

大学课程

放松与冥想的神经生理基础

得到了NBA的认可





tech 科学技术大学

大学课程 放松与冥想的神经生理基础

- » 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.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/neurophysiological-principles-relaxation-meditation

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

在治疗性瑜伽的练习中,放松和冥想的神经生理学基础在涉及深度和持续伸展的姿势中尤其重要,例如打开臀部和扭转体式。因此,如果这项活动的教练不了解该设备如何影响姿势和运动,他或她可能会冒着教授位置不正确的风险,从而对练习该学科的人造成伤害。考虑到这一点,TECH 制定了一项计划,重点以教学方式培训该领域的专业人员,并且100% 在线进行,这一好处将使他们能够更好地控制自己的时间。





“

这是唯一能够提升您职业期望并成为放松与冥想神经生理基础专家的大学课程”

目前,瑜伽已成为一种流行的练习方式,越来越多的人通过这项活动来提高生活质量。因此,该领域的专业人士对放松和冥想的神经生理学基础有深入的了解非常重要,因为这是理解身体不同部位之间的关系及其对身体部署(例如伸展)的影响的关键。和宫缩。

这就是为什么这门大学课程被作为一个基本工具提出,以便瑜伽教练可以加深他们的知识,从而为学生提供更丰富的体验。此外,您将与一支精选的教师团队共同学习,他们是该领域备受尊敬的专家,通过 Relearning 方法提供实际职业视角,并结合具体练习。

因此,通过学习本课程大纲,学生将能够识别可能影响姿势表现的主要不平衡以及如何使用特定技术解决这些不平衡。还将深入研究功能线和手臂线,以及表面外侧线、螺旋线、后线和前线。

所有这些内容都将托管在虚拟校园上,可以从任何具有互联网连接的设备访问该虚拟校园,这将避免不必要的传输到面对面的中心。该程序的另一个优点是学术材料可以选择下载,这样即使 离线也可以查阅。

这个**放松与冥想的神经生理学基础大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 放松和冥想的神经生理学基础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
- 实践练习,可进行自我评估以改善学习效果其主要特点包括:
- 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
- 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容

“

你可以根据自己的方便
时间安排完成这门课
程,不会干扰你生活中的
任何个人方面”

“

完成这门大学课程后，
你将能够自豪地宣称，
你已经接受了全球最
大的数字大学的培训”

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。

这个课程的设计重点是基于问题的学习，通过这种方式，专业人员必须尝试解决整个课程中出现的不同专业实践情况。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。

您可以按照自己的节奏学习，无需前往学习中心。

您将深入探讨放松与冥想的神经生理基础及其在疗愈瑜伽中的应用重要性。



02 目标

该大学课程设计的主要目标是为参与者提供围绕放松和冥想的神经生理学基础的实践方面的完整和身临其境的培训。此外，它还致力于深入研究它在人体中所发挥的功能以及可以用它执行的最合适的姿势，以确保更大的灵活性。为了获得这些知识，学生将面临使用 Relearning 方法开发的各种实践练习。





“

深入了解筋膜将使您能够进行更有效的课程并避免任何类型的伤害”



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
- 深入研究生理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



您将详细了解放松和冥想的神经生理学基础的每个部分的特征, 有了这种了解, 您将成为该领域的专家”





具体目标

- 深入研究筋膜的历史和概念, 及其在瑜伽练习中的重要性
- 深入了解筋膜中不同类型的机械感受器, 以及如何将它们应用到不同的瑜伽风格中
- 指出有必要在瑜伽课程中使用筋膜一词, 以便更有效、更有意识地练习
- 探索 "张力团" 一词的起源和发展, 及其在瑜伽练习中的应用
- 确定不同的肌筋膜通路以及每条通路的具体姿势
- 在瑜伽练习中应用筋膜的生物力学, 提高活动能力、力量和柔韧性
- 确定主要的姿势失衡, 以及如何通过练习瑜伽和筋膜生物力学来纠正它们

03 课程管理

TECH 致力于提供优质教育并让学生接触到最具创新性的内容,为此项目精心挑选了教学团队。通过这种方式,学生将深入了解放松和冥想的神经生理学基础所发挥的功能以及瑜伽体式表演中的各个部分。此外,您将第一时间了解该领域的要求,以强化其中最需要的竞争力。





“

在顶尖专业人士的指导下, 您将获得全面而动态的培训, 确保您在职业上取得成功”

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



04 结构和内容

这个课程的学术内容是由该领域的顶尖专家精心制定的。这样一来，学生们将能够更全面地了解放松与冥想的神经生理基础，从而在实践课程中创造出新的健身计划。整个信息集团将通过视听资源、补充阅读材料和基于 Relearning 方法的实践练习来呈现。





“

除了其丰富的信息内容
外,还结合了使用最新技
术创造的最创新材料”

模块 1. 筋膜系统

- 1.1. 楣板
 - 1.1.1. 历史
 - 1.1.2. 筋膜对比肌腱
 - 1.1.3. 类型
 - 1.1.4. 职能
- 1.2. 机械感受器的类型及其在不同瑜伽风格中的重要性
 - 1.2.1. 重要性
 - 1.2.2. Golgi
 - 1.2.3. Paccini
 - 1.2.4. Ruffini
- 1.3. 肌筋膜链
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 在瑜伽中的重要性
 - 1.3.3. 张拉结构概念
 - 1.3.4. 三个隔膜
- 1.4. LPS:浅后防线
 - 1.4.1. 定义
 - 1.4.2. 解剖路径
 - 1.4.3. 被动姿势
 - 1.4.4. 积极的姿势
- 1.5. LAS:浅前线
 - 1.5.1. 定义
 - 1.5.2. 解剖路径
 - 1.5.3. 被动姿势
 - 1.5.4. 积极的姿势
- 1.6. LL:侧线
 - 1.6.1. 定义
 - 1.6.2. 解剖路径
 - 1.6.3. 被动姿势
 - 1.6.4. 积极的姿势



- 1.7. LE:螺旋线
 - 1.7.1. 定义
 - 1.7.2. 解剖路径
 - 1.7.3. 被动姿势
 - 1.7.4. 积极的姿势
- 1.8. 功能线
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 解剖路径
 - 1.8.3. 被动姿势
 - 1.8.4. 积极的姿势
- 1.9. 线臂
 - 1.9.1. 定义
 - 1.9.2. 解剖路径
 - 1.9.3. 被动姿势
 - 1.9.4. 积极的姿势
- 1.10. 主要失衡
 - 1.10.1. 理想模式
 - 1.10.2. 屈伸组
 - 1.10.3. 开幕和闭幕小组
 - 1.10.4. 吸气和呼气模式

“

这门大学课程是您一直在等待的机会,可以更新您有关放松和冥想的神经生理学基础及其在治疗性瑜伽中的应用的知识”

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 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。



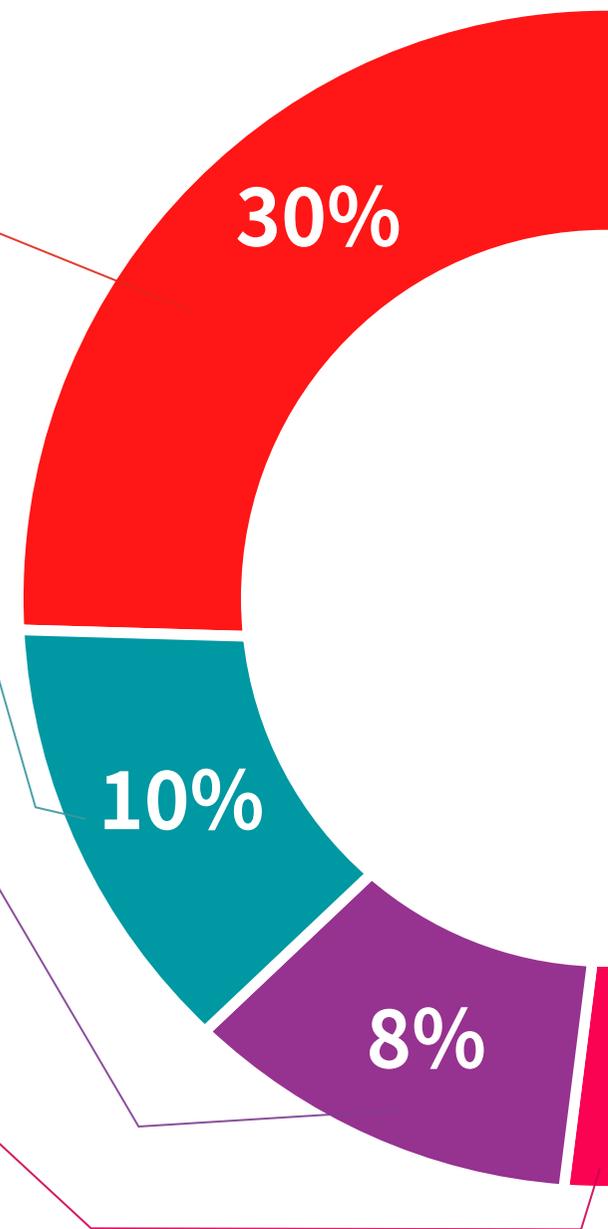
技能和能力的实践

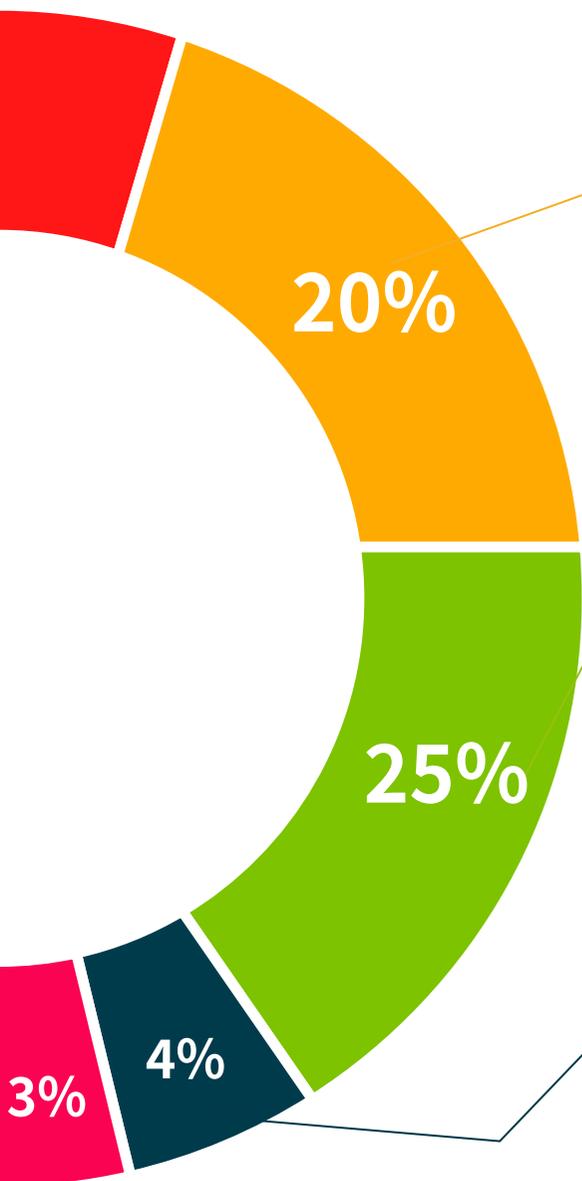
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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

放松与冥想的神经生理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**放松与冥想的神经生理基础大学课程**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: **放松与冥想的神经生理基础大学课程**

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 创新
知识 网页 培 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
放松与冥想的神经生理基础

- » 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

放松与冥想的神经生理基础

得到了NBA的认可

