

大学课程  
冥想和放松技巧  
的神经学基础



**tech** 科学技术大学

## 大学课程 冥想和放松技巧 的神经学基础

- » 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/medicine/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques](http://www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques)

# 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

近年来, 科学界对冥想后人体内神经系统变化的研究兴趣日益浓厚。所取得的效果是积极的, 这也是为什么医学专家会在咨询中加入瑜伽中使用的这些技巧的原因。因此, TECH 创建了这一 100% 在线资格认证, 引导毕业生获得有关冥想和放松技巧及其背后神经学基础的最严谨、最新的信息。所有这一切, 都包含在由瑜伽治疗界杰出人士制作和教授的教学材料中, 并可通过任何联网的电子设备访问。



“

100%在线大学课程, 提供  
有关冥想和放松技巧的神  
经学基础的最新信息"

大量科学文献表明, 瑜伽对不同人群 (健康人、孕妇、慢性疼痛患者、焦虑症患者、糖尿病患者或癌症患者) 的身心健康具有重要影响。这些益处促使越来越多的医学专家将这种体育活动纳入其治疗方法中。

这些益处基于该学科不同课程中使用的不同体式、变化和呼吸技巧。因此, 冥想和放松技巧的神经学基础大学课程 100%在线授课, 150 个课时, 由该领域的真正专家授课。

这个课程将带领毕业生学习最新的咒语、瑜伽的内涵、冥想、冥想时的脑电波、瑜伽 Nidra 和正念。教学大纲的另一个特点是教材质量高, 其中包括由该领域最负盛名的教师之一主讲的大师班。

所有这些资源都与该机构在所有课程中使用的有效的Relearning方法相结合。有了这套系统, 毕业生将集中精力学习最重要的概念, 从而减少长时间的学习和记忆。

这个资格证书提供了医疗保健专业人员所需的灵活性, 是一个与职业和个人责任相适应的补习过程。因此, 要访问该节目的内容, 只需拥有能连接互联网的手机、平板电脑或电脑, 即可观看虚拟平台上的节目。因此, 专业人员面临着一个符合当前学术时代的大学选择。

这个**冥想和放松技巧的神经学基础大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 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

“

这是一种学术选择, 可让你了解冥想过程中脑电波的最新研究成果”

“

只需 6 周, 你就能全面了解冥想和放松技巧的神经生理学基础”

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 通过与你的日常职责相匹配的计划, 满足了你更新的实际需求。

它利用多媒体教学材料, 加深对不同冥想技巧和正念之间差异的理解。



# 02 目标

这个大学课程的目标是通过 150 个课时的教学, 向学生传授瑜伽中各种冥想和放松技巧的最全面内容。此外, 教学大纲还从理论和实践的角度出发, 引导医学专业人员有效地更新神经学基础。





“

将针对焦虑症患者的瑜伽疗法进展融入你的治疗实践中”



## 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



通过案例研究, 你将更实际、更近距离地了解普贤行愿品、陀罗尼、禅定和三摩地以及它们与冥想的关系"





## 具体目标

---

- 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- 深入了解咒语的定义及其在冥想练习中的应用和益处
- 确定瑜伽哲学的内在方面, 包括普贤行、陀罗尼、禅定和三摩地, 以及它们与冥想的关系
- 研究不同类型的脑电波, 以及它们在冥想时如何在脑中发生
- 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧, 以及如何在瑜伽练习中应用这些技巧
- 深化正念的概念、方法以及与冥想的区别
- 深入了解萨瓦萨纳, 如何引导放松, 以及不同的类型和适应方式
- 确定瑜伽 Nidra 的第一步及其在瑜伽练习中的应用

# 03 课程管理

教授这个大学课程的教学团队在国内和国际上享有盛誉,这保证了学生能够获得由最优秀的专家提供最详尽信息的高质量课程。毫无疑问,这是一次难得的更新机会,课程包括高级课程大纲和由著名瑜伽治疗师主讲的大师班。只有 TECH 这所全球最大的数字大学才能提供的学术选择。





“

这个课程由世界瑜伽治疗  
领域杰出的教学团队提供”

## 国际客座董事

作为纽约整体瑜伽研究所的教师总监和教练培训主管, Dianne Galliano将自己定位为国际上这一领域中最重要的人物之一。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

---

- 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。
- 空中核心训练法 (将 TRX 和功能训练与瑜伽相结合的课程) 创始人。
- 瑜伽治疗培训师
- 马德里Autónoma大学生物科学学位。
- 教师课程: Ashtanga加瑜伽进阶, Fisiom瑜伽, 筋膜瑜伽, 瑜伽与癌症
- 普拉提地板普拉提教练课程
- 植物疗法和营养课程
- 冥想教师课程





## 教师

Ferrer, Ricardo 先生

- ◆ 欧洲瑜伽研究所所长
- ◆ 卢兹中心学校校长
- ◆ 国家进化灵气学院院长
- ◆ 光之中心热瑜伽教练
- ◆ 力量瑜伽教练培训师
- ◆ 瑜伽教练培训师
- ◆ 阿斯汤加瑜伽和渐进瑜伽培训师
- ◆ 太极和气功教练
- ◆ 身体智能瑜伽教练
- ◆ 超级瑜伽教练



借此机会了解这个领域的最新发展,并将其应用到你的日常工作中"

# 04

## 结构和内容

这个大学学位的教学大纲旨在为学生提供有关冥想和放松技巧神经基础的最新信息，时间仅为 6 周。这是一个不断更新的过程，它将提供最准确、最新的信息，介绍咒语的益处、瑜伽的内涵、冥想及其与正念的区别。此外，所有这一切都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。





你看到的是由瑜伽界真正的专家设计和开发的课程"

## 模块 1. 冥想和放松技巧的神经生理学基础

- 1.1. 咒语
  - 1.1.1. 它们是什么?
  - 1.1.2. 益处
  - 1.1.3. 开场咒语
  - 1.1.4. 结束语
- 1.2. 瑜伽的内涵
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. 冥想
  - 1.3.1. 定义
  - 1.3.2. 姿态
  - 1.3.3. 益处
  - 1.3.4. 禁忌症
- 1.4. 脑电波
  - 1.4.1. 定义
  - 1.4.2. 分类
  - 1.4.3. 从睡眠到清醒
  - 1.4.4. 冥想期间
- 1.5. 冥想的类型
  - 1.5.1. 精神
  - 1.5.2. 视觉化
  - 1.5.3. 佛教徒
  - 1.5.4. 运动
- 1.6. 冥想技巧 I
  - 1.6.1. 冥想实现你的渴望
  - 1.6.2. 心灵冥想
  - 1.6.3. 国玉湖冥想
  - 1.6.4. 内心微笑冥想
- 1.7. 冥想技巧 II
  - 1.7.1. 脉轮净化冥想
  - 1.7.2. 冥想 慈爱
  - 1.7.3. 当下的冥想礼物
  - 1.7.4. 静默冥想
- 1.8. 正念
  - 1.8.1. 定义
  - 1.8.2. 由什么组成?
  - 1.8.3. 如何使用
  - 1.8.4. 技术
- 1.9. 放松/Savasana
  - 1.9.1. 班级收尾位置
  - 1.9.2. 制作方法和设置
  - 1.9.3. 益处
  - 1.9.4. 如何引导放松
- 1.10. 瑜伽冥想
  - 1.10.1. 什么是瑜伽冥想?
  - 1.10.2. 疗程是什么样的?
  - 1.10.3. 阶段
  - 1.10.4. 练习课程的示例



“

一份学术建议书将引导你深入研究瑜伽 nidra 课程及其对压力和注意力不集中患者的益处”

# 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业上取得进步的方法。



# 06 学位

冥想和放松技巧的神经学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。



“

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**冥想和放松技巧的神经学基础**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: **冥想和放松技巧的神经学基础**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 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

**大学课程**  
冥想和放松技巧  
的神经学基础

- » 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  
冥想和放松技巧  
的神经学基础