

Университетский курс

Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами





Университетский курс Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами

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

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

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

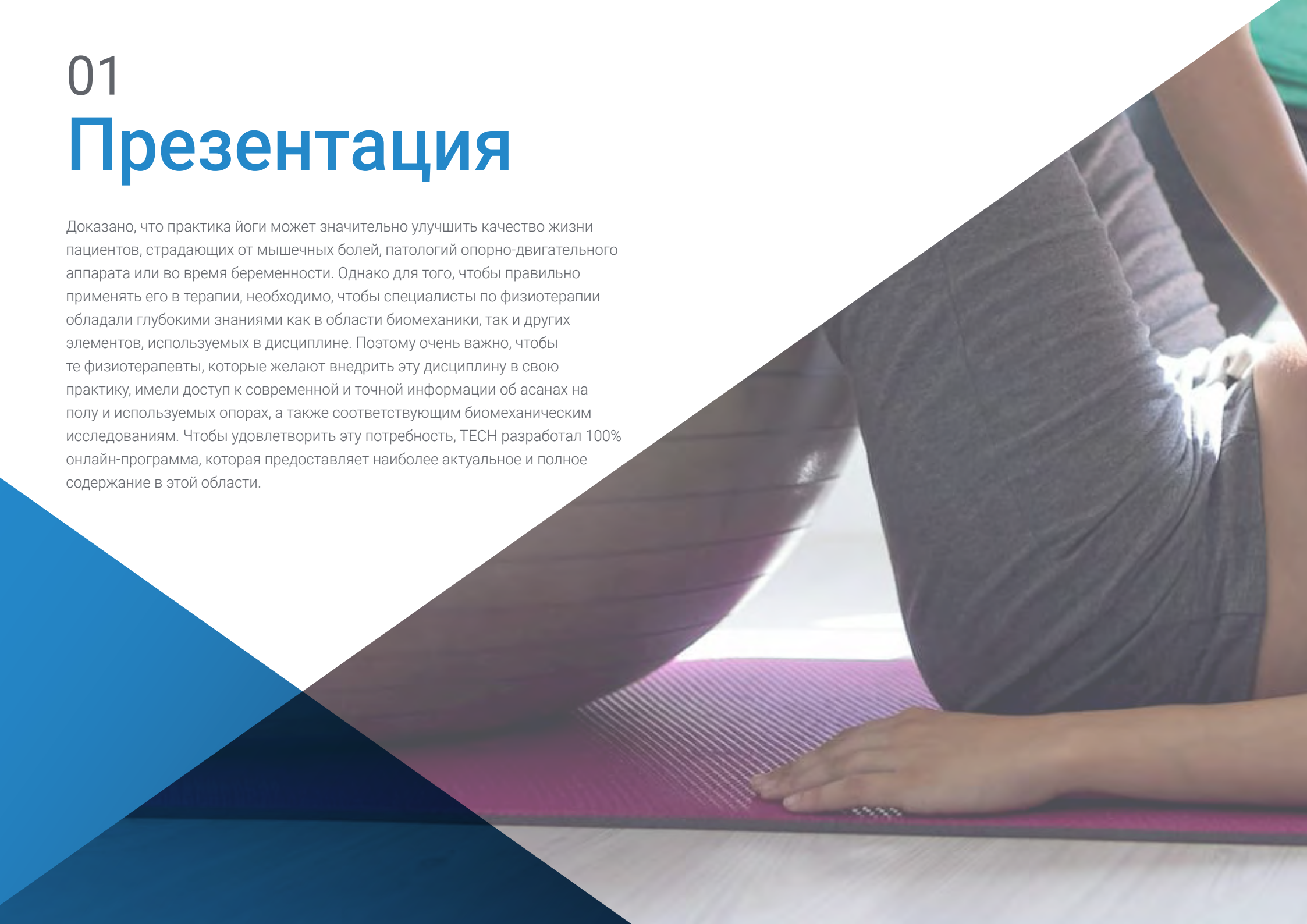
Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Доказано, что практика йоги может значительно улучшить качество жизни пациентов, страдающих от мышечных болей, патологий опорно-двигательного аппарата или во время беременности. Однако для того, чтобы правильно применять его в терапии, необходимо, чтобы специалисты по физиотерапии обладали глубокими знаниями как в области биомеханики, так и других элементов, используемых в дисциплине. Поэтому очень важно, чтобы те физиотерапевты, которые желают внедрить эту дисциплину в свою практику, имели доступ к современной и точной информации об асанах на полу и используемых опорах, а также соответствующим биомеханическим исследованиям. Чтобы удовлетворить эту потребность, ТЕСН разработал 100% онлайн-программа, которая предоставляет наиболее актуальное и полное содержание в этой области.





“

Это программа, предлагающая углубленное изучение биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами с точки зрения физиотерапевтического подхода”

Практика йоги доказала свою пользу в улучшении осанки, профилактике травм и повышении гибкости пациентов. Поэтому многие физиотерапевты заинтересованы в том, чтобы включить эту дополнительную дисциплину в традиционные методы лечения. И не только из-за преимуществ, которые она дает, но и из-за ее безопасности.

Для того чтобы эффективно применять эту терапевтическую систему, нужно знать асаны на полу, их адаптации и биомеханику, задействованную в каждой позе. Именно поэтому была разработана уникальная полностью онлайн-программа, предлагающая актуальную и подробную информацию об этой терапевтической системе.

Программа проводится под руководством признанных экспертов в области биомеханики асан лежа и адаптаций с опорами, чтобы студенты могли пополнить знания и обогатить свою практику проверенными методиками для улучшения физического и психического здоровья своих пациентов.

Кроме того, 100% онлайн-формат обучения обеспечивает большую гибкость, поскольку специалисты могут подстраиваться под свой график и учиться в любом месте и в любое время.

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



У вас будет множество дополнительных ресурсов для получения более подробной информации о пользе практики асан на полу”

“

Университетский курс, который поможет вам углубить знания о различных техниках и элементах, используемых в вариациях сидячих и лежащих асан”

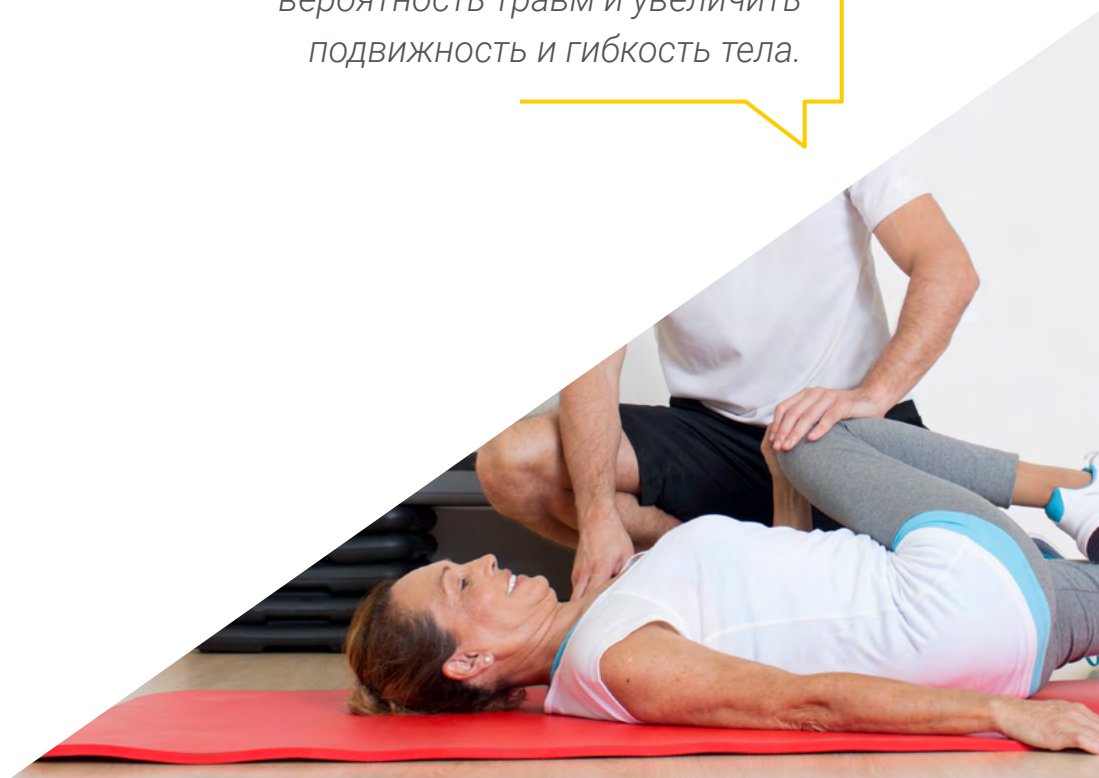
В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые приносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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 сможете скачать все мультимедийные материалы, включая исследования, посвященные разным вспомогательным средствам для вариаций поз йоги.

Вы узнаете больше о йоге как о методике, помогающей улучшить осанку, снизить вероятность травм и увеличить подвижность и гибкость тела.



02

Цели

Цель данной программы — предоставить специалистам в области физиотерапии подробные знания в области биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами.

В течение 6 недель обучения студенты смогут освоить различные методики лечения пациентов со стрессом, мышечным напряжением и патологией опорно-двигательного аппарата для их внедрения в своей работе.



“

*TECH соответствует вашему
графику и вашей потребности
всегда быть в курсе событий”*



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



Процедуры на видео познакомят вас с новейшей техникой выполнения асан лежа с использованием различных опор"





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, пояс и седло) и как использовать их для улучшения биомеханики напольных асан
- ♦ 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

Университетский курс включает в себя выдающуюся команду преподавателей, отобранных за их экспертные знания и опыт работы в области йогатерапии. Кроме того, предусмотрен *мастер-класс* от выдающегося преподавателя в этой области на международном уровне. Таким образом, студенты могут быть уверены, что получают самую полную и актуальную информацию в области биомеханики асан на полу и адаптаций с опорами, сохраняя при этом строгость подхода благодаря научным данным по дисциплине.





“

Продолжайте обновлять свои знания по этой терапевтической дисциплине, используя высококачественные материалы, разработанные одним из ведущих инструкторов Integral Yoga Institute в Нью-Йорке”

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

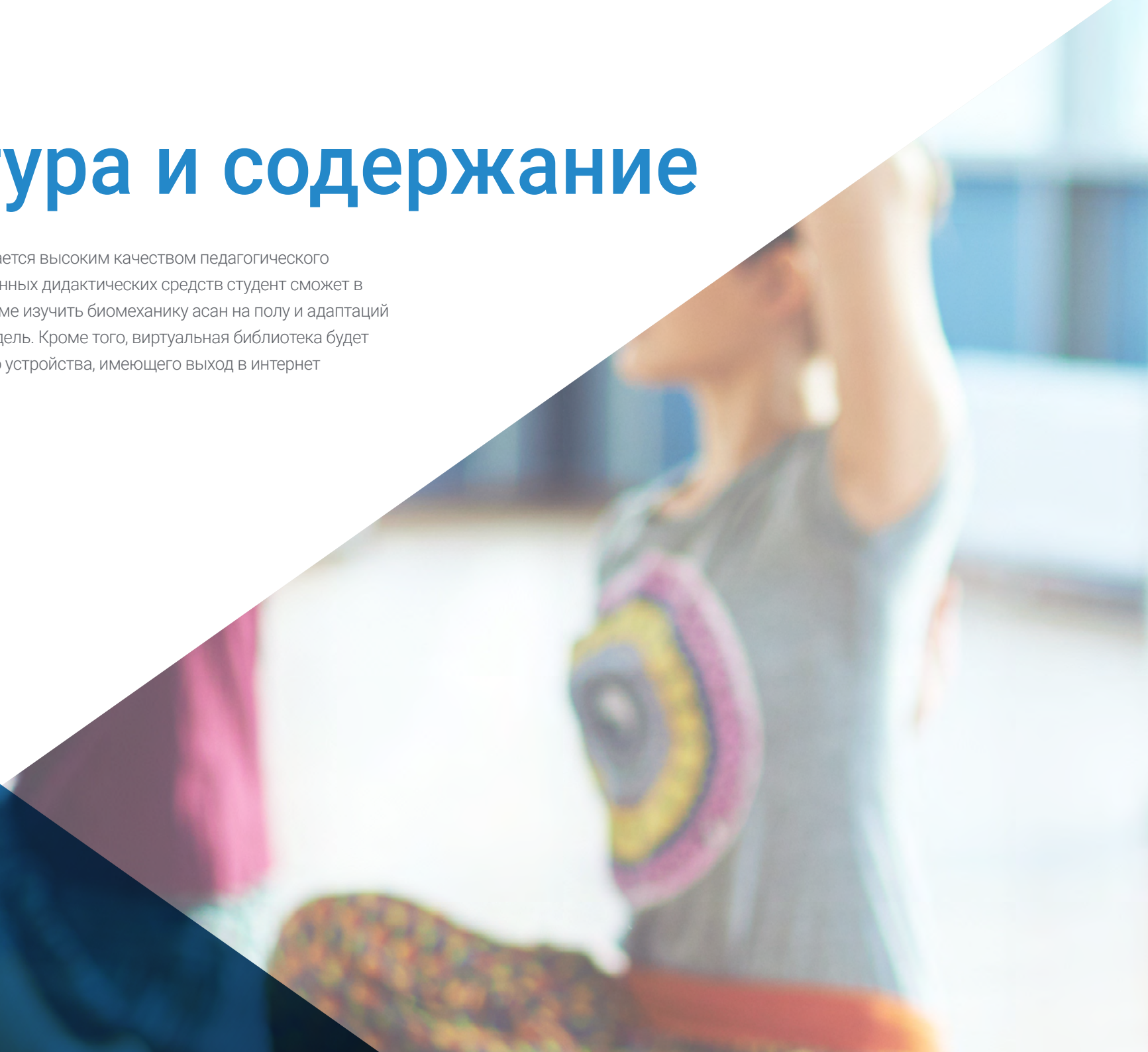
- ♦ Специалист по фитнесу и персональным тренировкам от FEDA
- ♦ Инструктор *Spinning Start I* Испанской федерации спиннинга
- ♦ Инструктор *Power Dumbell* Ассоциации аэробики и фитнеса
- ♦ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ♦ Обучение лимфодренажу в PRAXIS, Севилья



04

Структура и содержание

Этот Университетский курс отличается высоким качеством педагогического содержания. С помощью современных дидактических средств студент сможет в увлекательной и динамичной форме изучить биомеханику асан на полу и адаптаций с опорами; и все это всего за 6 недель. Кроме того, виртуальная библиотека будет доступна 24 часа в сутки с любого устройства, имеющего выход в интернет



“

Это 100% онлайн-программа с прекрасными учебными ресурсами по биомеханике асан на полу”

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



Изучайте в любой момент, используя удобное электронное устройство с выходом в интернет, различия между восстановительной йогой и йогатерапией”

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**.



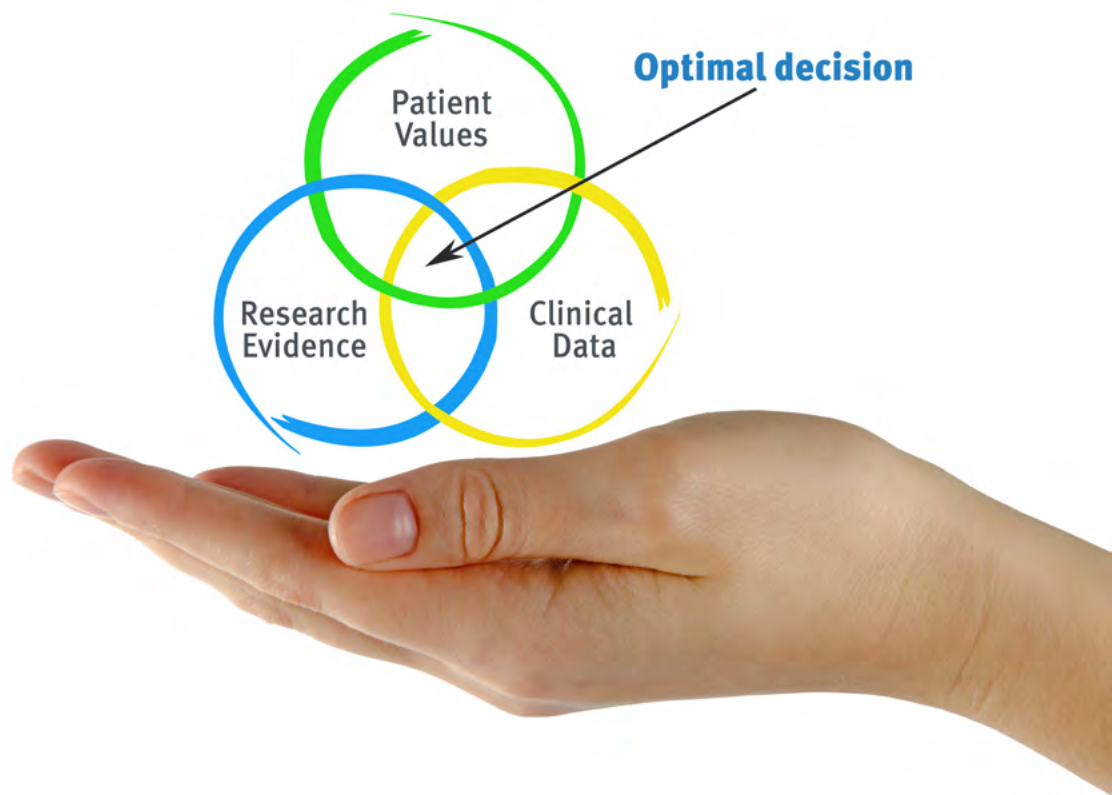
“

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, пытаясь 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

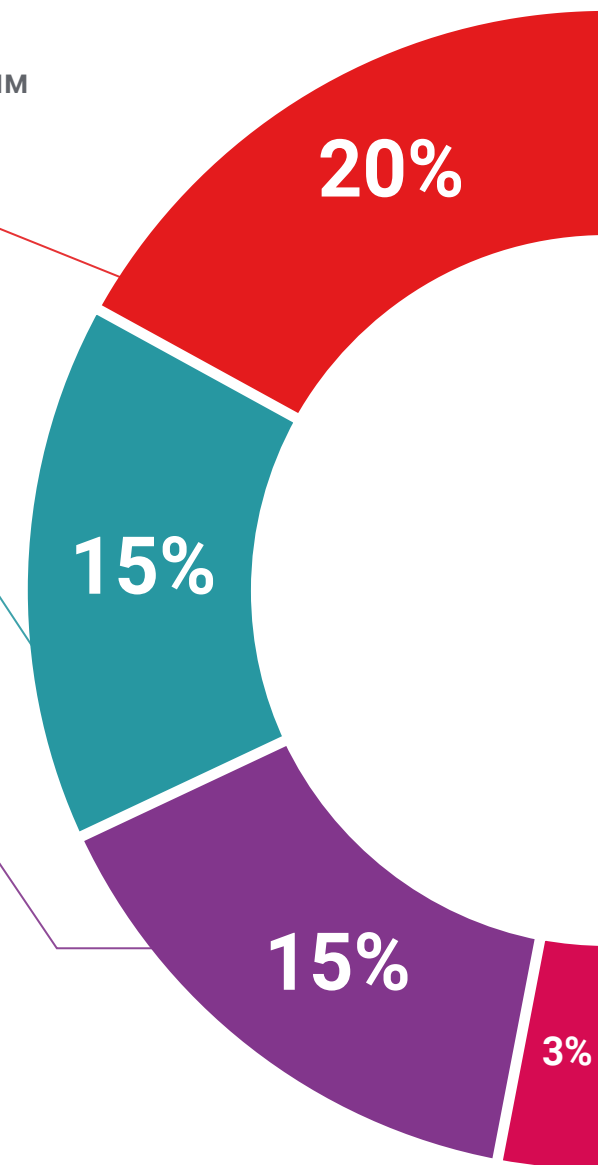
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

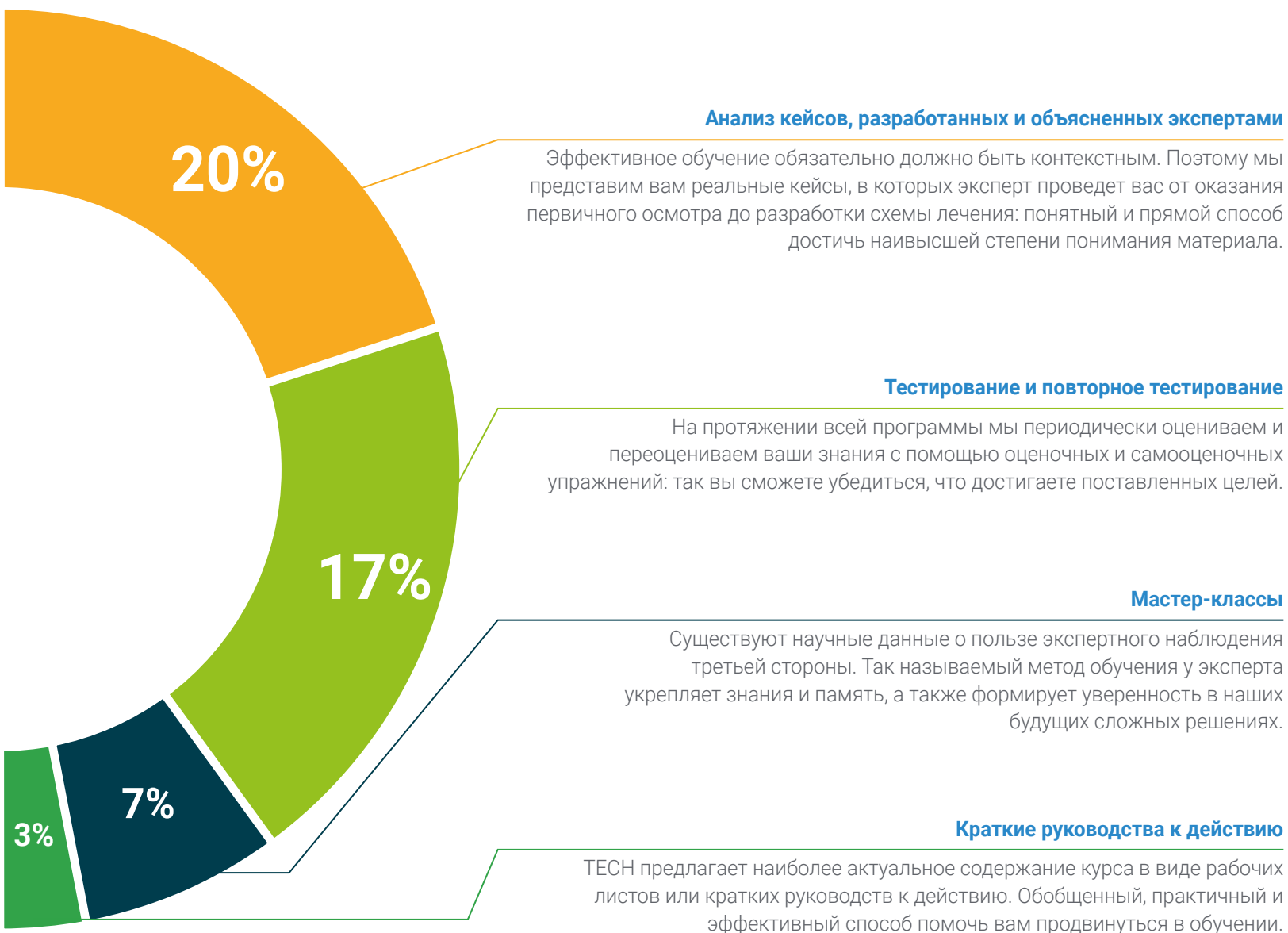
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Майкрософт как "Европейская история успеха".



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.





06

Квалификация

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

Формат **онлайн**

Продолжительность: **6 месяцев**



*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 Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Биомеханика асан на полу
и адаптации с опорами

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

Университетский курс

Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами

