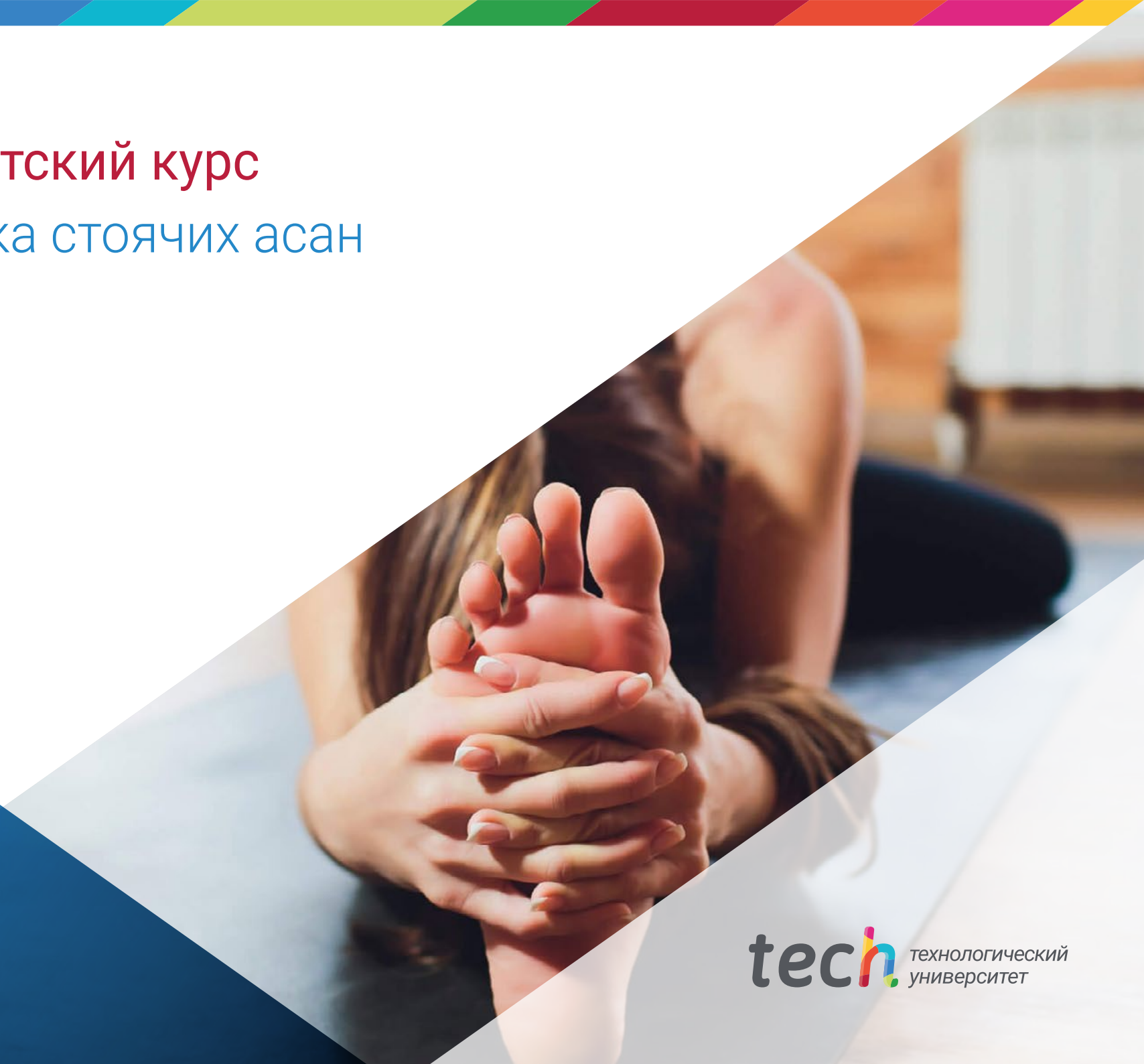


# Университетский курс

## Биомеханика стоячих асан





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Биомеханика стоячих асан

- » 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-standing-asanas](http://www.techitute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas)

# 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

Йога стала полноценной и идеальной дисциплиной для пациентов, страдающих от мышечных заболеваний, стресса или тревоги. Ее занятия могут быть адаптированы к каждому человеку, его физическим возможностям или патологии, что побудило многих медицинских работников включить практику этой физической активности в свою терапию. По этой причине TESH разработал данную программу, которая позволяет специалисту изучить преимущества, противопоказания, а также научные основы биомеханики стоячих асан. И все это в формате 100% онлайн-обучения, что позволяет студенту легче совмещать свои повседневные обязанности с прохождением академической программы, которая отличается своими учебными ресурсами и гибкостью доступа к ее содержанию.



“

*Университетская программа, которая  
позволит вам освоить биомеханику  
стоячих асаны всего за 6 недель”*

Неправильные привычки, плохая осанка во время работы или учебы, а также процесс старения способствуют возникновению заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы или психических расстройств. В этой ситуации практика йоги стала идеальным выбором для тех, кто хочет укрепить мышцы, улучшить гибкость или снизить уровень тревожности.

По этой причине многие врачи включают эту дисциплину в свое лечение в качестве дополнения к более традиционным медицинским рекомендациям. Таким образом, появился этот 6-недельный Университетский курс по биомеханике стоячих асан с самым современным содержанием, созданным лучшими специалистами в этой области.

Это интенсивная и динамичная программа, способствующая тому, чтобы медицинские работники шли в ногу со временем в этой области. Курс, рассчитанный на 150 учебных часов, позволит студентам углубиться в изучение преимуществ, противопоказаний и способов выполнения тадасаны, приветствия солнцу, стоячей асаны на сгибание позвоночника и балансирующих асан.

Специалист, желающий углубиться в биомеханику асан для ног, сможет воспользоваться опытом международного преподавателя-эксперта по терапевтической йоге. В рамках уникального *мастер-класса* студенты погрузятся в самую выдающуюся практику, которую преподает один из самых опытных деятелей в области асан.

Несомненно, это уникальная возможность обновления знаний с помощью гибкой и удобной университетской программы. И дело в том, что, не имея расписания занятий и аудиторий, врачи получают больше свободы для самостоятельного управления своим учебным временем и совмещения своих повседневных обязанностей с передовым университетским обучением.

Данный **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан** 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



*Это уникальная академическая программа, гибкая и с доступом к учебному плану 24 часа в сутки с цифрового устройства с подключением к Интернету"*

“

*Улучшение кровообращения,  
снижение стресса и тревожности  
— вот лишь некоторые  
из преимуществ этой программы,  
сфокусированной на стоячих асанах”*

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.

*Университетская программа,  
призванная удовлетворить потребность  
в постоянном повышении квалификации  
медицинских работников.*

*Программа, в рамках которой вы узнаете,  
что такое приветствие солнца, все его  
модификации и преимущества для  
физического здоровья.*



# 02

## Цели

Основная цель этого Университетского курса — предоставить наиболее полную и актуальную информацию о биомеханике ножных асан, используя лучшие дидактические материалы, представленные на современной научной сцене. Таким образом, вы сможете включить эту технику в терапевтические процедуры для улучшения гибкости, укрепления мускулатуры нижних конечностей или улучшения баланса. Кроме того, благодаря доступности преподавательского состава студенты смогут разрешить любые сомнения, которые у них могут возникнуть по поводу содержания этой программы.







“

Благодаря методике *Relearning* от ТЕСН вы сократите долгие часы учебы и заучивания”



## 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 травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ Углубиться в изучение биомеханики и ее применение к асанам йога-терапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и расслабляющих техник

“

*Программа, которая позволит вам легко изучить научную литературу по биомеханике и практике стоячих асан”*





## Конкретные цели

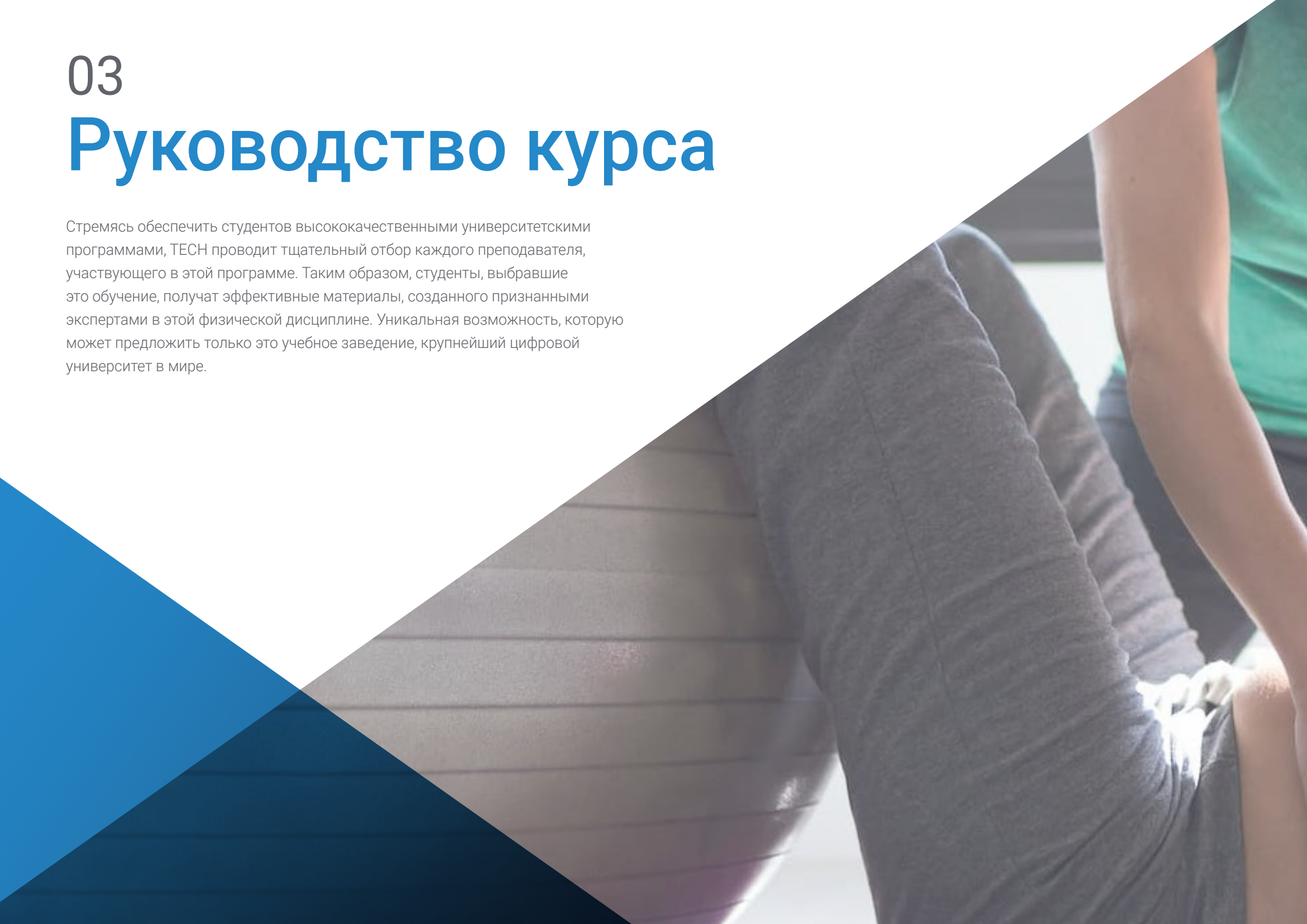
---

- ♦ Изучить биомеханические основы тадасаны и ее значение как базовой позы для других стоячих асан
- ♦ Изучить различные вариации приветствия солнцу и их модификации, и как они влияют на биомеханику стоячих асан
- ♦ Указать на основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Актуализировать знания о биомеханических основах асан сгибания позвоночника и бокового сгибания, а также о том, как безопасно и эффективно их выполнять
- ♦ Рассказать об основных балансирующих асанах и о том, как использовать биомеханику для поддержания стабильности и равновесия во время выполнения этих поз
- ♦ Определить основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Познакомиться с основными позами со скручиванием и разгибанием бедер и как правильно использовать биомеханику для их уверенного и эффективного выполнения

03

# Руководство курса

Стремясь обеспечить студентов высококачественными университетскими программами, ТЕСН проводит тщательный отбор каждого преподавателя, участвующего в этой программе. Таким образом, студенты, выбравшие это обучение, получают эффективные материалы, созданного признанными экспертами в этой физической дисциплине. Уникальная возможность, которую может предложить только это учебное заведение, крупнейший цифровой университет в мире.



“

*Университетский курс, на 100% состоящий из лучших экспертов 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.



## 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

“

Уникальный, важный  
и значимый курс обучения  
для развития вашей карьеры”

04

# Структура и содержание

Учебный план этой университетской программы был разработан для того, чтобы предоставить медицинским работникам возможность полностью обновить свои знания в области биомеханики стоячих асан, их пользы и противопоказаний. Процесс обучения будет намного проще благодаря учебному плану, который доступен 24 часа в сутки и с любого цифрового устройства с подключением к Интернету.



“

*Учебный план, в котором собраны  
самые строгие материалы  
о пользе стоячих асан”*

## Модуль 1. Анализ основных стоячих асан

- 1.1. Тадасана
- 1.2. Приветствие солнцу
- 1.3. Стоячие асаны
- 1.4. Сгибание позвоночника в стоячих асанах
- 1.5. Асаны с боковым сгибанием
- 1.6. Балансовые асаны
- 1.7. Вытяжения в пронации
- 1.8. Вытяжения
- 1.9. Скручивания
- 1.10. Бедр





“

*Мультимедийные ресурсы предоставят вам высококачественные изображения биомеханики бедер через асаны, выполняемые в йогатерапии”*

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

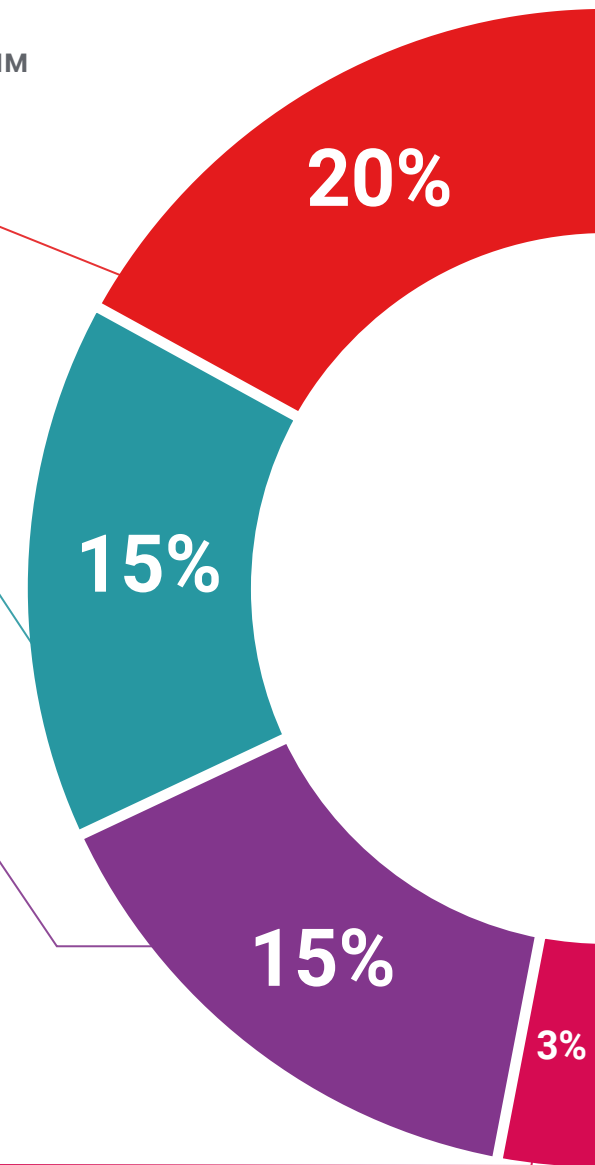
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

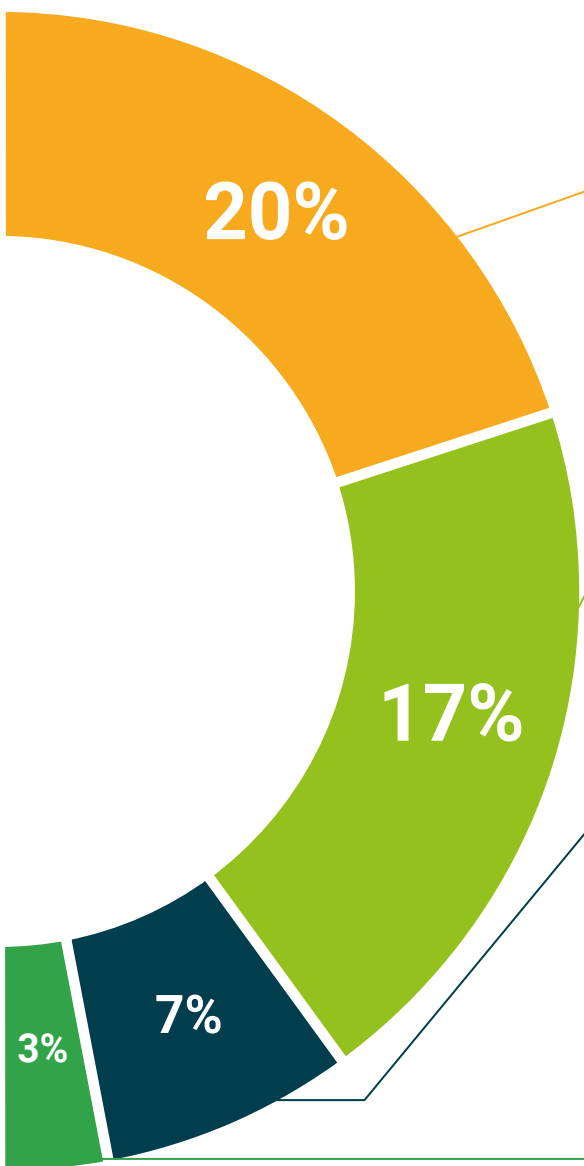
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



#### 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 стоячих асан 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 стоячих асан** 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 стоячих асан**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

**Университетский курс**  
Биомеханика стоячих асан

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

# Университетский курс

## Биомеханика стоячих асан

