

Университетский курс  
Неврологические  
основы в техниках  
медитации и релаксации





## Университетский курс Неврологические основы в техниках медитации и релаксации

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques](http://www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques)

# 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

Нейровизуализационные исследования показали, что медитация способна оказывать положительное влияние на мозг, увеличивая плотность серого вещества в областях, которые связаны с вниманием и эмоциональным контролем, и одновременно снижая активность в областях, связанных с тревогой и стрессом. Это привело к тому, что физиотерапевты стали применять медитативные практики в своей клинической работе, улучшая результаты лечения пациентов. Очень важно, чтобы физиотерапевты были в курсе научных достижений в области нейронаук и медитации, поскольку это позволяет им эффективно использовать эти практики в лечении. Именно поэтому ТЕСН разработал онлайн-программу, которая предоставляет студентам самую актуальную информацию в области медитации и расслабляющих техник, подкрепленную неврологическими основами.



“

*Вы узнаете о занятиях  
йога-нидрой и их пользе  
для пациентов со  
стрессом и недостатком  
концентрации внимания”*

Обширная научная литература свидетельствует о большом влиянии йоги на физическое и психическое здоровье пациентов из самых разных групп населения, включая беременных женщин, пациентов с хроническими болями, тревожностью, диабетом и даже раком. Эти преимущества привели к тому, что все больше специалистов в области физиотерапии рекомендуют эту физическую активность в своих лечебных процедурах.

Эти преимущества основаны на различных асанах, вариациях и дыхательных техниках, используемых на занятиях йогой. Так, был разработан данный Университетский курс в области неврологических основ медитации и расслабляющих техник продолжительностью в 150 часов, полностью в формате онлайн и под руководством настоящих экспертов в этой области.

Программа предлагает студентам пройти современный академический путь, изучая мантры, внутренние аспекты йоги, медитацию, мозговые волны во время медитации, йога-нидру и осознанность. Программа отличается качеством учебных материалов и включает в себя мастер-класс одного из самых авторитетных преподавателей в этой области на международном уровне.

Эти ресурсы дополняются эффективным методом *Relearning*, используемым университетом во всех своих программах. Благодаря этой системе студент концентрируется на самых важных понятиях, сокращая долгие часы учебы и запоминания.

Этот процесс повышения квалификации можно совмещать с профессиональными и личными обязанностями, так как программа обеспечивает гибкость, необходимую физиотерапевтам. Поэтому все, что необходимо для доступа к материалам — электронное устройство с выходом в интернет.

Данный **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации** 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



Вы узнаете о значении  
йоги для улучшения  
нейрофизиологии человека"

“

*В рамках 100% онлайн-программы вы научитесь распознавать, как реагирует организм на различные техники йогатерапии в каждом конкретном случае"*

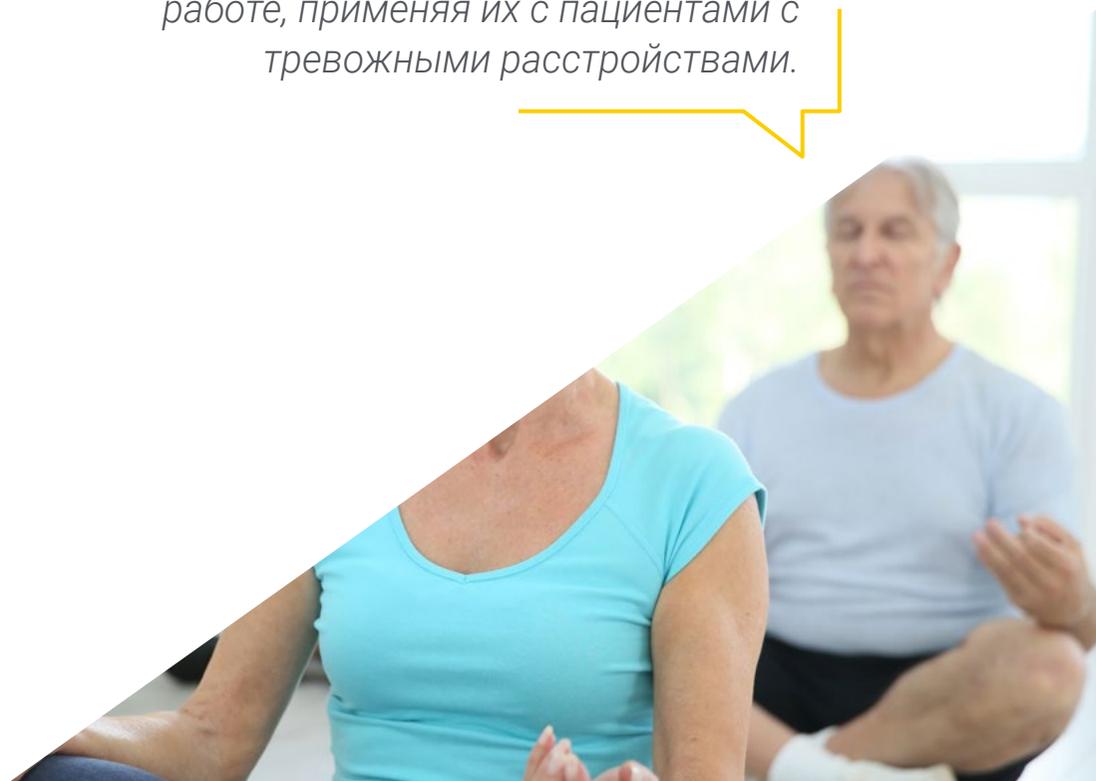
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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.

*Вы познакомитесь с различными техниками медитации и расслабления благодаря мультимедийным дидактическим материалам, размещенным в самой большой виртуальной библиотеке в мире.*

*Вы сможете использовать достижения йогатерапии в своей повседневной работе, применяя их с пациентами с тревожными расстройствами.*



# 02

## Цели

Цель данной программы — дать студентам полное знание, рассчитанное на 150 часов обучения, о медитации и различных расслабляющих техниках, которые практикуются в йоге. Кроме того, программа обучения разработана таким образом, чтобы обеспечить эффективное изучение неврологических основ с использованием теоретико-практической перспективы и предназначена для специалистов, желающих внедрить в практику новую процедуру.





“

Вы пройдете учебный путь,  
который позволит вам достичь  
совершенства благодаря программе,  
ориентированной на новые  
физиотерапевтические потребности”



## 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

“

*Вы получите полное обновление знаний в области неврологических основ медитации и расслабляющих техник”*





## Конкретные цели

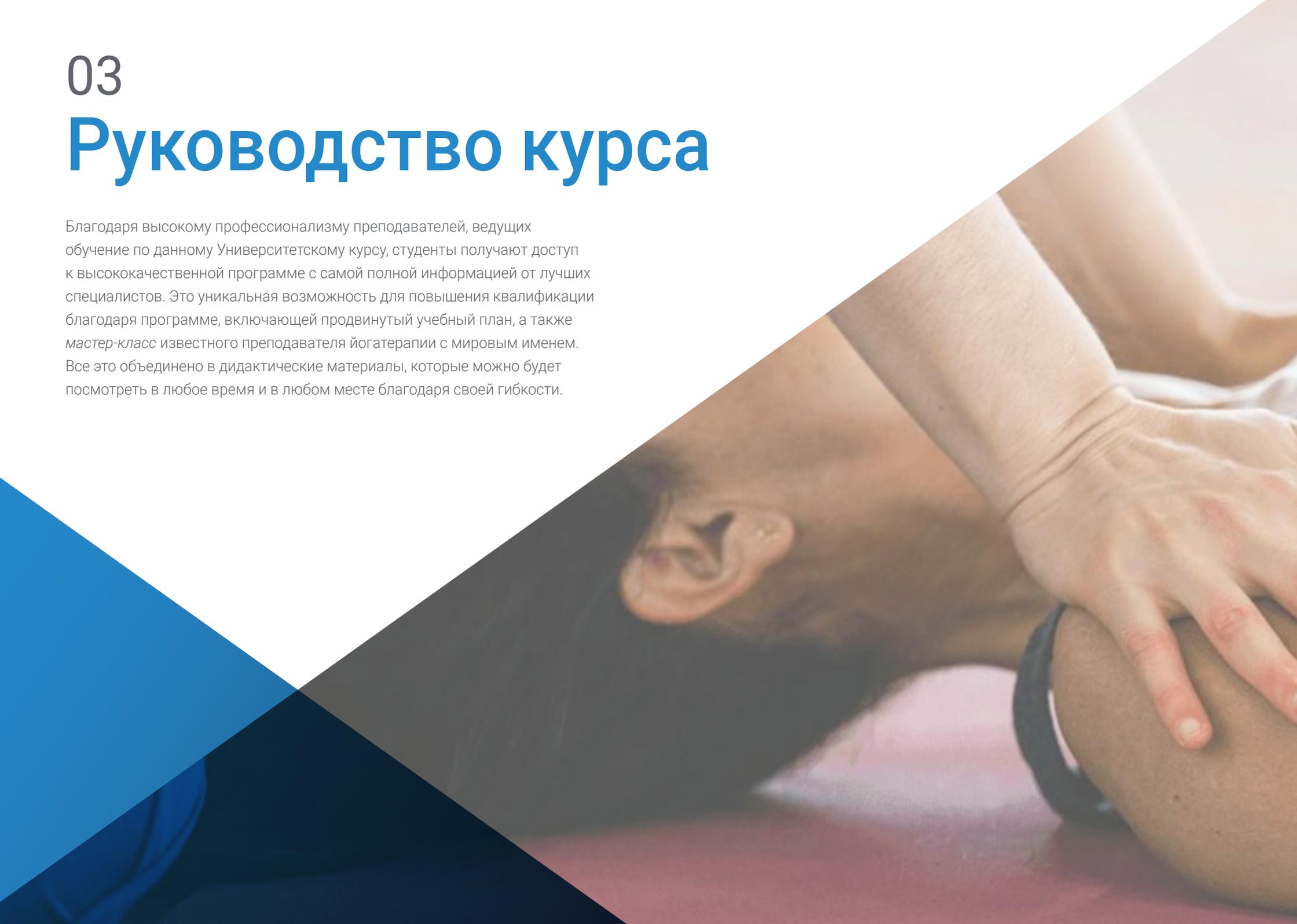
---

- ◆ Описывать нейрофизиологические основы техник медитации и релаксации в практике йоги
- ◆ Рассмотреть определение мантры, ее применение и преимущества в практике медитации
- ◆ Определять внутренние аспекты философии йоги, включая пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, и их связь с медитацией
- ◆ Исследовать различные типы мозговых волн и их возникновение в мозге во время медитации
- ◆ Определять различные виды медитации и техники управляемой медитации и их применение в практике медитации
- ◆ Углубленно изучать понятие *mindfulness* (осознанности), его методы и отличия от медитации
- ◆ Узнать о савасанах, о том, как управлять расслаблением, о различных типах и адаптациях
- ◆ Определять первые шаги в йога-нидре и ее применение в практике йоги

# 03

## Руководство курса

Благодаря высокому профессионализму преподавателей, ведущих обучение по данному Университетскому курсу, студенты получают доступ к высококачественной программе с самой полной информацией от лучших специалистов. Это уникальная возможность для повышения квалификации благодаря программе, включающей продвинутый учебный план, а также *мастер-класс* известного преподавателя йогатерапии с мировым именем. Все это объединено в дидактические материалы, которые можно будет посмотреть в любое время и в любом месте благодаря своей гибкости.





“

*Это программа, которая отличается присутствием преподавателей-экспертов с большой международной траекторией в области йоги и медитации”*

## 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

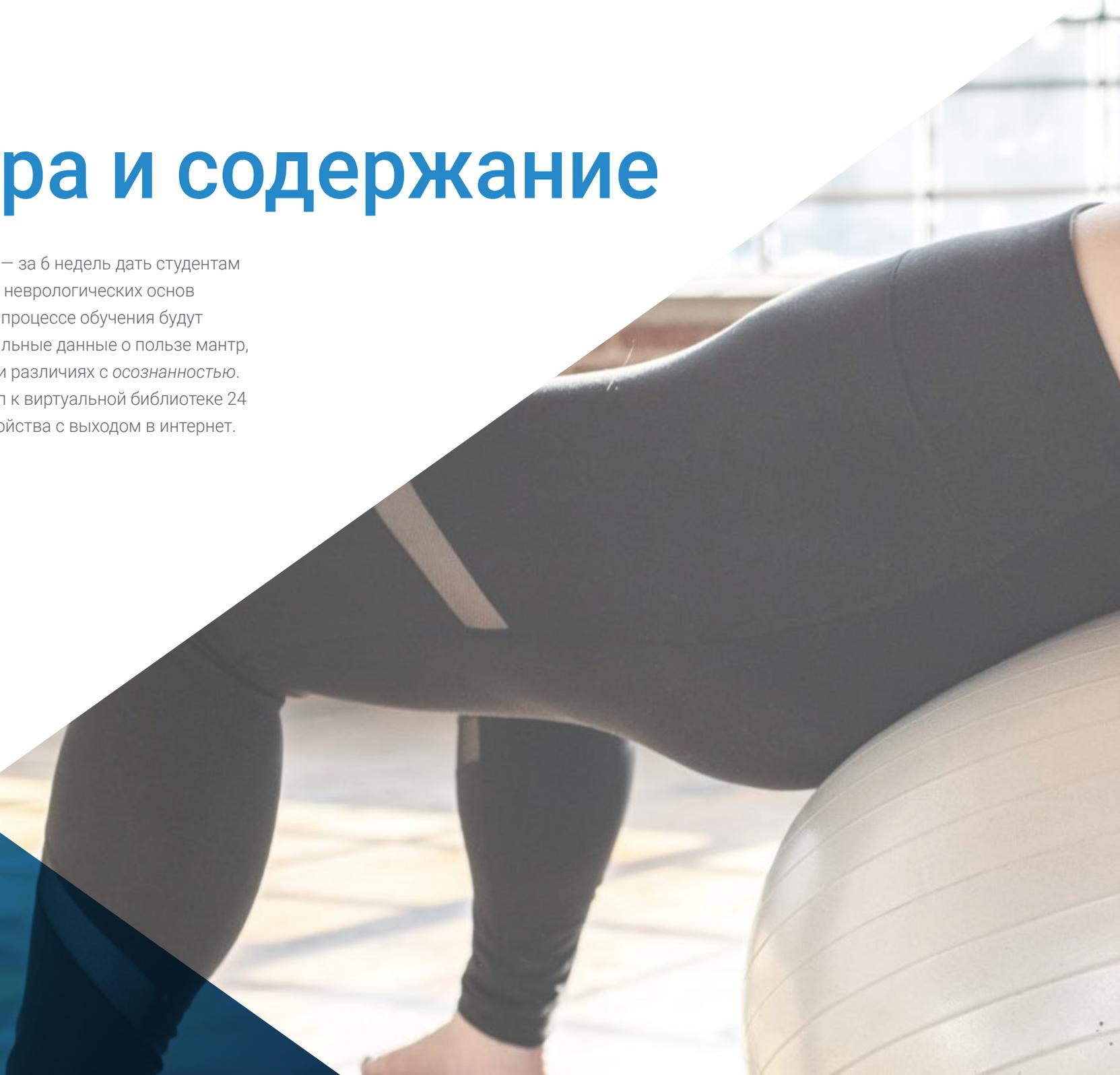
### Г-н Феррер, Рикардо

- ◆ Директор школы Centro de Luz
- ◆ Директор Национальной школы эволюционного Рейки
- ◆ Инструктор по *горячей йоге* в центре Centro de Luz
- ◆ Тренер-инструктор по *силовой йоге*
- ◆ Тренер-инструктор по йоге
- ◆ Тренер по аштанга-йоге и прогрессивной йоге
- ◆ Инструктор по тайцзи и цигун
- ◆ Инструктор по *йоге Body Intelligence*
- ◆ Инструктор по *SUP-йоге*

04

# Структура и содержание

Цель данного Университетского курса — за 6 недель дать студентам самые современные знания в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации. В процессе обучения будут рассмотрены наиболее точные и актуальные данные о пользе мантр, внутренних аспектах йоги, медитации и различиях с *осознанностью*. Кроме того, будет предоставлен доступ к виртуальной библиотеке 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с выходом в интернет.





“

С помощью метода *Relearning* вы сможете учиться с меньшими усилиями и большей отдачей благодаря механике повтора понятий”

## Модуль 1. Техники медитации и релаксации

- 1.1. Мантры
  - 1.1.1. Что они из себя представляют?
  - 1.1.2. Преимущества
  - 1.1.3. Открывающие мантры
  - 1.1.4. Закрывающие мантры
- 1.2. Внутренние аспекты йоги
  - 1.2.1. Пратъяхара
  - 1.2.2. Дхарана
  - 1.2.3. Дхьяна
  - 1.2.4. Самадхи
- 1.3. Медитация
  - 1.3.1. Определение
  - 1.3.2. Осанка
  - 1.3.3. Преимущества
  - 1.3.4. Противопоказания
- 1.4. Волны головного мозга
  - 1.4.1. Определение
  - 1.4.2. Классификация
  - 1.4.3. От сна к бодрствованию
  - 1.4.4. Во время медитации
- 1.5. Виды медитации
  - 1.5.1. Духовная
  - 1.5.2. Визуализация
  - 1.5.3. Буддийская
  - 1.5.4. Движение
- 1.6. Техники медитации 1
  - 1.6.1. Медитация для достижения желаемого
  - 1.6.2. Медитация сердца
  - 1.6.3. Медитация Кокьюхо
  - 1.6.4. Медитация внутренней улыбки



- 1.7. Техники медитации 2
  - 1.7.1. Медитация на очищение чакр
  - 1.7.2. Медитация любви-доброты
  - 1.7.3. Медитация дары настоящего
  - 1.7.4. Безмолвная медитация
- 1.8. Mindfulness (осознанность)
  - 1.8.1. Определение
  - 1.8.2. Из чего она состоит?
  - 1.8.3. Как ее применять
  - 1.8.4. Техники
- 1.9. Релаксация/савасаны
  - 1.9.1. Поза закрытия занятия
  - 1.9.2. Как выполнять и корректировки
  - 1.9.3. Преимущества
  - 1.9.4. Как вести релаксацию
- 1.10. Йога-нидра
  - 1.10.1. Что такое йога-нидра?
  - 1.10.2. Как выглядит сеанс?
  - 1.10.3. Стадии
  - 1.10.4. Пример сеанса



*Вы получите актуальные знания в постоянно меняющейся области, как духовная и буддийская медитация, благодаря теоретико-практическому формату программы, который вам может предложить только TECH"*

# 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. Физиотерапевты/кинезиологи 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 профессиональной ситуации, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике в области физиотерапии.

“

*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. Физиотерапевты/кинезиологи, 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 физиотерапевту/кинезиологу 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*.



*Физиотерапевт/кинезиолог учится 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, методика *Relearning* сумела 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 65 000 физиотерапевтов/кинезиологов по всем клиническим специальностям, независимо от нагрузки в мануальной терапии. 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 процедуры физиотерапии на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям в области физиотерапии/кинезиологии. 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

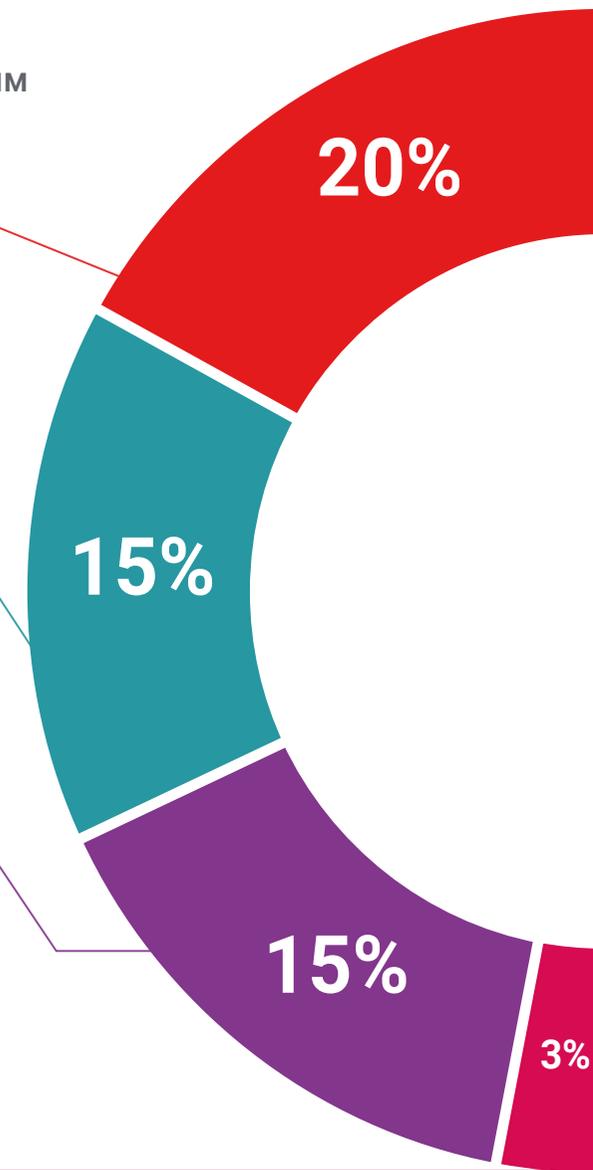
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

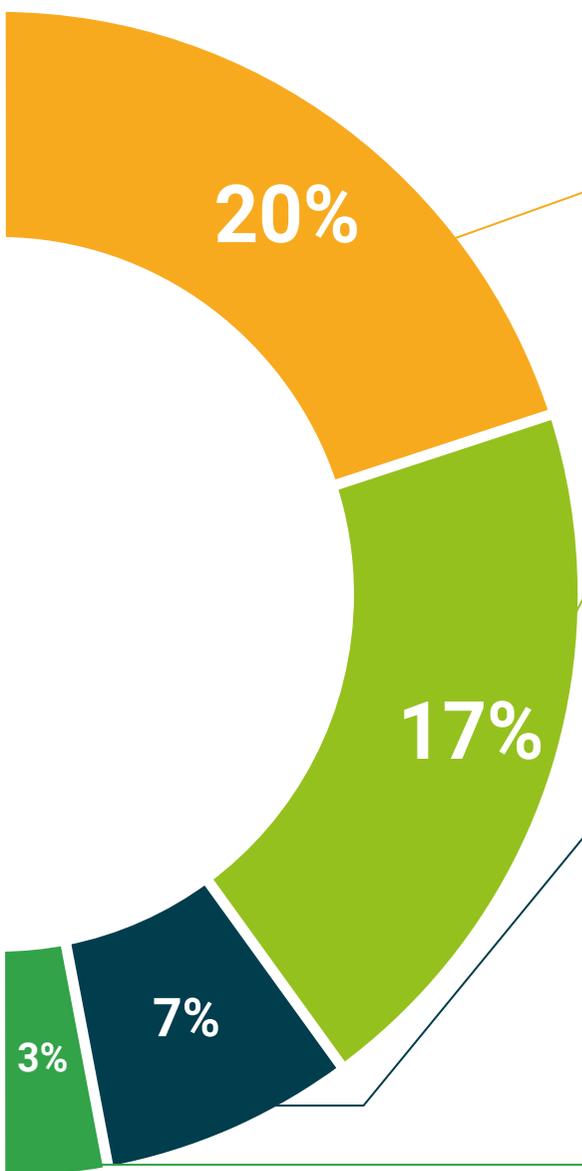
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Майкрософт как "Европейская история успеха".



#### 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 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

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 неврологических основ в техниках медитации и релаксации 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 неврологических основ в техниках медитации и релаксации** 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 неврологических основ в техниках медитации и релаксации**

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

**tech** технологический  
университет

**Университетский курс**  
Неврологические  
основы в техниках  
медитации и релаксации

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

**Университетский курс**  
Неврологические  
основы в техниках  
медитации и релаксации