

# 大学课程

## 地面体式的生物力学和支撑适应





## 大学课程

### 地面体式的生物力学和支撑适应

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

关于瑜伽实践的研究表明,患有肌肉疼痛、肌肉骨骼病症或正在怀孕的患者都能显著改善。然而,要实现这一目标,必须掌握生物力学和各种可用元素。从这个意义上说,将这一学科纳入治疗的医疗专业人员必须掌握这一领域最新、最严谨的信息。因此,这个为期6周、100%在线的资格认证包含了最新、最完整的地板体式、所用支撑物和生物力学研究内容。通过由该领域最优秀的专家设计的课程,实现独特的更新机会。





“

一次独特的学术之旅，涵盖你在地面体式的生物力学和支撑适应的主题”

瑜伽实践使患者能够纠正其体态,改善脊柱的对齐,降低受伤风险,获得更大的灵活性,等等好处。因此,许多医学专家根据每位患者的病理情况,将这种体育锻炼融入到更传统的治疗方法中。

因此,掌握现有的各种地板体式、生物力学、它们的益处和禁忌至关重要。就是这个100%在线文凭课程思路,它是由治疗瑜伽领域的权威专家设计和开发的,这些专家在该领域都有丰富的经验。

这是一个独一无二的课程,由国际著名专业人士主讲,他们在课程内容中倾注了自己的全部经验和深厚知识,包括各种地面体式、执行方法以及使用砖块、腰带或椅子来完成这些体式。其中包括由该领域杰出讲师主讲的大师班、详细的视频、专业读物和案例研究,方便你随时随地获取。

攻读这个学位的学生只需一台能上网的数码设备,就能随时查看该大学学位的教学大纲。此外,借助基于对最关键概念的持续反复的Relearning方法,毕业生可以轻松巩固这些概念,减少长时间的学习因此,对于那些希望兼顾日常责任和高质量大学课程的人来说,这种学术选择是非常理想的。

这个**地面体式的生物力学和支撑适应大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 瑜伽专家提出的案例研究的发展
- ◆ 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
- ◆ 可以进行自我评价过程的实践练习,以提高学习效果
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和这个反思性论文
- ◆ 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容

“

大学学位, 150 个教学小时的地面体式的生物力学和支撑适应高级课程”

“

这是一个学术行程，  
将引导你深入研究坐姿和仰卧体式中使用的不同支撑物或道具”

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。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的，将允许专业人员进行情景式学习，即一个模拟的环境，提供一个身临其境的培训，为真实情况进行培训。

这个课程的设计重点是基于问题的学习，藉由这种学习，专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。为此，你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

TECH 可根据你的日程安排和你不断更新知识的动力进行调整。

只要有网络连接，你就可以随时通过舒适的平板电脑探索恢复性瑜伽和治疗性瑜伽之间的区别。



# 02 目标

TECH 设计了这一大学学位,旨在为医疗专业人员提供有关地板生物力学和支撑适应性的最详尽信息。通过这种方式,在6周的学习中,毕业生将能够把治疗压力、肌肉紧张或影响肌肉骨骼系统的病症的各种技术融入到他们的治疗中。







“

你可以获得大量额外材料, 获取有关地面体式好处的最严谨信息”



## 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, 深入学习最适合的体式
- ◆ 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





## 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

“

这些案例研究将使你更接近当前最先进的方法论, 从而在不同的支持下完成地板体位法”

# 03 课程管理

TECH 为这个大学课程组建了一支优秀的教学团队，他们在瑜伽治疗领域拥有丰富的知识和专业经验。这样，学生们就能保证获得有关地板体式和支撑适应的生物力学的最详尽和最新信息，同时又不失该领域科学证据所提供的严谨方法。



“

通过由纽约Integral Yoga Institute  
主要导师之一创作的一流内容,更  
新你在瑜伽疗法上的知识”

## 国际客座董事

作为教师主任是导师培训负责人黛安-加利亚诺将自己定位为该领域最重要的国际人物之一。他的学术研究重点主要是 治疗瑜伽超过 6000 个小时的教学和继续教育记录。

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

---

- 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, 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

这个大学课程的一个显著特点是其高质量的教学内容。借助最先进的教学工具，毕业生将有机会以富有吸引力和活力的方式深入学习地面体位法和辅助适应的生物力学。所有这一切，只需 6 周时间，并且可以通过任何联网的数字设备全天 24 小时使用虚拟图书馆。





“

感谢由于采用了Relearning方法，  
你将能够以更轻松的方式巩固这  
一高级大学学位所涵盖的概念”

## 模块1.主要地板式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



100% 在线大学课程, 提供最优质的地板体位法生物力学教材"

# 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”

## 在TECH, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

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。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业医学实践中的实际问题。



“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的学生不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习扎根于实践技能, 使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



## 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。

专业人员将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况进行学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标,Re-learning方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

通过这种方法,我们已经培训了超过25000名医生,取得了空前的成功,在所有的临床专科手术中都是如此。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。

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。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。



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。



### 录像中的手术技术和程序

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前医疗技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您可以想看几次就看几次。



### 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丸中,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。



### 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。





#### 由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



#### 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。



#### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的作用: 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。



#### 快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学习上取得进步的方法。



# 06 学位

地面体式的生物力学和支撑适应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。



“

无需旅行或繁琐的程  
序,即可成功通过此课  
程并获得大学学位”

这个地面体式的生物力学和支撑适应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: 地面体式的生物力学和支撑适应大学课程

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  
知识 网页  
网上教室 发展 语言 质量 机构

**tech** 科学技术大学

**大学课程**  
地面体式的生物  
力学和支撑适应

- » 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

## 地面体式的生物力学和支撑适应

