

专科文凭

不同的治疗瑜伽技术



专科文凭 不同的治疗瑜伽技术

- » 模式: 在线
- » 时长: 6个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

网络连接: www.techitute.com/cn/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-techniques

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

18

05

方法

24

06

学位

32

01 介绍

在整个生命过程中，人类需要身体活动来维持人们的身心健康。研究表明，治疗性瑜伽不仅可以作为激活的补充，而且可以作为各种损伤和病理的康复的补充。因此，物理治疗师必须始终走在冥想、呼吸和放松技巧的前沿，了解它们在压力、抑郁和慢性疼痛的情况下所带来的好处。因此，这个完全在线的学术项目为希望深入研究瑜伽及其不同干预技术的专业人士提供了一个机会。所有这些都通过音视频资源和 Relearning 方法来实现。





“

你会在生命的不同进化
时刻知道瑜伽的好处”

目前,有多种身体疾病会导致慢性疼痛,需要使用强效镇痛药进行专门治疗,但可能会产生相反的效果。因此,治疗瑜伽将自己定位为治疗这些病症的一种动态且有益的替代方案。此外,他的调息和冥想技巧在康复过程中也很有效。

鉴于这种情况,该领域的专家必须了解最新的最具创新性的治疗策略。因此,参加TECH的专科文凭课程是更新知识和加强在治疗瑜伽广泛领域中重要竞争力的最佳机会。

该计划提供了详尽的研究计划,使物理治疗师能够计划更完整的课程,优先考虑每个人的能力和他们希望治疗的问题。同样,专业人员将能够分析最有效的方案,以改善面临肌肉或腰部疼痛的患者的身体状况,并深入研究冥想和放松技巧的神经生理学基础。

为丰富学习过程,专业人士将会遇到 Relearning 方法,重点在于提供真实案例和模拟以进行实际练习。此外,该计划还拥有最新技术的多媒体资源,例如视频、信息图表和交互式摘要,从而促进对主题的理解。

作为这一高水平学术项目的独特组成部分,该项目的显赫教师团队中包括一位国际知名的特邀主任。这为毕业生提供了参加由她主持的多场音视频形式的大师班的机会,学生们将在这些课程中分享该专业领域的重要内容。

这个**不同的治疗瑜伽技术专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由不同瑜伽治疗技术的专家介绍案例研究的发展情况
- 这个课程的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- 实践练习,可进行自我评估以改善学习效果其主要特点包括
- 特别强调创新方法论
- 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容



由治疗瑜伽领域经验丰富的专业人士
准备的学术课程及其所使用的技术”

“

将最新的治疗瑜伽冥想技巧融入到您的工作实践中，以保证患者的情感健康”

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士，他们将自己的工作经验带到了这一培训中，还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容，专业人士将能够进行情境化学习，即通过模拟环境进行沉浸式培训，以应对真实情况。

该计划设计以问题导向的学习为中心，专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此，您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

通过任何具有互联网连接的设备，您都可以更深入地研究摊尸式及其好处。

通过此资格认证，您将能够为唐氏综合症患者主持治疗性瑜伽课程，目的是促进身体活动和身体刺激。



02 目标

该计划的主要目标是为物理治疗专业人员提供治疗瑜伽技术的先进和更新的愿景。这将通过学术内容的呈现来实现,使他们能够更深入地研究该学科各个方面,以便设计适合每个患者需求的康复计划。此外,希望每个参与者通过基于真实和模拟案例的教学资源和练习来获得该领域的实践技能。





“

除了广泛的信息内容之外,还包括学术市场上最具创新性的技术工具。不要再等了,现在就去报名”



总体目标

- 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- 根据每个人的特点和受伤情况, 深入学习最合适的体式
- 深入研究生物力学及其在治疗瑜伽体式中的应用
- 描述瑜伽体位法如何适应每个人的病症
- 深化现有冥想和放松技巧的神经生理学基础



通过这个项目, 您将成为一名专业掌握
治疗瑜伽不同执行技术的专业人士”





具体目标

模块 1. 不同年龄段的瑜伽

- 深入研究身体的不同需求, 以及在童年、成年和老年等人生不同时期的瑜伽练习
- 探索瑜伽练习如何帮助处于月经周期和更年期的女性, 以及如何调整瑜伽练习以满足她们的需求
- 深入研究孕期和产后瑜伽的护理和练习, 以及如何调整练习以满足妇女在这些时期的需求
- 确定瑜伽练习是否适合有特殊身体和/或感官需求的人, 以及如何调整练习以满足他们的需求
- 学习针对每个进化时刻和个人需求创建特定的瑜伽序列
- 确定并应用最佳实践, 确保在不同发展阶段和特殊情况下练习瑜伽时的安全和健康

模块 2. 技术生理学

- 描述呼吸系统的生理学及其与调息法练习的关系
- 深入了解不同的呼吸方式, 以及它们如何影响呼吸系统和整个身体
- 识别呼吸的不同组成部分, 如吸气、呼气 and 憋气, 以及每种呼吸对人体生理的影响
- 深化能量通道或经络的概念, 以及它们与呼吸生理和调息法练习的关系
- 描述不同类型的呼吸法及其对身心生理的影响
- 确定泥菩萨的基本概念, 以及它们与呼吸生理和调息法练习的关系
- 深入了解呼吸法练习对人体生理的影响, 以及这些影响如何有助于改善健康和福祉

模块 3. 冥想和放松技巧

- 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- 深入了解咒语的定义及其在冥想练习中的应用和益处
- 确定瑜伽哲学的内在方面, 包括普贤行、陀罗尼、禅定和三摩地, 以及它们与冥想的关系
- 研究不同类型的脑电波, 以及它们在冥想时如何在脑中发生
- 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧, 以及如何在瑜伽练习中应用这些技巧
- 深化正念的概念、方法以及与冥想的区别
- 深入了解萨瓦萨纳, 如何引导放松, 以及不同的类型和适应方式
- 确定瑜伽 Nidra 的第一步及其在瑜伽练习中的应用

03 课程管理

该项目的教学人员由在治疗瑜伽领域拥有丰富经验的专家团队组成。通过这种方式,学生将非常全面地了解该学科用于治疗慢性疼痛患者的最新技术。此外,这群教师对这个领域当前的需求有着广阔的视野,这保证了高质量的教学指导。





“

学习 TECH 为您提供的最前沿的呼吸
实践生理学内容, 使您跟上最新进展”

国际客座董事

作为纽约整体瑜伽学院的教师总监和导师培训负责人，黛安-加利亚诺已将自己定位为该领域最重要的国际人物之一。她的学术重点主要是 治疗瑜伽，教学和继续教育的记录时数超过 6000 小时。

因此，她一直在指导、制定培训协议和标准，并为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她还在其他机构担任治疗师和讲师，如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 或教育联盟：平衡生活中心。

她的工作还包括创建和领导瑜伽课程、开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中，她接触过不同类型的人群，包括老年和中年男女、产前和产后人群、年轻人，甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾为骨质疏松症患者、心脏手术后或乳腺癌术后恢复期患者、眩晕症患者、背痛患者、肠易激综合征患者和肥胖症患者提供治疗。她拥有多项认证，包括瑜伽联盟颁发的 E-RYT 500 认证、美国健康培训中心颁发的基本生命支持 (BLS) 认证以及体感运动中心颁发的运动教练认证。



Galliano, Dianne 女士

- 美国纽约整体瑜伽学院院长
- 14TH Street Y 的瑜伽治疗教练
- 纽约 Integral Yoga Institute Wellness Spa 的瑜伽治疗师
- 教育联盟的治疗讲师:平衡生活中心
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士学位

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

管理人员



Escalona García, Zoraida 女士

- 西班牙治疗瑜伽协会副主席
- Air Core 方法 (将 TRX 和/或功能训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- 瑜伽治疗培训师
- 马德里康普顿斯大学免疫学研究硕士
- 马德里自治大学法医学硕士
- 获得墨西哥国立自治大学生物科学学位
- 教师课程: 阿斯汤加渐进瑜伽, FisiomYoga, 筋膜瑜伽, 瑜伽与癌症
- 普拉提地板普拉提教练课程
- 植物疗法和营养学课程
- 冥想教师课程

教师

Bermejo Busto, Aránzazu 女士

- ◆ 与路易斯·戈德堡一起翻译自闭症和特殊需要儿童瑜伽模块
- ◆ 在线瑜伽老师培训特辑
- ◆ 西班牙瑜伽特别协会、现代教育企业、Om Shree Om 学校、SatNam 中心、Cercedilla 综合体育馆等的瑜伽合作伙伴和培训师
- ◆ 瑜伽、冥想老师和健康课程协调员
- ◆ 通过呼吸协会为残疾和特殊需要的儿童提供单独的瑜伽课程
- ◆ 印度瑜伽之旅的组织者和创始人
- ◆ 亚穆纳德瓦中心前主任
- ◆ 亚穆纳德瓦中心的格式塔和系统治疗师
- ◆ IRC 意识呼吸硕士
- ◆ 与 Nada 瑜伽巴西学校合作的 Nada 瑜伽课程, 与瑞诗凯诗 Nada 瑜伽学校合作
- ◆ 游戏疗法方法课程, Playmobil 的治疗陪伴
- ◆ 佛罗里达州迪尔菲尔德海滩瑜伽中心的 Louise Goldberg 开设的在线瑜伽课程

Salvador Crespo, Inmaculada 女士

- ◆ 欧洲瑜伽研究所协调员
- ◆ 国际教育学院瑜伽与冥想教师
- ◆ 综合瑜伽与冥想专家
- ◆ 流瑜伽和力量瑜伽专家
- ◆ 瑜伽治疗专家

Ferrer, Ricardo 先生

- ◆ 卢兹中心学校校长
- ◆ 国家进化灵气学院院长
- ◆ 光之中心热瑜伽教练
- ◆ 力量瑜伽教练培训师
- ◆ 瑜伽教练培训师
- ◆ 阿斯汤加瑜伽和渐进瑜伽培训师
- ◆ 太极和气功教练
- ◆ 身体智能瑜伽教练
- ◆ 超级瑜伽教练



一次独特、关键且决定性的培训经验, 对推动你的职业发展至关重要"

04 结构和内容

该课程的教学大纲由 TECH 与其治疗瑜伽专家团队共同设计。在 6 个月的课程中, 学生将获得有关不同呼吸、冥想和调整技巧的最新、最严格的信息, 以及它们的好处和就业模式。专业人员可以在自己喜欢的时间和地点, 通过任何可以连接互联网的设备访问所有这些资料。





“

这个学位允许您将所有多媒体材料下载到您日常使用的设备上，以便即使离线也可以进行复习”

模块 1. 不同年龄段的瑜伽

- 1.1. 童年
 - 1.1.1. 为什么它很重要?
 - 1.1.2. 益处
 - 1.1.3. 作为一个班级
 - 1.1.4. 改编后的太阳致敬法范例
- 1.2. 妇女与月经周期
 - 1.2.1. 月经期
 - 1.2.2. 卵泡期
 - 1.2.3. 排卵期
 - 1.2.4. 黄体期
- 1.3. 瑜伽与月经周期
 - 1.3.1. 卵泡期序列
 - 1.3.2. 排卵期顺序
 - 1.3.3. 黄体期顺序
 - 1.3.4. 月经期间的顺序
- 1.4. 更年期
 - 1.4.1. 总体考虑
 - 1.4.2. 生理和荷尔蒙变化
 - 1.4.3. 实践的益处
 - 1.4.4. 推荐体式
- 1.5. 妊娠期
 - 1.5.1. 为什么要练习
 - 1.5.2. 妊娠头三个月的体位法
 - 1.5.3. 第二孕期体位法
 - 1.5.4. 怀孕三个月的体位法
- 1.6. 产后
 - 1.6.1. 身体益处
 - 1.6.2. 心理益处
 - 1.6.3. 一般建议
 - 1.6.4. 与宝宝一起练习
- 1.7. 老年
 - 1.7.1. 我们会遇到的主要病症
 - 1.7.2. 益处
 - 1.7.3. 总体考虑
 - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 身体残疾
 - 1.8.1. 脑损伤
 - 1.8.2. 脊髓损伤
 - 1.8.3. 肌肉损伤
 - 1.8.4. 如何设计课堂
- 1.9. 感觉障碍
 - 1.9.1. 听觉
 - 1.9.2. 视觉
 - 1.9.3. 感官
 - 1.9.4. 如何设计序列
- 1.10. 我们会遇到的最常见残疾的一般考虑因素
 - 1.10.1. 唐氏综合症
 - 1.10.2. 自闭症
 - 1.10.3. 大脑性麻痹
 - 1.10.4. 智力发育障碍

模块 2. 技术生理学

- 2.1. 呼吸法
 - 2.1.1. 定义
 - 2.1.2. 源头
 - 2.1.3. 益处
 - 2.1.4. 气的概念
- 2.2. 呼吸类型
 - 2.2.1. 腹部
 - 2.2.2. 胸腔
 - 2.2.3. 锁骨
 - 2.2.4. 完整的瑜伽呼吸
- 2.3. 净化呼吸能量管道或穴道
 - 2.3.1. 什么是纳迪斯?
 - 2.3.2. Sushuma
 - 2.3.3. Ida
 - 2.3.4. Pindala
- 2.4. 灵感来源: Puraka
 - 2.4.1. 腹式呼吸
 - 2.4.2. 横膈膜/肋骨吸气
 - 2.4.3. 一般注意事项和禁忌症
 - 2.4.4. 与班达斯的关系
- 2.5. 到期日 rechaka
 - 2.5.1. 腹部呼气
 - 2.5.2. 横膈膜/肋骨呼气
 - 2.5.3. 一般注意事项和禁忌症
 - 2.5.4. 与班达斯的关系
- 2.6. 保留: Kumbakha
 - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 2.6.2. Bahya kumbhaka
 - 2.6.3. 一般注意事项和禁忌症
 - 2.6.4. 与班达斯的关系
- 2.7. 净化呼吸法
 - 2.7.1. Douti
 - 2.7.2. Anunasika
 - 2.7.3. Nadi Shodana
 - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. 刺激和提神的呼吸法
 - 2.8.1. Kapalabhati
 - 2.8.2. Bastrika
 - 2.8.3. Ujjayi,
 - 2.8.4. Shitali
- 2.9. 再生调息
 - 2.9.1. Surya bheda
 - 2.9.2. Kumbaka
 - 2.9.3. Samavritti
 - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. 手印
 - 2.10.1. 是什么?
 - 2.10.2. 优点以及何时纳入这些优点
 - 2.10.3. 每个手指的含义
 - 2.10.4. 练习中使用的主要咒语

模块 3. 冥想和放松技巧

- 3.1. 咒语
 - 3.1.1. 是什么?
 - 3.1.2. 益处
 - 3.1.3. 开场咒语
 - 3.1.4. 结束语
- 3.2. 瑜伽的内涵
 - 3.2.1. Pratyahara
 - 3.2.2. Dharana
 - 3.2.3. Dhyana
 - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. 冥想
 - 3.3.1. 定义
 - 3.3.2. 姿态
 - 3.3.3. 益处
 - 3.3.4. 禁忌症
- 3.4. 脑电波
 - 3.4.1. 定义
 - 3.4.2. 分类
 - 3.4.3. 从睡眠到清醒
 - 3.4.4. 冥想期间
- 3.5. 冥想的类型
 - 3.5.1. 精神
 - 3.5.2. 视觉化
 - 3.5.3. 佛教徒
 - 3.5.4. 运动
- 3.6. 冥想技巧 1
 - 3.6.1. 冥想实现你的渴望
 - 3.6.2. 心灵冥想
 - 3.6.3. 国玉湖冥想
 - 3.6.4. 内心微笑冥想





- 3.7. 冥想技巧 2
 - 3.7.1. 脉轮净化冥想
 - 3.7.2. 冥想 慈爱
 - 3.7.3. 当下的冥想礼物
 - 3.7.4. 静默冥想
- 3.8. Mindfulness
 - 3.8.1. 定义
 - 3.8.2. 由什么组成?
 - 3.8.3. 如何使用
 - 3.8.4. 技术
- 3.9. 放松/savAsanas
 - 3.9.1. 班级收尾位置
 - 3.9.2. 制作方法和设置
 - 3.9.3. 益处
 - 3.9.4. 如何引导放松
- 3.10. 瑜伽冥想
 - 3.10.1. 什么是瑜伽冥想?
 - 3.10.2. 会议是什么样的?
 - 3.10.3. 相位
 - 3.10.4. 练习课程的示例



立即注册并更新您在老年人治疗瑜伽应用程序中的所有技能”

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用, 并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



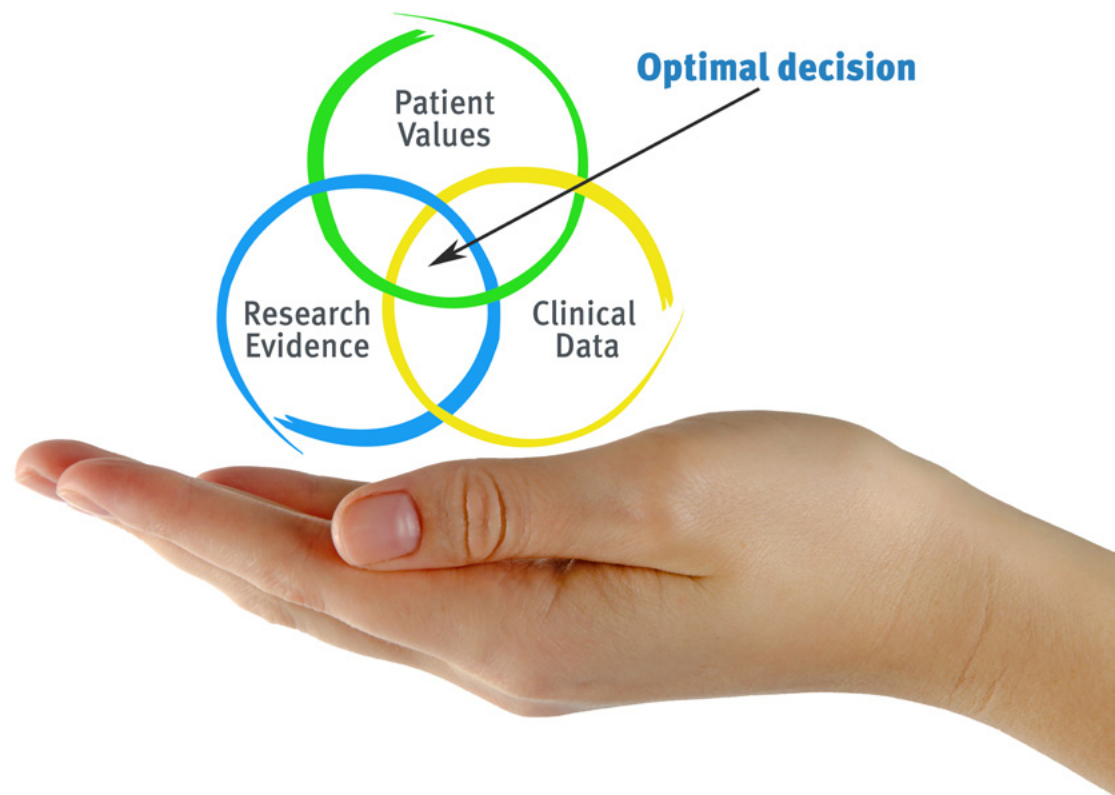
“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。物理治疗师/运动学家随着时间的推移学习得更好, 更快, 更持久。

和TECH, 你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 努力再现物理治疗专业实践中的真实状况。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的物理治疗师不仅实现了对概念的吸收, 而且还, 通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习内容扎实地转化为实践技能, 使物理治疗师/运动学家能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

物理治疗师/运动学家将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。





处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标, Re-learning 方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过65,000名物理治疗师/运动学家, 在所有的临床专业领域取得了前所未有的成功, 在所有的作业/实践中都是如此。所有这些都是在高要求的环境中进行的, 大学学生的社会经济状况很好, 平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍, 表现更出色, 使你更多地参与到训练中, 培养批判精神, 捍卫论点和对比意见: 直接等同于成功。

在我们的方案中, 学习不是一个线性的过程, 而是以螺旋式的方式发生 (学习, 解除学习, 忘记和重新学习)。因此, 我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准, 我们的学习系统的总分是8.01分。

该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该大学项目的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



物理治疗技术和程序的视频

TECH将最新的技术和最新的教育进展带到了当前物理治疗/运动学技术和程序的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以想看几次就看几次。



互动式总结

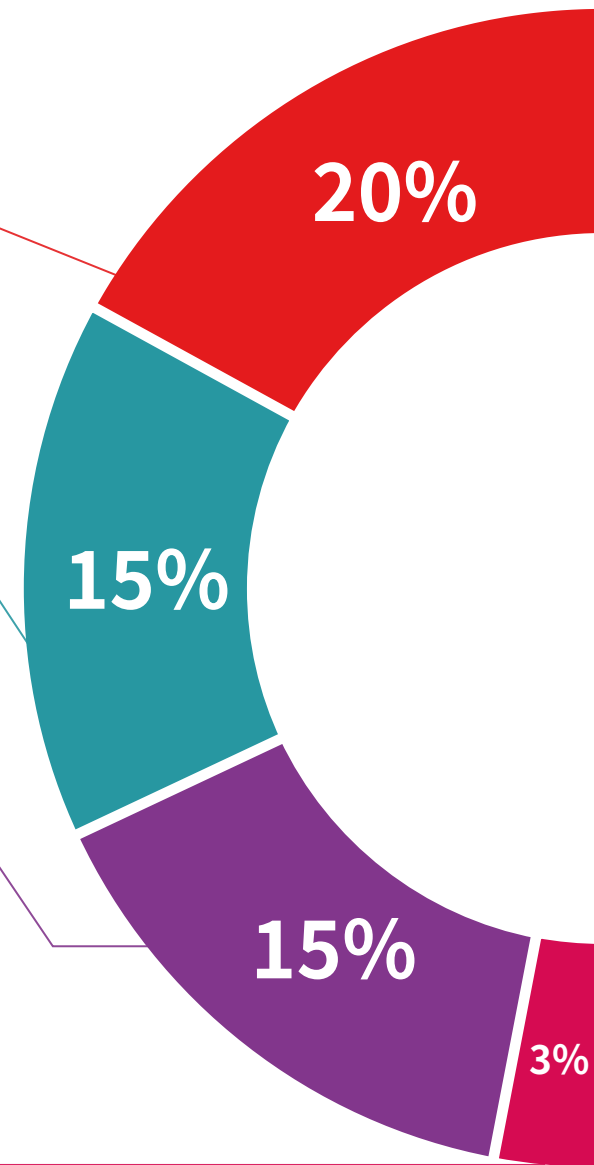
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

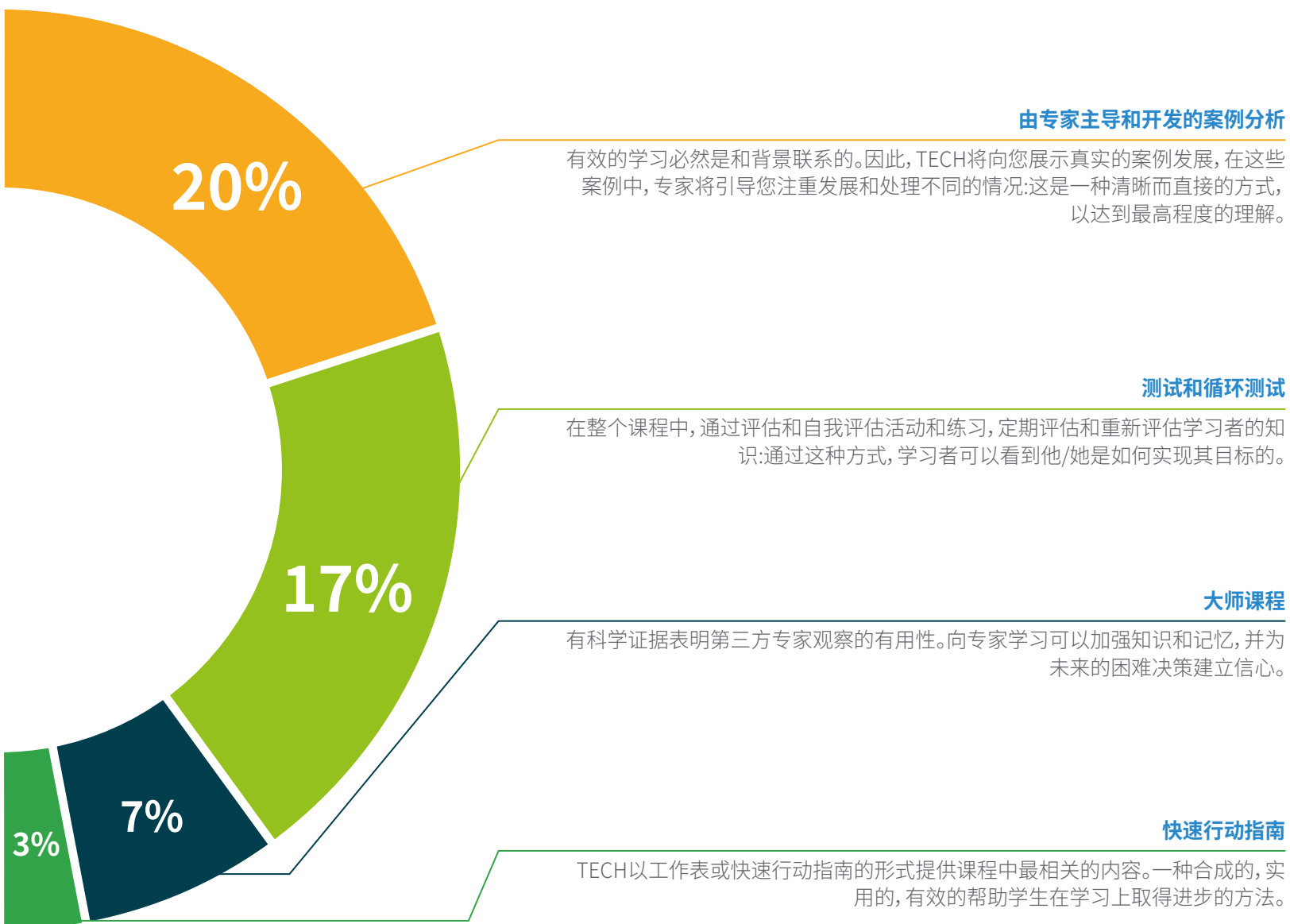
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况:这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



06 学位

不同的治疗瑜伽技术专科文凭除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个不同的治疗瑜伽技术专科文凭包含了市场上最完整和最新的科学课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到TECH科技大学颁发的相应的专科文凭学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: 不同的治疗瑜伽技术专科文凭

模式: 在线

时长: 6个月



tech 科学技术大学

专科文凭
不同的治疗瑜伽技术

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

专科文凭
不同的治疗瑜伽技术

