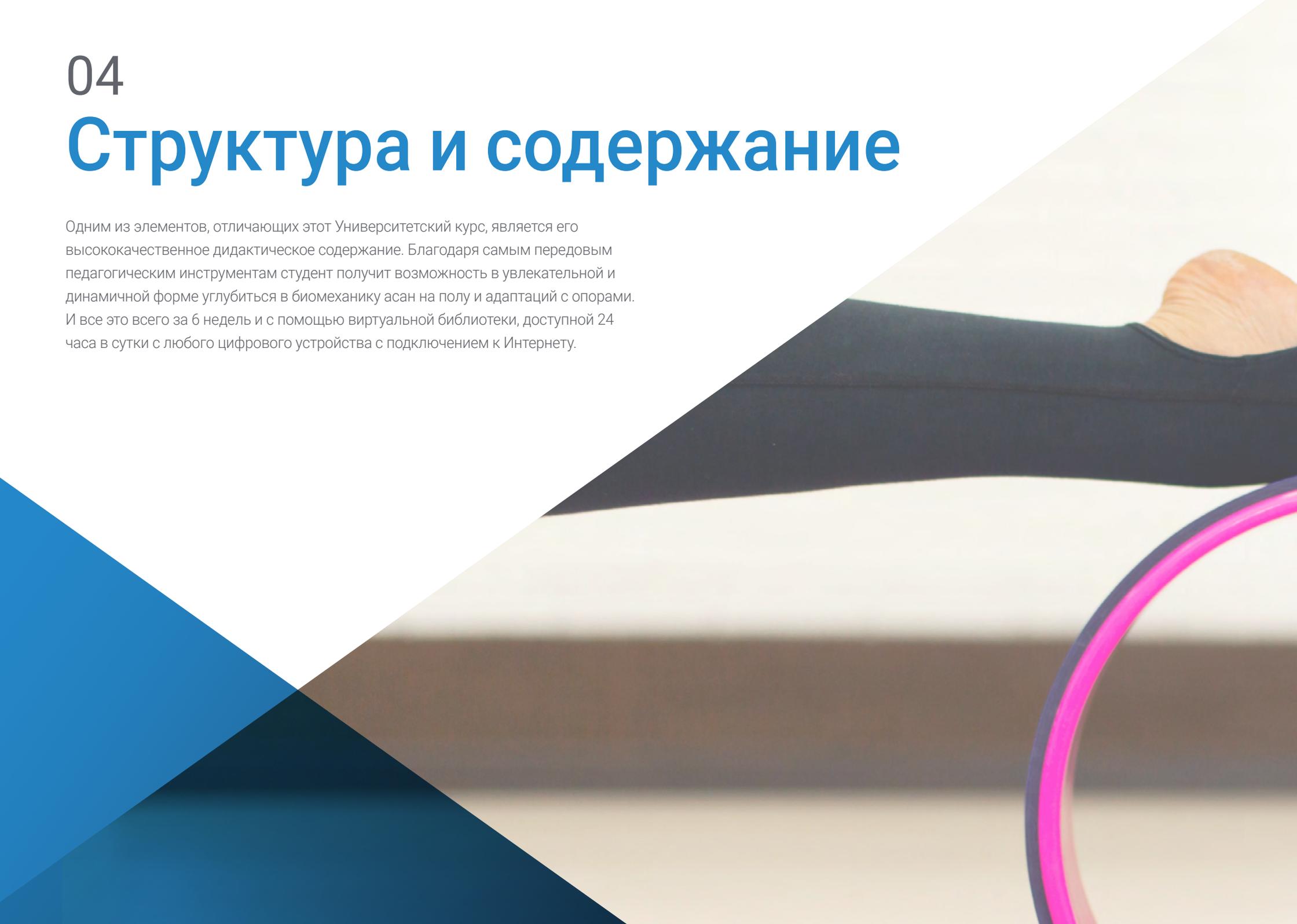
“

Воспользуйтесь возможностью узнать о последних достижениях в этой области, чтобы применить их в своей повседневной практике”

04

Структура и содержание

Одним из элементов, отличающих этот Университетский курс, является его высококачественное дидактическое содержание. Благодаря самым передовым педагогическим инструментам студент получит возможность в увлекательной и динамичной форме углубиться в биомеханику асан на полу и адаптаций с опорами. И все это всего за 6 недель и с помощью виртуальной библиотеки, доступной 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с подключением к Интернету.



“

Благодаря методу Relearning вы сможете легче закрепить понятия, изучаемые в рамках этой продвинутой университетской программы”

Модуль 1. Разбивка основных асан на полу и адаптаций с опорами

- 1.1. Основные асаны на полу
 - 1.1.1. МарджариАсана - БитилАсана
 - 1.1.2. Преимущества
 - 1.1.3. Разновидности
 - 1.1.4. ДандАсана
- 1.2. Отжимания в положении лежа
 - 1.2.1. ПашчимоттАнасана
 - 1.2.2. Джану сирсАсана
 - 1.2.3. Трианга Мухайкапада ПашчимоттанАсана
 - 1.2.4. КурмАсана
- 1.3. Боковые прогибы и скручивания
 - 1.3.1. Ардха МатсиендрАсана
 - 1.3.2. ВакрАсана
 - 1.3.3. БхарадваджАсана
 - 1.3.4. Париврита джану сирсАсана
- 1.4. Закрывающие асаны
 - 1.4.1. БалАсана
 - 1.4.2. Супта Бадха КонАсана
 - 1.4.3. Ананда БалАсана
 - 1.4.4. Джатхара ПаривартанАсана А и В
- 1.5. Перевернутые асаны
 - 1.5.1. Преимущества
 - 1.5.2. Противопоказания
 - 1.5.3. Випарита Карани
 - 1.5.4. СарвангАсана
- 1.6. Блоки
 - 1.6.1. Что это такое и как их использовать?
 - 1.6.2. Вариации стоячих асан
 - 1.6.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 1.6.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан





- 1.7. Ремень
 - 1.7.1. Что это такое и как их использовать?
 - 1.7.2. Вариации стоячих асан
 - 1.7.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 1.7.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан
- 1.8. Асаны на стуле
 - 1.8.1. Что это такое?
 - 1.8.2. Преимущества
 - 1.8.3. Приветствие солнцу на стуле
 - 1.8.4. ТадАсана на стуле
- 1.9. Йога на стуле
 - 1.9.1. Отжимания
 - 1.9.2. Разгибания
 - 1.9.3. Скручивания и сгибания
 - 1.9.4. Перевернутые асаны
- 1.10. Восстановительные асаны
 - 1.10.1. Когда использовать
 - 1.10.2. В положении сидя и с наклоном вперед
 - 1.10.3. Отжимания от спины
 - 1.10.4. Перевернутые и лежащие

“

100% онлайн Университетский курс с самыми качественными учебными материалами по биомеханике асан на полу”

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.

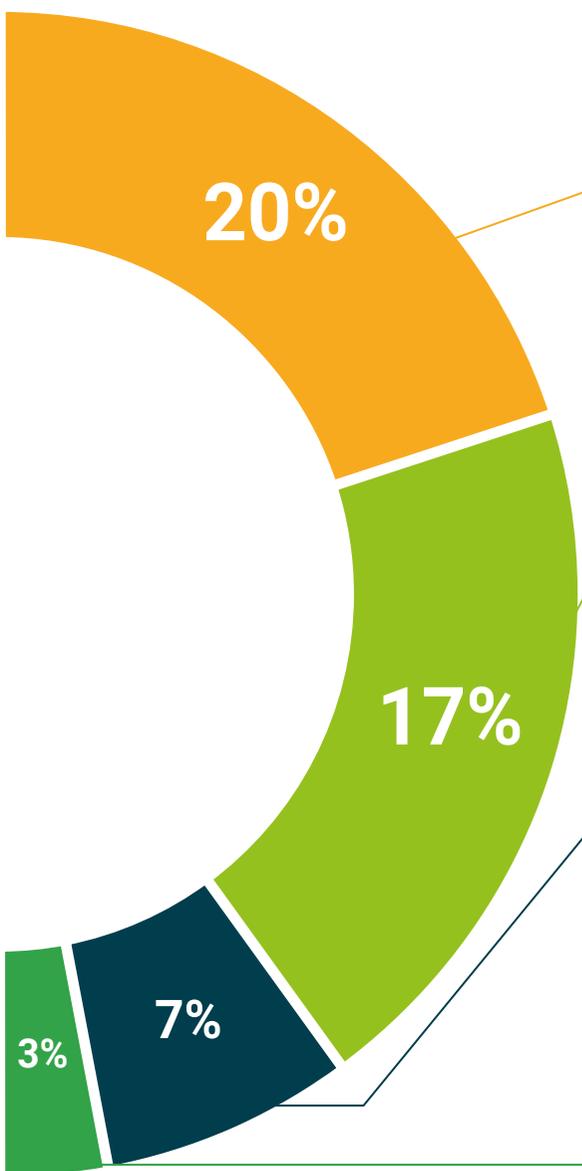
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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

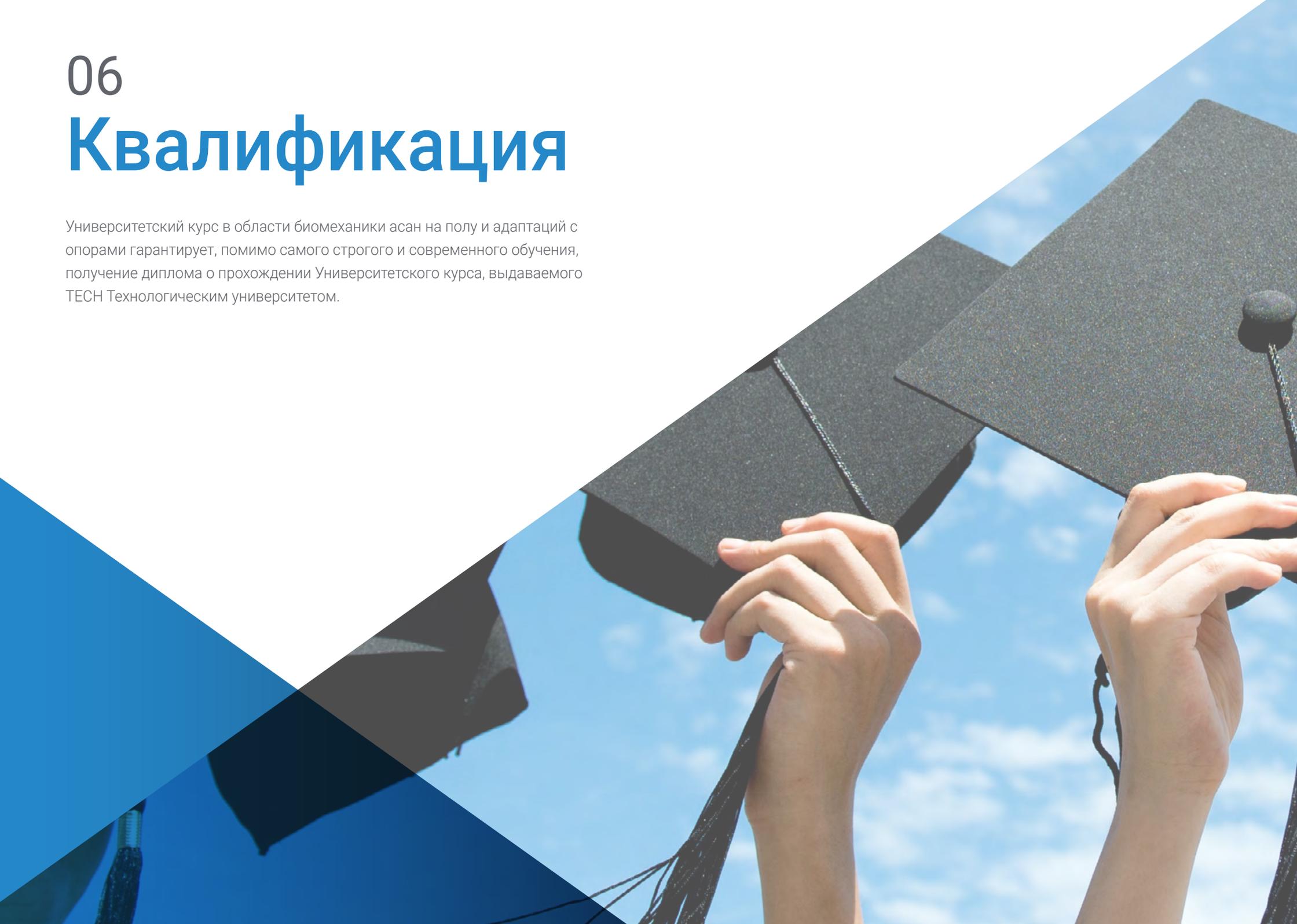
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

Квалификация

Университетский курс в области биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами 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 биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами** 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 **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH 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 биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*Гаагский апостиль. В случае, если студент потребует, чтобы на его диплом в бумажном формате был проставлен Гаагский апостиль, TECH EDUCATION предпримет необходимые шаги для его получения за дополнительную плату.

Будущее

Здоровье Доверие Люди

Образование Информация Тьюторы

Гарантия Аккредитация Преподавание

Институты Технология Обучение

Сообщество Обязательство

Персональное внимание Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение Институты

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Биомеханика асан на полу
и адаптации с опорами

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

Университетский курс

Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами

