

Университетский курс

Биомеханика стоячих асан для сестринского дела





tech технологический
университет

Университетский курс Биомеханика стоячих асан для сестринского дела

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/nursing/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas-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

С течением времени йога стала идеальной дисциплиной для снятия мышечных заболеваний, стресса и тревоги. Особое внимание к биомеханике стоячих асан способствует предотвращению травм и даже их реабилитации. Это побудило специалистов сестринского дела к углубленному изучению данной дисциплины и ее техник, чтобы адаптировать их к потребностям каждого пациента. Именно поэтому в ТЕСН была разработана программа, позволяющая специалистам сестринского дела углубленно изучить все, что связано с движениями, позами и биомеханикой стоячих асан. Так, будут проанализированы такие позы, как *Урдхва Дханурасана*, *Уттхита Триконасана* или *Адхо Мукха*. Все это на 100% в онлайн-режиме без очных занятий или фиксированного расписания.





“

Университетский курс в области биомеханики стоячих асан для сестринского дела позволяет узнать все о движениях, позах и реакциях тела”

Возникновение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы, а также различных проблем с дыханием в большинстве случаев является результатом вредных привычек, к которым привык организм человека. Это и проблемы со здоровьем, и неправильная осанка в рабочее время, и естественный процесс старения. В этом контексте йога является важным подспорьем для укрепления мышц, улучшения гибкости и даже снижения тревожности.

Учитывая ее многочисленные терапевтические преимущества, все большее число специалистов в области сестринского дела желают получить новые знания и углубить свое понимание этой дисциплины и ее многочисленных специализаций, таких как биомеханика стоячих асан. С этой целью был создан Университетский курс в области биомеханики стоячих асан для сестринского дела, позволяющий специалистам сестринского дела получить расширенные знания по данной дисциплине. Уникальная программа, в которой будут рассмотрены такие темы, как приветствие солнцу, балансирующие асаны и биомеханические основы основных асан сгибания позвоночника.

Кроме того, в распоряжении студентов будет мастер-класс, который проведет один из наиболее значимых международных деятелей в области йоги с десятилетним опытом работы в этой сфере. Таким образом, студент получит глубокие знания в наиболее актуальной и современной биомеханике асан.

Это возможность овладеть новыми техниками в рамках адаптируемого и комфортного академического обучения, которое не обязывает следовать строгому расписанию. С TECH специалист сестринского дела получает большую свободу в управлении своим учебным временем и балансе своих обязательств, и даже может скачать весь учебный план, доступный на виртуальном кампусе.

Данный **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан для сестринского дела** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Наиболее характерными особенностями 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



Вы получите самые современные материалы и будете в курсе новейших техник в области стоячих асан"

“

Получите информацию о лучшей альтернативе йоги для укрепления мышц и улучшения равновесия”

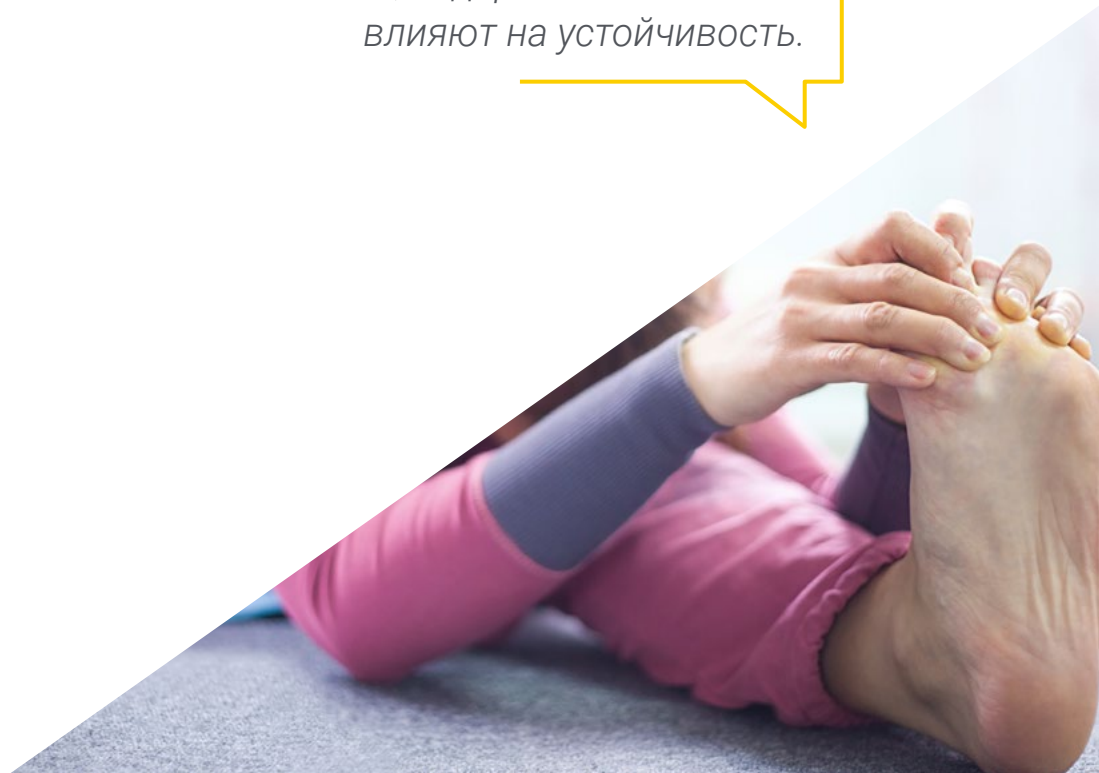
В преподавательский состав программы входят профессионалы сферы, которые делятся своим опытом работы в обучении, а также признанные специалисты из ведущих научных сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит студенту 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 решить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Углубитесь в анализ осанки и выравнивания тела в зависимости от силы тяжести и равновесия.

Изучите, как распределение веса тела на стопы и выравнивание коленей, бедер и позвоночника влияют на устойчивость.



02

Цели

С помощью Университетского курса в области биомеханики стоячих асан для сестринского дела специалист сестринского дела получит все необходимые инструменты и наиболее полную информацию о биомеханике стоячих асан.

Таким образом, они смогут внедрить эти знания в свою терапевтическую практику, чтобы оказывать влияние на своих пациентов в вопросах, связанных с гибкостью, дыханием и улучшением баланса. Программа, которая позволит вам расширить свои знания в области биомеханических основ тадасаны и различных скручиваний или поз для бедер, и которая дает вам возможность обучаться из любого места и в наиболее подходящее время, просто получив доступ с устройства с доступом в интернет.



““

*Запишитесь на этот
Университетский курс и сделайте
акцент на осознании тела
и дыхании через основы тадасаны”*



Общие цели

- ♦ Реализовать на практике знания и навыки, необходимые для правильного развития и применения техник йога-терапии с клинической точки зрения
- ♦ Создавать программу йоги, разработанную и основанную на научных данных
- ♦ Углубить знания в области наиболее подходящих асан в соответствии с особенностями человека и травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ Углубить знания в области изучения биомеханики и ее применения к асанам йогатерапии
- ♦ Описать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубить знания в области нейрофизиологических основ существующих медитативных и релаксационных техник



Внедрите приветствие солнцу как универсальный и эффективный инструмент йоги, применяемый в сестринском деле"





Конкретные цели

- ♦ Изучить биомеханические основы тадасаны и ее значение как базовой позы для других стоячих асан
- ♦ Выявить различные вариации приветствия солнцу и их модификации, а также то, 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 основных 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
- ♦ Ознакомиться с основными позами со скручиванием и разгибанием бедер и с тем, как правильно использовать биомеханику для их уверенного и эффективного выполнения

03

Руководство курса

Преподавательский состав, участвующий в программе, был тщательно подобран, чтобы гарантировать студентам адекватное погружение в йога-терапию с акцентом на сестринское дело. Это гарантирует, что темы, учебный план и знания, полученные в ходе программы, будут отличаться высоким качеством и будут полезны в клинической практике. Кроме того, программа предусматривает присутствие международного эксперта в области йога-терапии, который в рамках эксклюзивного *мастер-класса* передаст все свои знания по биомеханике стоячих асан.





“

Вы получите уникальные материалы, преподаваемые лучшими специалистами и экспертами в области йога-терапии”

Приглашенный директор международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателям 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. Ее научная деятельность была сосредоточена в основном на **йога-терапии**, документально подтверждены более 6.000 часов преподавания и непрерывного обучения.

Ее работа включает в себя наставничество, разработку протоколов и критериев обучения, а также обеспечение непрерывного образования инструкторов Института интегральной йоги. Она совмещает эту работу со своей ролью терапевта и инструктора в других учреждениях, таких как The 14TH Street Y, Оздоровительный спа-центр Integral Yoga Institute и Образовательный альянс: 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. Она 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 Somatic Movement Centre.



Г-жа. Гальяно, Диана

- ♦ Директор по работе с преподавателями в Институте интегральной йоги— Нью-Йорк, США
- ♦ Инструктор по йогатерапии в клубе The 14TH Street Y
- ♦ Йога-терапевт в оздоровительном спа-центре Института интегральной йоги
- ♦ Инструктор по терапии в Образовательном альянсе: Центр сбалансированной жизни
- ♦ Степень бакалавра в области начального образования в Университете штата Нью-Йорк
- ♦ Степень магистра в области йога-терапии Университета Мэриленда

“

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

Руководство



Г-жа. Эскалона Гарсиа, Сораида

- Вице-президент Испанской ассоциации йогатерапии
- Основатель метода *Air Core* (занятия, сочетающие TRX и функциональный тренинг с йогой)
- Тренер по йогатерапии
- Степень бакалавра в области биологических наук Автономного университета Мадрида
- Курс преподавателя в области прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- Курс инструктора в области напольного пилатеса
- Курс в области фитотерапии и диетологии
- Курс преподавателя в области медитации



Преподаватели

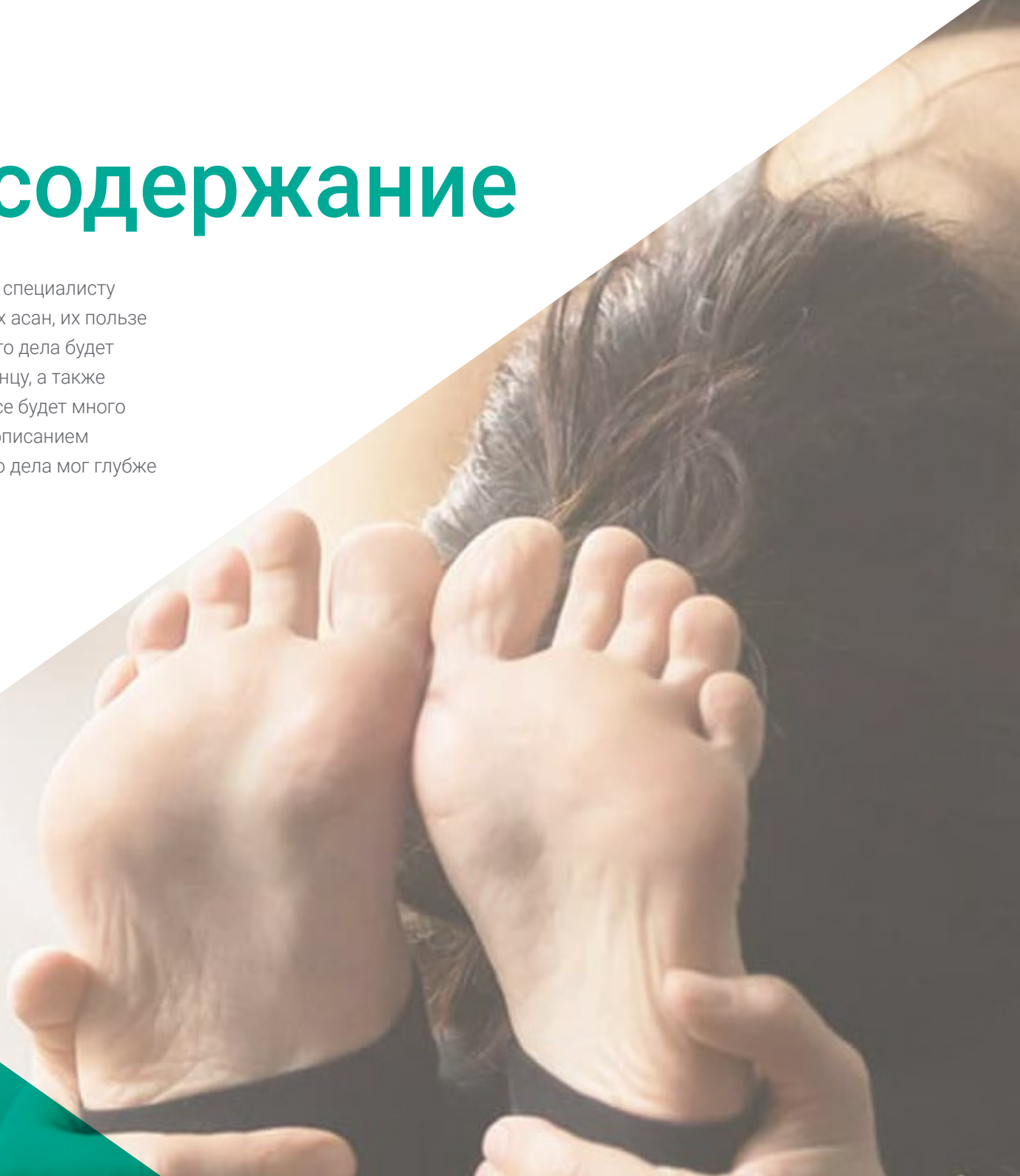
Г-жа. Вильяльба, Ванесса

- ◆ 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 о йога-нидры, йога-терапии и *шаманской йоги*
- ◆ Базовый инструктор по пилатесу по системе FEDA
- ◆ Инструктор по напольному пилатесу с инвентарем
- ◆ Продвинутый специалист по фитнесу и персональному тренингу по FEDA
- ◆ Инструктор *Spinning Start I* по версии Испанской федерации спиннинга
- ◆ Инструктор *Power Dumbell* от Ассоциации аэробики и фитнеса
- ◆ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ◆ Обучение лимфодренажу по программе PRAXIS, Севилья

04

Структура и содержание

TECH разработал данную программу с целью предоставления специалисту сестринского дела полной информации о биомеханике стоячих асан, их пользе и противопоказаниях. Таким образом, специалист сестринского дела будет в курсе последних новостей о позе тадасаны, приветствия солнцу, а также различных асан и сгибаний. Кроме того, в виртуальном кампусе будет много дополнительной литературы, видеоматериалов с подробным описанием и разбором реальных случаев, чтобы специалист сестринского дела мог глубже погрузиться в те темы, которые ее больше всего интересуют.



“

В вашем распоряжении будут последние достижения в практике стоячих асан, применяемых в области сестринского дела”

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. Растяжения в пронации
- 1.8. Растяжения
- 1.9. Скручивания
- 1.10. Бедро





“

Изучите биомеханику асан для бедер, скручиваний, растяжений и т. д., пройдя Университетский курс в области биомеханики стоячих асан для сестринского дела”

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, пытаюсь 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 больнице 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

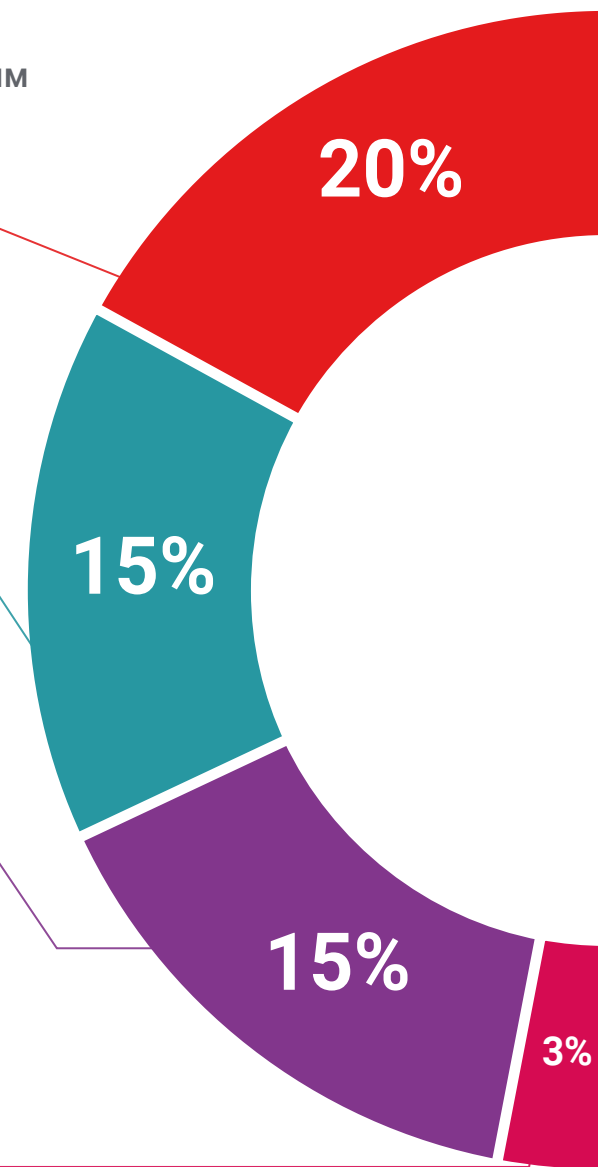
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

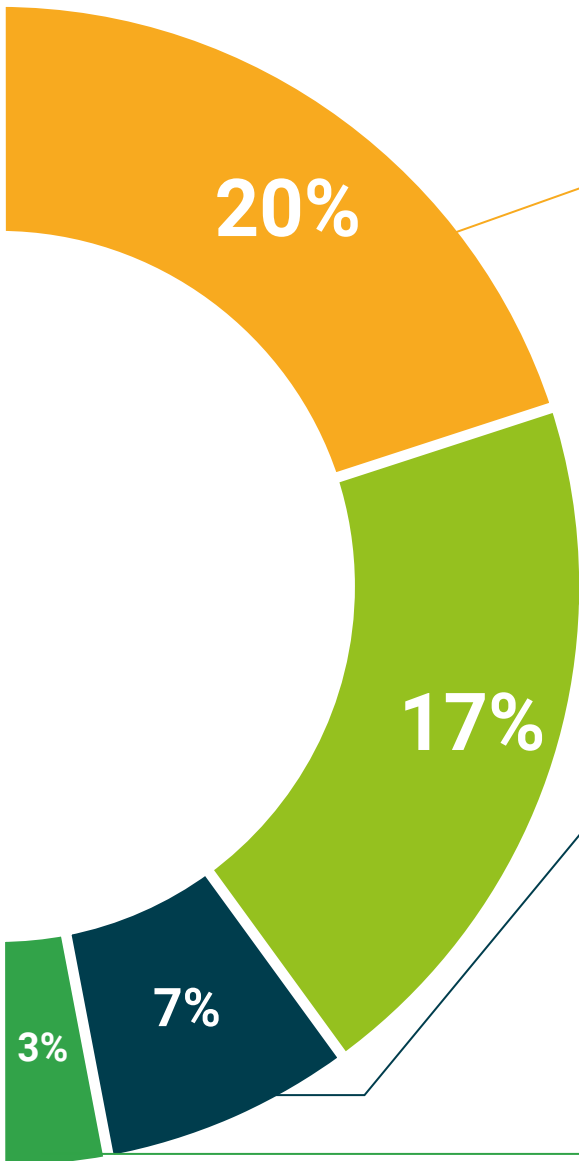
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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.





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 поставленные цели.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе экспертного наблюдения третьей стороны. Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



Краткие руководства к действию

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



06

Квалификация

Университетский курс в области биомеханики стоячих асан 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 с поездками
и оформлением документов”*

Данный **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан 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: **Университетского курса в области биомеханики стоячих асан для сестринского дела**

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
для сестринского дела

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

Университетский курс

Биомеханика стоячих асан для сестринского дела

