

大学课程

瑜伽体式技巧应用与整合

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程

瑜伽体式技巧应用与整合

- » 模式:在线
- » 时长: 6周
- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/application-asana-techniques-integration

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

22

06

学位

30

01 介绍

在瑜伽世界中,体式技巧已成为一种重要的工具,因为它们可以让您获得更大的灵活性、力量、平衡和更好的身体姿势。此外,这些的整合可以成为增加其益处有效替代方案,确保从业者获得非常高的身心健康。因此,该领域的专业人员必须对这些姿势的应用进行详尽的培训,这导致了TECH设计下一个100%在线学位。在接下来的周内,学生将深入研究更新的学习计划,并依次得到滋养提供基于Relearning方法的视听资源、补充阅读材料和实践练习。





“

您可以在自己喜欢的时间和地点攻读学位”

治疗瑜伽提出了治疗疾病的新策略 或慢性疼痛, 因此它的使用必须由训练有素且具有丰富的体式技术知识的专业人员指导, 以改善脊柱以及涉及屈曲、伸展、倾斜和扭转的运动。

鉴于此, TECH 为希望专注于该领域的专业人士创建了以下资格证书。这是一个完全在线的项目, 提供最新和最具影响力的音视频资源, 涵盖学术领域的最新进展。在接下来的几周内, 学生将获得关于瑜伽体式技巧、最小行动原则以及瑜伽整合中最复杂的动作的最前沿和严谨的信息。

除此之外, 大学课程还有 Relearning 方法, 专注于基于真实和模拟案例开发各种实践练习。这样, 从业者不仅可以更新他们的知识, 还能面对瑜伽当前的挑战。

这个完全数字化的项目的另一个优势是, 学生只需拥有一台连接到互联网的设备, 就能在自己选择的时间和地点, 与日常生活相结合, 获取新知识。

这个**瑜伽体式技巧应用与整合大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 由应用阿斯纳斯技术及其整合领域的专家呈现的实际案例的发展
- ◆ 这个书的内容图文并茂、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
- ◆ 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- ◆ 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
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

您将获得有关体式技术的广泛知识, 因此您将更容易确定哪些体式技术最适合每个人”

“

通过 Relearning 方法作为学习手段, 您将能够接受针对当前领域挑战的严格培训”

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。

这个课程的设计侧重于 "基于问题的学习", 通过这种方式, 专业人员必须尝试解决整个学年中出现的不同专业实践情况。这将, 在公认的专家创建的创新互动视频系统的帮助下完成。

您将能够按照自己的节奏并在舒适的家中获得该学位, 只需要一台具有互联网连接的设备。

这是您一直在等待的机会, 可以专攻一个不断发展和蓬勃发展的领域。



02 目标

为了扩展学生的知识并提高他们的技能,TECH 将该项目的课程大纲与 Relearning 方法结合起来。通过这种方式,专业人员将通过实践练习来学习基于真实和模拟案例,预先了解当前劳动力领域的需求。因此,您将接受某个部门的培训蓬勃发展并拥有多样化的职业机会。





“

您将在此领域拥有广阔的视野,并熟练运用阿斯纳斯技术于您进行的瑜伽课程中”



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, 深入学习最适合的体式
- ◆ 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





具体目标

- ◆ 深入研究不同体式的哲学和生理学贡献
- ◆ 确定最小行动原则: Athira, Sukham 和 Asanam
- ◆ 深化站立体式的概念
- ◆ 描述伸展体式的益处和禁忌
- ◆ 指出旋转和侧弯体式的益处和禁忌
- ◆ 描述反姿势以及何时使用
- ◆ 深化班达拉及其在瑜伽治疗中的应用



您将直接面对真实案例和模拟情境, 与职场需求直接接触”

03 课程管理

为了提供优质培训并确保学生职业生涯的巨大成长,TECH精心开展了该计划的教师选择。因此,学生将从该领域的顶尖从业者中学习,他们将分享所有实际应用瑜伽体式技巧的有效工具,以用于他们进行的瑜伽课程。





“该计划的内容由 TECH 与该领域的专家和专家共同设计, 因此您将获得独家且具有高影响力的信息”

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、筋膜膜瑜伽和瑜伽与癌症
- ◆ 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

Villalba, Vanessa 女士

- ◆ Gimnasios Villalba 教员
- ◆ 塞维利亚欧洲瑜伽学院 (IEY) 流瑜伽和 力量瑜伽 导师
- ◆ 空中瑜伽教练, 塞维利亚
- ◆ 塞维利亚国际青年学院综合瑜伽教练
- ◆ 韦尔瓦 IEY 的身体智能 TM 瑜伽等级课程
- ◆ 塞维利亚国际青年学院孕妇和产后瑜伽教练
- ◆ Nidra 瑜伽、瑜伽疗法和 萨满瑜伽导师
- ◆ FEDA 基础普拉提教练
- ◆ 带器械的地板普拉提教练
- ◆ FEDA 健身与私人教练高级技师
- ◆ 西班牙纺纱联合会的纺纱 入门 I 级教员
- ◆ 有氧健身协会 哑铃力量 教练
- ◆ 脊骨按摩与治疗高级学校脊骨按摩师
- ◆ 塞维利亚 PRAXIS 淋巴排毒培训

04 结构和内容

在瑜伽领域,掌握体式技巧是任何教练的必备要素。因此,该大学课程的课程设置由业界顶尖专家编制的内容组成,并结合多媒体资源,为学生提供了完善其在该学科中整合自身体式的必要工具。





“

您将专业掌握所有体式技巧,旨在
打造更完整、更有效的瑜伽课程”

模块 1. 体式技术的应用及其整合

- 1.1. 体位
 - 1.1.1. 体式的定义
 - 1.1.2. 瑜伽经中的体式
 - 1.1.3. 体式的更深层次目的
 - 1.1.4. 体式和对齐
- 1.2. 最小行动原则
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanasm
 - 1.2.2. 如何在实践中应用这一概念?
 - 1.2.3. 古纳理论
 - 1.2.4. 古纳对实践的影响
- 1.3. 站立体式
 - 1.3.1. 站立体式的重要性
 - 1.3.2. 如何操作它们
 - 1.3.3. 益处
 - 1.3.4. 禁忌症和注意事项
- 1.4. 坐式和仰卧式
 - 1.4.1. 坐姿体式的重要性
 - 1.4.2. 冥想坐姿
 - 1.4.3. 仰卧体式:定义
 - 1.4.4. 仰卧姿势的好处
- 1.5. 体式扩展
 - 1.5.1. 为什么扩展功能很重要?
 - 1.5.2. 如何安全地使用它们
 - 1.5.3. 益处
 - 1.5.4. 禁忌症
- 1.6. 体式弯曲
 - 1.6.1. 脊柱弯曲的重要性
 - 1.6.2. 执行
 - 1.6.3. 益处
 - 1.6.4. 常见错误及如何避免





- 1.7. 体式旋转:扭转
 - 1.7.1. 扭转力学
 - 1.7.2. 如何正确操作
 - 1.7.3. 生理益处
 - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 侧弯体式
 - 1.8.1. 重要性
 - 1.8.2. 益处
 - 1.8.3. 最常见的错误
 - 1.8.4. 禁忌症
- 1.9. 对柱的重要性
 - 1.9.1. 是什么?
 - 1.9.2. 何时进行
 - 1.9.3. 练习时的好处
 - 1.9.4. 最常用的反向支柱
- 1.10. 班达
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 主要戒律
 - 1.10.3. 何时使用
 - 1.10.4. 班达和治疗瑜伽



该大学课程将成为您在治疗瑜伽领域专业发展的最佳盟友”

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”

案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

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。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



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。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都是在一个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。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



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课程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。



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。



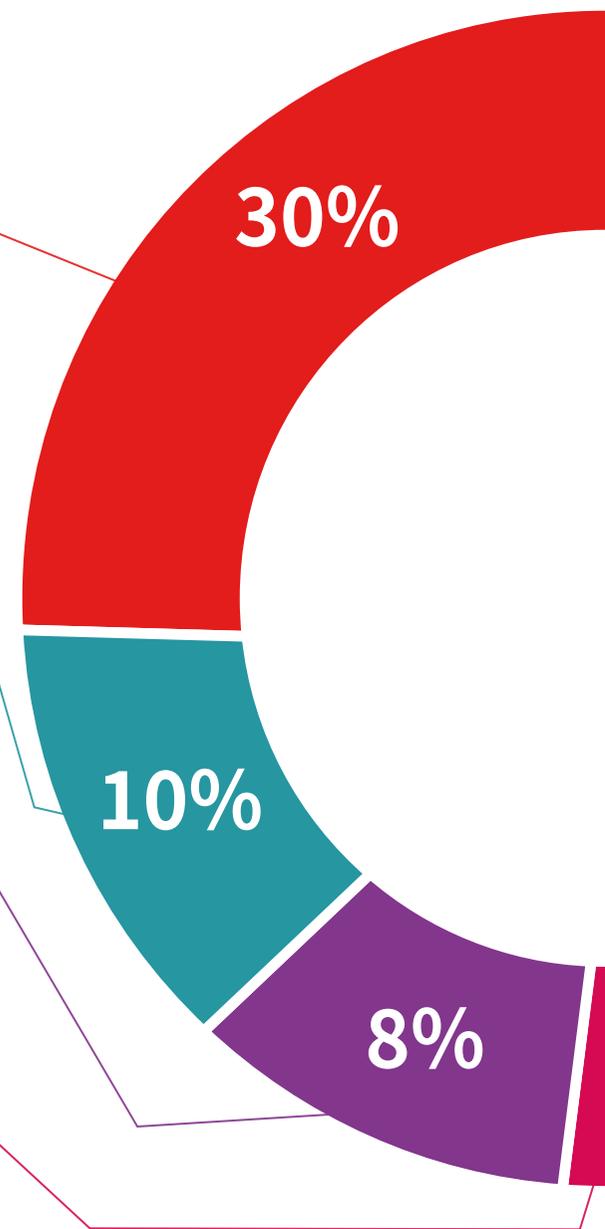
技能和能力的实践

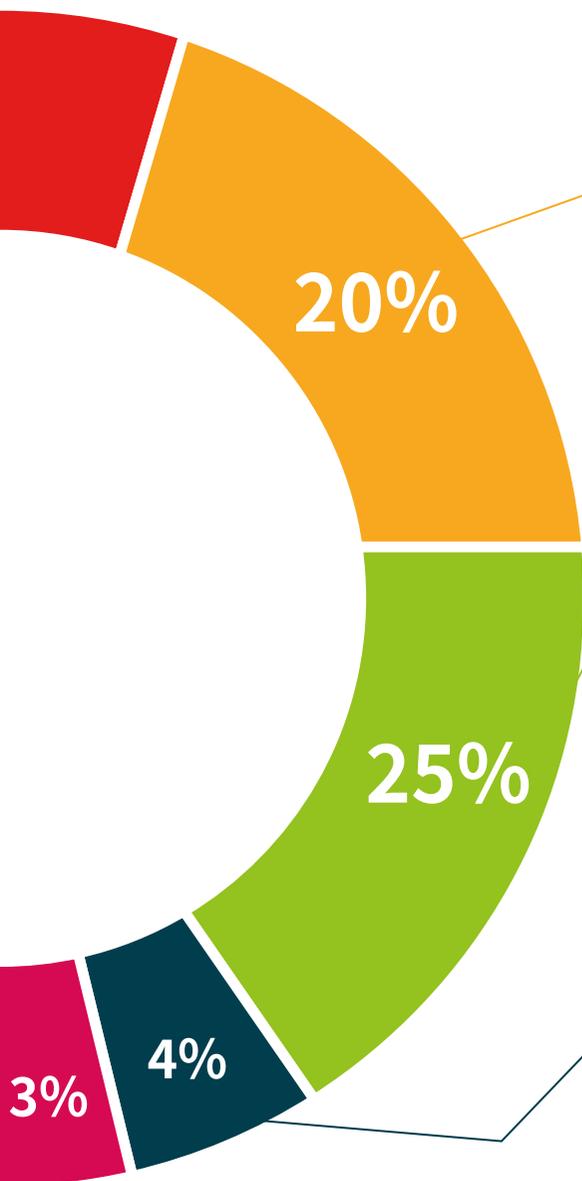
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。





案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



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教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



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。



06 学位

瑜伽体式技巧应用与整合大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

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”

这个瑜伽体式技巧应用与整合大学课程包含了市场上最完整和最新的课程。

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大学课程学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 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: 瑜伽体式技巧应用与整合大学课程

模式: 在线

时长: 6周

得到了NBA的认可



*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

健康 信心 未来 人 导师
教育 信息 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
瑜伽体式技巧应用与整合

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

大学课程

瑜伽体式技巧应用与整合

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学