

Университетский курс

Нейрофизиологические основы релаксации и медитации



tech технологический
университет

Университетский курс Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

- » 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/neurophysiological-principles-relaxation-meditation

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

Постоянная практика йоги способствует профилактике травм и предотвращению фасциальных дисфункций. По этой причине все чаще в сфере здравоохранения практика этой физической активности рекомендуется в качестве дополнительного терапевтического лечения. В связи с этим TESH разработал эту 100% онлайн-программу, которая позволяет студентам получить полную информацию о нейрофизиологических основах релаксации и медитации в соответствии с самыми строгими научными принципами и с использованием самых современных дидактических материалов. Программа, посвященная терапевтической йоге, с выдающимся международным инструктором, который предоставит самую актуальную и строгую информацию, основанную на последних научных данных. Уникальная возможность получить обновленную информацию, которую может предложить только это учреждение, крупнейший цифровой университет в мире.



“

Получите свежую информацию о нейрофизиологических основах релаксации и медитации и их применении в мире йогатерапии на этом Университетском курсе на 100% онлайн"

Нынешний нездоровый образ жизни увеличивает травматизм, однако практика физической активности, такая как йога, значительно способствует уменьшению боли и коррекции осанки. Это альтернатива традиционным методам лечения и прекрасное дополнение к лечению некоторых заболеваний.

По этой причине многие медицинские работники включают эту дисциплину в свою регулярную клиническую практику для определенных пациентов. Таким образом, появился этот 6-недельный Университетский курс "Нейрофизиологические основы релаксации и медитации" с самым инновационным дидактическим содержанием на современной академической сцене.

Это программа, включающая в себя продвинутый учебный план и *мастер-класс*, который проводит один из ведущих инструкторов в мире йоги. Кроме того, благодаря мультимедийным учебным ресурсам, специализированным материалам и практическим примерам, студенты смогут легче погрузиться в изучение фасций, миофасциальных цепей, активных и пассивных поз и основных дисбалансов.

Кроме того, благодаря системе *Relearning*, ориентированной на постоянное повторение ключевого содержания, выпускник сможет закрепить наиболее важные концепции и сократить долгие часы обучения и запоминания.

Это прекрасная возможность обновить свои знания, пройдя качественную университетскую программу, соответствующую самым высоким требованиям. Студентам достаточно иметь цифровое устройство с подключением к Интернету, чтобы в любое время суток просматривать учебный план, размещенный на виртуальной платформе. Академическая программа, отвечающая реальным потребностям профессионалов в сфере здравоохранения.

Данный **Университетский курс в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации** 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 самопроверки, 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



Образовательная программа, которая позволит вам улучшить свои навыки в диагностике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью йоги"

“

Академический курс, который позволит вам углубить свои знания о различных позах йоги и их влиянии на нейрофизиологические основы релаксации и медитации"

В преподавательский состав программы входят профессиональные эксперты в данной области, которые привносят в обучение свой профессиональный опыт, 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.

В центре внимания этой программы — проблемно-ориентированное обучение, с помощью которого профессионал должен попытаться решить различные ситуации профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Получите доступ к обширной библиотеке учебных ресурсов, предоставляемых этим университетом, с любого цифрового устройства.

Изучите типы механорецепторов и их значение для различных стилей йоги.



02

Цели

Для того чтобы способствовать процессу обновления знаний в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации, TESH предоставляет самые современные учебные ресурсы, в которых использованы новейшие технологии, применяемые в академической сфере. Кроме того, теоретико-практический подход этой программы позволит врачу использовать терапевтическую йогу в качестве дополнительной терапии при лечении различных патологий.



““

В программе используются инновационные мультимедийные материалы для углубления знаний о миофасциальных цепях, причем с любого цифрового устройства с подключением к Интернету”



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 йога-терапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и релаксационных техник



Включите коррекцию наиболее часто встречающихся поструральных дисбалансов в свои терапевтические процедуры благодаря этой программе"





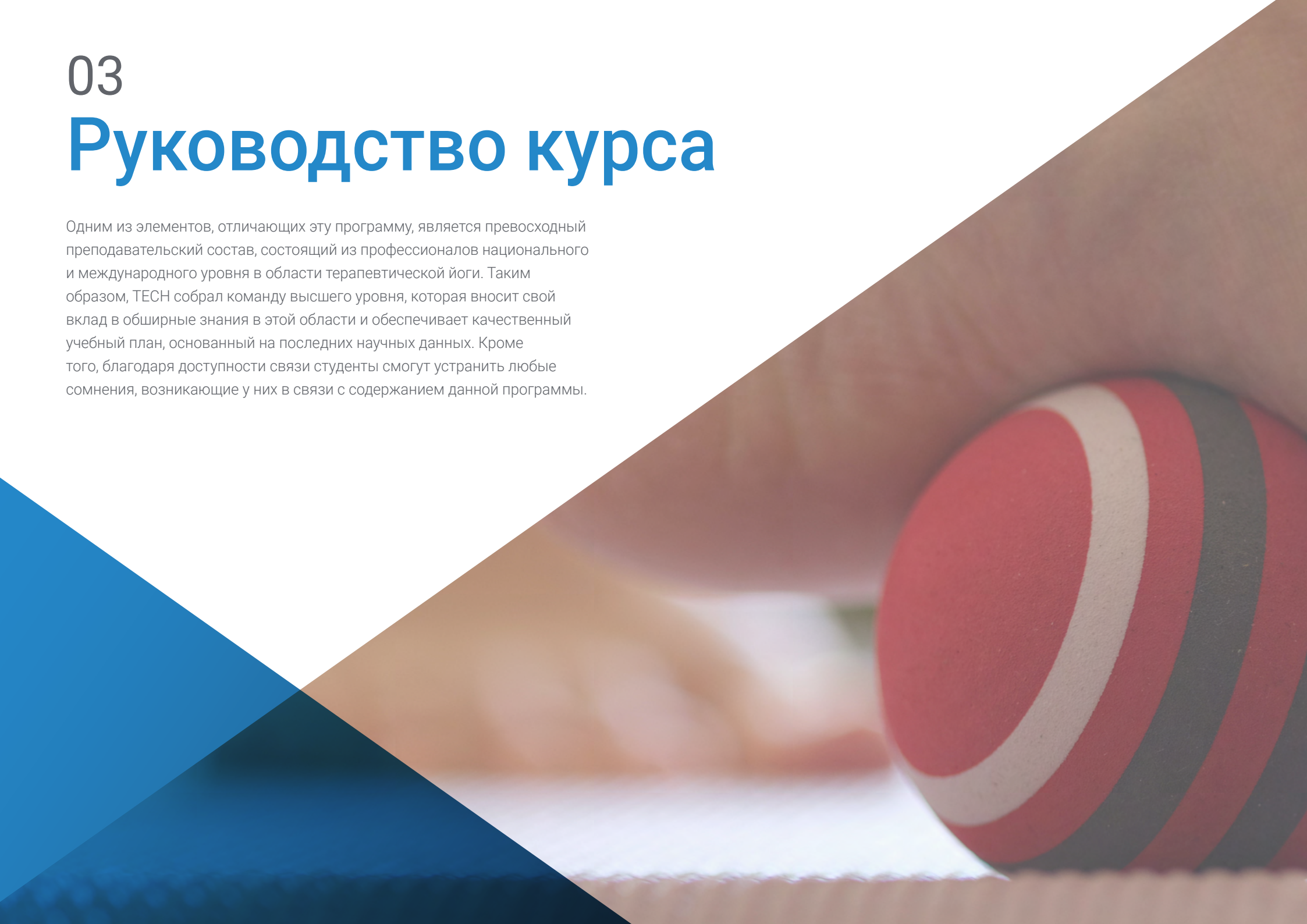
Конкретные цели

- ♦ Изучить историю и понятие фасции, а также ее значение в практике йоги
- ♦ Рассмотреть различные типы механорецепторов в фасции и их применение в различных стилях йоги
- ♦ Указать на необходимость применения термина "фасция" на занятиях йогой для более эффективной и осознанной практики
- ♦ Изучить происхождение и развитие термина "тенсегрители" и его применение в практике йоги
- ♦ Определять различные миофасциальные пути и специфические позы для каждой из миофасциальных цепей
- ♦ Применять биомеханику фасций в практике йоги для улучшения подвижности, силы и гибкости
- ♦ Выявить основные поструральные дисбалансы и способы их коррекции с помощью практики йоги и биомеханики

03

Руководство курса

Одним из элементов, отличающих эту программу, является превосходный преподавательский состав, состоящий из профессионалов национального и международного уровня в области терапевтической йоги. Таким образом, ТЕСН собрал команду высшего уровня, которая вносит свой вклад в обширные знания в этой области и обеспечивает качественный учебный план, основанный на последних научных данных. Кроме того, благодаря доступности связи студенты смогут устранить любые сомнения, возникающие у них в связи с содержанием данной программы.



“

Университетская программа, включающая мастер-класс международного инструктора по йоге с обширным профессиональным опытом в этой области”

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 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 TESH 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 (упражнений на общее сопротивление тела и функциональные тренировки с йогой)
- Тренер по йогатерапии
- 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



“

Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации”

04

Структура и содержание

Учебный план данной университетской программы погружает студента в нейрофизиологические основы релаксации и медитации, ориентируя его на терапевтическую йогу. 6-недельный академический курс, где в вашем распоряжении будут высококачественные педагогические инструменты, разработанные на основе мультимедийных ресурсов, специализированных материалов и тематических исследований. Все это доступно 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с выходом в интернет.



“

Вы сократите время обучения и закрепите ключевые понятия в простой форме благодаря методу *Relearning*, используемому в *TECH*”

Модуль 1. Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

- 1.1. Нейрофизиология деятельности мозга
 - 1.1.1. Что такое нейрофизиология?
 - 1.1.2. Волны головного мозга
 - 1.1.3. Влияние йоги на нейрофизиологию человека
 - 1.1.4. Выводы
- 1.2. Западные техники релаксации (Мезьер, Виттоз, Бенсон, Якобсон, Шульц)
 - 1.2.1. Введение
 - 1.2.2. Проявления релаксации
 - 1.2.3. Наиболее часто используемые западные техники релаксации
 - 1.2.3.1. Прогрессивная релаксация
 - 1.2.3.2. Психосенсорная релаксация
 - 1.2.3.3. Техники визуализации
- 1.3. Наиболее часто используемые восточные техники релаксации. (Трансцендентальная медитация, Махариши Махеш Йоги, Парамаханса Йогананда, Ошо)
 - 1.3.1. Трансцендентальная медитация Махариши Махеш Йоги
 - 1.3.2. Парамаханса Йогананда
 - 1.3.3. Ошо
- 1.4. Контроль дыхания, пранаямы, бандхи и т.д.
 - 1.4.1. Дыхание, пранаяма и бандхи
 - 1.4.1.1. Бандхи
 - 1.4.2. Дыхательная работа
- 1.5. Прана, нади, кундалини и мудры
 - 1.5.1. Введение
 - 1.5.2. Прана
 - 1.5.3. Виды праны
 - 1.5.5. Надис
 - 1.5.6. Кундалини
 - 1.5.7. Мудры
 - 1.5.7.1. Гьян-мудра
 - 1.5.7.2. Шуни-мудра
 - 1.5.7.3. Сурья-мудра
 - 1.5.7.4. Буддхи-мудра





- 1.5.7.5. "Расширение планет"
- 1.5.7.6. Мудра Христа
- 1.5.7.7. Замок Венеры
- 1.5.7.8. Замок медведя
- 1.5.7.9. Мудра молитвы
- 1.5.7.10. Буда-мудра
- 1.5.7.11. Мудра нищего
- 1.5.7.12. Другие мудры
- 1.6. Энергия и пять элементов
 - 1.6.1. Что такое энергия?
 - 1.6.1.1. Энергия в живых существах
 - 1.6.1.2. Поведение энергии во всем космосе или Вселенной
 - 1.6.1.3. Бинг-Банг: происхождение космоса
 - 1.6.2. Инь и Ян: двойственное поведение энергии
 - 1.6.2.1. Характеристики Инь и Ян
 - 1.6.2.2. Элементарные принципы теории Инь-Ян
 - 1.6.3. Полный цикл в пяти фазах: пять элементов
 - 1.6.3.1. Формирование и эволюция Земли, ее фазы и связь с пятью элементами
 - 1.6.4. Пять элементов, поведение и отношения между ними: "закон порождения" и "закон контроля"
 - 1.6.4.1. Закон о поколениях
 - 1.6.4.2. Закон о доминировании или контроле
- 1.7. Синхронизация чакр - асан - пранаяма бандха: циркуляция энергии
 - 1.7.1. Введение
 - 1.7.2. Синхронизация через йогу
 - 1.7.3. Пример практического применения йоги синхронности
 - 1.7.4. Переменные, влияющие на уровень энергии. Сезоны
 - 1.7.5. Сезоны и принципы Аюрведы
 - 1.7.6. Переменные, влияющие на три уровня
 - 1.7.7. Свет и энергия

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

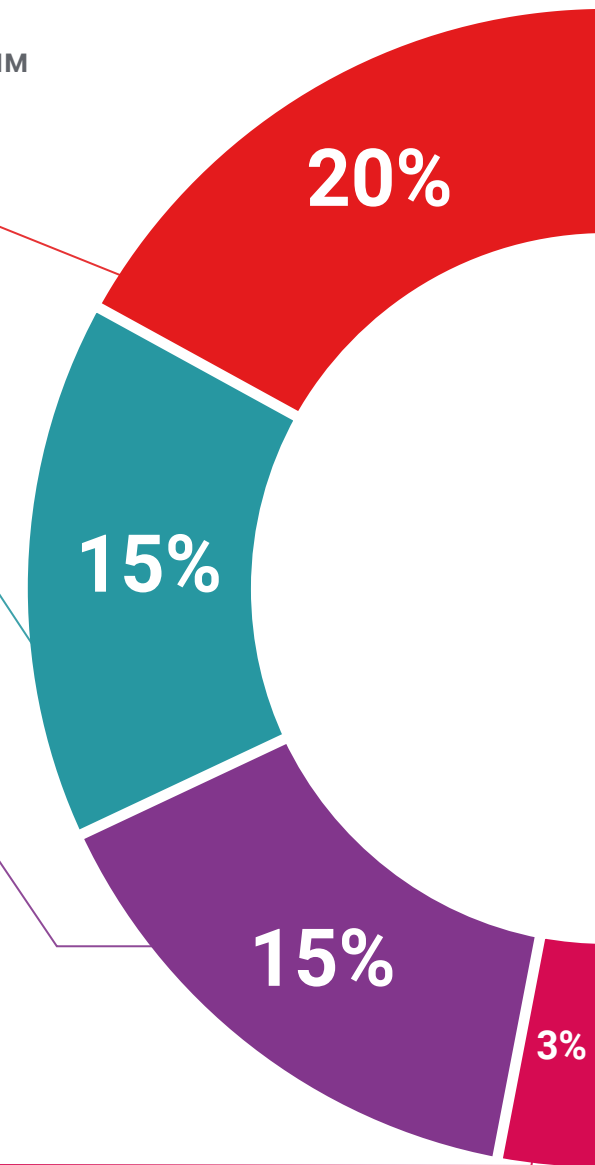
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

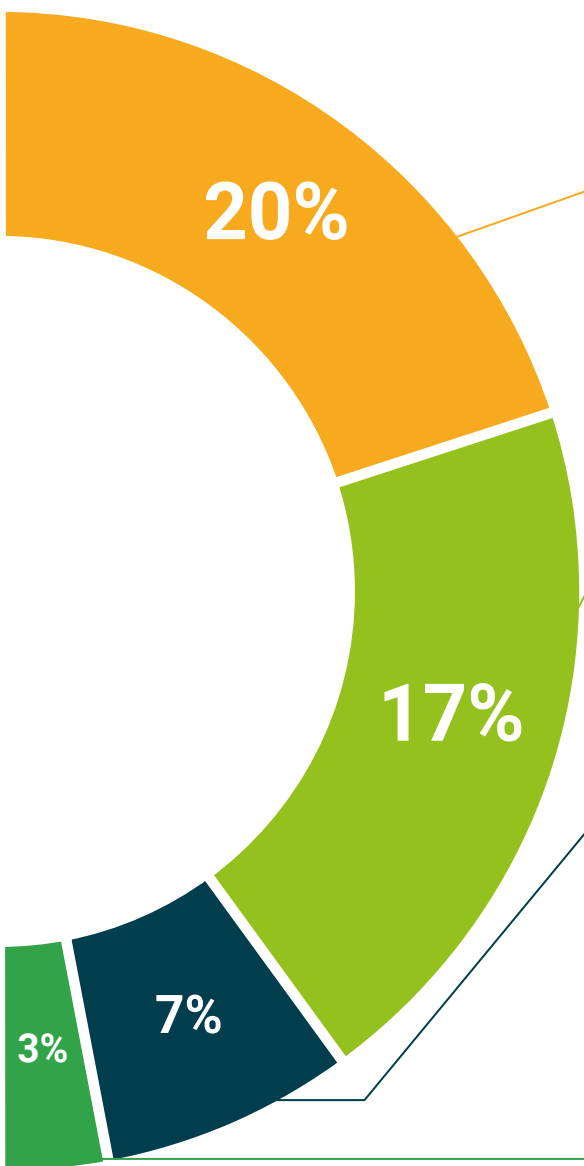
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации, помимо самого строгого и современного обучения, 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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации** 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: **Университетского курса в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



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

Нейрофизиологические основы
релаксации и медитации

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

Университетский курс

Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

