

Университетский курс

Применение техник асан и их интеграция





tech технологический
университет

Университетский курс Применение техник асан и их интеграция

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

Веб-доступ: www.techtitute.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

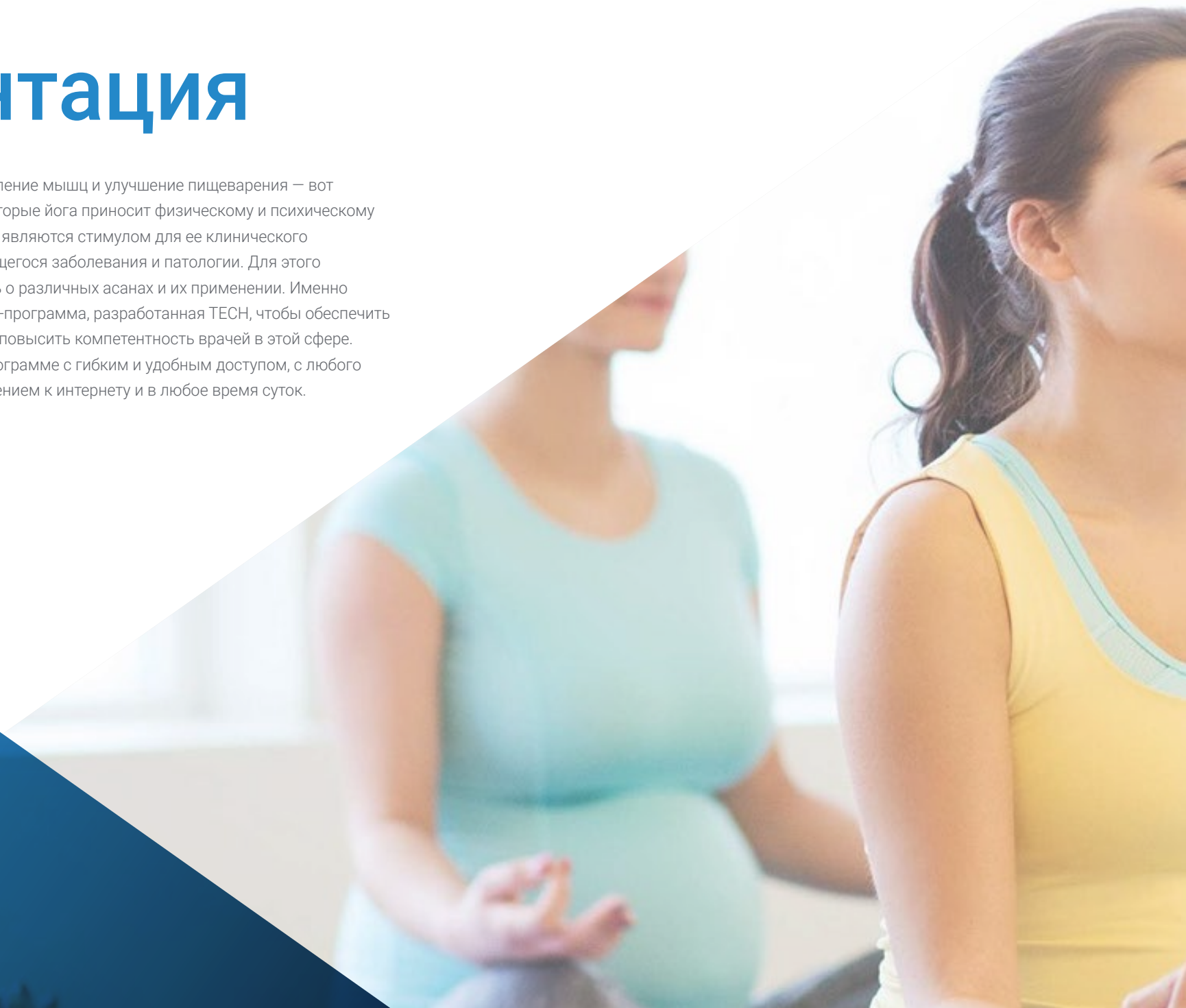
Квалификация

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”

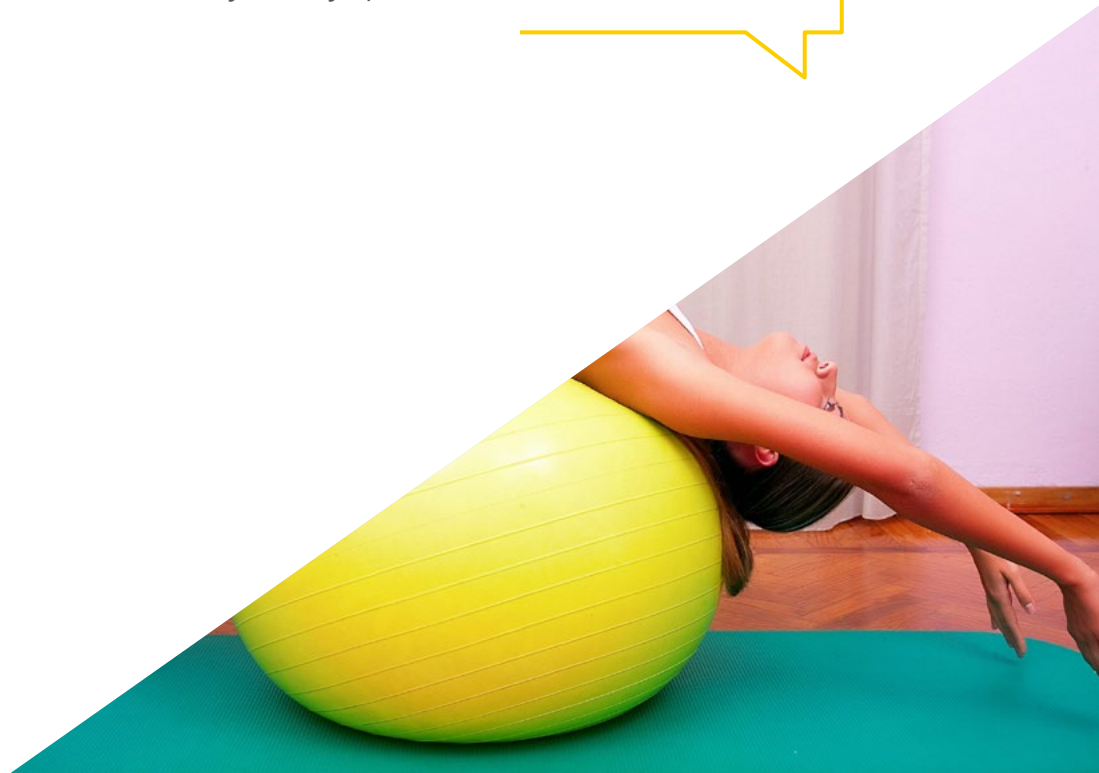
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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

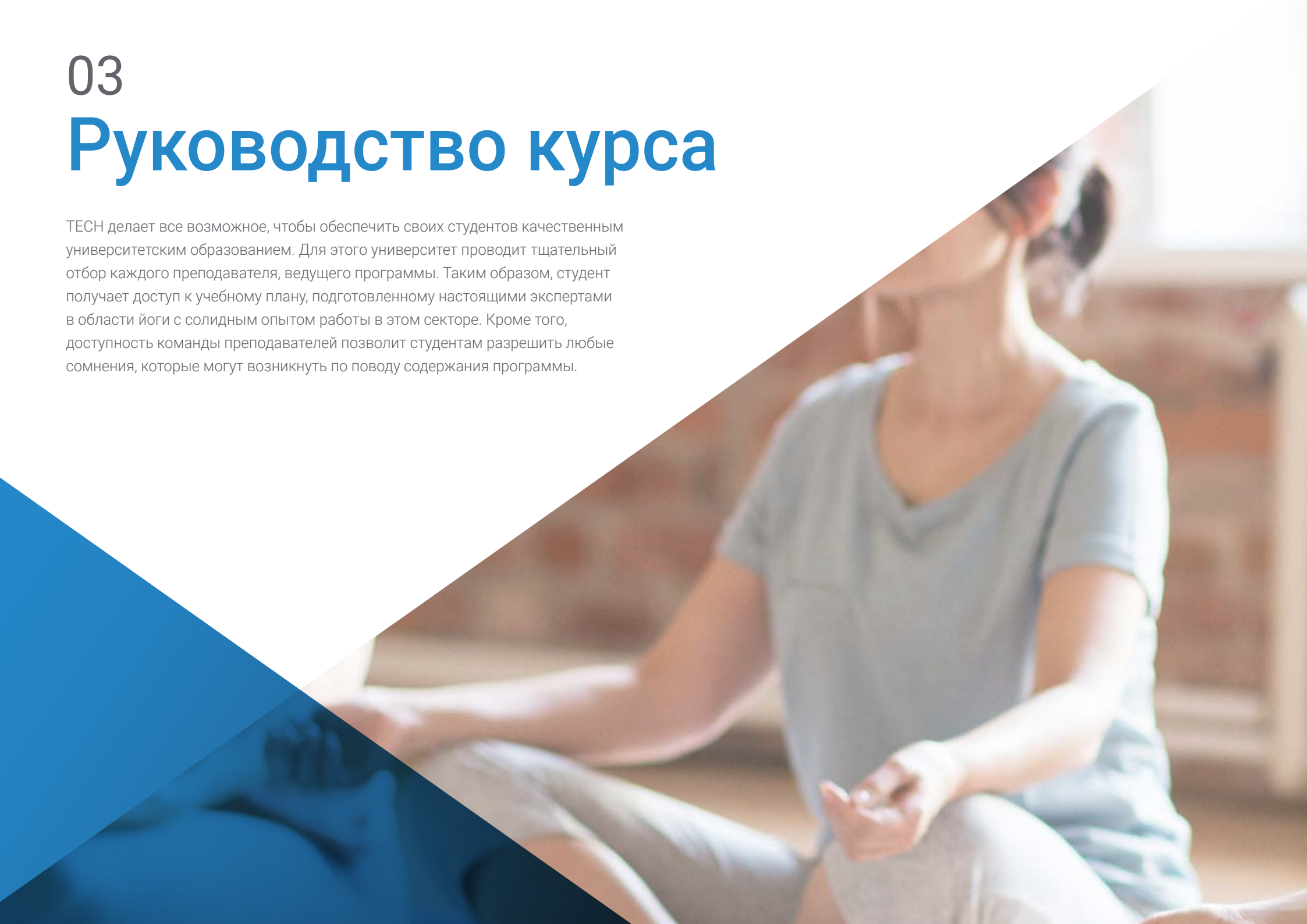


С помощью мультимедийных ресурсов вы сможете углубить свое понимание принципов минимального действия: *стхира*, *сукхам* и *асанам*"

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 терапевтической йоги
- ♦ Основатель метода Air Core (занятия, сочетающие TRX и функциональные тренировки с йогой)
- ♦ Тренер по йога-терапии
- ♦ Степень бакалавра биологических наук, полученная в Автономном университете Мадрида
- ♦ Курс для преподавателя: Прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- ♦ Университетский курс инструктора по пилатесу на полу
- ♦ Курс "Фитотерапия и питание"
- ♦ Курс преподавателя медитации



Преподаватели

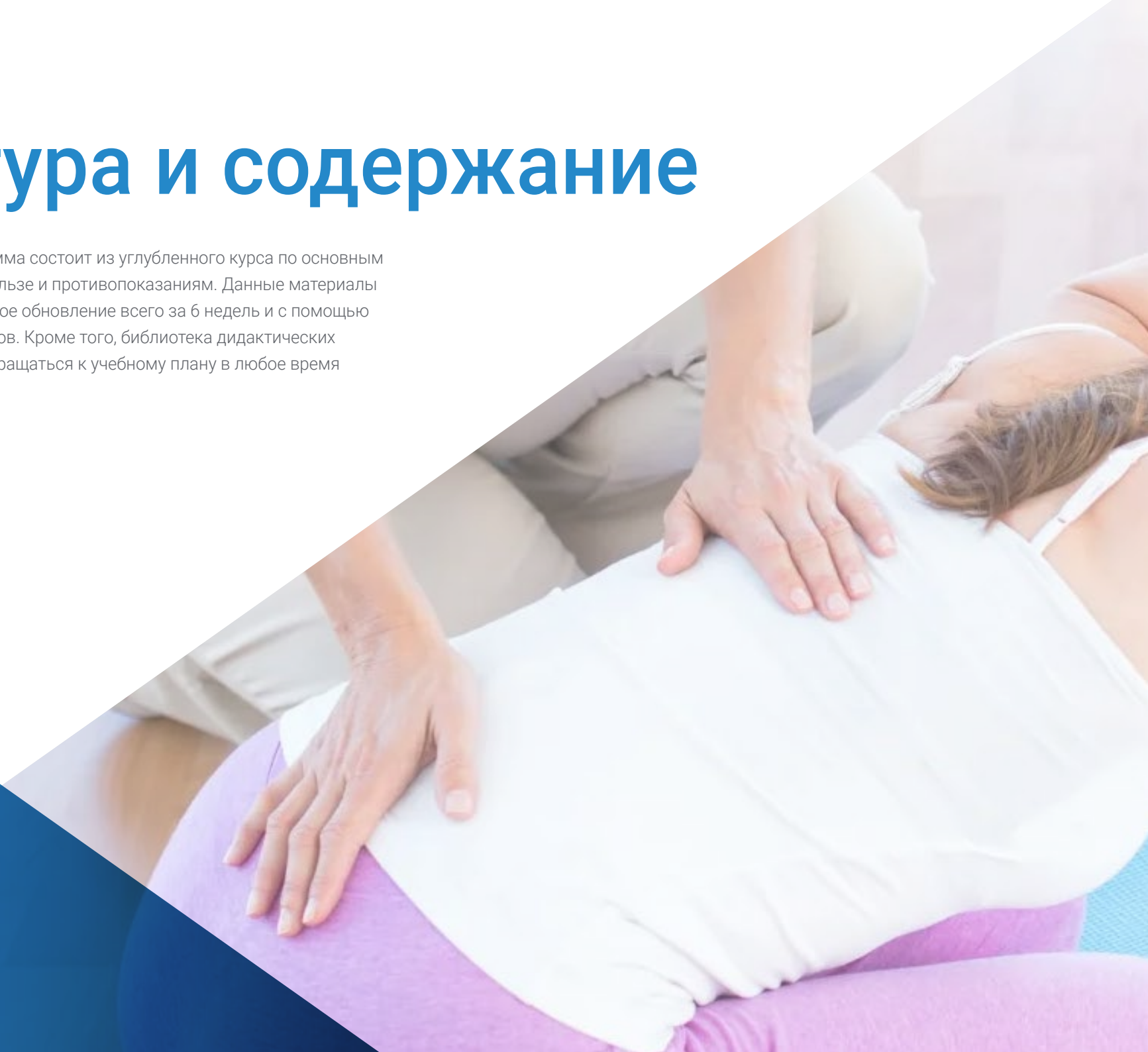
Г-жа Вильяльба, Ванесса

- ◆ 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, йога-терапии 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 по программе PRAXIS, Севилья

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 лежачие асаны
 - 1.4.1. Значение сидячих асан
 - 1.4.2. Сидячие асаны для медитации
 - 1.4.3. Сидячие асаны: определение
 - 1.4.4. Преимущества поз в положении лежа
- 1.5. Вытянутые асаны
 - 1.5.1. Почему расширения 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. Исполнение
 - 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.

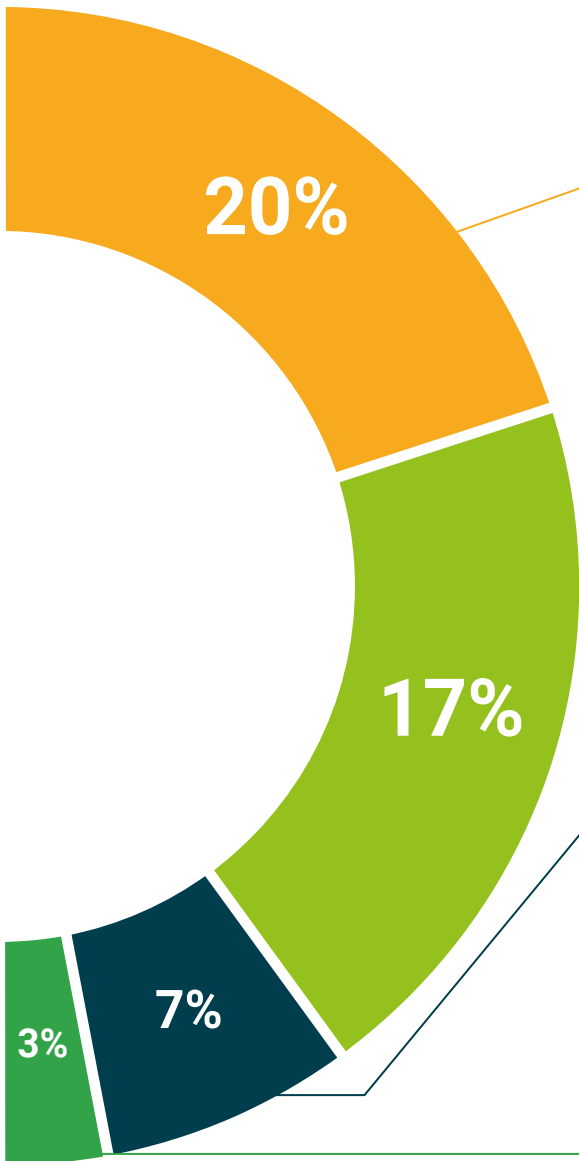
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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

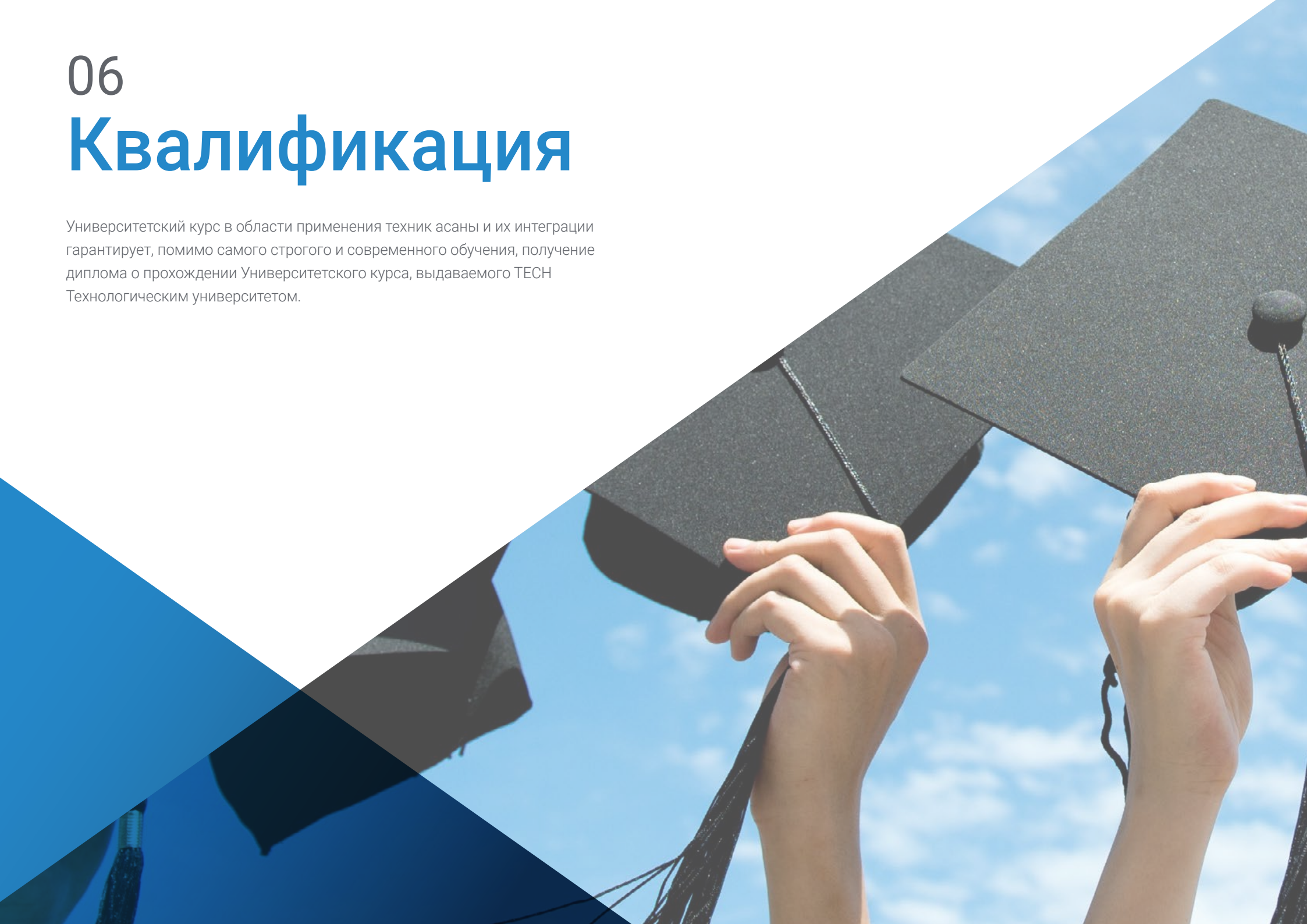
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



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 TECH 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**



*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

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

