# Университетский курс
## Неврологические основы в техниках медитации и релаксации

tech технологический университет

tech технологический университет

# Университетский курс
## Неврологические основы в техниках медитации и релаксации

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

Веб-доступ: **www.techtitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/neurological-bases-meditation-relaxation-techniques**

# Оглавление


01 Презентация — стр. 4

02 Цели — стр. 8

03 Руководство курса — стр. 12

04 Структура и содержание — стр. 18

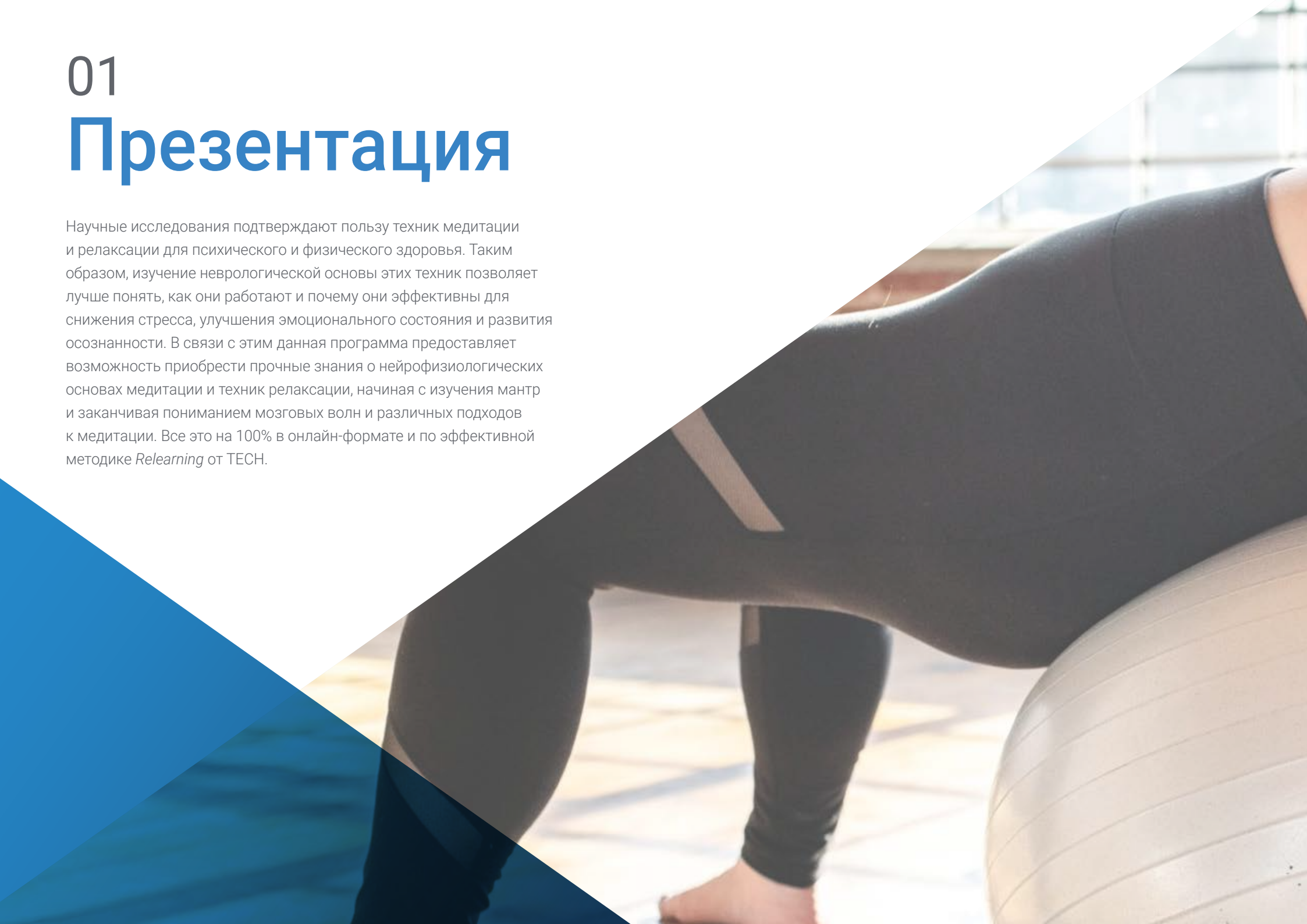
05 Методология — стр. 22

06 Квалификация — стр. 30

01

# Презентация

Научные исследования подтверждают пользу техник медитации и релаксации для психического и физического здоровья. Таким образом, изучение неврологической основы этих техник позволяет лучше понять, как они работают и почему они эффективны для снижения стресса, улучшения эмоционального состояния и развития осознанности. В связи с этим данная программа предоставляет возможность приобрести прочные знания о нейрофизиологических основах медитации и техник релаксации, начиная с изучения мантр и заканчивая пониманием мозговых волн и различных подходов к медитации. Все это на 100% в онлайн-формате и по эффективной методике *Relearning* от TECH.



*Достигните высочайшего уровня знаний в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации с помощью этой современной программы можно только в TECH"*

Стресс и тревога становятся все более распространенными проблемами в современном обществе. В связи с этим растет спрос на специалистов, владеющих техниками релаксации и медитации, которые могут помочь людям справиться с этими проблемами и повысить качество их жизни. В этом смысле мозг и нервная система являются основополагающими аспектами практики йоги, поэтому понимание неврологической основы позволяет инструкторам понять, как техники медитации и релаксации влияют на организм, что дает им возможность более эффективно и индивидуально подходить к обучению своих студентов.

Учитывая это, TECH разработал данный Университетский курс, содержащий необходимые практические элементы для повышения квалификации специалистов, проходящих эту программу. Кроме того, будут подробно рассмотрены концепции, характерные для данной области, с тем чтобы студенты обладали необходимыми компетенциями для решения любых задач, с которыми они могут столкнуться.

Это станет возможным благодаря академическому плану, составленному специалистами в этой области, которые входят в преподавательский состав данной программы.
Таким образом, студенты гарантированно усвоят все наиболее часто используемые в данной области понятия и будут с большим мастерством применять их в динамике.

Прохождение учебной программы будет осуществляться на 100% в онлайн-режиме, без ограничений по времени и с использованием эффективной методики *Relearning.* Они также получат доступ к мультимедийным ресурсам, которые предоставляются в распоряжение студентов, облегчая понимание предметов, составляющих эту программу. Кроме того, студенты получат возможность усовершенствовать свои навыки решения проблем путем анализа конкретных примеров, моделирующих реальные ситуации.

Данный **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации
- 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 с выходом в интернет

*Узнайте о последних научных достижениях и фактических данных в области медитационных и релаксационных техник, применяя их в своей профессиональной практике"*

*Станьте экспертом в области техник медитации и релаксации через изучение внутренних аспектов йоги"*

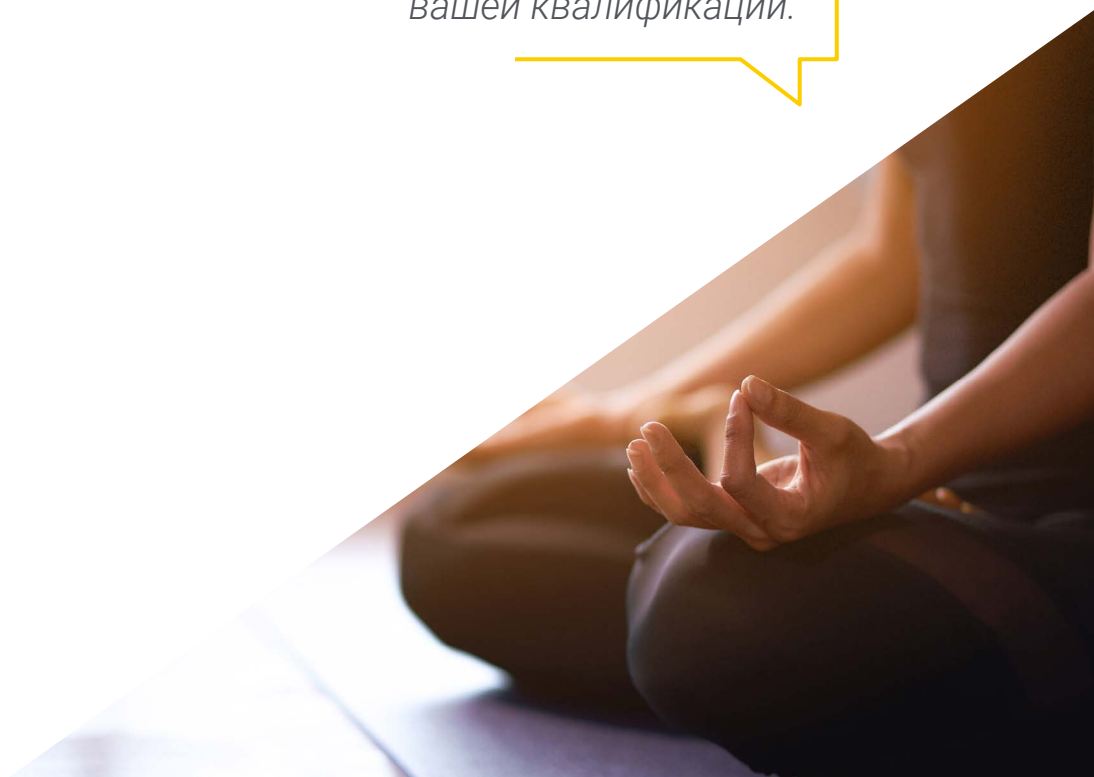
*Обновите свои знания с помощью наиболее полного и актуального учебного плана в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации.*

*Уникальный, важный и значимый курс обучения для повышения вашей квалификации.*

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.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.



02

# Цели

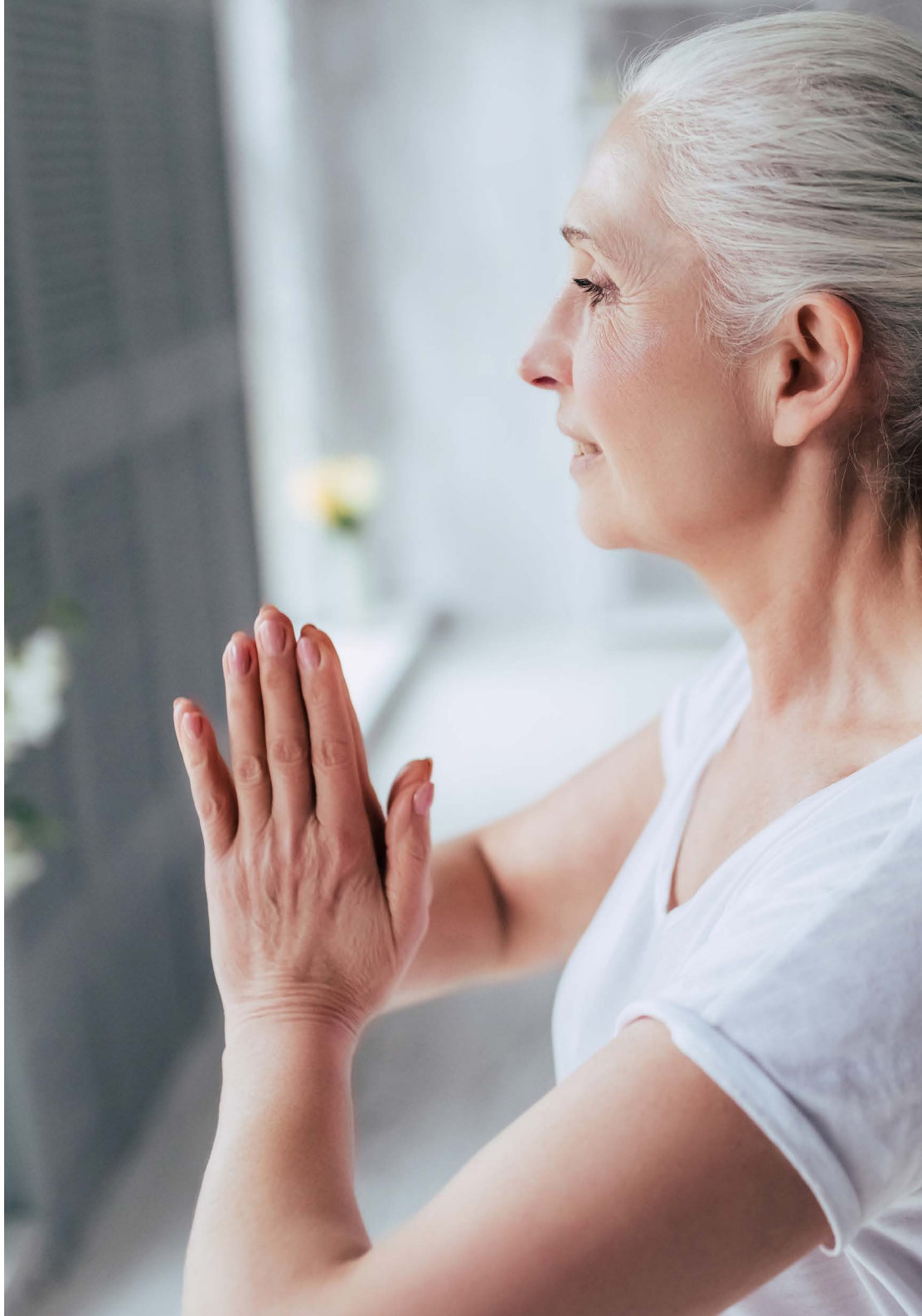
Студент этого Университетского курса получит основательную подготовку в области изучения мантр, понимания их применения и пользы для медитативной практики и релаксации. Кроме того, вы погрузитесь во внутренние аспекты йоги, включая пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, которые дадут вам инструменты для углубления вашей практики и личного развития. Таким образом, за 6 недель лучшего онлайн-обучения вы приобретете необходимые навыки применения нейробиологических методик, повышая качество своей профессиональной практики.

*Углубите осознанность с помощью этой программы, и вы получите более здоровые и эффективные сеансы медитации"*

## 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 йога-терапии
- Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации

*Комплексная подготовка, предлагаемая данным Университетским курсом, является точным ключом к успеху в вашей карьере"*



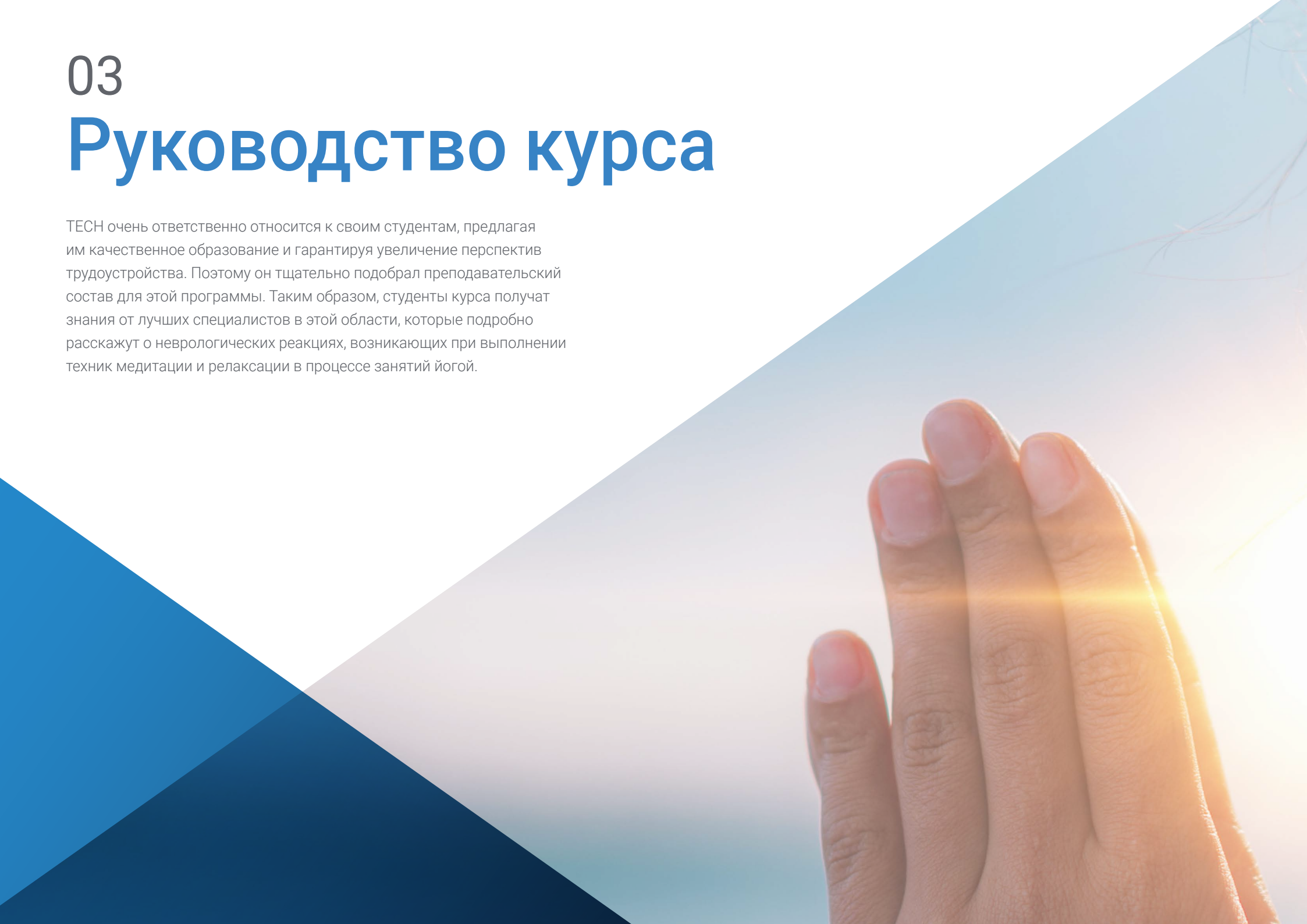
## Конкретные цели

- Описывать нейрофизиологические основы техник медитации и релаксации в практике йоги
- Рассмотреть определение мантры, ее применение и преимущества в практике медитации
- Определять внутренние аспекты философии йоги, включая пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, и их связь с медитацией
- Исследовать различные типы мозговых волн и их возникновение в мозге во время медитации
- Определять различные виды медитации и техники управляемой медитации и их применение в практике медитации
- Углубленно изучать понятие mindfulness, его методы и отличия от медитации
- Изучить савасану, способы руководства расслаблением, различные виды и адаптации
- Определять первые шаги в йога-нидре и ее применение в практике йоги

03

# Руководство курса

TECH очень ответственно относится к своим студентам, предлагая им качественное образование и гарантируя увеличение перспектив трудоустройства. Поэтому он тщательно подобрал преподавательский состав для этой программы. Таким образом, студенты курса получат знания от лучших специалистов в этой области, которые подробно расскажут о неврологических реакциях, возникающих при выполнении техник медитации и релаксации в процессе занятий йогой.



*Учитесь у лучших профессионалов активной йоги и станьте экспертом в области релаксации через эту деятельность"*

## 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. В своей научной деятельности она уделяла основное внимание терапевтической йоге, имея за плечами более 6 000 часов преподавания и повышения квалификации.

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, 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 TECH 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-н Феррер, Рикардо**

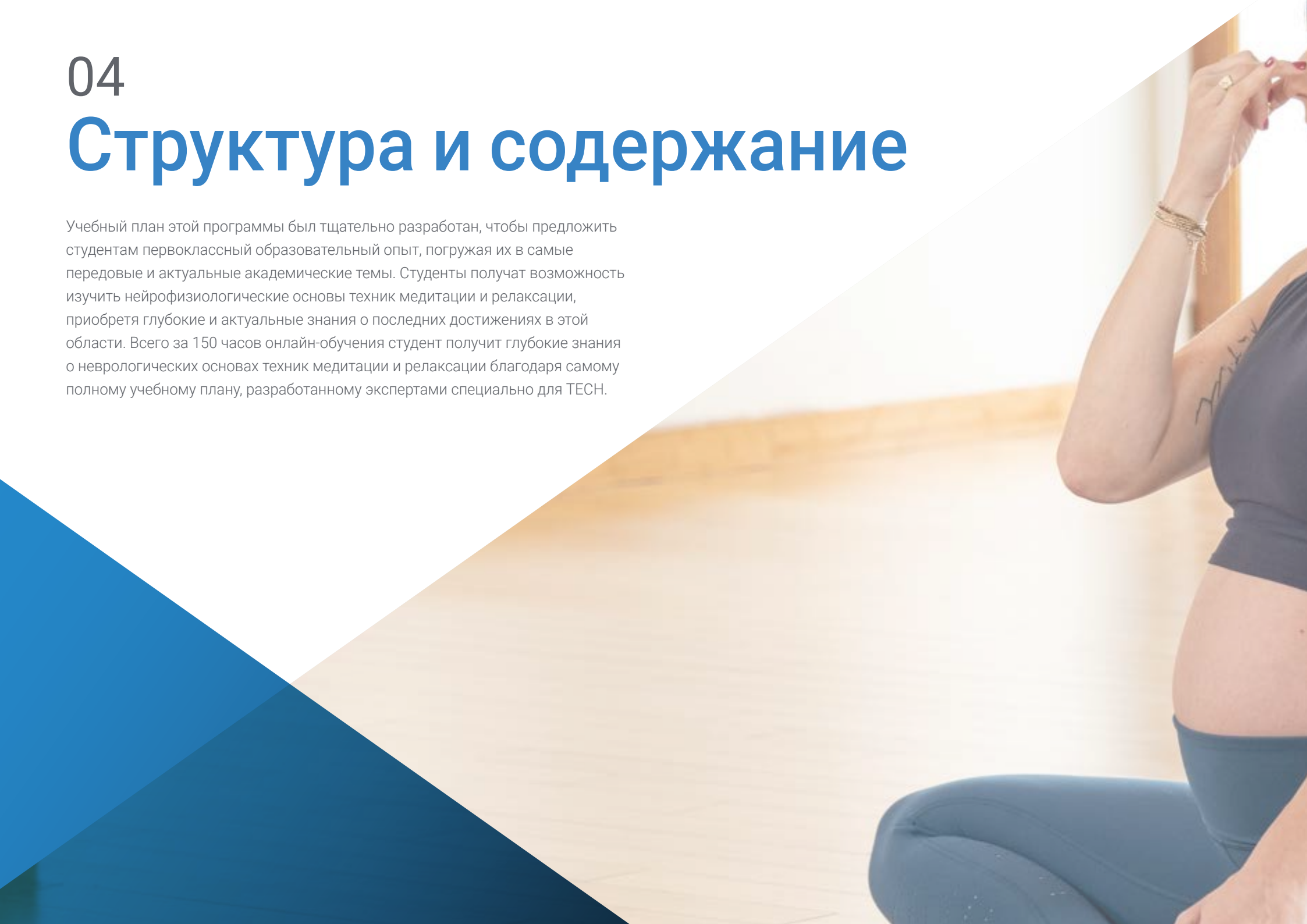
- Директор школы Centro de Luz
- Директор Национальной школы эволюционного Рейки
- Инструктор по *горячей йоге* в центре Centro de Luz
- Тренер-инструктор по *силовой йоге*
- Тренер-инструктор по йоге
- Тренер по аштанга-йоге и прогрессивной йоге
- Инструктор по тайцзи и цигун
- Инструктор по *йоге Body Intelligence*
- Инструктор по *SUP-йоге*

*Воспользуйтесь возможностью узнать о последних достижениях в этой области, чтобы применить их в своей повседневной практике"*

04

# Структура и содержание

Учебный план этой программы был тщательно разработан, чтобы предложить студентам первоклассный образовательный опыт, погружая их в самые передовые и актуальные академические темы. Студенты получат возможность изучить нейрофизиологические основы техник медитации и релаксации, приобретя глубокие и актуальные знания о последних достижениях в этой области. Всего за 150 часов онлайн-обучения студент получит глубокие знания о неврологических основах техник медитации и релаксации благодаря самому полному учебному плану, разработанному экспертами специально для TECH.



*Углубитесь в изучение мантр и их пользы при занятиях йогой, пройдя эту комплексную академическую программу от TECH"*

## **Модуль 1.** Техники медитации и релаксации

1.1. Мантры
- 1.1.1. Что они из себя представляют?
- 1.1.2. Преимущества
- 1.1.3. Открывающие мантры
- 1.1.4. Закрывающие мантры

1.2. Внутренние аспекты йоги
- 1.2.1. Пратьяхара
- 1.2.2. Дхарана
- 1.2.3. Дхьяна
- 1.2.4. Самадхи

1.3. Медитация
- 1.3.1. Определение
- 1.3.2. Осанка
- 1.3.3. Преимущества
- 1.3.4. Противопоказания

1.4. Волны головного мозга
- 1.4.1. Определение
- 1.4.2. Классификация
- 1.4.3. От сна к бодрствованию
- 1.4.4. Во время медитации

1.5. Виды медитации
- 1.5.1. Духовная
- 1.5.2. Визуализация
- 1.5.3. Буддийская
- 1.5.4. Движение

1.6. Техники медитации 1
- 1.6.1. Медитация для достижения желаемого
- 1.6.2. Медитация сердца
- 1.6.3. Медитация Кокьюхо
- 1.6.4. Медитация внутренней улыбки

1.7. Техники медитации 2
- 1.7.1. Медитация на очищение чакр
- 1.7.2. Медитация любви-доброты
- 1.7.3. Медитация дары настоящего
- 1.7.4. Безмолвная медитация

1.8. Mindfulness (осознанность)
- 1.8.1. Определение
- 1.8.2. Из чего она состоит?
- 1.8.3. Как ее применять
- 1.8.4. Техники

1.9. Релаксация/савасаны
- 1.9.1. Поза закрытия занятия
- 1.9.2. Как выполнять и корректировки
- 1.9.3. Преимущества
- 1.9.4. Как вести релаксацию

1.10. Йога-нидра
- 1.10.1. Что такое йога-нидра?
- 1.10.2. Как выглядит сеанс?
- 1.10.3. Стадии
- 1.10.4. Пример сеанса

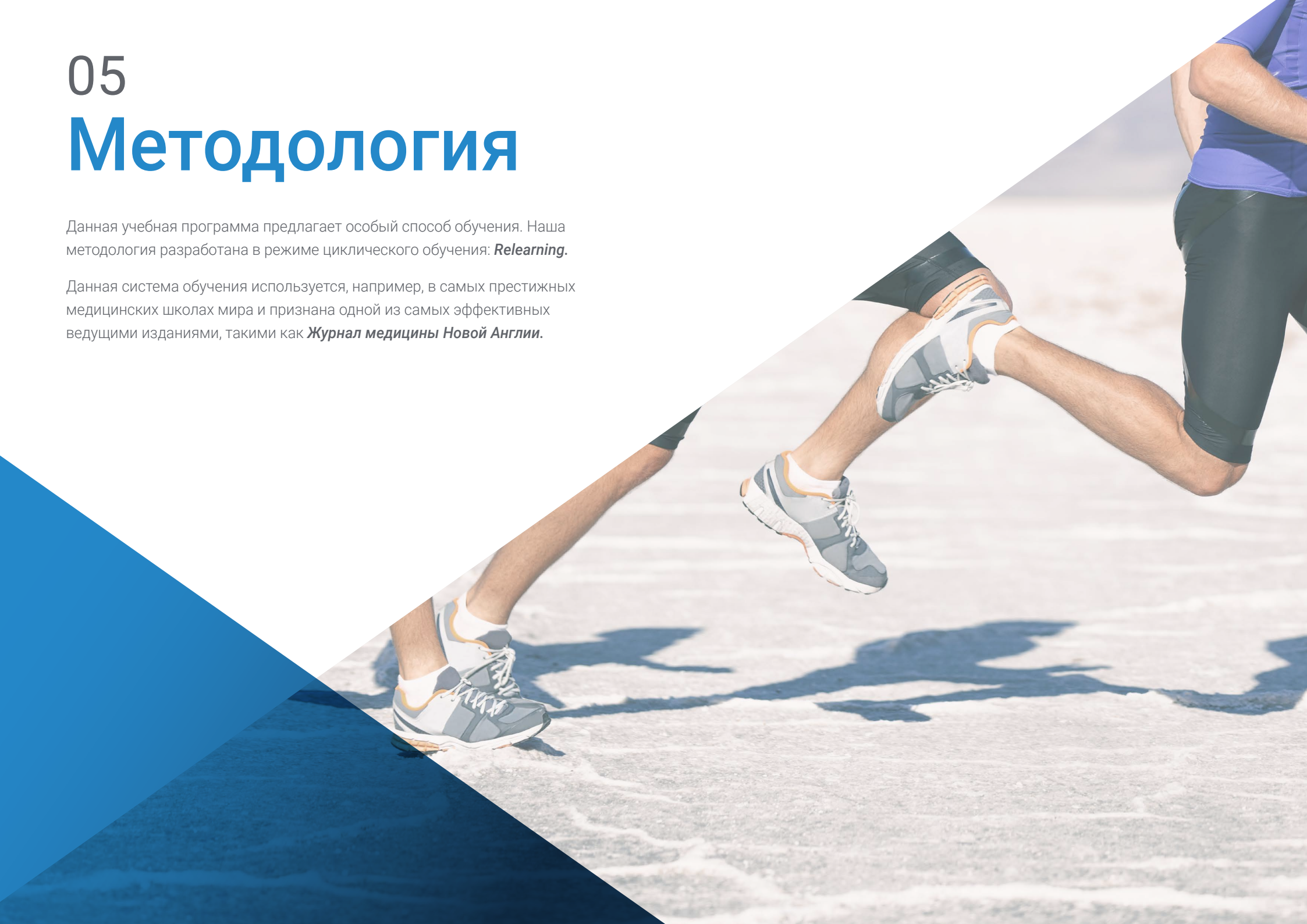
*Сделайте шаг навстречу последним достижениям в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации"*

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*

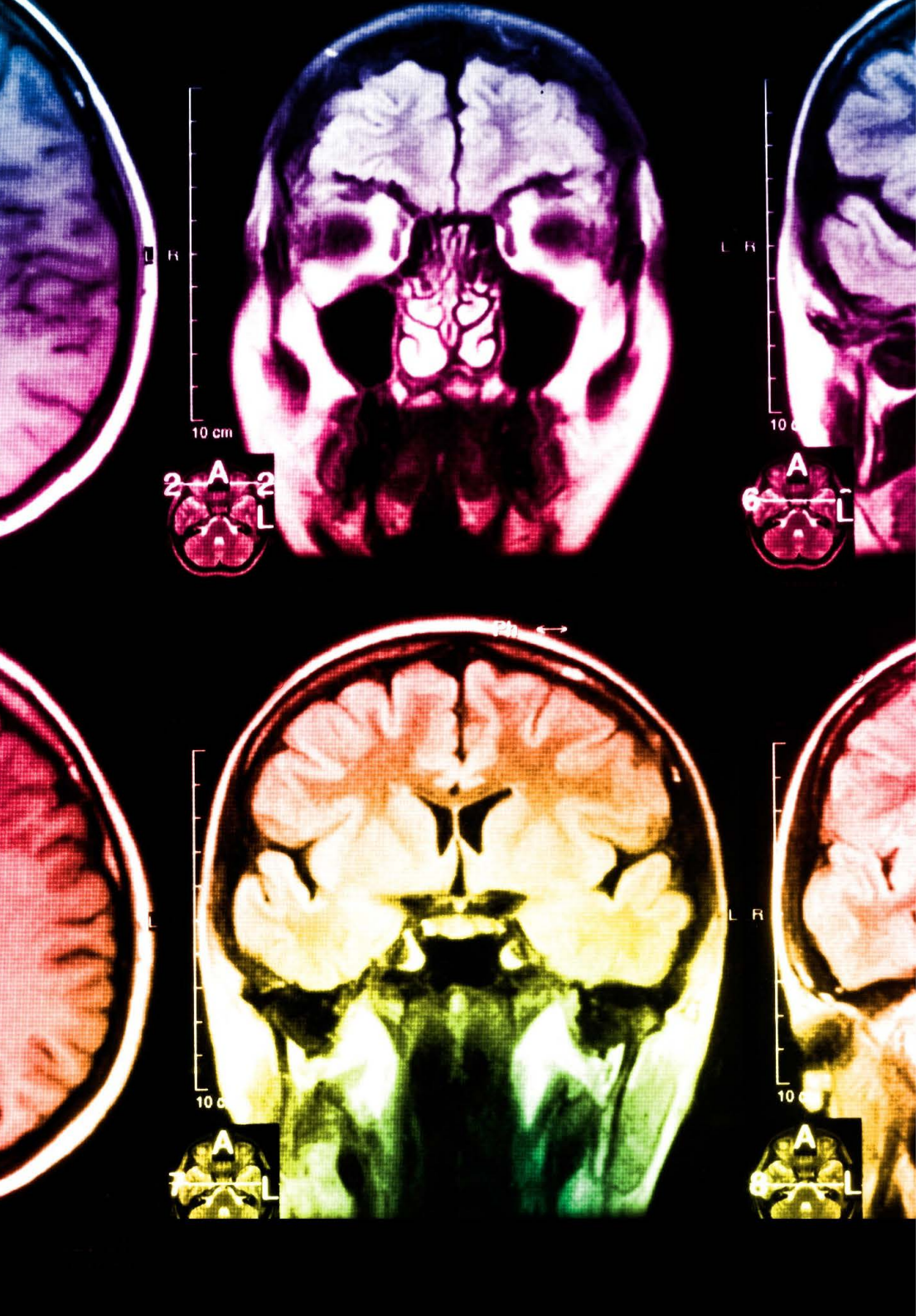
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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 учитесь 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.

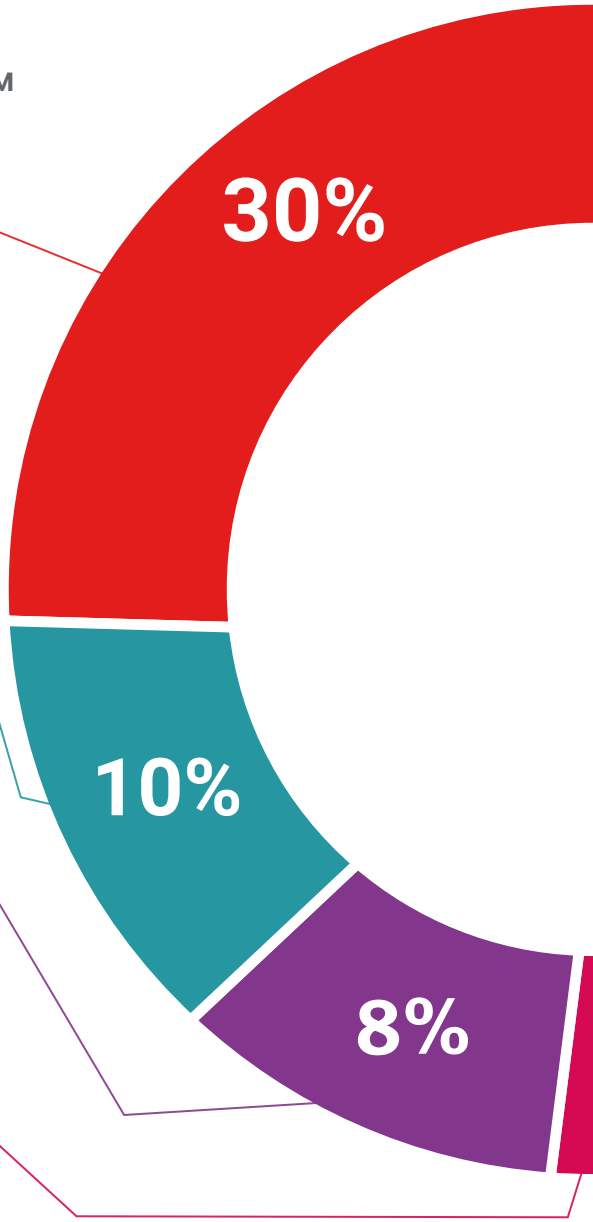
Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.

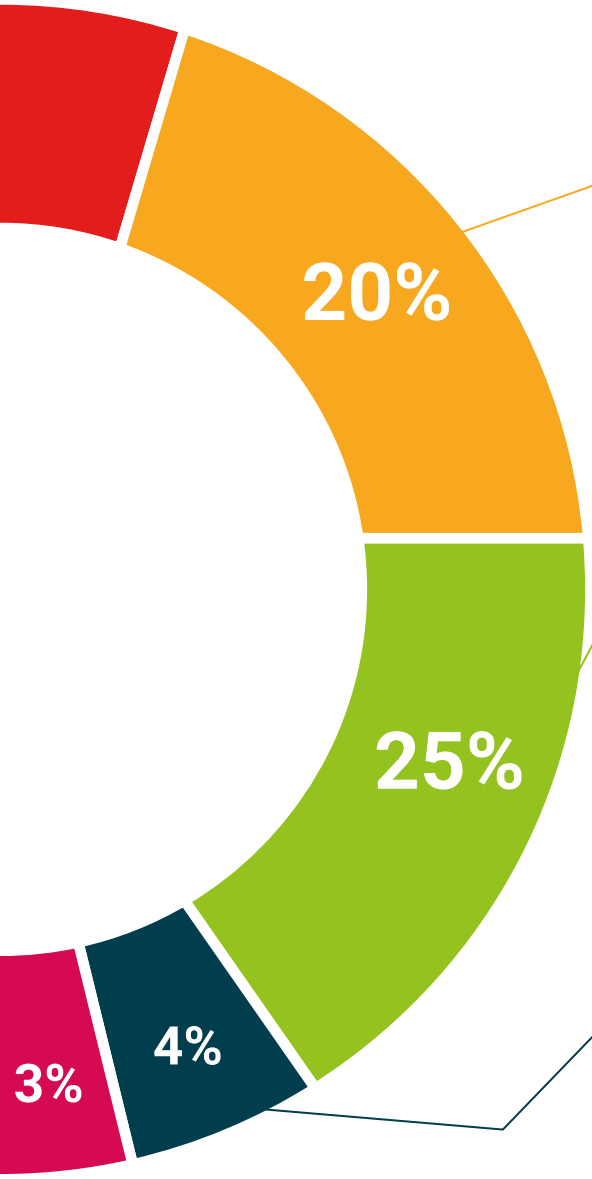
### Практика навыков и компетенций

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 неврологических основ в техниках медитации и релаксации гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TECH Технологическим университетом.

*Успешно пройдите эту программу и получите университетский диплом без хлопот, связанных с поездками и бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации** 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 неврологических основ в техниках медитации и релаксации**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**

tech технологический университет

Настоящий

ДИПЛОМ

свидетельствует о том, что

Г-н/Г-жа _____, с документом, удостоверяющий личность_____

Освоил(а) и успешно прошел(ла) аккредитацию программы

УНИВЕРСИТЕТСКИЙ КУРС

в области

неврологических основ в техниках медитации и релаксации

Данный диплом специализированной программы, присуждаемый Университетом, соответствует 150 учебным часам, с датой начала дд/мм/гггг и датой окончания дд/мм/гггг.

TECH является частным высшим учебным заведением, признанным Министерством народного образования Мексики с 28 июня 2018 года.

17 июня 2020 г.

Д-р Tere Guevara Navarro
Ректор

Данный диплом всегда должен сопровождаться официально признанным университетским дипломом, выданным компетентным органом для профессиональной деятельности в каждой стране. unique TECH code: AFWOR235 techtitute.com/certificates

*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.

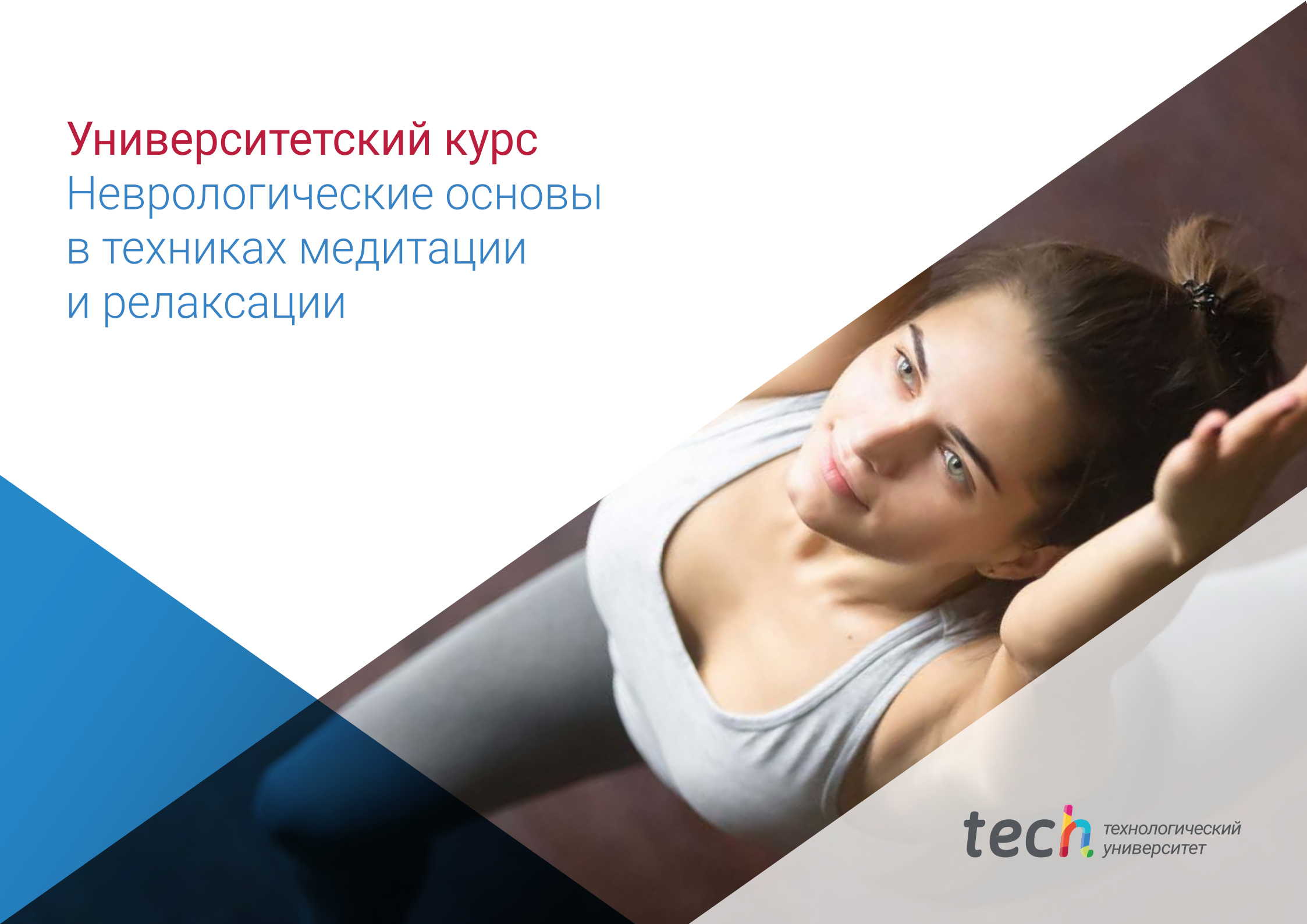
tech технологический университет

# Университетский курс

## Неврологические основы в техниках медитации и релаксации

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

# Университетский курс
## Неврологические основы в техниках медитации и релаксации



tech технологический университет