

Университетский курс

Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами для сестринского дела





Университетский курс Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами для сестринского дела

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

Веб-доступ: www.techtitude.com/ru/nursing/postgraduate-certificate/biomechanics-floor-asanas-supported-adaptations-nursing

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

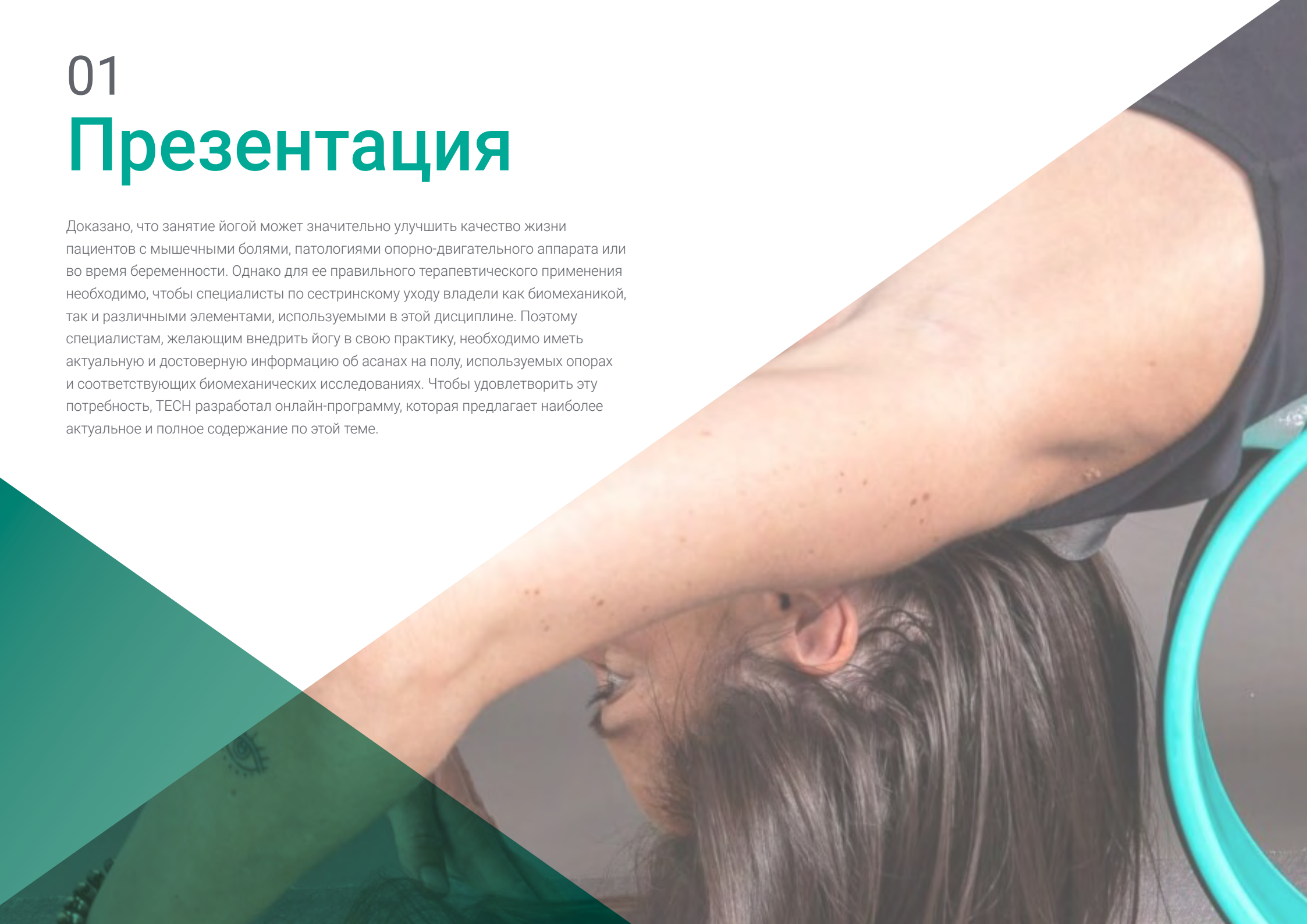
Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Доказано, что занятие йогой может значительно улучшить качество жизни пациентов с мышечными болями, патологиями опорно-двигательного аппарата или во время беременности. Однако для ее правильного терапевтического применения необходимо, чтобы специалисты по сестринскому уходу владели как биомеханикой, так и различными элементами, используемыми в этой дисциплине. Поэтому специалистам, желающим внедрить йогу в свою практику, необходимо иметь актуальную и достоверную информацию об асанах на полу, используемых опорах и соответствующих биомеханических исследованиях. Чтобы удовлетворить эту потребность, ТЕСН разработал онлайн-программу, которая предлагает наиболее актуальное и полное содержание по этой теме.



“

*Программа, которая позволит вам получить
самые последние сведения о биомеханике
лежащих асан и опор, используемых в йоге”*

Практика йоги позволила многим пациентам исправить положение тела, снизить риск травм и повысить гибкость. Именно поэтому многие специалисты в области сестринского дела проявляют все больший интерес к этому виду лечения, а также к включению или сочетанию его с традиционными методами.

Аналогичным образом, когда речь идет о применении на практике терапевтических методов лечения с помощью йоги, необходимо знать все, что связано с асанами на полу, биомеханикой их выполнения и всеми факторами, которые делают эту технику одной из самых используемых при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата и других патологий.

В соответствии с этим была разработана уникальная программа, в которой участвуют признанные в данной области профессионалы, специализирующиеся на всех техниках биомеханики асан на полу и адаптации с опорами. Таким образом, студенты могут расширить свои знания и дополнить свою работу техниками, которые, как доказано исследованиями, способствуют поддержанию здорового физического и психического состояния.

Программа проводится в режиме онлайн, что позволяет специалисту легко адаптироваться и выполнять свою повседневную деятельность в обычном режиме, а также брать учебные материалы в любое время и в любом месте, так как нет фиксированного расписания. Кроме того, при обучении по данной программе используется инновационная методология *Relearning*, которая заключается в повторении фундаментальных понятий на протяжении всего учебного плана и их представление в различных аудиовизуальных средствах. Таким образом, студент сможет интегрировать знания эффективным, прогрессивным и естественным образом.

Данный **Университетский курс в области биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами для сестринского дела** 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



Углубитесь в область биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами в йогатерапии”

“

Вы получите доступ к библиотеке полной ценных материалов и сможете скачивать их и обращаться к ним в любое время и в любом месте”

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.

С TECH вы получите в свое распоряжение самые передовые аудиовизуальные материалы современной научной панорамы в области биомеханики восстановительных асан.

Вы узнаете больше о йоге как о методе коррекции положения тела, снижения риска травм и повышения гибкости.



02

Цели

Стремясь предложить элитное образование, ТЕСН разработал программу, цель которой является предоставить специалистам по сестринскому уходу подробную информацию о биомеханике упражнений на полу. Таким образом, они углубятся в применение восстановительных асан, определяют типы опор и способы их использования. В результате они смогут внедрить в свою профессиональную практику самые современные инструменты в области биомеханики всего за 6 недель онлайн-обучения.



“

Повысьте свой уровень квалификации
в области биомеханики асан на стуле
и немедленно внедрите их в свою
профессиональную практику”



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
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и релаксационных техник



Этот Университетский курс — все, что вам нужно, чтобы быстро освоить биомеханические основы в области закрывающих асан"





Конкретные цели

- ♦ Определить основные асаны на полу, их вариации и правильное применение биомеханики для достижения максимальной пользы
- ♦ Вникнуть в биомеханические основы закрывающих асан и понять, как выполнять их безопасно и эффективно
- ♦ Актуализировать знания о восстановительных асанах и о том, как применять биомеханику для расслабления и восстановления организма
- ♦ Определить основные инверсии и как использовать биомеханику для их безопасного и эффективного выполнения
- ♦ Ознакомиться с различными типами опор (блоки, ремень и стул) и как использовать их для улучшения биомеханики асан на полу
- ♦ Изучить использование опоры для адаптации асан к различным потребностям и физическим возможностям
- ♦ Изучить первые шаги в восстановительной йоге и способы применения биомеханики для расслабления тела

03

Руководство курса

При формировании преподавательского состава ТЕСН учитывает академический профиль кандидатов, а также их обширный опыт работы. Таким образом, студент сможет использовать свой опыт, а также практику в текущем контексте для обновления своей практики и внедрения новых и инновационных стратегий для оказания первоклассных клинических услуг. И все это всего за 150 часов обучения в лучшем дидактическом материале и полностью в режиме онлайн.





“

Зарегистрируйтесь и пройдите обучение по программе, разработанной самыми опытными специалистами в области йога-терапии”

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 йогатерапии 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-Йорка
- Степень магистра в области йогатерапии Университета Мэриленда

“

*Благодаря TECH вы
сможете учиться у лучших
мировых профессионалов”*

Руководство



Г-жа Эскалона Грасиа, Сораида

- 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



Преподаватели

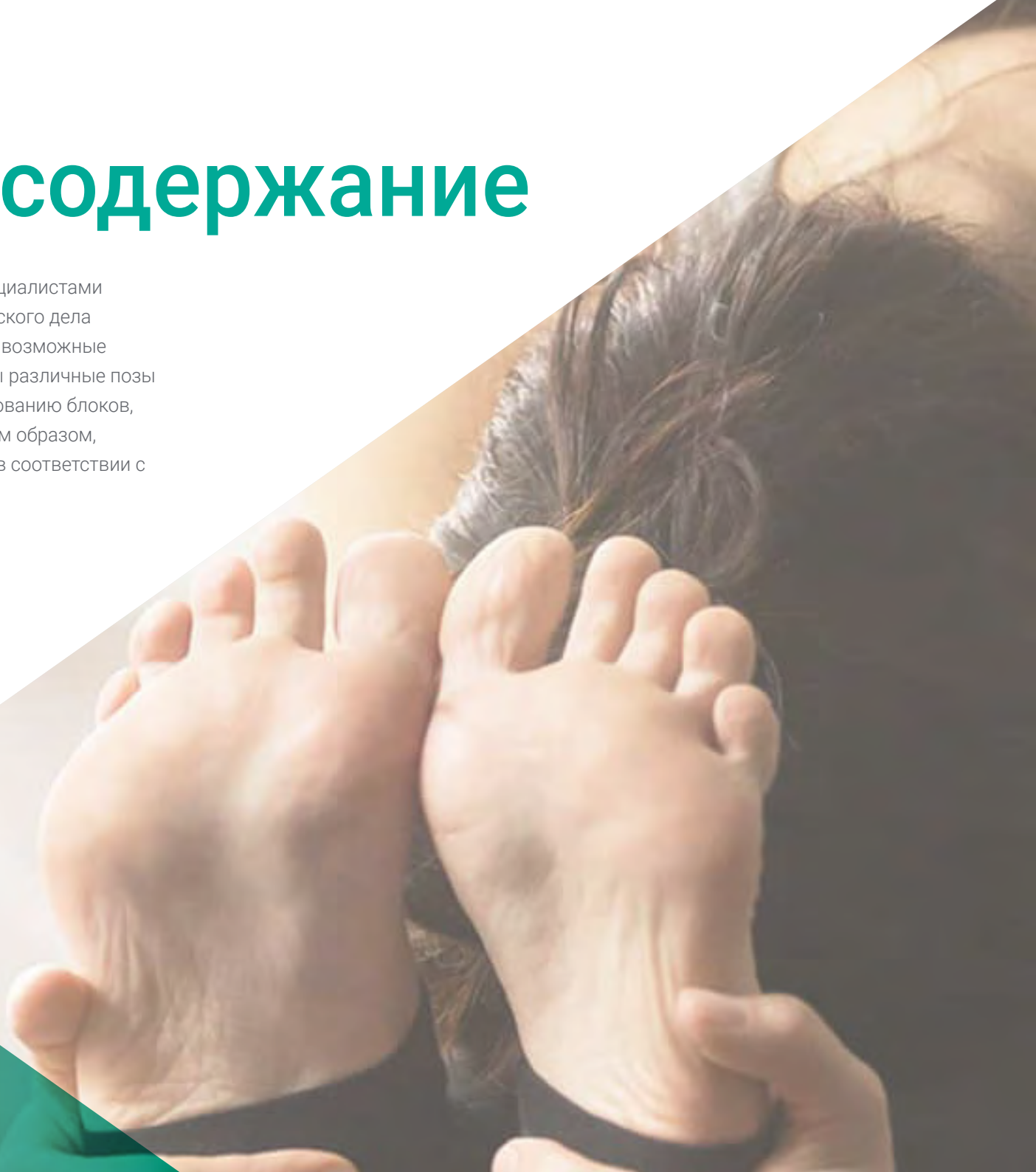
Г-жа Вильяльба, Ванесса

- ♦ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ♦ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по силовой йоге в IEY в Севилье
- ♦ Инструктор по воздушной йоге, Севилья
- ♦ Инструктор интегральной 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, йогатерапии и шаманской йоги
- ♦ Базовый инструктор по пилатесу от FEDA
- ♦ Инструктор по пилатесу на полу с инвентарем
- ♦ 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 в PRAXIS, Севилья

04

Структура и содержание

Учебный план этой программы разработан известными специалистами в области йогатерапии. Таким образом, специалист сестринского дела изучит основные асаны на полу и их преимущества, а также возможные варианты этой техники. Кроме того, будут подробно описаны различные позы сгибания. Также включены разделы, посвященные использованию блоков, ремней и стульев в качестве различных опор для асан. Таким образом, студенты научатся адаптировать и корректировать технику в соответствии с различными потребностями и возможностями пациентов.



“

Помимо престижного преподавательского состава, мы предлагаем самое передовое содержание и самую эффективную методику TECH, методику Relearning"

Модуль 1. Разбивка основных асан на полу и адаптаций с опорами

- 1.1. Основные асаны на полу
 - 1.1.1. МарджариАсана - БитилАсана
 - 1.1.2. Преимущества
 - 1.1.3. Разновидности
 - 1.1.4. ДандАсана
- 1.2. Отжимания в положении лежа
 - 1.2.1. ПашчимоттАнасана
 - 1.2.2. Джану сирсАсана
 - 1.2.3. Трианга Мухайкапада ПашчимоттанАсана
 - 1.2.4. КурмАсана
- 1.3. Боковые прогибы и скручивания
 - 1.3.1. Ардха МатсиендрАсана
 - 1.3.2. ВакрАсана
 - 1.3.3. БхарадваджАсана
 - 1.3.4. Париврита джану сирсАсана
- 1.4. Закрывающие асаны
 - 1.4.1. БалАсана
 - 1.4.2. Супта Бадха КонАсана
 - 1.4.3. Ананда БалАсана
 - 1.4.4. Джатхара ПаривартанАсана А и В
- 1.5. Перевернутые асаны
 - 1.5.1. Преимущества
 - 1.5.2. Противопоказания
 - 1.5.3. Випарита Карани
 - 1.5.4. СарвангАсана
- 1.6. Блоки
 - 1.6.1. Что это такое и как их использовать?
 - 1.6.2. Вариации стоячих асан
 - 1.6.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 1.6.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан



- 1.7. Ремень
 - 1.7.1. Что это такое и как их использовать?
 - 1.7.2. Вариации стоячих асан
 - 1.7.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 1.7.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан
- 1.8. Асаны на стуле
 - 1.8.1. Что это такое?
 - 1.8.2. Преимущества
 - 1.8.3. Приветствие солнцу на стуле
 - 1.8.4. Тадасана на стуле
- 1.9. Йога на стуле
 - 1.9.1. Отжимания
 - 1.9.2. Разгибания
 - 1.9.3. Скручивания и сгибания
 - 1.9.4. Перевернутые асаны
- 1.10. Восстановительные асаны
 - 1.10.1. Когда использовать
 - 1.10.2. В положении сидя и с наклоном вперед
 - 1.10.3. Отжимания от спины
 - 1.10.4. Перевернутые и лежащие



Онлайн-программа, в рамках которой вы получите новейшие знания по биомеханике асан на полу"

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**.



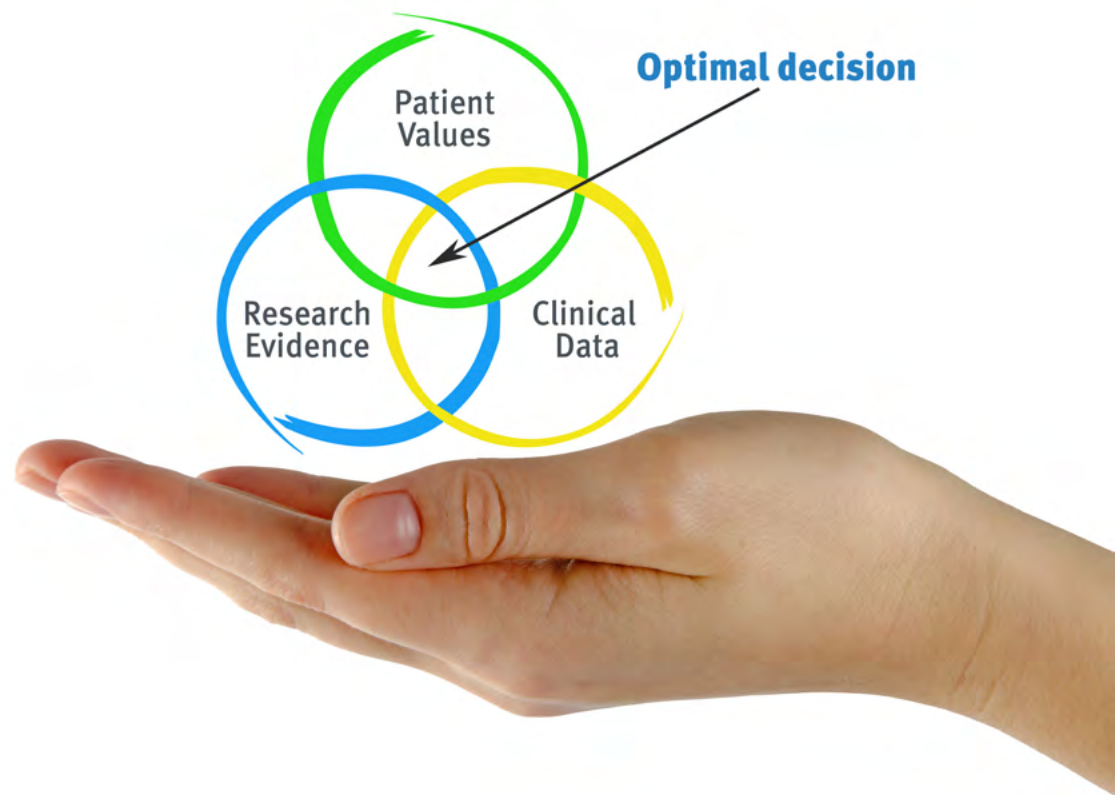
“

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 Школе сестринского дела TECH мы используем метод 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 исследования, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Медицинские работники учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

В TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который подверг сомнению традиционные методы 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 профессиональной ситуации, пытаясь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике.

“

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. Медицинские работники, 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 медицинскому работнику лучше интегрировать полученные знания в больницу или в учреждении первичной медицинской помощи.
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*.



Медицинский работник 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 175000 медицинских работников по всем клиническим специальностям, независимо от практической 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 курса, 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.



Техники и практики медицинской помощи на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым 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

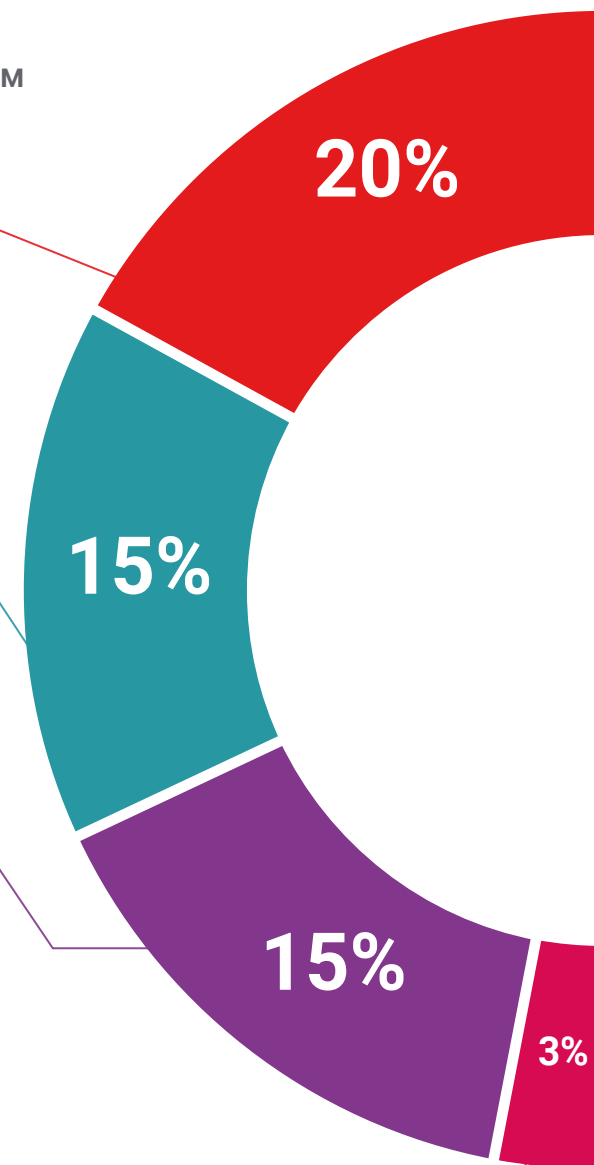
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

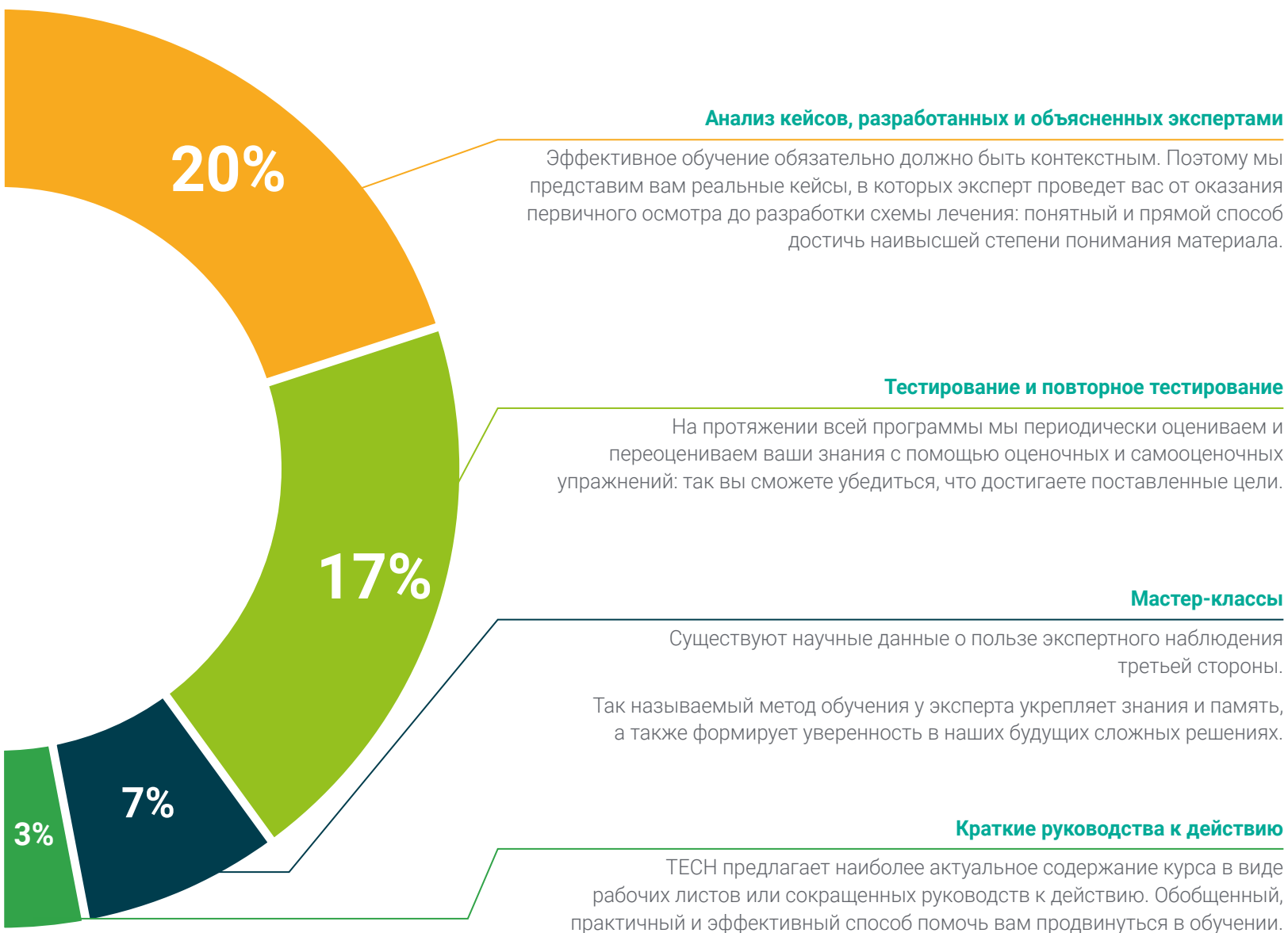
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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.





06

Квалификация

Университетский курс в области биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами для сестринского дела 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 асан на полу и адаптаций с опорами для сестринского дела** 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 курс в области биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами для сестринского дела**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



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



Университетский курс
Биомеханика асан на полу
и адаптации с опорами
для сестринского дела

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

Университетский курс

Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами для сестринского дела

