

# Университетский курс

## Применение и внедрение техник асан

Одобрено NBA





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Применение и внедрение техник асан

- » 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](http://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 TECH разработать эту программу на 100% в онлайн-формате. 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*.





“

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



Йога-терапия 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 и внедрения техник асан** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области применения и внедрения техник асан
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по необходимым для профессиональной практики дисциплинам
- ♦ Практические упражнения для самооценки, контроля и улучшения успеваемости
- ♦ 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



*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 вызовы современной сферы”*

В преподавательский состав программы входят профессионалы сферы, которые делятся своим опытом работы в обучении, а также признанные специалисты из ведущих научных сообществ и престижных университетов.

Мультимедийное содержание программы, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит студенту 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 решить различные ситуации профессиональной практики, возникающие в ходе учебного курса. В этом специалисту 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 тренироваться 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

---

- ♦ Включить в практику знания и навыки, необходимые для правильного развития и применения техник йогатерапии с клинической точки зрения
- ♦ Создавать программу йоги, разработанную и основанную на научных данных
- ♦ Углубить знания в области наиболее подходящих асан в соответствии с особенностями человека и травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ Углубить знания в области изучения биомеханики и ее применения к асанам йогатерапии
- ♦ Описать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубить знания в области нейрофизиологических основ существующих медитативных и релаксационных техник





## Конкретные цели

---

- ◆ Вникнуть в философский и физиологический смысл различных асан
- ◆ Определить принципы минимального действия: Стхира, Сукхам и Асанам
- ◆ Углубить в области концепции стоячих асан
- ◆ Описать преимущества и противопоказания растягивающих асан
- ◆ Указать на преимущества и противопоказания вращательных и боковых асан
- ◆ Описать контрпозы и случаи их использования
- ◆ Углубить знания в области бандх и их применения в йогатерапии

“

*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 TECH совместно с экспертами и специалистами отрасли, поэтому вы получите доступ к эксклюзивной и высокоэффективной информации”

## Приглашенный директор 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.

Ее работа включает в себя наставничество, разработку протоколов и критериев обучения, а также обеспечение непрерывного образования инструкторов Института интегральной йоги. Она совмещает эту работу со своей ролью терапевта и инструктора в других учреждениях, таких как The 14TH Street Y, Оздоровительный спа-центр Integral Yoga Institute и Образовательный альянс: Центр сбалансированной жизни.

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. Она 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 Somatic Movement Centre.



## Г-жа. Гальяно, Диана

---

- Директор по работе с преподавателями в Институте интегральной йоги— Нью-Йорк, США
- Инструктор по йогатерапии в клубе The 14TH Street Y
- Йога-терапевт в оздоровительном спа-центре Института интегральной йоги
- Инструктор по терапии в Образовательном альянсе: Центр сбалансированной жизни
- Степень бакалавра в области начального образования в Университете штата Нью-Йорк
- Степень магистра в области йога-терапии Университета Мэриленда

“

*Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”*

## Руководство



### Г-жа Эскалона Гарсиа, Сораида

- ♦ Вице-президент Испанской ассоциации йогатерапии
- ♦ Основатель метода Air Core (занятия, сочетающие TRX и/или функциональный тренинг с йогой)
- ♦ Тренер по йогатерапии
- ♦ Степень бакалавра в области биологических наук в UAM
- ♦ Курс преподавателя в области прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- ♦ Курс инструктора в области напольного пилатеса
- ♦ Курс в области фитотерапии и диетологии
- ♦ Курс преподавателя в области медитации

## Преподаватели

### Г-жа. Вильяльба, Ванесса

- ♦ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ♦ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по силовой йоге в 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 о йога-нидры, йога-терапии и шаманской йоги

- ♦ Базовый инструктор по пилатесу по системе FEDA
- ♦ Инструктор по напольному пилатесу с инвентарем
- ♦ Продвинутый специалист по фитнесу и персональному тренингу по FEDA
- ♦ Инструктор Spinning Start I по версии Испанской федерации спиннинга
- ♦ Инструктор Power Dumbbell от Ассоциации аэробики и фитнеса
- ♦ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ♦ Обучение лимфодренажу по программе 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 внедрение

- 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
  - 1.1.2. Стхира Сукхам 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 лежащие асаны
  - 1.4.1. Значение сидячих асан
  - 1.4.2. Сидячие асаны для медитации
  - 1.4.3. Сидячие асаны: определение
  - 1.4.4. Преимущества поз в положении лежа
- 1.5. Растягивающие асаны
  - 1.5.1. Почему растяжения 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. Исполнение
  - 1.6.3. Преимущества
  - 1.6.4. Распространенные ошибки и как их избежать







- 1.7. Вращающиеся асаны: 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 контрпозы
  - 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 йога-терапия



*Данный Университетский курс  
станет вашим лучшим помощником  
в профессиональном росте  
в области йога-терапии"*

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.



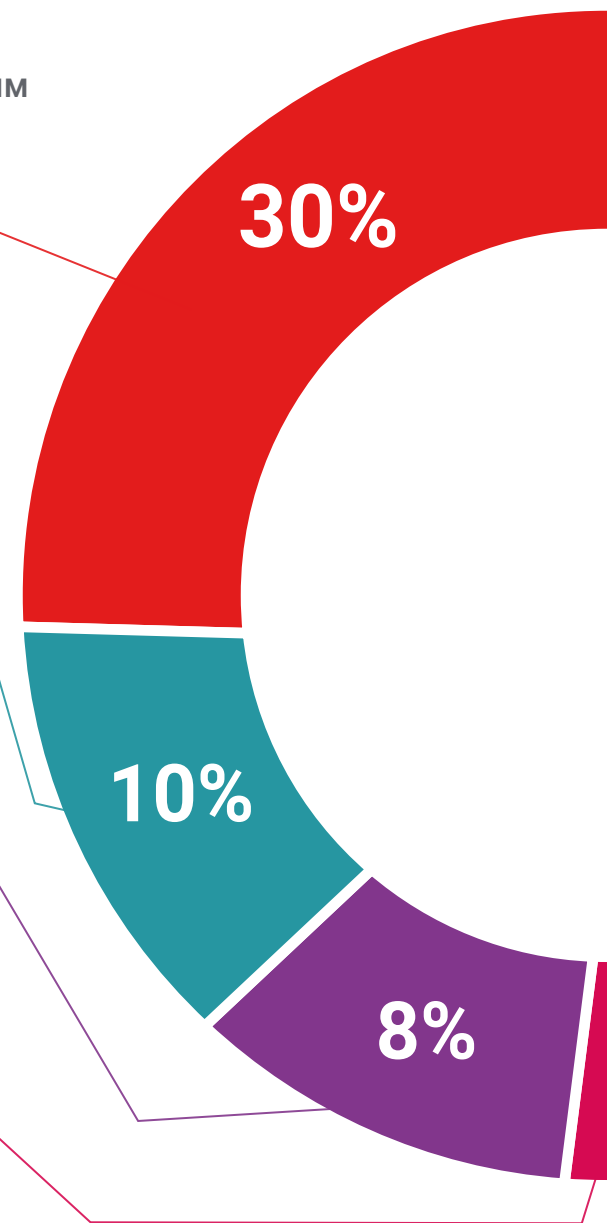
#### Практика навыков и компетенций

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.

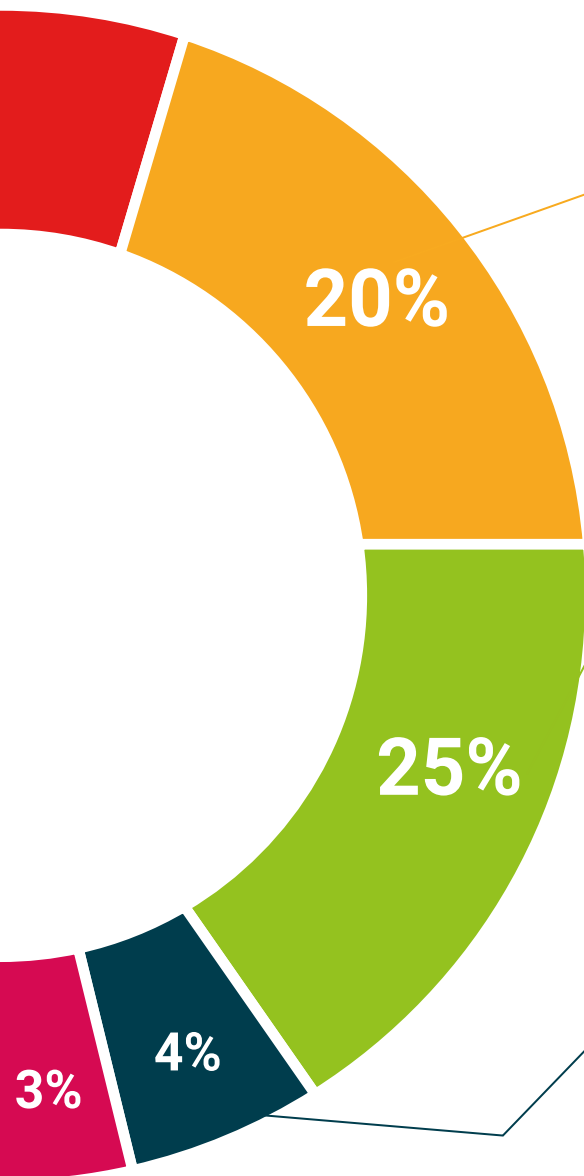


#### Дополнительная литература

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 Применение и внедрение техник асан гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TESH Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу  
и получите университетский  
диплом без хлопот с поездками  
и оформлением документов”*

Данный **Университетский курс в области Применение и внедрение техник асан** 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: **Университетский курс в области Применение и внедрение техник асан**

Количество учебных часов: **150 часов**



\*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 Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический университет

**Университетский курс**

Применение и внедрение  
техник асан

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

# Университетский курс

## Применение и внедрение техник асан

Одобрено NBA

