

# 大学课程

地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法



## 大学课程

### 地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法

- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-floor-asanas-supported-adaptations](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-floor-asanas-supported-adaptations)

# 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

在瑜伽中,地板体式的生物力学对于理解姿势如何影响身体以及如何调整它们以防止受伤,同时最大限度地发挥其治疗效果至关重要。这使得教练能够根据每个人的个人需求定制体式,提供更个性化的治疗并使用各种支持来获得更有益的结果。考虑到这一点,TECH开发了一个完全在线的课程,学生可以根据自己的时间安排自由学习,无需前往现场学习中心,也无需与其他学生同时上课。



“

利用瑜伽如今的受欢迎程度，  
在地板体式领域脱颖而出，进  
行高质量的身体激活课程”

由于瑜伽越来越受欢迎,人们用瑜伽来激发身体活力,寻求改善健康、精神和生活其他方面的状态。为了进行良好的练习,你必须有一个最佳的空间,它不仅提供稳定性,而且提供舒适感。除此之外,您还必须事先了解在地板上进行的体式以及支撑物的使用。

这就是为什么有必要对专业人员进行该领域的培训,这促使 TECH 创建了以下地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法大学课程。通过这种方式,学生将在一个蓬勃发展且不断发展的领域接受培训。除此之外,他们还将拥有互动视频、补充阅读和实践练习等最好的视听资源。

应该指出的是,由于这是一个 100% 在线课程,学生只需要一台具有互联网连接的设备即可执行建议的活动。这样,您就可以轻松地将日常生活与新知识的获取结合起来,有机会安排自己的时间。

此外,该项目还有公认的专家参与,他们与TECH一起制定了该项目的学习计划,将他们所有的知识和多年的经验沉淀在其中,总结为独家且非常有用的学习。

这个**地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 地板体式生物力学和支撑适应方面的专家提出的实际案例的发展
- 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
- 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- 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

“

一门完整的大学课程,由瑜伽领域内具有丰富经验的专业人士传授新知识”

“

这门大学课程的教学方法将帮助你更清晰地巩固知识, 增强职业技能”

在家中舒适的环境中, 按照你自己的节奏学习TECH为你专门准备的所有内容。

你将了解支持装置在瑜伽实践中的重要性。

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。

本课程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。



# 02 目标

该大学课程的设计目的是培训学生土壤生物力学和支持的适应性。我们旨在为您提供有关这一领域的必要工具和概念,重点是在执行体式时出现的特定方面,以及如何利用椅子、各种表面等对象进行适应性调整。这要归功于本课程中包含的不同视听资源及其学习方法 重新学习。





“

通过识别主要的地面体位法，  
您将能够正确应用生物力学，  
并增强每个体式的益处”

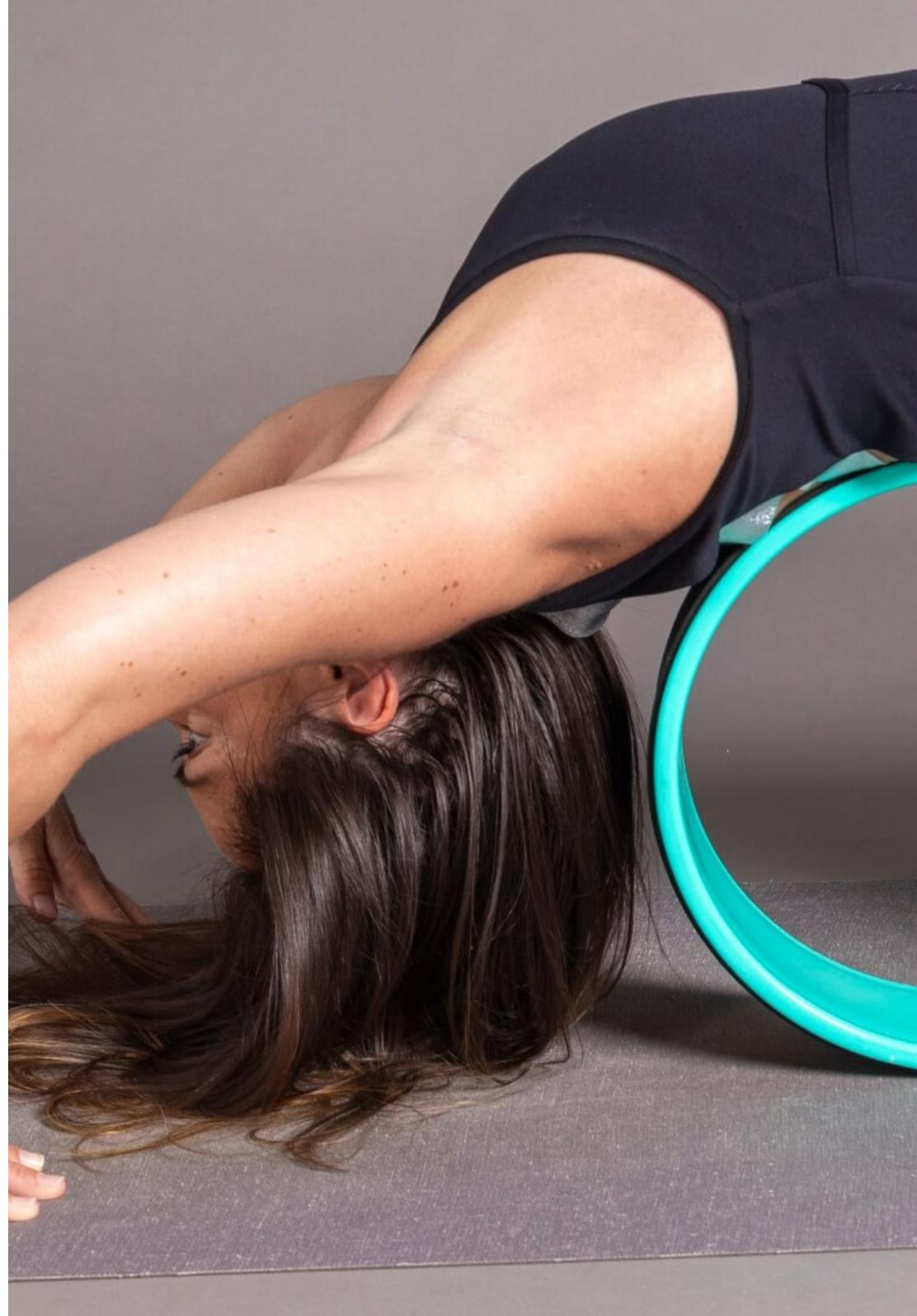


## 总体目标

- ◆ 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

“

瑜伽疗法的流行度正在快速增长, 因此您将在一个蓬勃发展且国际机会广阔的领域接受培训”





## 具体目标

---

- ◆ 确定主要的地面体式、它们的变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥它们的功效
- ◆ 深入研究锁定体式的生物力学基础, 以及如何安全有效地完成这些体式
- ◆ 更新有关恢复性体式的知识, 以及如何运用生物力学来放松和恢复身体
- ◆ 确定主要的倒立动作, 以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作
- ◆ 深入研究不同类型的支撑物 (木块、腰带和马鞍), 以及如何使用它们来改善地面体式的生物力学
- ◆ 探索使用道具来调整体式, 以适应不同的需求和身体能力
- ◆ 深入了解恢复性瑜伽的第一步, 以及如何运用生物力学来放松身心

# 03 课程管理

为了给每一位学生提供优质的教育, TECH对本项目的师资队伍进行了严格的选拔。通过这种方式, 他们将接受该领域最活跃的专业人士的教导, 他们将向他们传达该领域的当前全景以及其中存在的需求。这将使学生加强他们的工作技能, 并应对该领域新背景带来的挑战。



“

最活跃的老师愿意与您分享地板体式生物力学的关键以及支撑的适应”

## 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/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、肌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

### 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

该课程的学术内容是由 TECH 及其治疗瑜伽领域的专家团队共同设计的。在课程中，学生将找到有关地板体式生物力学的严格和前沿的信息以及在支持下的各种调整。所有这些知识组合都将通过最好的视听工具和侧重于展示实际案例和模拟的学习方法来教授，从而带来更丰富的体验。





“

该学位的 100% 在线形式允许您将日常生活与新知识的获取结合起来”

## 模块1.主要地板体式及配合支撑的调整说明

- 1.1. 主楼体式
  - 1.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 1.1.2. 益处
  - 1.1.3. 变体
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. 仰卧俯卧撑
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. 侧向扭转和倾斜
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VagrAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanas
  - 1.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 1.4. 结束体式
  - 1.4.1. BalAsanas
  - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 1.4.3. Ananda BalAsanas
  - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A 和 B
- 1.5. 倒置
  - 1.5.1. 益处
  - 1.5.2. 禁忌症
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. 块状物
  - 1.6.1. 它们是什么, 如何使用?
  - 1.6.2. 站立体式变式
  - 1.6.3. 坐姿和仰卧体式变体
  - 1.6.4. 结束体式和恢复体式变体



- 1.7. 皮带
  - 1.7.1. 它们是什么, 如何使用?
  - 1.7.2. 站立体式变式
  - 1.7.3. 坐姿和仰卧体式变体
  - 1.7.4. 结束体式和恢复体式变体
- 1.8. 椅子上的体式
  - 1.8.1. 是什么?
  - 1.8.2. 益处
  - 1.8.3. 在椅子上向太阳致敬
  - 1.8.4. 椅子上的体式
- 1.9. 椅子瑜伽
  - 1.9.1. 俯卧撑
  - 1.9.2. 扩展
  - 1.9.3. 扭转和倾斜
  - 1.9.4. 倒置
- 1.10. 恢复体式
  - 1.10.1. 何时使用
  - 1.10.2. 坐姿和前俯卧撑
  - 1.10.3. 背部弯曲
  - 1.10.4. 倒立和仰卧



Relearning 方法将为您提供真实和模拟案例, 必须在每次课程中测试您所获得的知识”

# 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。



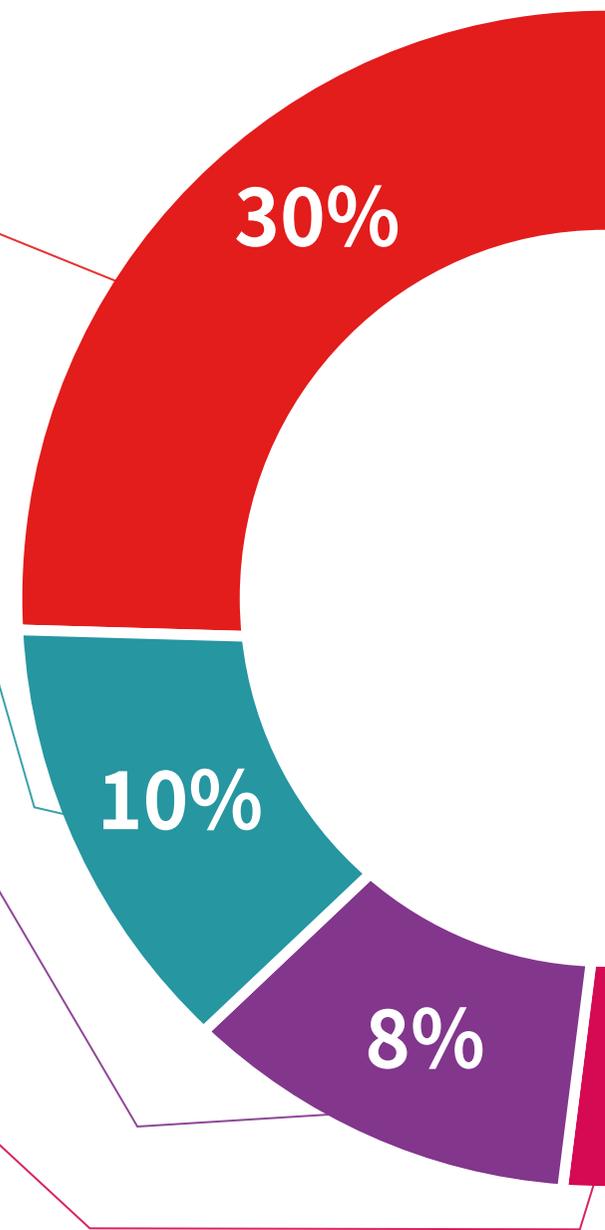
### 技能和能力的实践

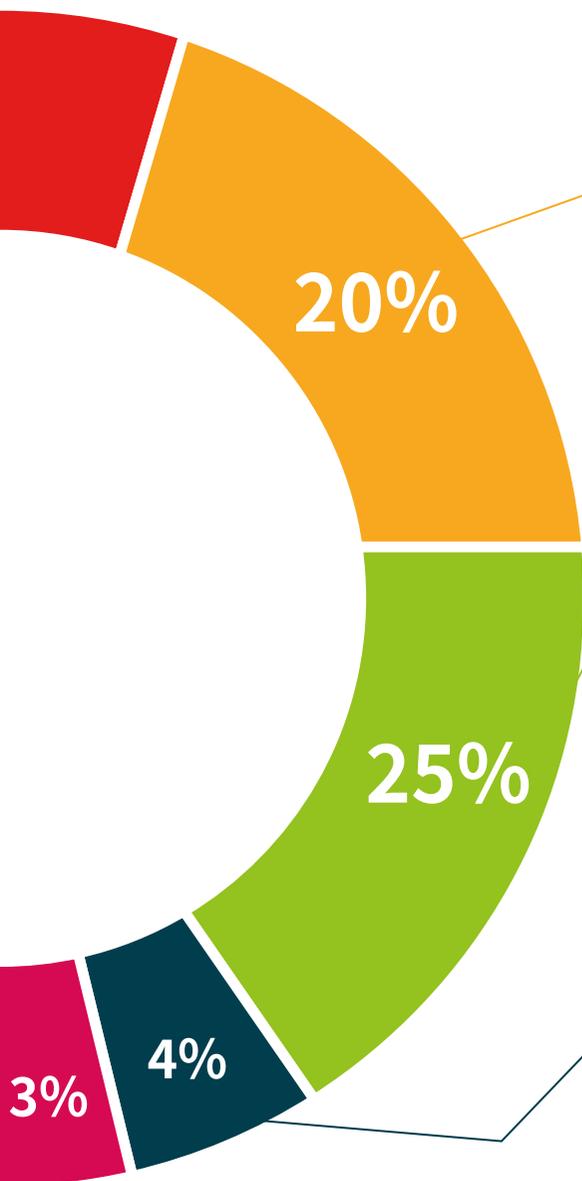
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法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”

这个地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法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: 地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法大学课程

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 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**  
地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法

- » 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

地面瑜伽体式生物力学及支撑适应方法

