专科文凭

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

tech 科学技术大学

tech 科学技术大学

专科文凭
用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

- 模式:**在线**
- 时长:**6个月**
- 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-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga

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 24

06 学位 32

01

介绍

紧张的日常生活节奏、不良的身体姿势和缺乏体育锻炼会增加压力、焦虑和肌肉骨骼问题。从这个意义上说，以治疗为目的的瑜伽练习已成为减少疾病、预防病变、增强身体和情绪放松的重要工具。从这个意义上说，医疗专业人员应该了解不同的体式、排列和变化，根据每个病人的身体和精神健康状况，为他们提供可取的体式、排列和变化。这个 100% 在线的学位为毕业生提供了最详尽的生物力学、辅助适应以及该学科现有各种技术的整合方面的内容，帮助他们全面了解并应用于实际情境。全部采用 100% 在线形式，每周 7 天、每天 24 小时均可访问。

专科文凭，将使你能够跟上肌肉骨骼疾病治疗中的体位法和瑜伽疗法的最新发展"

腰痛、颈痛、焦虑问题、压力，甚至主要的腰部疾病都可以通过瑜伽疗法得到治疗。它的益处和最佳效果使得越来越多的人开始练习这种体育活动，并将其作为医疗的补充。

面对这一现实，医疗专业人员有必要了解不同体式、排列和变体的发展情况，以便根据病人的病理情况开出处方。根据这一需求，我们开设了这门专科文凭课程，学时为 450 个课时，采用学术界最先进和最新的教学大纲。

这个课程的特色在于其内容是由该领域的真正专家编写的，同时还有许多教学资源。攻读该大学学位的学生可随时观看每个科目的视频摘要、详细视频、科学读物和临床案例研究。

通过这种方式，你将能够动态地深入研究现有的各种体式技巧及其整合，深入研究站立体式、地面体式的生物力学，以及该学科中最常用的支撑体式的适应性。同样，由于采用了（Re-learning方法，在整个课程中重复学习内容，毕业生可以巩固最重要的概念，减少长时间的学习和记忆。

此外，瑜伽疗法国际著名教师的加入对该大学课程的学生来说也是一个极好的机会。大师班将让学生掌握一流的技能和知识，深入了解体式、排列和变体的最新动态和发展。

因此，TECH 提供了一个通过灵活的课程进行升级的绝佳机会。毕业生只需要一部手机、平板 电脑或能上网的电脑，就可以随时查看虚拟平台上的教学大纲。毋庸置疑，这是协调最繁重的职业责任的理想选择。

这个**用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭**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

> 面对这个灵活的学术选择，你不再受限于固定的课程时间，可以随时在一天中方便地访问课程大纲。这为你的学习提供了更多的自由和便利"

你是不是渴望获取与你的临床实践相契合的治疗瑜伽排列和变式的最新信息?这是一份理想的大学学位"

它深入探讨了站立式体位法在治疗过程中的益处和禁忌。

从平板舒适地深入了解 Tadasana 的生物力学基础及其作为其他站立体式基础姿势的重要性。

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。

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,它将得到一个由公认的专家制作的互动视频的创新系统的支持。

02

目标

这个专科文凭课程从理论与实践相结合的角度出发，其主要目标是为毕业生提供体位法、排列和变体方面的最新知识，以便在治疗瑜伽中使用。有了临床案例模拟、多媒体药片和全面的教学大纲，实现这一目标将变得更加容易。

融入最受欢迎的地面体式，助力患者缓解压力和焦虑，成为你实践的亮点"

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，深入学习最合适的体式
- 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

模块1.体式技术的应用及其整合

- 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

模块2.站立体式的生物力学

- 深入研究 Tadasana 的生物力学基础及其作为其他站立体式基础姿势的重要性
- 识别太阳式的不同变体及其变化，以及它们如何影响站立体式的生物力学
- 指出主要的站立体式、其变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥其功效
- 更新有关主要脊柱弯曲和侧弯体式的生物力学基础知识，以及如何安全有效地完成这些体式
- 指出主要的平衡体式，以及在做这些体式时如何利用生物力学来保持稳定和平衡
- 确定主要的俯卧伸展动作，以及如何正确运用生物力学，最大限度地发挥其优势
- 了解更多有关臀部的主要扭转和姿势，以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作

模块3.地面体位法的生物力学和辅助体位法的调整

- 确定主要的地面体式、它们的变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥它们的功效
- 深入研究锁定体式的生物力学基础，以及如何安全有效地完成这些体式
- 更新有关恢复性体式的知识，以及如何运用生物力学来放松和恢复身体
- 确定主要的倒立动作，以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作
- 深入研究不同类型的支撑物（木块、腰带和马鞍），以及如何使用它们来改善地面体式的生物力学
- 探索使用道具来调整体式，以适应不同的需求和身体能力
- 深入了解恢复性瑜伽的第一步，以及如何运用生物力学来放松身心

> 有了这个资格证书，你就能完善地面体式，促进身体的放松和恢复"

03

课程管理

这位医学专业人士将接触到由瑜伽一流导师和身体健康专家精心制作的优秀课程大纲。他在这一领域拥有丰富的专业经验，并不断改进体位法、对齐和变式，这些都反映在教学大纲中，目的是在短短 6 个月内促进有效的更新。

通过该领域真正的专家开发的课程，提高你在瑜伽治疗领域的技能"

国际客座董事

作为纽约整体瑜伽研究所的教师**总监**和**教练培训主管，Dianne Galliano将自己定位为国际上这一领域中最重要的人物之一。**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

- 美国纽约整体瑜伽学院教师总监
- 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, 肌筋膜瑜伽, 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

教师

Villalba, Vanessa 女士

- Gimnasios Villalba 教员
- 塞维利亚欧洲瑜伽学院（IEY）流瑜伽和 力量瑜伽 导师
- 空中瑜伽教练，塞维利亚
- 塞维利亚国际青年学院综合瑜伽教练
- 韦尔瓦 IEY 的身体智能 TM 瑜伽等级课程
- 塞维利亚国际青年学院孕妇和产后瑜伽教练
- Nidra 瑜伽、瑜伽疗法和 萨满瑜伽导师
- FEDA 基础普拉提教练
- 带器械的地板普拉提教练
- FEDA 健身与私人教练高级技师
- 西班牙纺纱联合会的纺纱 入门 I 级教员
- 有氧健身协会 哑铃力量 教练
- 脊骨按摩与治疗高级学校脊骨按摩师
- 塞维利亚 PRAXIS 淋巴排毒培训

04

结构和内容

这个专科文凭课程的教学大纲整合了有关体位法技术应用、生物力学和适应性支撑的最新和最严谨的信息。内容由该领域最优秀的专家编写，他们还提供了大量有用的附加教学材料，以完成瑜伽疗法的更新过程。

感谢选择 TECH，你将深入了解在恢复性瑜伽适应中使用的支撑，为你的瑜伽实践增添更多乐趣和创新"

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. 主要戒律
- 1.10.3. 何时使用
- 1.10.4. Bandhas 和治疗瑜伽

模块2.站立体式的生物力学

2.1. Tadasana 的生物力学
- 2.1.1. 重要性
- 2.1.2. 益处
- 2.1.3. 执行
- 2.1.4. 与 samasthiti 的区别

2.2. 太阳式的生物力学
- 2.2.1. 古典主义
- 2.2.2. a 型
- 2.2.3. b 型
- 2.2.4. 调节

2.3. 足部体位法的生物力学
- 2.3.1. Utkatasana：椅子式
- 2.3.2. Anjaneyasana：低地弓步
- 2.3.3. Virabhadrasana I：战士 I
- 2.3.4. Utkata Konasana式：女神式

2.4. 站立式脊椎弯曲的生物力学
- 2.4.1. Adho mukha
- 2.4.2. Pasrvotanassana
- 2.4.3. 绷带式 (Prasarita Padottanasana
- 2.4.4. Uthanasana

2.5. 侧弯体式的生物力学
- 2.5.1. Uthhita trikonasana
- 2.5.2. Virabhadrasana II 战士 II
- 2.5.3. 侧卧位
- 2.5.4. Uthitta ParsvaKonasana 式

2.6. 体式平衡的生物力学
- 2.6.1. Vkrisana
- 2.6.2. 瑜珈式 (Utthita hasta padangustasana
- 2.6.3. Natarajasana
- 2.6.4. Garudasana

2.7. 俯卧伸展的生物力学
- 2.7.1. Bhujangasana
- 2.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
- 2.7.3. Saral Bhujangasana：狮身人面像
- 2.7.4. 沙拉巴萨纳式

2.8. 拉伸的生物力学
- 2.8.1. Ustrasana
- 2.8.2. 达努拉萨纳式
- 2.8.3. 瑜珈式
- 2.8.4. Setu Bandha Sarvangasana

2.9. 扭转的生物力学
- 2.9.1. Paravritta Parsvakonasana式
- 2.9.2. Paravritta trikonasana
- 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
- 2.9.4. Paravritta Utkatasana式

2.10. 髋关节生物力学
- 2.10.1. 马拉桑那
- 2.10.2. Badha Konasana
- 2.10.3. Upavista Konasana
- 2.10.4. 瑜伽体式

模块3.地面体位法的生物力学和辅助体位法的调整

3.1. 主楼体式的生物力学
- 3.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
- 3.1.2. 益处
- 3.1.3. 变体
- 3.1.4. Dandasana

3.2. 仰卧起坐的生物力学
- 3.2.1. Paschimottanasana
- 3.2.2. Janu sirsasana
- 3.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana式
- 3.2.4. Kurmasana

3.3. 扭转和侧倾的生物力学
- 3.3.1. Ardha Matsyendrasana
- 3.3.2. Vakrasana
- 3.3.3. Bharadvajasana
- 3.3.4. Parivrita janu sirsasana式

3.4. 闭合体式的生物力学
- 3.4.1. Balasana
- 3.4.2. Supta Badha Konasana
- 3.4.3. Ananda Balasana
- 3.4.4. Jathara Parivartanasana A 和 B

3.5. 倒立的生物力学
- 3.5.1. 益处
- 3.5.2. 禁忌症
- 3.5.3. Viparita Karani
- 3.5.4. Sarvangasana

3.6. 块生物力学
- 3.6.1. 它们是什么，如何使用？
- 3.6.2. 站立体式变化
- 3.6.3. 坐姿和仰卧体式变体
- 3.6.4. 闭合和恢复体式变化

3.7. 腰带生物力学
- 3.7.1. 它们是什么，如何使用？
- 3.7.2. 站立体式变化
- 3.7.3. 坐姿和仰卧体式变体
- 3.7.4. 闭合和恢复体式变化

3.8. 椅子体式的生物力学
- 3.8.1. 是什么？
- 3.8.2. 益处
- 3.8.3. 在椅子上向太阳致敬
- 3.8.4. 椅子式

3.9. 椅子瑜伽的生物力学
- 3.9.1. 俯卧撑
- 3.9.2. 扩展
- 3.9.3. 扭转和倾斜
- 3.9.4. 倒置

3.10. 恢复性体式的生物力学
- 3.10.1. 何时使用
- 3.10.2. 坐姿和前俯卧撑
- 3.10.3. 背部弯曲
- 3.10.4. 倒立和仰卧

“100% 在线的学术路径，提供关于瑜伽疗法中体位法、身体对齐和变式的最新信息"

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**。

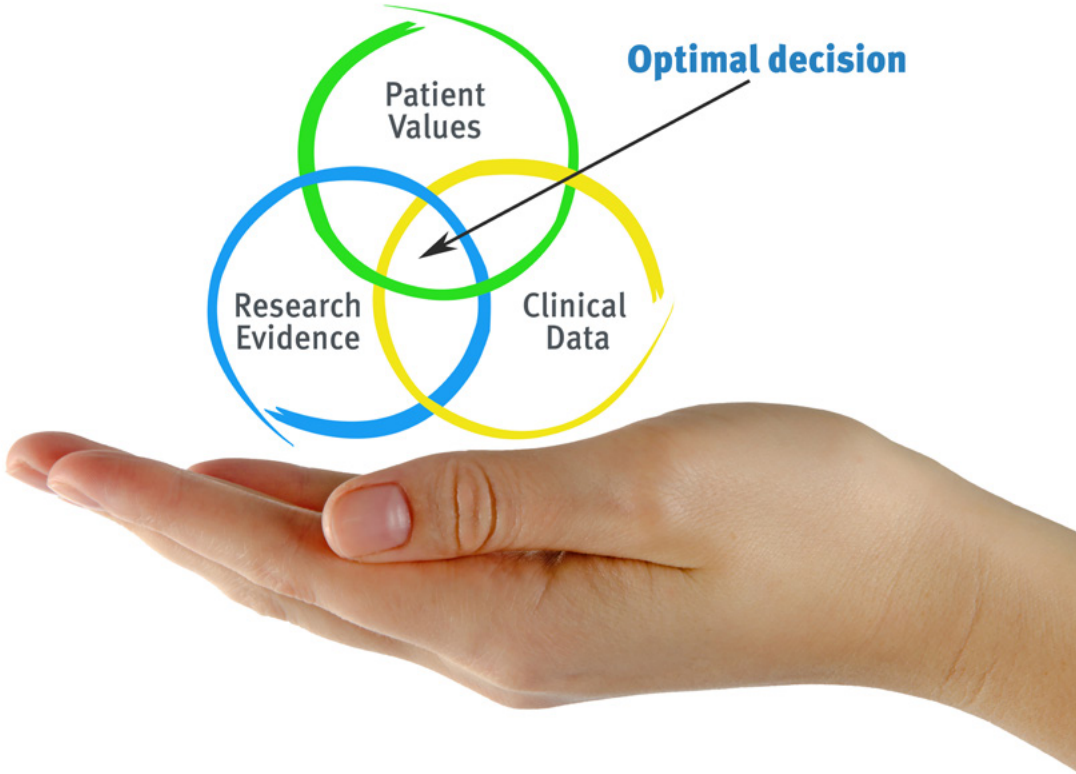
这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用，并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。

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:

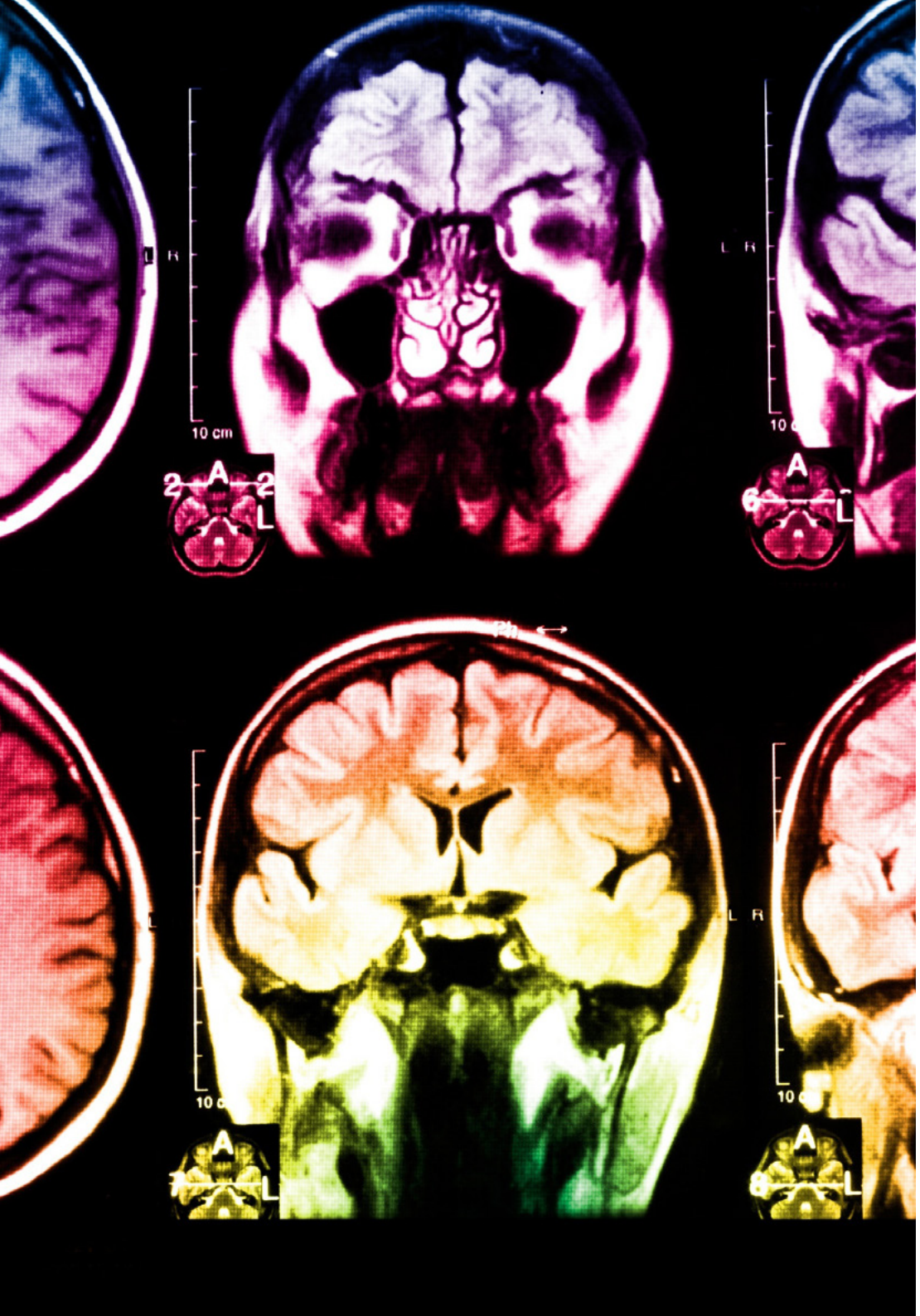
1. 遵循这种方法的学生不仅实现了对概念的吸收，而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习扎根于实践技能，使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况，思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激，这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。

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的，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。

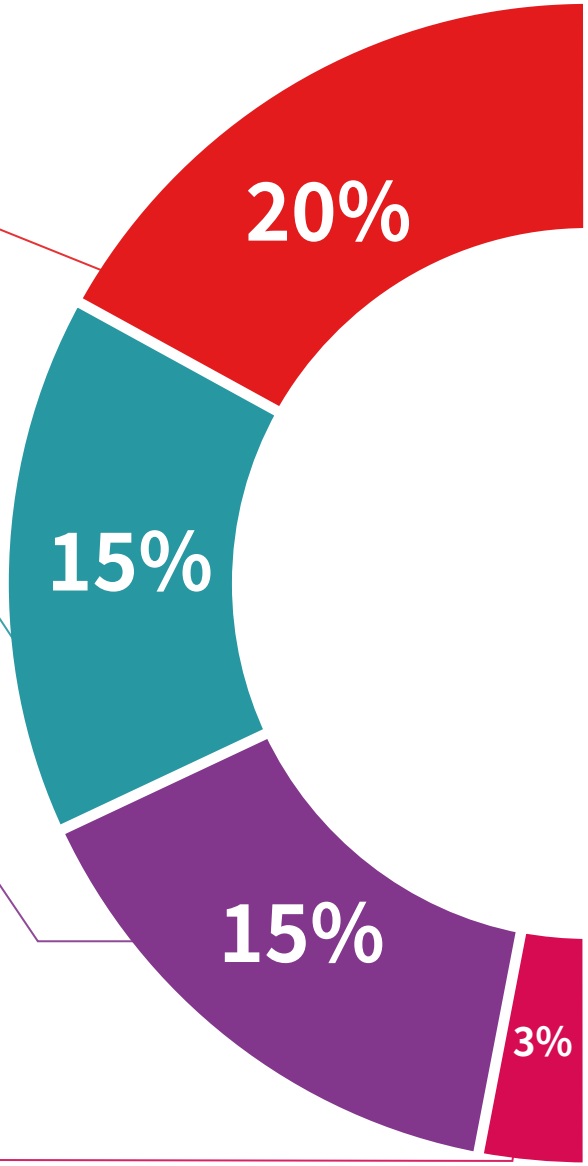
互动式总结

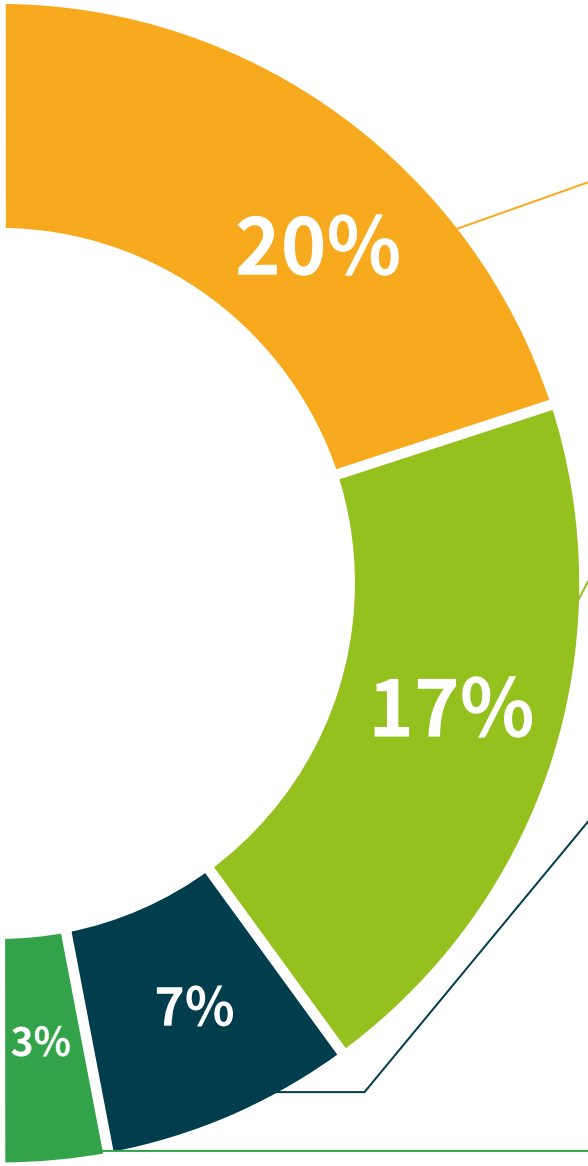
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中，其中包括音频，视频，图像，图表和概念图，以强化知识。

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。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此，TECH将向您展示真实的案例发展，在这些案例中，专家将引导您注重发展和处理不同的情况:这是一种清晰而直接的方式，以达到最高程度的理解。

测试和循环测试

在整个课程中，通过评估和自我评估活动和练习，定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式，学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。

大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的作用：向专家学习可以加强知识和记忆，并为未来的困难决策建立信心。

快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的，实用的，有效的帮助学生在学习上取得进步的方法。

06

学位

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。

成功地完成这一项目，并获得你的大学学位，没有旅行或行政文书的麻烦"

这个**用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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**专科文凭**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格，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：**用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭**

官方学时：**450小时**

tech 科学技术大学

授予

文凭

_____先生/女士，身份证号码_____

顺利通过并获得认证的课程是

专科文凭

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

这是一个由本大学授予的学位，相当于450个小时，
开始日期是 dd/mm/aaaa,结束日期是dd/mm/aaaa。

截至2018年6月28日，TECH是一所被公共教育部认可的私立高等教育机构。

2020年六月17日

Tere Guevara Navarro女士
校长

这个文凭如果要在各个国家职业中使用的话，需要和合规当局颁发的文凭一起使用。

Unique TECH Code: AFWORD23S techtitute.com/certificates

*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注，TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得，但需要额外的费用。

tech 科学技术大学

专科文凭
用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

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

专科文凭

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

tech 科学技术大学