

# 大学课程

## 冥想和放松技巧 的神经学基础



**tech** 科学技术大学

## 大学课程 冥想和放松技巧 的神经学基础

- › 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

网页链接: [www.techtute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/neurological-bases-meditation-relaxation-techniques](http://www.techtute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/neurological-bases-meditation-relaxation-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

---

22

06

学位

---

30

# 01 介绍

科学研究支持冥想和放松技巧对身心健康的益处。因此，研究这些技术的神经基础有助于更好地理解它们的运作原理，以及为什么它们在减轻压力、提升情感福祉和促进正念方面如此有效。在这种背景下，这个项目诞生了，它提供了获得有关冥想和放松技术的神经生理学基础的扎实知识的机会，从咒语的研究到对脑电波的理解以及各种冥想方法。一切均采用 100% 在线格式并采用有效的 Relearning 方法 来自科技。





“

通过 TECH 的前沿计划, 您可以达到关于冥想和放松技术神经基础的最高水平知识”

压力和焦虑是当今社会越来越普遍的问题。因此,对接受过放松和冥想技巧培训的专业人员的需求不断增长,以帮助人们应对这些挑战并提高他们的生活质量。在这一领域中,大脑和神经系统是瑜伽实践中至关重要的方面,因此对神经基础的理解使教练能够了解冥想和放松技术如何影响身体,从而能够更有效和个性化地教授给他们的学生。

考虑到这一点,TECH 开发了这门大学课程,该课程具有为参与该课程的专业人员提供高级培训所需的实用元素。此外,还将深入研究该领域的特定概念,以确保学生拥有必要的技能来应对所面临的任何类型的挑战。

这一切都得益于专家团队精心设计的学术路线图,他们是该资格证书的教学人员之一。通过这种方式,将保证学生学习该领域最常用的所有概念,并在其动态范围内熟练掌握它们。

学习计划将 100% 在线完成,没有时间限制,并通过有效的 Relearning 方法。同样,您将可以访问向学生提供的多媒体资源,以促进对构成行程的主题的理解。此外,学生们还将通过分析真实情景案例来改进他们的问题解决能力。

这个**冥想和放松技巧的神经学基础大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- ◆ 冥想和放松技巧神经学基础专家提出的实际案例的发展
- ◆ 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

“

深入研究冥想和放松技巧领域的最新科学进展和证据,并将其应用到您的专业实践中”

“

通过研究瑜伽的内部方面,成为冥想和放松技巧的专家”

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。

通过冥想和放松技术神经学基础领域最完整和最新的教学大纲来更新您的知识。

一个独特的、关键的和决定性的培训经验,以促进你的职业发展。



# 02 目标

本大学课程的毕业生将通过学习咒语获得扎实的训练,了解它们对冥想练习和放松的用途和好处。此外,您将深入研究瑜伽的内部方面,包括制感、专注、禅定和三摩地,这将为您提供深化练习和个人发展的工具。在这6周的顶尖在线教学中,您将获得应用神经科学基础技术所需的必要技能,从而提升您职业实践的质量。



“

通过这个项目,你将通过更深入的正念来进行更健康、更有效的冥想课程”



## 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



“本大学课程提供的完整培训  
是您取得职业成功的关键”





## 具体目标

---

- ◆ 描述瑜伽实践中冥想和放松技术的神经生理基础
- ◆ 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大脑中发生
- ◆ 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

TECH 对学生做出了巨大承诺, 为他们提供优质教育并保证他们提高工作期望。为此, 该项目的师资团队经过精心挑选。通过这种方式, 参与者将向该领域最优秀的专家学习, 他们将深入分享在瑜伽练习中执行冥想和放松技巧时产生的神经反应。



“

向最优秀的活跃瑜伽专业人士学习,通过这项活动成为放松专家”

## 国际客座董事

Dianne Galliano是Integral Yoga Institute纽约分部的教授总监兼培训主管，她在国际上是该领域最重要的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 和功能性训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- ◆ 瑜伽治疗培训师
- ◆ 马德里自治大学生物科学学士
- ◆ 教师课程: 阿斯汤加渐进瑜伽、FisiomYoga、筋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

### 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

“

借此机会了解这个领域的最新发展,并将其应用到你的日常工作中”

# 04 结构和内容

该课程的课程设置经过精心设计,旨在为学生提供一流的教育体验,使他们深入研究学术界最前沿和最新的课题。因此,参与者将有机会探索冥想和放松技巧的神经生理学基础,获取有关该领域最新进展的深入和最新知识。在短短 150 小时的在线培训中,毕业生将通过专家专门为 TECH 准备的最详尽的教学大纲,深入研究冥想和放松技巧的神经学基础。





“

借助 TECH 详尽的学术资格, 深入了解瑜伽活动中的咒语及其益处”

## 模块 1.冥想和放松技巧

- 1.1. 咒语
  - 1.1.1. 是什么?
  - 1.1.2. 益处
  - 1.1.3. 开场咒语
  - 1.1.4. 结束语
- 1.2. 瑜伽的内涵
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. 冥想
  - 1.3.1. 定义
  - 1.3.2. 姿态
  - 1.3.3. 益处
  - 1.3.4. 禁忌症
- 1.4. 脑电波
  - 1.4.1. 定义
  - 1.4.2. 分类
  - 1.4.3. 从睡眠到清醒
  - 1.4.4. 冥想期间
- 1.5. 冥想的类型
  - 1.5.1. 精神
  - 1.5.2. 视觉化
  - 1.5.3. 佛教徒
  - 1.5.4. 运动
- 1.6. 冥想技巧 1
  - 1.6.1. 冥想实现你的渴望
  - 1.6.2. 心灵冥想
  - 1.6.3. 国玉湖冥想
  - 1.6.4. 内心微笑冥想



- 1.7. 冥想技巧 2
  - 1.7.1. 脉轮净化冥想
  - 1.7.2. 冥想 慈爱
  - 1.7.3. 当下的冥想礼物
  - 1.7.4. 静默冥想
- 1.8. Mindfulness
  - 1.8.1. 定义
  - 1.8.2. 由什么组成?
  - 1.8.3. 如何使用
  - 1.8.4. 技术
- 1.9. 放松/savAsanas
  - 1.9.1. 班级收尾位置
  - 1.9.2. 制作方法和设置
  - 1.9.3. 益处
  - 1.9.4. 如何引导放松
- 1.10. 瑜伽冥想
  - 1.10.1. 什么是瑜伽冥想?
  - 1.10.2. 会议是什么样的?
  - 1.10.3. 相位
  - 1.10.4. 练习课程的示例



采取措施更新自己, 了解冥想和放松技巧神经学基础的最新发展”

# 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。



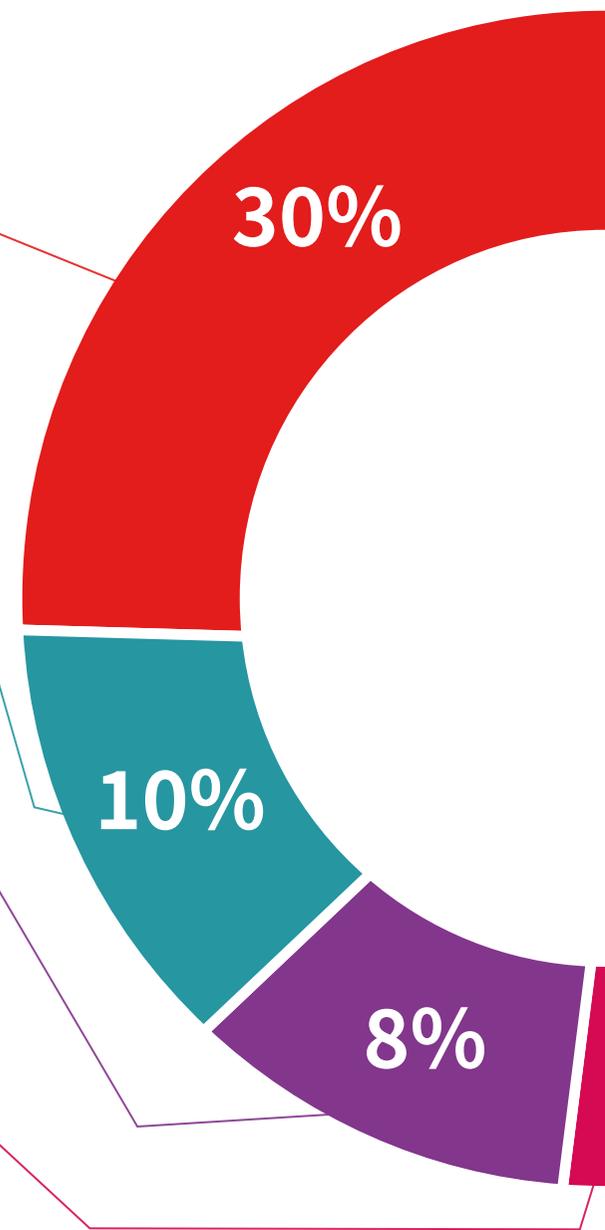
### 技能和能力的实践

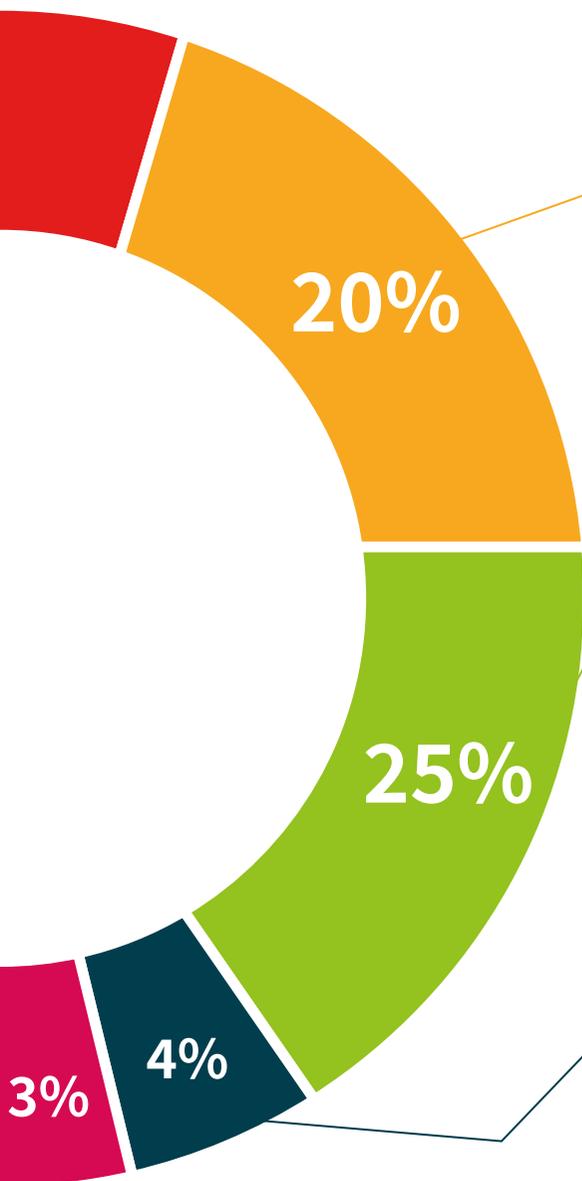
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

冥想和放松技巧的神经学基础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"

这个冥想和放松技巧的神经学基础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: 冥想和放松技巧的神经学基础大学课程

模式: 在线

时长: 6周



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  
知识 网页  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

大学课程  
冥想和放松技巧  
的神经学基础

- » 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

## 冥想和放松技巧 的神经学基础

