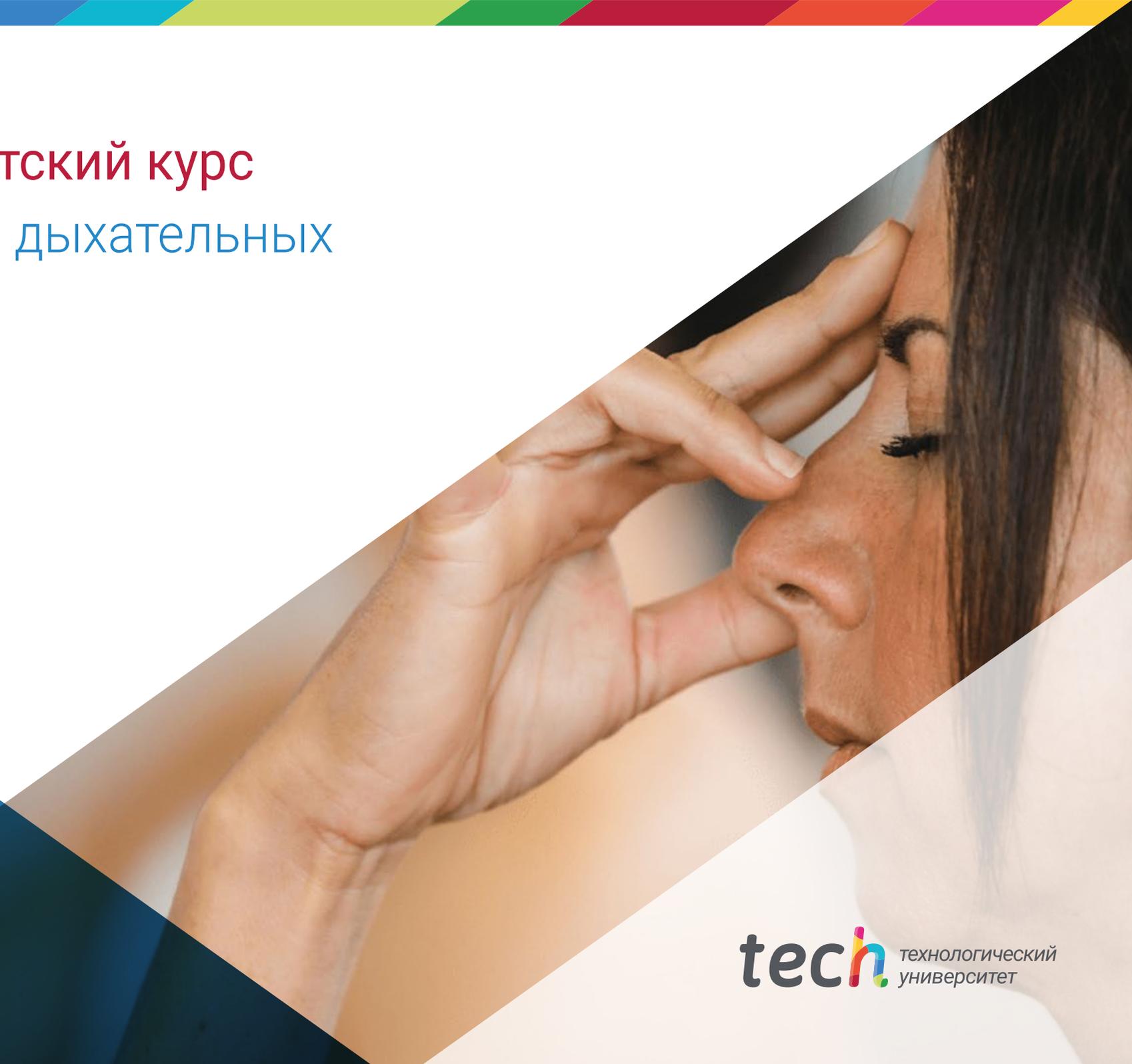


Университетский курс

Физиология дыхательных техник





Университетский курс Физиология дыхательных техник

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/physiology-respiratory-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

Физиология дыхательных техник в йоге основана на сознательном контроле и манипулировании процессом дыхания с целью повлиять на работу вегетативной нервной системы и достичь состояния равновесия и спокойствия. Поэтому для специалиста очень важно приобрести прочные знания, которые позволят ему направлять своих учеников, помогая им максимально использовать положительное влияние на работу легких, борьбу со стрессом и улучшение самочувствия. Эта академическая программа направлена на углубленное изучение физиологии дыхательной системы и ее функционирования во время физической активности. Кроме того, обучение будет проходить в режиме 100% онлайн, что позволит студентам лучше контролировать свое время.





“

*Благодаря содержанию этого
Университетского курса
вы сможете стать экспертом
в области дыхательных
техник в сфере йоги”*

В йоге дыхание считается мощным инструментом для успокоения ума и контроля эмоций, что помогает улучшить концентрацию, расслабиться и повысить эффективность поз. Поэтому очень важно, чтобы практикующие в этой области владели техникой дыхания, так как это позволит им добиваться лучших результатов и улучшать физическое самочувствие своих учеников.

Исходя из этого, TECH разработал Университетский курс, цель которого — дать студентам специализированное понимание физиологии дыхательной системы и тех действий, которые она выполняет в качестве нейтрализатора эмоций во время практики йоги. Курс обеспечит укрепление компетенций в этой работе, гарантируя, что они смогут с большим мастерством выполнять различные виды пранаям.

Это будет достигнуто благодаря учебному плану, разработанному лучшими экспертами в этой области, которые также входят в престижный преподавательский состав этой программы. Таким образом, студенты узнают об аспектах дыхания, а также о пользе, которую они приносят физическому состоянию практикующего.

И все это благодаря методологии *Relearning*, которая позволяет пройти учебный курс на 100% в режиме онлайн, без ограничений по времени и в комфортной домашней обстановке. Кроме того, доступные мультимедийные ресурсы способствуют пониманию тем обучения в наглядной и доступной форме. Для улучшения навыков решения проблем студенты будут анализировать конкретные практические кейсы, моделирующие реальные ситуации.

Данный **Университетский курс в области физиологии дыхательных техник** содержит самую полную и современную образовательную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области физиологии дыхательных техник
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ 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



Получите доступ к Университетскому курсу, который предлагает вам погружение в образовательный процесс, адаптированный к вашим потребностям в обучении"

“

Узнайте больше о типах дыхания и включите их в свой распорядок дня, чтобы добиться более эффективных результатов”

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. Для этого практикующему будет помогать инновационная система интерактивных видеоматериалов, созданная признанными и опытными специалистами.

Учитесь в удобном для вас темпе и без необходимости ехать в учебный центр благодаря 100% онлайн-режиму, предлагаемому этой академической программой.

Чего вы ждете, чтобы поднять свой профессиональный профиль на новый уровень? Начните обучение по этой программе прямо сейчас и узнайте, как далеко вы можете зайти.



02

Цели

Цель ТЕСН, разработавший этот Университетский курс, — предложить профессионалам йоги полный курс обучения, в ходе которого они смогут узнать и обновить свои знания о техниках дыхания. Кроме того, цель состоит в том, чтобы укрепить их навыки управления этим действием, поскольку оно имеет жизненно важное значение в процессе выполнения данного вида деятельности. Эта программа также направлена на то, чтобы дать студентам твердое понимание физиологии дыхательной системы и научить их наиболее эффективным способам управления ею.



“

Вы получите расширенные знания о видах пранаям и сможете помочь в управлении дыханием людям, которые занимаются этой практикой”



Общие цели

- ♦ Воплотить 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 терапевтической йоги
- ♦ Описать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и релаксационных техник



Развивайте свою профессиональную карьеру, используя навыки, которые вы приобретете после прохождения этой эксклюзивной программы TESH"





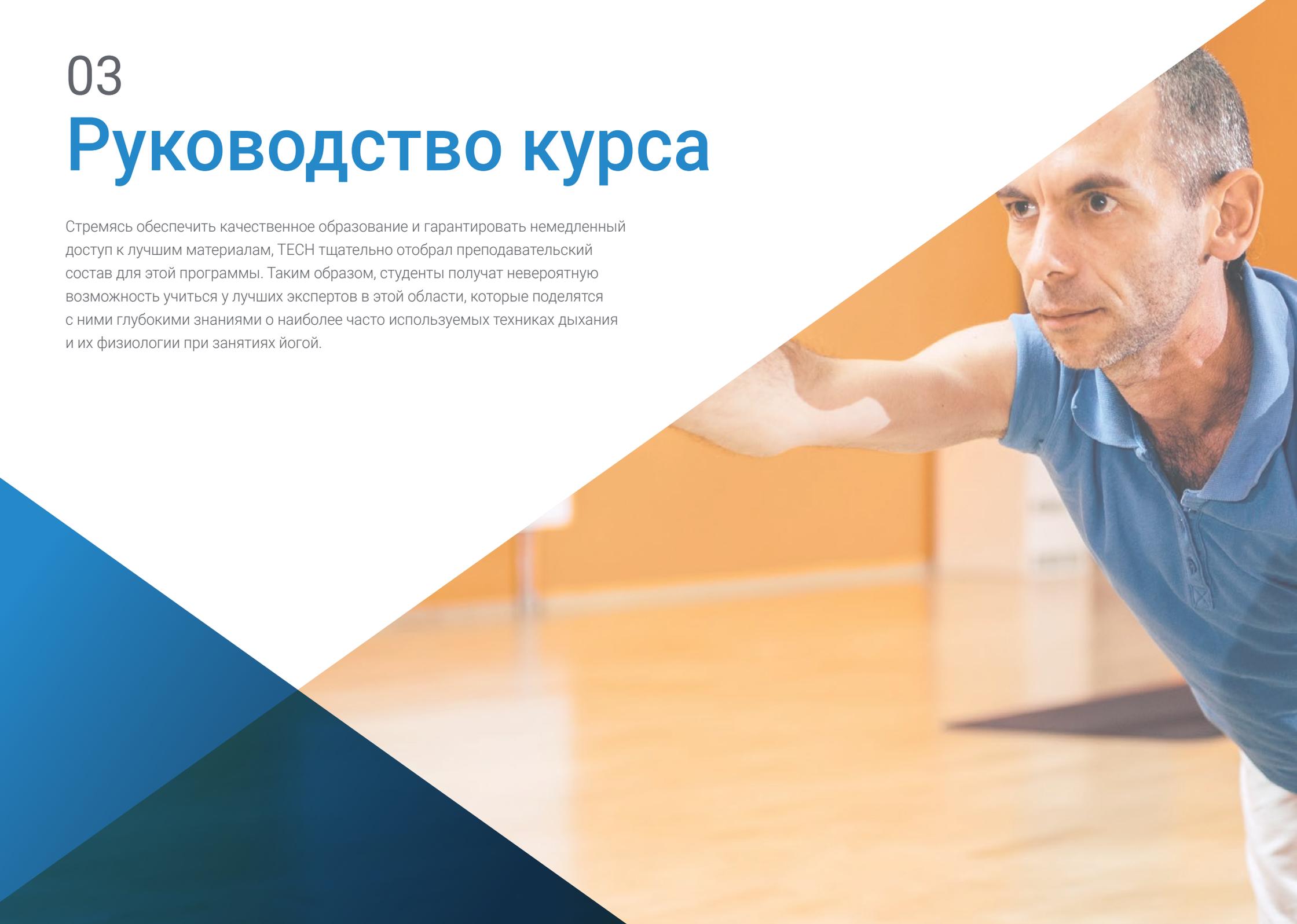
Конкретные цели

- ◆ Описывать физиологию дыхательной системы и ее связь с практикой пранаямы
- ◆ Изучить различные типы дыхания и их влияние на дыхательную систему и организм в целом
- ◆ Определить различные компоненты дыхания, такие как вдох, выдох и задержка, и то, как каждый из них влияет на физиологию организма
- ◆ Углубить представления об энергетических каналах или нади и их взаимосвязи с физиологией дыхания и практике пранаямы
- ◆ Описать различные виды пранаямы и их влияние на физиологию тела и ума
- ◆ Определить основные понятия мудр и их связь с физиологией дыхания и практикой пранаямы
- ◆ Изучить влияние практики пранаямы на физиологию тела и как эти эффекты могут способствовать улучшению здоровья и самочувствия

03

Руководство курса

Стремясь обеспечить качественное образование и гарантировать немедленный доступ к лучшим материалам, TESH тщательно отобрал преподавательский состав для этой программы. Таким образом, студенты получают невероятную возможность учиться у лучших экспертов в этой области, которые поделятся с ними глубокими знаниями о наиболее часто используемых техниках дыхания и их физиологии при занятиях йогой.





“

TECH предлагает вам возможность учиться у лучших профессионалов в этой области. Не раздумывайте и записывайтесь прямо сейчас”

Приглашенный руководитель международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателям 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 **йогатерапии**, 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 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-жа Сальвадор Креспо, Инмакулада

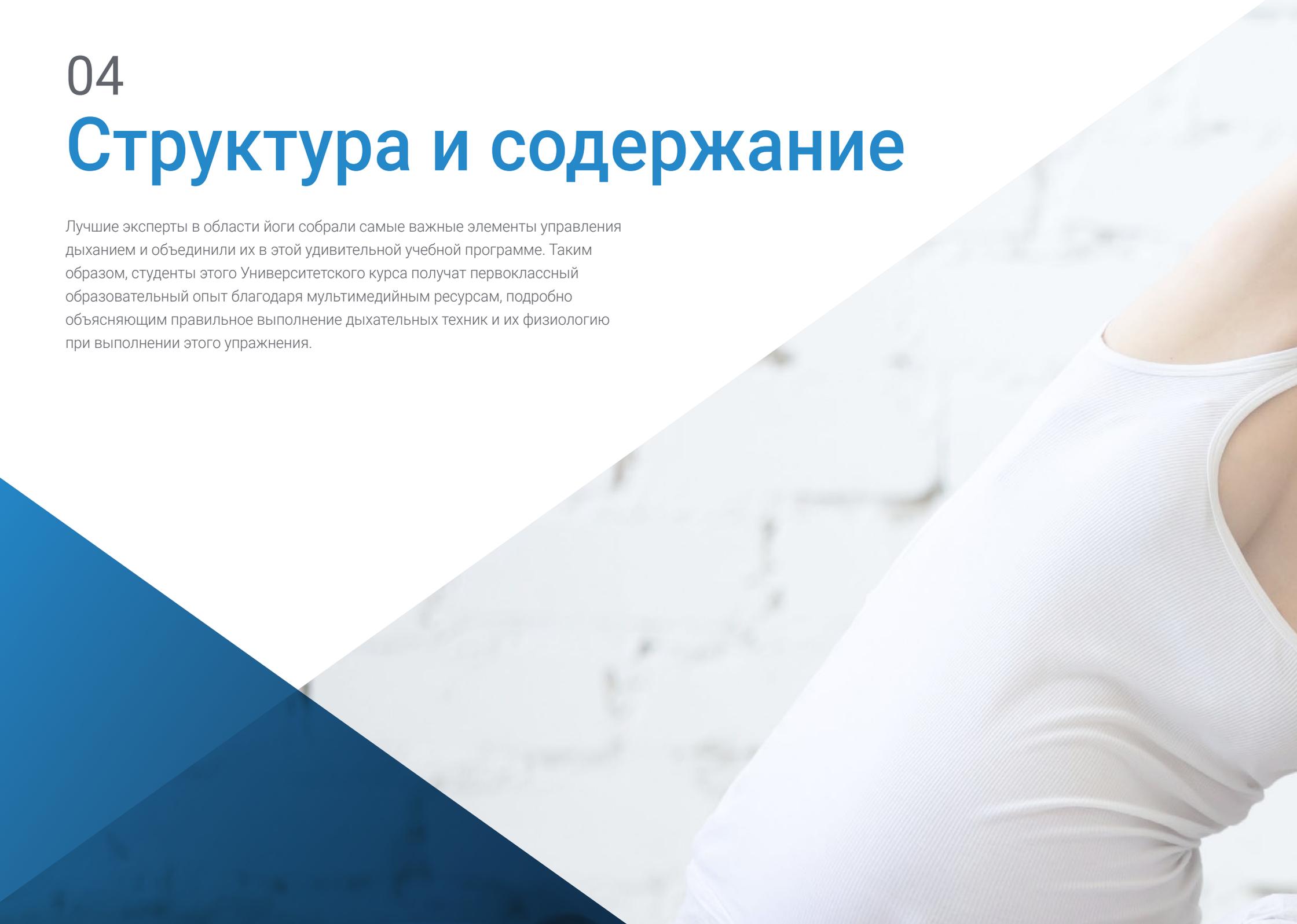
- ♦ Координатор Европейского института йоги
- ♦ Преподаватель йоги и медитации в IEY
- ♦ Специалист по интегральной йоге и медитации
- ♦ Специалист по виньяса-йоге и силовой йоге
- ♦ Специалист по йогатерапии



04

Структура и содержание

Лучшие эксперты в области йоги собрали самые важные элементы управления дыханием и объединили их в этой удивительной учебной программе. Таким образом, студенты этого Университетского курса получают первоклассный образовательный опыт благодаря мультимедийным ресурсам, подробно объясняющим правильное выполнение дыхательных техник и их физиологию при выполнении этого упражнения.



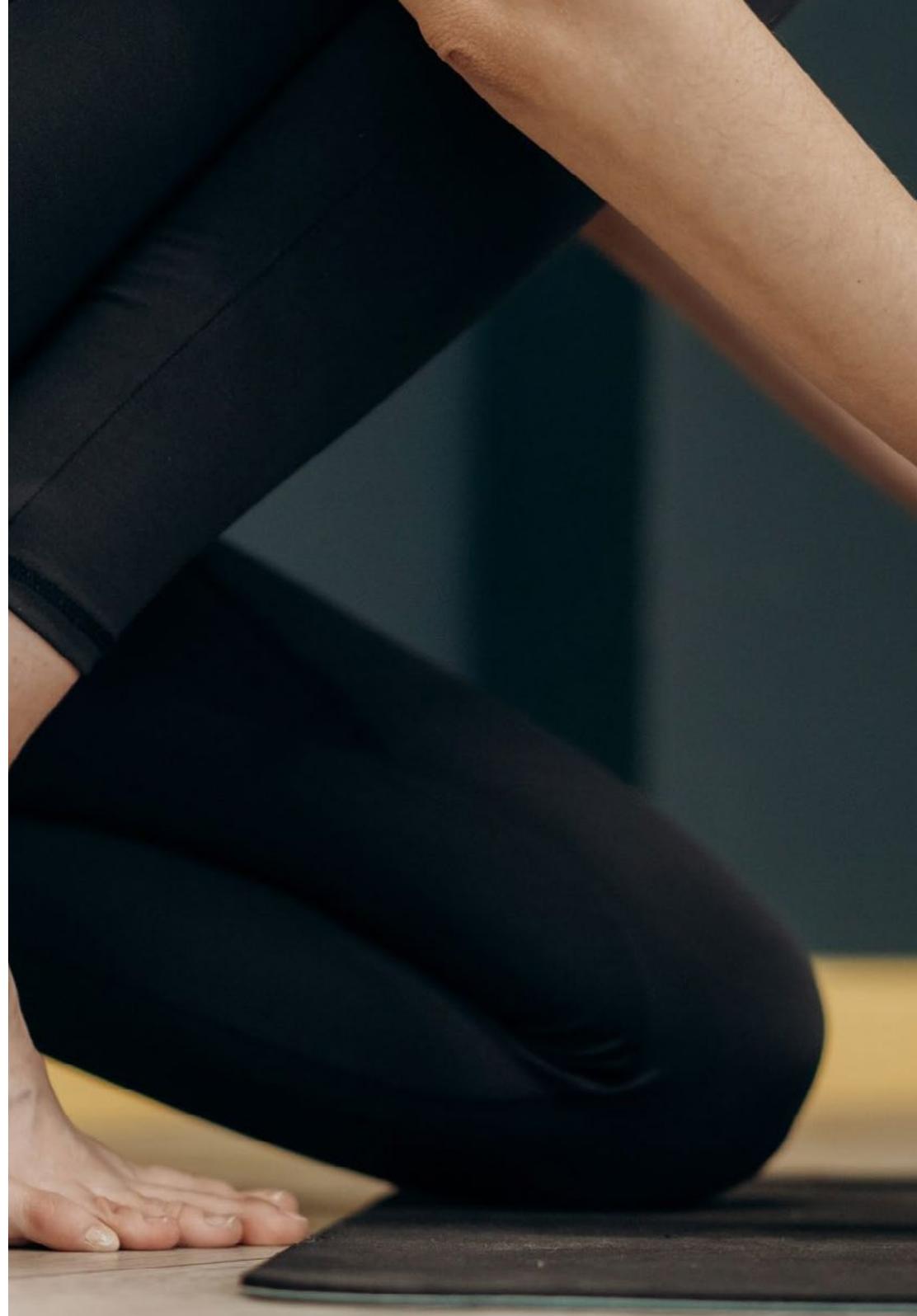


“

*Вы освоите технику дыхания
благодаря программе,
разработанной лучшими
экспертами в этой области”*

Модуль 1. дыхательных техник

- 1.1. Пранаяма
 - 1.1.1. Определение
 - 1.1.2. Происхождение
 - 1.1.3. Преимущества
 - 1.1.4. Понятие праны
- 1.2. Виды дыхания
 - 1.2.1. Брюшное
 - 1.2.2. Торакальное
 - 1.2.3. Ключичное
 - 1.2.4. Полное йогическое дыхание
- 1.3. Очищение каналов пранической энергии или нади
 - 1.3.1. Что такое нади?
 - 1.3.2. Сушумна
 - 1.3.3. Ида
 - 1.3.4. Пиндала
- 1.4. Вдох: пурака
 - 1.4.1. Вдох через брюшную полость
 - 1.4.2. Диафрагмальный /реберный вдох
 - 1.4.3. Общие соображения и противопоказания
 - 1.4.4. Взаимосвязь с бандхами
- 1.5. Выдох Рехака
 - 1.5.1. Выдох через брюшную полость
 - 1.5.2. Диафрагмальное /реберное дыхание
 - 1.5.3. Общие соображения и противопоказания
 - 1.5.4. Взаимосвязь с бандхами
- 1.6. Удерживание: кумбаха
 - 1.6.1. Антара кумбхака
 - 1.6.2. Бахья кумбхака
 - 1.6.3. Общие соображения и противопоказания
 - 1.6.4. Взаимосвязь с бандхами





- 1.7. Очищающие пранаямы
 - 1.7.1. Дути
 - 1.7.2. Анунасика
 - 1.7.3. Нади Шодана
 - 1.7.4. Бхрамари
- 1.8. Стимулирующие и освежающие пранаямы
 - 1.8.1. Капалабхати
 - 1.8.2. Бастрика
 - 1.8.3. Уджджайи
 - 1.8.4. Шитали
- 1.9. Восстанавливающие пранаямы
 - 1.9.1. Сурья бхеда
 - 1.9.2. Кумбака
 - 1.9.3. Самавритти
 - 1.9.4. Мриданга
- 1.10. Мудры
 - 1.10.1. Что они из себя представляют?
 - 1.10.2. Преимущества и время их интеграции
 - 1.10.3. Значение каждого пальца
 - 1.10.4. Основные мудры, которые следует использовать в практике

“ *TECH разработал программу, которая содержит все необходимые элементы для продолжения вашего профессионального роста. Вас отделяет от этого всего один клик*”

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.



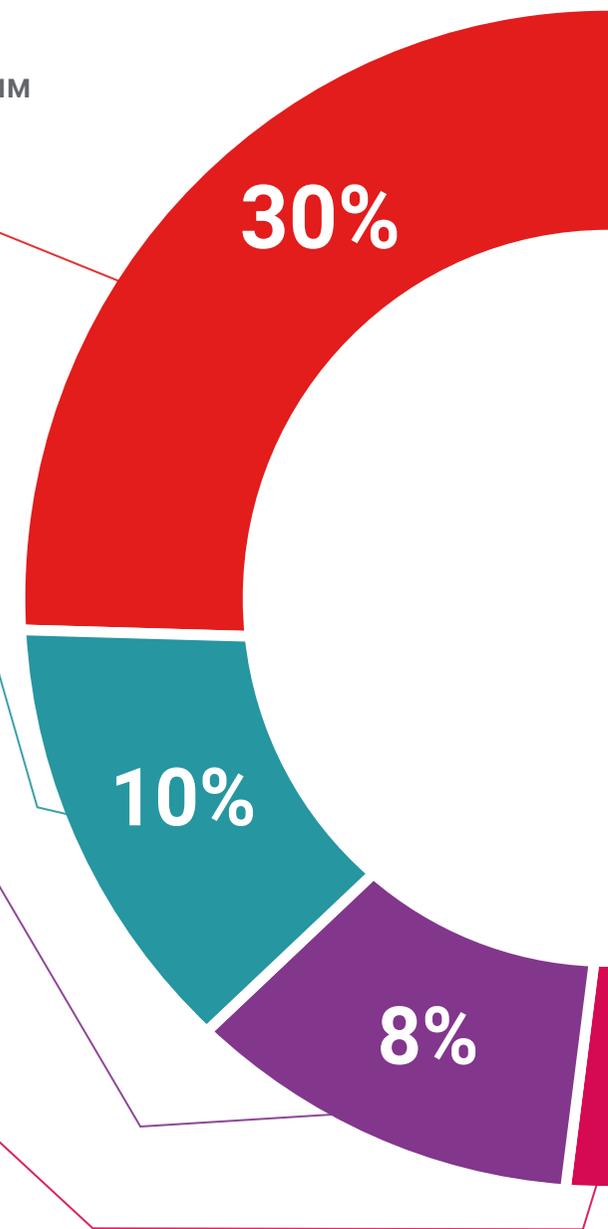
Практика навыков и компетенций

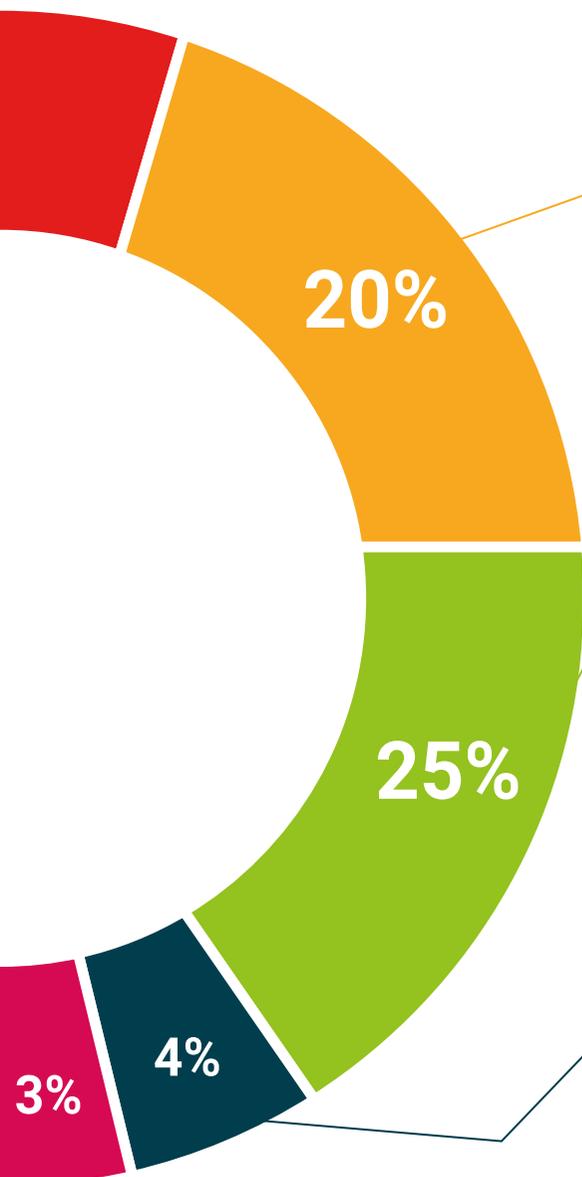
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

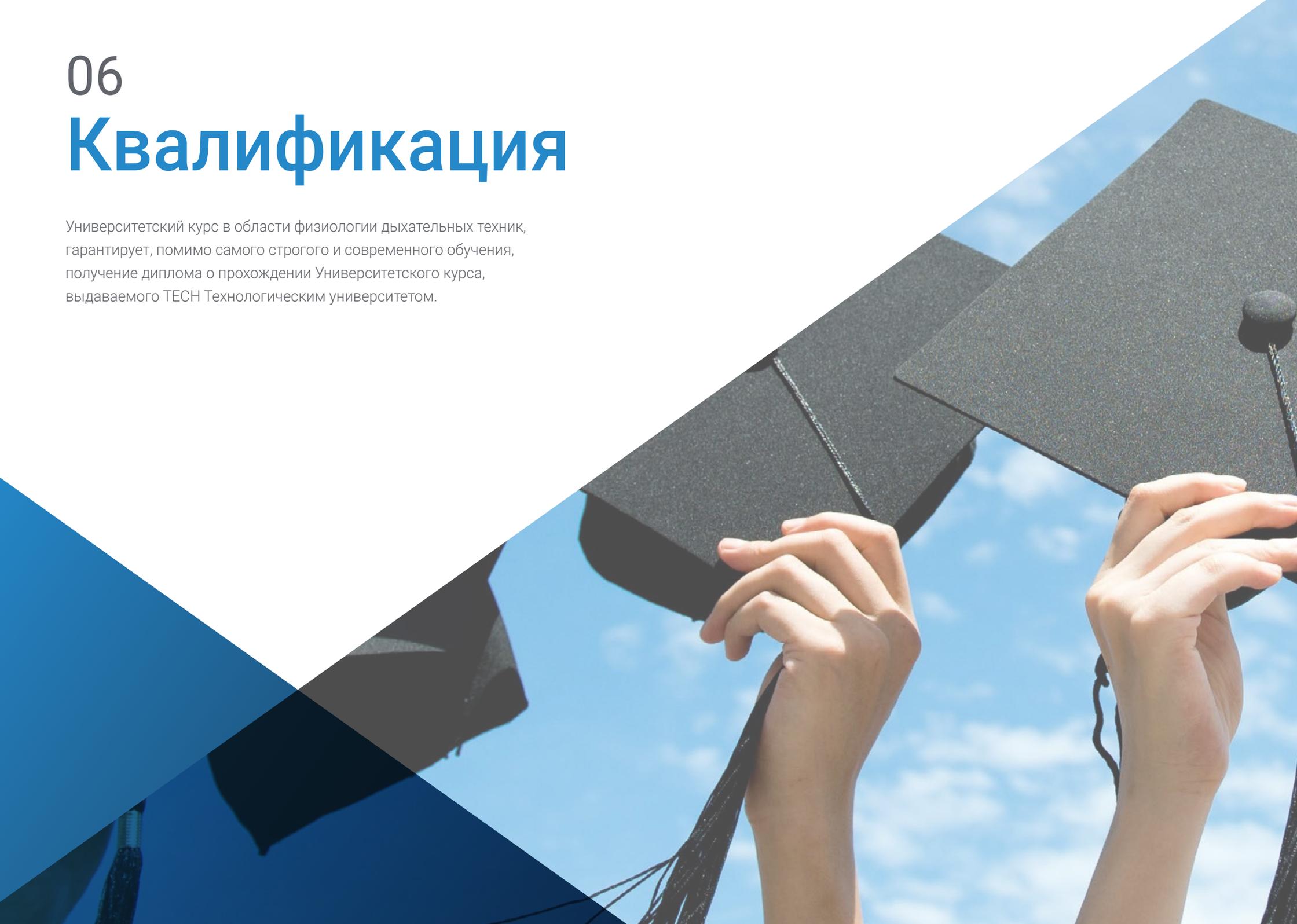
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

Квалификация

Университетский курс в области физиологии дыхательных техник, 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 физиологии дыхательных техник** 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 физиологии дыхательных техник**

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 Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение Физиология дыхательных техник

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический университет

Университетский курс

Физиология дыхательных техник

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

Университетский курс

Физиология дыхательных техник