

Университетский курс

Применение техник асан и их интеграция

Одобрено NBA





Университетский курс

Применение техник асан и их интеграция

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

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/application-asana-techniques-integration

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

В мире йоги техники асан стали важным инструментом, так как они позволяют повысить гибкость, силу, равновесие и улучшить осанку тела. Более того, использование этих техник может стать эффективной альтернативой для их большей пользы, обеспечивая практикующим высокий уровень физического и психического благополучия. Поэтому важно, чтобы специалисты в этой области имели всестороннюю подготовку по использованию этих поз, что и побудило ТЕСН разработать эту программу 100% онлайн. В течение последующих недель студент будет учиться по актуальной учебной программе, которая будет подкреплена аудиовизуальными ресурсами, дополнительной литературой и практическими упражнениями, основанными на методологии *Relearning*.





““

*Данная программа, которая
позволяет вам учиться
когда и где вам захочется”*

Йогатерапия предложила новые стратегии для лечения заболеваний и хронических болей, поэтому занятия должны проводиться под руководством квалифицированных специалистов, владеющих техникой асан, для улучшения подвижности, совершаемых позвоночником и связанных со сгибанием, разгибанием, наклоном и скручиванием.

В связи с этим ТЕСН разработал следующую программу для профессионалов, желающих специализироваться в этой области. Речь идет о 100% онлайн-программе, наполненной самыми современными аудиовизуальными ресурсами наибольшей важности в академической сфере. Таким образом, в течение последующих недель студенту будет представлена самая современная и точная информация по технике асан, принципы минимального действия и самые сложные движения, которые выполняются в йоге.

К тому же, в данном Университетском курсе применяется методика *Relearning*, ориентированная на разбор различных практических упражнений, основанных на реальных кейсах и симуляциях. Таким образом, специалист в данной области не только пополнит свои знания, но и сможет решать существующие проблемы, связанные с йогой.

Еще одно преимущество этой полностью цифровой программы заключается в том, что студенту потребуется лишь устройство с выходом в интернет, что поможет ему совместить повседневную жизнь с получением новых знаний.

Данный **Университетский курс в области применения техник асан и их интеграции** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области применения техник асан и их интеграции
- ♦ Графическое, схематическое и исключительно практическое содержание дают научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения эффективности процесса обучения
- ♦ 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, имеющего подключение к Интернету



Вы получите обширные знания о техниках асаны, что облегчит вам поиск наиболее эффективной техники для каждого человека"

“

*Используя в качестве средства обучения методологию **Relearning**, вы получите серьезную подготовку, ориентированную на задачи современной сферы”*

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.

При разработке программы особое внимание уделяется проблемно-ориентированному обучению, с помощью которого специалист должен попытаться решить различные ситуации профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Вы сможете изучать эту программу в удобном для вас темпе, не выходя из дома, имея при себе только устройство с выходом в интернет.

Это именно та возможность, которую вы ждали, чтобы специализироваться в стремительно развивающемся и постоянно совершенствующемся секторе.

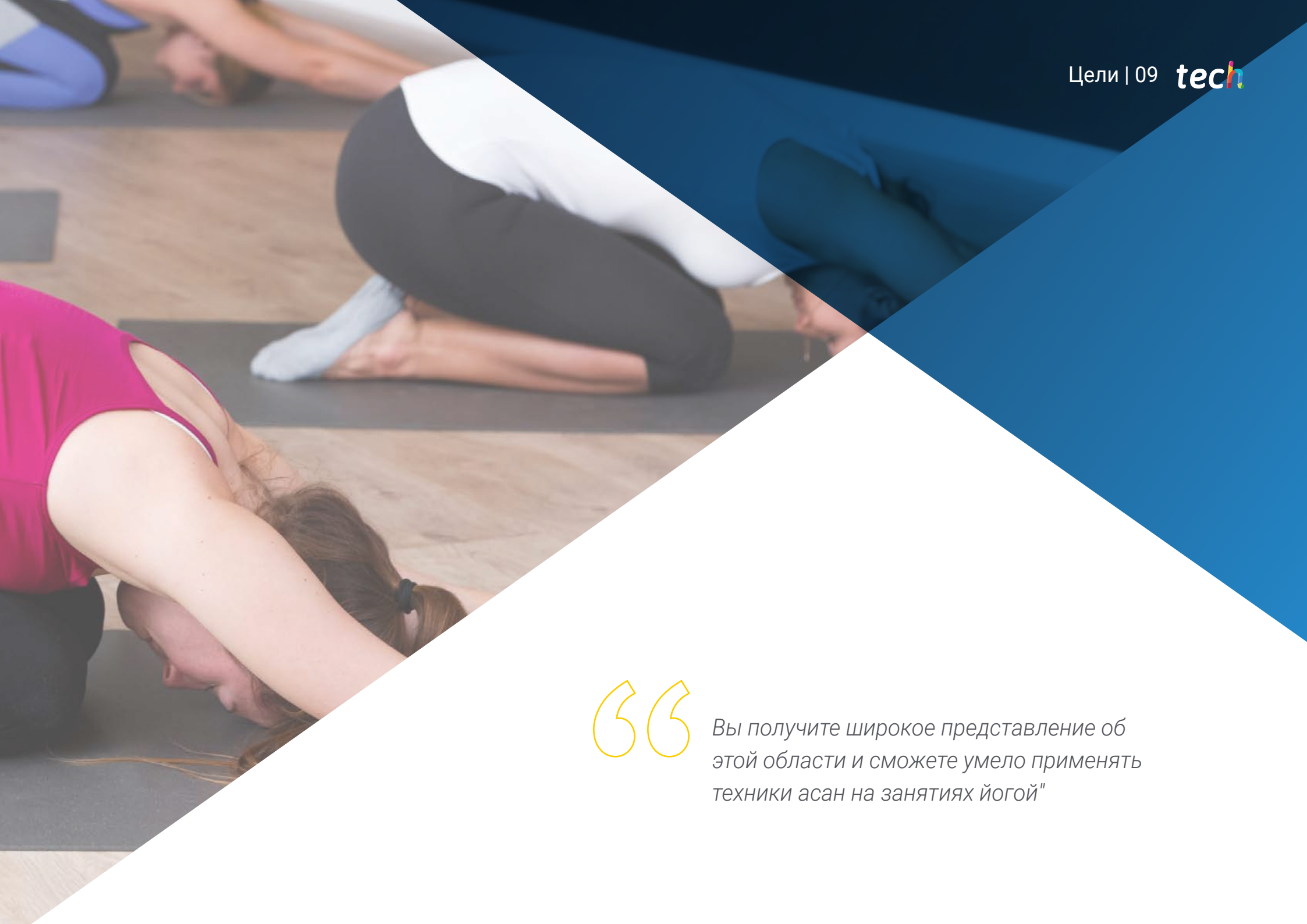


02

Цели

Для расширения знаний студентов и совершенствования их навыков и умений ТЕСН объединил учебный план программы с методикой *Relearning*. Таким образом, специалист получает знания с помощью практических занятий, основанных на реальных кейсах и симуляций, предварительно ознакомившись с требованиями современной сферы труда. Таким образом, они будут обучаться в сфере с широким спектром профессиональных возможностей.





“

Вы получите широкое представление об этой области и сможете умело применять техники асан на занятиях йогой”



Общие цели

- ♦ Интегрировать 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
- ♦ Углубляться в нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации





Конкретные цели

- ◆ Вникнуть в философский и физиологический смысл различных асан
- ◆ Определить принципы минимального действия: Атхира, Сукхам и Асанам
- ◆ Раскрыть понятие "стоячие асаны"
- ◆ Описать преимущества и противопоказания растягивающих асан
- ◆ Указать на преимущества и противопоказания вращательных и боковых асан
- ◆ Описать контрпозы и случаи их использования
- ◆ Углубленно рассмотреть бандхи и их применение в терапевтической йоге

“

Вы столкнетесь с реальными и смоделированными кейсами, напрямую приближенными к потребностям трудовой сферы”

03

Руководство курса

Стремясь обеспечить качественную подготовку и высокий карьерный рост своих студентов, ТЕСН тщательно подобрал преподавательский состав для данной программы. Таким образом, студенты будут учиться у лучших практикующих профессионалов в этой отрасли, которые поделятся с ними всеми практическими инструментами для эффективного применения техник асан на занятиях йогой.



“

Содержание данной программы было разработано ТЕСН совместно с экспертами и специалистами отрасли, поэтому вы получите доступ к эксклюзивной информации”

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. Ее научная деятельность была сосредоточена в основном на йога-терапии, документально подтверждены более 6.000 часов преподавания и непрерывного обучения.

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 Y, 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 TESH 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 Европейском институте йоги 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 Dumbbell* Ассоциации аэробики и фитнеса
- ♦ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ♦ Обучение лимфодренажу в PRAXIS, Севилья

04

Структура и содержание

В области йоги освоение техники асан является обязательным элементом для любого инструктора йоги. По этой причине учебный план данного Университетского курса состоит из содержания, разработанного крупными специалистами и дополненного мультимедийными ресурсами, которые дадут студентам необходимые инструменты для совершенствования интеграции поз в этой дисциплине.





“

Вы профессионально овладеете всеми техниками асан, чтобы выстраивать более полные и эффективные занятия йогой”

Модуль 1. Применение техник асан и их интеграция

- 1.1. Асана
 - 1.1.1. Определение асаны
 - 1.1.2. Асана в йога-сутрах
 - 1.1.3. Глубинное назначение асаны
 - 1.1.4. Асана и выравнивание
- 1.2. Принцип минимума действий
 - 1.2.1. Стхира, сукхам и асанам
 - 1.2.2. Как применить эту концепцию на практике?
 - 1.2.3. Теория гун
 - 1.2.4. Влияние гун на практику
- 1.3. Стоячие асаны
 - 1.3.1. Значение стоячих асан
 - 1.3.2. Как с ними работать
 - 1.3.3. Преимущества
 - 1.3.4. Противопоказания и рекомендации
- 1.4. Сидячие и лежачие асаны
 - 1.4.1. Значение сидячих асан
 - 1.4.2. Сидячие асаны для медитации
 - 1.4.3. Лежачие асаны: определение
 - 1.4.4. Преимущества поз в положении лежа
- 1.5. Вытянутые асаны
 - 1.5.1. Почему расширения важны?
 - 1.5.2. Как безопасно работать с ними
 - 1.5.3. Преимущества
 - 1.5.4. Противопоказания
- 1.6. Асаны сгибания
 - 1.6.1. Значение сгибания позвоночника
 - 1.6.2. Выполнение
 - 1.6.3. Преимущества
 - 1.6.4. Распространенные ошибки и как их избежать





- 1.7. Вращение асан: скручивание
 - 1.7.1. Механика скручивания
 - 1.7.2. Как правильно их выполнять
 - 1.7.3. Физиологические преимущества
 - 1.7.4. Противопоказания
- 1.8. Асаны с боковым сгибанием
 - 1.8.1. Важность
 - 1.8.2. Преимущества
 - 1.8.3. Распространенные ошибки
 - 1.8.4. Противопоказания
- 1.9. Важность контрпоз
 - 1.9.1. Что они из себя представляют?
 - 1.9.2. Когда это нужно делать
 - 1.9.3. Преимущества во время практики
 - 1.9.4. Наиболее часто используемые контрпозы
- 1.10. Бандхи
 - 1.10.1. Определение
 - 1.10.2. Основные бандхи
 - 1.10.3. Когда их использовать
 - 1.10.4. Бандхи и терапевтическая йога



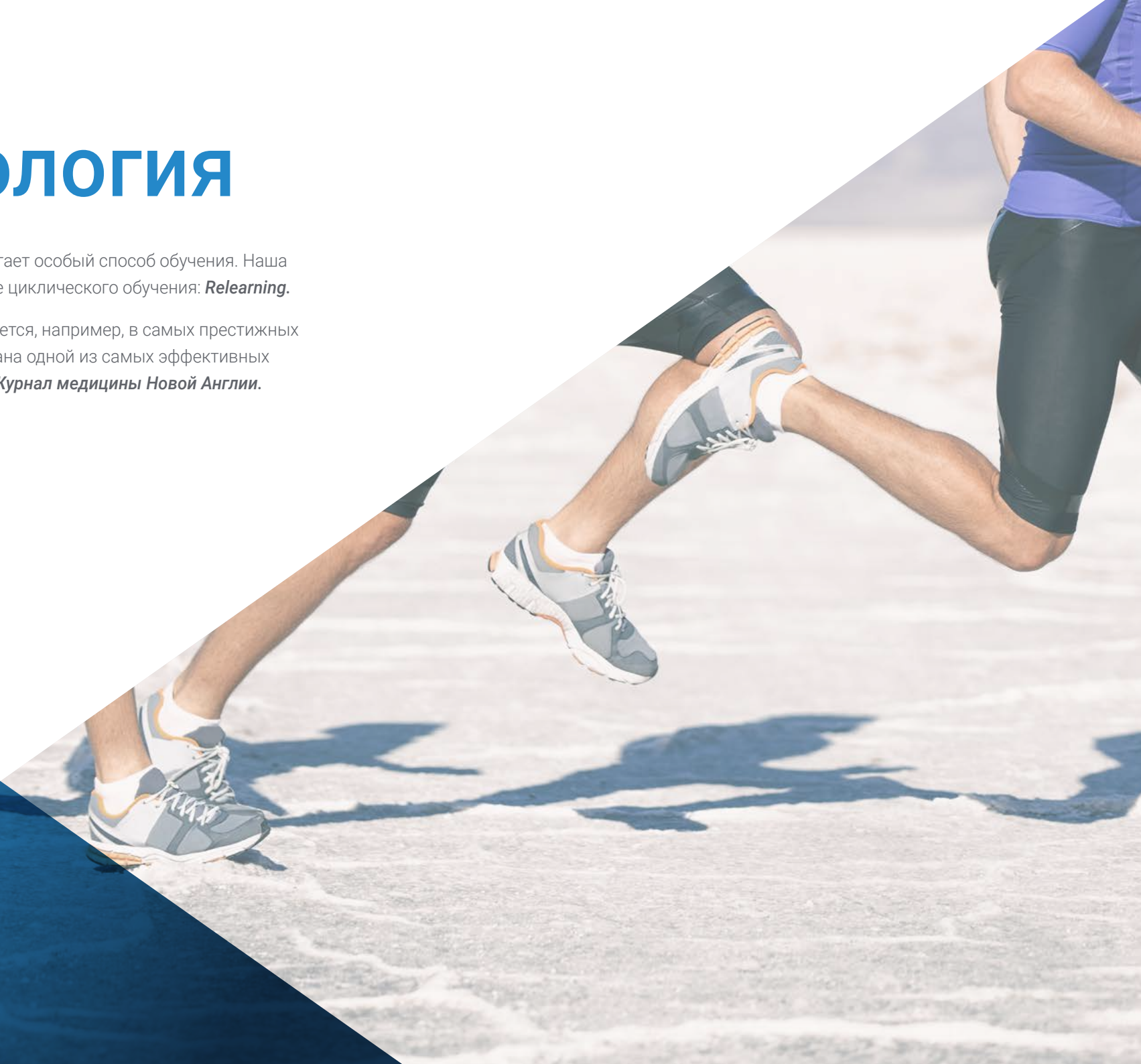
Данный Университетский курс станет вашим лучшим помощником в профессиональном росте в области йогатерапии"

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”

Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”



Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.



В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.

Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

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*.

В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





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. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. 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.

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.

В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями 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.



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.



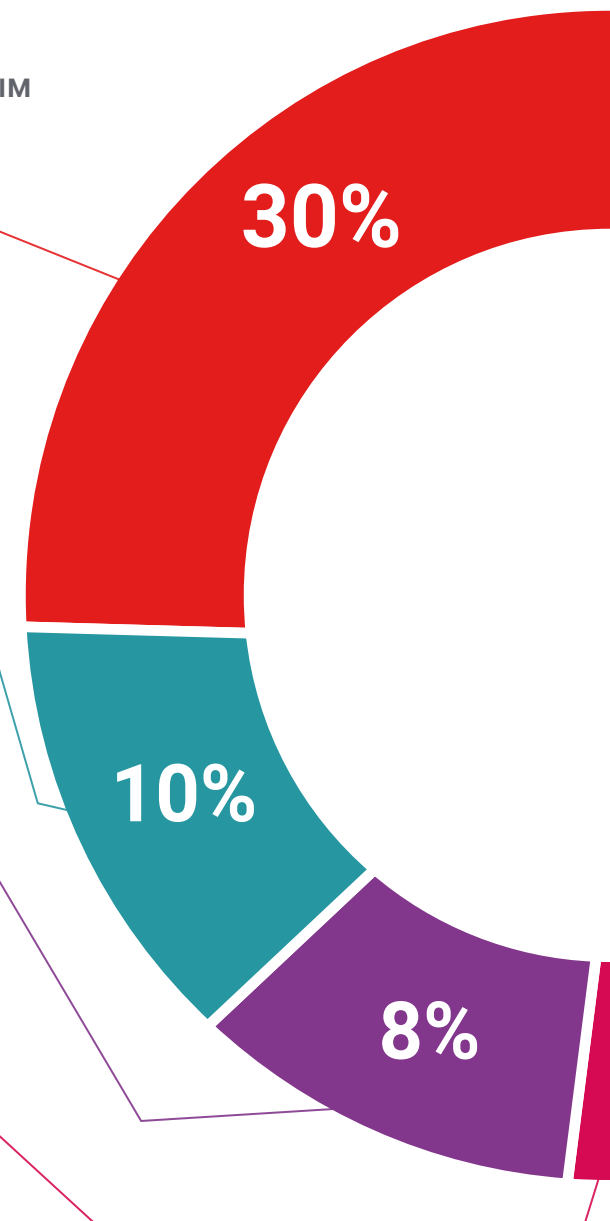
Практика навыков и компетенций

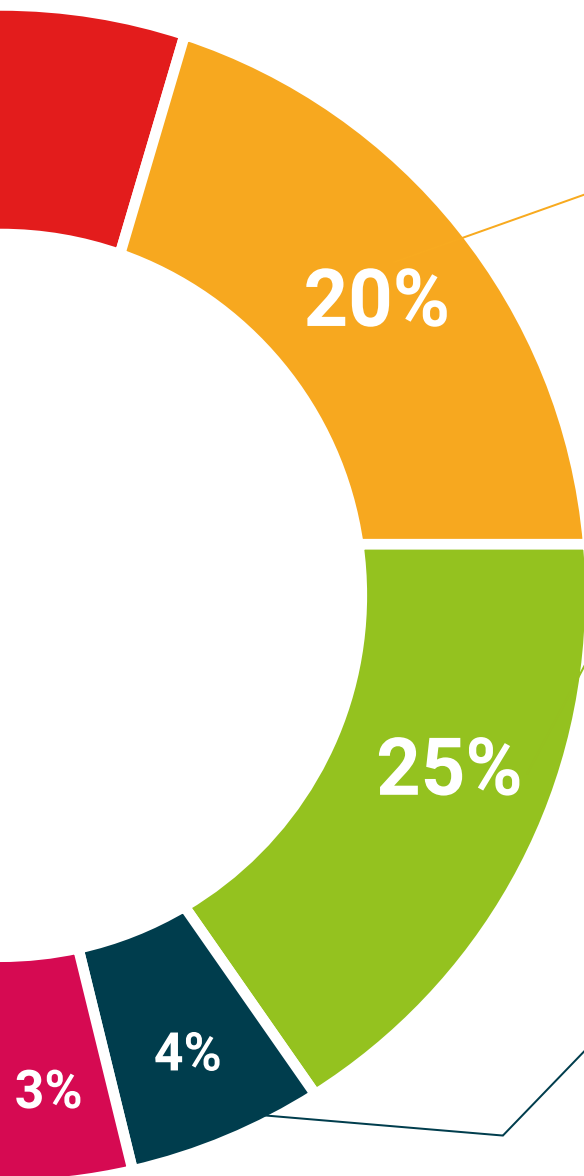
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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.





Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



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 Microsoft как "Европейская история успеха".



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.



06

Квалификация

Университетский курс в области применения техник асан и их интеграции 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 применения техник асан и их интеграции** 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 применения техник асан и их интеграции**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение
Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический университет

Университетский курс

Применение техник
асан и их интеграция

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

Университетский курс

Применение техник асан и их интеграция

Одобрено NBA

