

实践培训 瑜伽疗法



tech



tech

实践培训课程
瑜伽疗法

目录

01

简介

4

02

为什么要选择这个实践培训课程?

6

03

目标

8

04

教学规划

10

05

我在哪里可以进行这个实践培训课程?

12

06

一般条件

14

07

学位

16

01 简介

世界卫生组织每年都敦促公民练习治疗性瑜伽，因为它能够改善身心健康。没有白费，据报道，有3.01亿人患有压力等焦虑症。因此，它是科学家们研究的一大对象。在这种情况下，医生有责任了解该学科的进步，以便将最具创新性的技术融入到他们的手术中。为了帮助他们实现这一目标，TECH 开发了 this 学位，在三周内，他们将加入一个经验丰富的团队，利用最前卫的资源优化他们的医疗保健实践。



完成本次实践培训后您将获得的技能将指导您正确实施最具创新性的放松技巧”





正念 在社会上的地位越来越重要。一个例子是,不同的公司将他们的技术融入到工作环境中,以保持团队的积极主动性。这种冥想练习的重点是有意识地、不带评判地关注当下,以便头脑重新引导思想。在其众多好处中,保持全神贯注的能力最为突出,这可以转化为更好的认知表现和所有活动的更高效率。

这种治疗性瑜伽的实用培训提供了关于放松和冥想的神经生理学基础的高级更新。毕业生将在著名的中心进行为期三周的集中、面对面的住宿。这些设施拥有一支知识渊博的专业团队,他们将为毕业生提供有关咒语、冥想和放松疗法的广泛资源,为他们提供支持。

在整个现场学习期间,毕业生将能够在真实的环境中欣赏最有效的冥想动力,并将其融入到他们的日常练习中。此外,您还将得到助理导师的支持,他将负责在您更新知识的过程中为您提供指导。因此,专业人士将能够以提高个人生活质量的坚定目标来提高他们的技能。

02

为什么要选择这个实践培训课程？

治疗性瑜伽实践因其不断发展和复杂性而在医疗保健领域中脱颖而出。近年来，该学科经历了无数的科学进步，迫使该领域的专业人士不断更新。为此，TECH 开发了一项革命性的 100% 实用计划，该计划将使专家能够应用最现代的技术来提高个人的生活质量。学术过程将通过为期三周的面对面集中停留在著名的中心与该学科的杰出专家一起进行。

“

治疗瑜伽的专业团队将为您提供对感觉障碍患者进行最有效治疗的关键”

1.升级到最新的可用技术

由于新技术的进步，治疗瑜伽学科在改善患者体验和促进专业人士教学方面取得了显着进步。一个例子是在线平台，用户可以在其中找到直播或录制的课程，以便在舒适的家中练习该学科。这对于那些有身体、地理或时间限制的患者特别有用。通过这种实践培训，专家将使用最现代的资源来优化他们的临床实践。

2.汲取最优秀专家的专业知识

参加本次实践培训的专业人士将在整个住宿期间由大型专家团队全程陪同。毫无疑问，这意味着一流的保证，意味着更新知识的保证。在此期间，毕业生将接受指定专家的辅导，专家将指导他们在尖端环境中接触真实的患者。因此，他们将能够将最有效的程序纳入他们的日常实践中。

3.进入一流的临床环境

对于这项学术提案，TECH 精心选择了专门从事治疗性瑜伽的知名中心。通过这种方式，毕业生将拥有一流的设施，配备有效提供治疗课程所需的材料。这样他们将能够适应每个用户的特殊需求，并为他们提供高度个性化的服务。



4.从一开始就将所学知识付诸日常实践

目前,学术市场上充斥着仅限于理论框架的课程。远非如此,该大学学位具有非常实用的方法,使专业人士获得必要的技能来提供卓越和优质的服务。所有这一切都在顶级机构以及真正的治疗瑜伽专家的帮助下完成。

5.拓展知识的前沿领域

TECH 为专家提供了在最好的中心进行实践培训的机会,并得到了该学科真实参考资料的支持。通过这种方式,进入该项目的专业人士将享受卓越的医疗保健环境来运用他们的知识和技能。因此,稍后,他们将把最先进的治疗瑜伽技术融入到他们的手术中。



你将在你自己选择的中心进行完全的实践沉浸”

03 目标

该大学课程的主要目的是为专业人士提供治疗瑜伽的最新程序。通过这种方式,专家将把最有效的体式、放松程序、冥想和正念技巧融入到他们的日常练习中。这将使他们能够体验到专业质量的显着飞跃,同时开发个性化疗法以改善患者的福祉。



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

- 探索人体的不同姿势和动作,了解它们如何影响运动系统的结构
- 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
- 利用不同类型的支撑(砖块、腰带和椅子)来优化地面式体位的生物力学
- 深入了解退行性疾病,以及练习瑜伽如何有助于控制和减轻症状
- 了解更多有关腰背痛和坐骨神经痛的信息,以及如何应用治疗瑜伽来缓解疼痛和改善活动能力
- 实施生物力学来改善姿势并防止受伤
- 在瑜伽练习中应用筋膜的生物力学,提高活动能力、力量和柔韧性
- 确定瑜伽练习是否适合有特殊身体和/或感官需求的人,以及如何调整练习以满足他们的需求
- 学习针对每个进化时刻和个人需求创建特定的瑜伽序列
- 在不同的进化时刻和特殊情况下应用最佳实践来保证瑜伽练习过程中的安全和健康
- 描述呼吸系统的生理学及其与调息法练习的关系
- 识别呼吸的不同组成部分,如吸气、呼气和憋气,以及每种呼吸对人体生理的影响
- 审视手势基本概念及其与呼吸生理和调息练习的关系
- 深入了解呼吸法练习对人体生理的影响,以及这些影响如何有助于改善健康和福祉
- 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- 深入了解咒语的定义及其在冥想练习中的应用和益处
- 确定瑜伽哲学的内在方面,包括普贤行、陀罗尼、禅定和三摩地,以及它们与冥想的关系
- 研究不同类型的脑电波,以及它们在冥想时如何在大脑中发生
- 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧,以及如何在瑜伽练习中应用这些技巧
- 深化正念的概念、方法以及与冥想的区别



结合情境和现实的学习,让你沉浸在充满挑战的职业现实中”

04 教学规划

该大学课程包括为期3周的住宿，从周一到周五，每天连续8个小时，与治疗瑜伽学科的领先专业团队一起学习。在此背景下，毕业生将能够进入一个创新的临床环境，该环境将最大程度地致力于融入先进技术，以改善患者的身体和情感健康。

在这个完全实践项目方案中，各项活动旨在发展和完善在需要高水平资质的领域和条件下提供医疗服务所需的能力，这些活动的目的是在病人安全和高专业绩效的环境下，为行使这个活动提供具体培训。

实践教学将在学生的积极参与下进行，并在教师和其他促进团队合作的培训合作伙伴的陪伴和指导下，执行每个能力领域的活动和程序（学会学习和学会做事）和多学科整合作为治疗性瑜伽实践的横向能力（学会存在和学会联系）。





以下描述的程序将构成实践项目部分的基础，其实施既取决于病人的适合性，也取决于中心的可用性及其工作量，建议的活动如下：

模块	实践活动
加强机车系统的技术	采用山式 (Tadasana) 或站立式 (Uttanasana) 等姿势来改善姿势调整并强健脊柱肌肉
	对身体的所有肌肉进行轻柔的伸展，以提高灵活性并缓解现有的紧张感
	在关节上实现均匀的负载分配
	进行腹部调息法以优化肺功能并减轻压力
实施体式姿势以满足特定需求	对个人进行全面评估 (包括病史、既往受伤史、身体状况和个人目标)
	根据人的限制采取姿势，使用从块到毯子或椅子的道具，以及姿势深度的变化
	随着患者力量、灵活性和信心的增强，引入更具挑战性的变化
	定期评估客户的进展并调整实践计划，以便他们安全地实现治疗目标
冥想和放松程序的整合	将用户的注意力引导到身体的不同部位，从脚开始，慢慢向上移动到头部
	应用基于正念练习的呼吸技巧，旨在调节神经系统，从而平静心灵
	进行平稳、流畅的动作，例如进行与呼吸协调的一系列动作
	在课程结束时执行摊尸式姿势，鼓励港口和思想准备恢复日常活动
适应不同进化时刻的个性化治疗	实施 Nadi Shodhana 等技术，帮助青少年培养正念、自我控制和压力管理技能
	进行温和的伸展运动，缓解孕妇的身体不适，同时为分娩做好准备
	进行温和的体式，例如改良山式，旨在提高老年人的灵活性、活动能力和肌肉力量
	适应感官障碍人士的呼吸技巧，深吸气和呼气，同时关注腹部的身体感觉

05

我在哪里可以进行这个实践培训课程？

在这个大学学位中, TECH 致力于选择治疗瑜伽领域最好的中心。这样, 毕业生将有机会获得最优质的设施, 这将使他们有机会发挥自己的潜力。所有这一切, 都得到了这个蓬勃发展的学科中最优秀专家的支持。


“

该领域最好的专业人士将在您的更新过程中为您提供指导, 以便您提供最高质量的治疗”





学生将能够在以下中心参加这一培训:



医学

Yoga (con) Ciencia

国家 城市
西班牙 马德里

管理人员: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores
de la Sierra, Madrid

治疗性瑜伽中心, 个人适应和对健康的关注至关重要

相关相关实践培训:
-瑜伽疗法



抓住这个机会, 让自己与专家学者为伍, 学习他们的工作方法"

06 一般条件

责任保险

这个机构的主要关注点是保证受训者和公司实践培训过程中所需要的其他合作者的安全。为实现这一目标而采取的措施包括应对整个教学过程中可能发生的任何事件。

为此,这个教育实体承诺购买民事责任保险,以应对在工作经验中心逗留期间可能出现的任何意外情况。

这份受训人员的责任保险将有广泛的覆盖面,并将在实践培训期开始前投保。这样,专业人员就不必担心会出现意外情况,而且在中心的实践课程结束前都有保障。



实践培训课程的一般条件

这个课程的实习协议的一般条件如下:

1. 辅导: 在实践培训期间, 将为学生指派两名辅导员, 他们将全程陪同学生, 解决可能出现的任何疑虑和问题。一方面, 将有一位属于安置中心的专业导师, 他的目的是在任何时候都指导和支持学生另一方面, 还将为学生指派一名学术导师, 其任务是在整个过程中协调和帮助学生, 解决疑惑并为他/她可能需要的一切提供便利。通过这种方式, 专业人员将始终得到陪伴, 并能够咨询任何可能出现的实际和学术性质的疑问。

2. 时间: 实习期为连续三周的实际培训, 每周五天, 每天 8 小时。上课的日子和时间表将由中心负责, 适当地提前通知专业人员, 提前足够的时间以方便他们的组织。

3. 缺席, 如果在实践培训开始的当天没有出现, 学生将失去参加实践培训的权利, 不可能得到补偿或改变日期。在没有正当/医疗原因的情况下, 缺席超过两天的实习将意味着实习将被取消, 从而自动终止。在实习期间出现的任何问题都必须紧急报告给学术导师。

4. 证书 通过实践培训的学生将收到一份证书, 认可其在有关中心的逗留。

5. 雇佣关系: 实践培训不构成任何形式的雇佣关系。

6. 以前的学习经历: 有些中心可能要求提供以前的学习证明, 以便进行实践培训。在这些情况下, 有必要向TECH的实习部门出示这个证明, 以确认所选中心的分配

7. 不包括: 实践培训不包括 这些条件中未描述的任何内容。因此, 它不包括住宿、前往实习所在城市的交通、签证或任何其他上述未描述的服务。

但是, 如果学生在这方面有任何疑问或建议, 可以咨询他们的学术导师。他/她将为你提供所有必要的信息, 以促进这一进程。

07 学位

这个**瑜伽疗法实践项目**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**实践项目学位**。

TECH科技大学颁发的证书将表达在实践项目获得的资格, 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: **瑜伽疗法实践项目**

模式: **在线**

时长: **3周**



tech

实践培训课程
瑜伽疗法

实践培训
瑜伽疗法



tech