

Университетский курс

Неврологические основы в техниках медитации и релаксации



Университетский курс Неврологические основы в техниках медитации и релаксации

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

Веб-доступ: www.techtute.com/ru/medicine/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-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

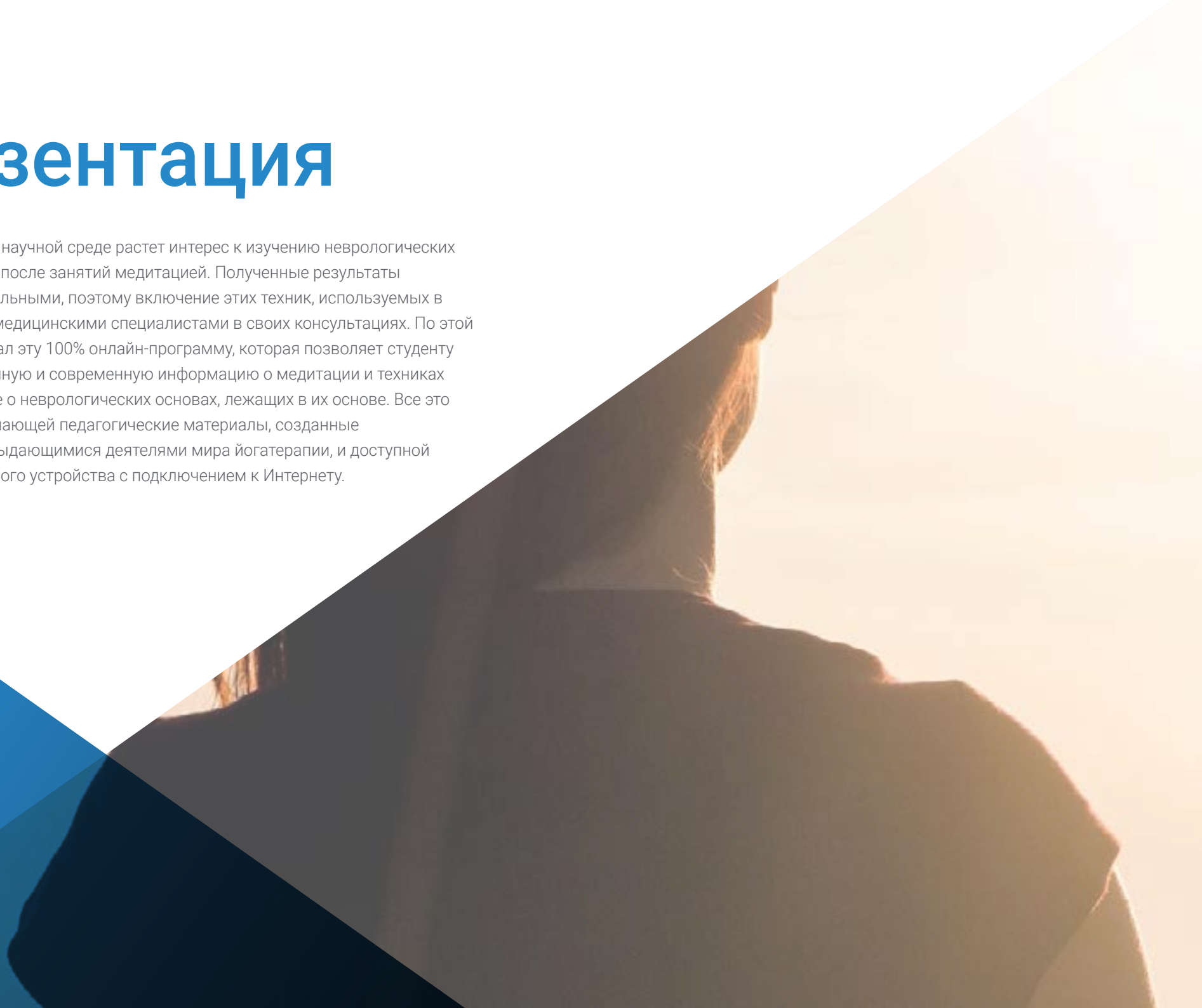
Квалификация

стр. 30

01

Презентация

В последние годы в научной среде растет интерес к изучению неврологических изменений у людей после занятий медитацией. Полученные результаты являются положительными, поэтому включение этих техник, используемых в йоге, принимается медицинскими специалистами в своих консультациях. По этой причине ТЕСН создал эту 100% онлайн-программу, которая позволяет студенту получить самую точную и современную информацию о медитации и техниках релаксации, а также о неврологических основах, лежащих в их основе. Все это в программе, включающей педагогические материалы, созданные и преподаваемые выдающимися деятелями мира йогатерапии, и доступной с любого электронного устройства с подключением к Интернету.



““

*Университетский курс 100%
онлайн с новейшей информацией
о неврологических основах
медитации и техник релаксации”*

Обширная научная литература показывает, что в различных группах населения: здоровых, беременных, с хроническими болями, тревожностью, диабетом или раком, йога оказывает значительное влияние на физическое и психическое здоровье пациента. Все это привело к тому, что все больше и больше медицинских работников предпочитают включать эту физическую активность в свои терапевтические процедуры.

Эти преимущества основаны на различных асанах, вариантах и дыхательных техниках, используемых на различных занятиях по этой дисциплине. Таким образом, этот Университетский курс "Неврологические основы в техниках медитации и релаксации" на 100% проводится в режиме онлайн, имеет 150 учебных часов и преподается настоящими экспертами в этой области.

Это программа, которая позволит студентам пройти академическое путешествие по изучению мантр, внутренних аспектов йоги, медитации, мозговых волн во время медитации, йога-нидры и осознанности (*mindfulness*). Учебный план также отличается качеством учебных материалов и включает в себя *мастер-класс* одного из самых авторитетных преподавателей в этой области.

Все эти ресурсы сочетаются с эффективным методом *Relearning*, используемым этим учебным заведением во всех своих программах. Благодаря этой системе студент сосредоточится на самых важных понятиях, что сократит долгие часы учебы и запоминания.

Этот процесс обучения совместим с профессиональными и личными обязанностями, поскольку данная программа обеспечивает гибкость, необходимую специалистам в области здравоохранения. Таким образом, для доступа к содержанию этой программы достаточно иметь мобильный телефон, планшет или компьютер с подключением к Интернету, чтобы просматривать программу, размещенную на виртуальной платформе. Таким образом, перед специалистом открывается возможность получить высшее образование, соответствующее современному академическому времени.

Данный **Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области йоги
- ♦ 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



Обучение, которое позволит вам быть в курсе последних исследований мозговых волн во время медитации"

“

TECH адаптирован к вашим реальным потребностям в обновлении благодаря программе, разработанной с учетом ваших повседневных обязанностей”

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. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Всего за 6 недель вы получите полное представление о нейрофизиологических основах в техниках медитации и релаксации.

Вы узнаете о различиях между различными техниками медитации и релаксации с помощью мультимедийных дидактических материалов.



02

Цели

Цель этой программы – предложить студентам в течение 150 учебных часов наиболее полное содержание различных техник медитации и релаксации, существующих в йоге. Кроме того, программа, разработанная с теоретико-практической точки зрения, позволит врачу провести эффективное обновление знаний о неврологических основах, поддерживающих йогу.



“

*Внедрите достижения в области
йогатерапии пациентов с тревогой
в свою терапевтическую практику”*



Общие цели

- ♦ Интегрировать 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 йогатерапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации



С помощью конкретных примеров вы получите гораздо более практичное и близкое представление о Пратьяхаре, Дхаране, Дхьяне и Самадхи и их связи с медитацией"





Конкретные цели

- ♦ Описывать нейрофизиологические основы медитативных и расслабляющих техник в практике йоги
- ♦ Рассмотреть определение мантры, ее применение и преимущества в практике медитации
- ♦ Определять внутренние аспекты философии йоги, включая пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, и их связь с медитацией
- ♦ Исследовать различные типы мозговых волн и то, как они возникают в мозге во время медитации
- ♦ Определять различные виды медитации и техники управляемой медитации и их применение в практике медитации
- ♦ Углубленно изучать понятие mindfulness (осознанности), его методы
- ♦ }и отличия от медитации
- ♦ Узнать о савасанах, о том, как управлять расслаблением, о различных типах и адаптациях
- ♦ Определять первые шаги в йога-нидре и ее применение в практике йоги

03

Руководство курса

Национальный и международный авторитет команды преподавателей, ведущих эту программу, гарантирует студентам доступ к качественной программе с самой исчерпывающей информацией, предоставляемой лучшими экспертами. Несомненно, это уникальная возможность обновить программу, которая включает в себя продвинутый учебный план и *мастер-класс*, проведенный выдающимся преподавателем йогатерапии. Обучение, которое предлагает только TECH, крупнейший цифровой университет в мире.





“

Программа, которая выделяется тем, что имеет выдающуюся команду преподавателей в мире йогатерапии”

Приглашенный руководитель 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. В своей научной деятельности она уделяла основное внимание **терапевтической йоге**, имея за плечами более 6 000 часов преподавания и повышения квалификации.

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, 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, Зораида

- Вице-президент Испанской ассоциации терапевтической йоги
- Основатель метода Air Core (занятия, сочетающие TRX и/или функциональные тренировки с йогой)
- Тренер по йогатерапии
- Степень магистра исследований в области иммунологии Мадридского университета Комплутенсе
- Степень магистра в области криминалистики Автономного университета Мадрида
- Степень бакалавра в области биологических наук в Мадридском Автономном Университете
- Курс преподавателя прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- Курс инструктора по напольному пилатесу
- Курс по фитотерапии и диетологии
- Курс преподавателя по медитации



Преподаватели

Г-н Феррер, Рикардо

- ♦ Директор Европейского института йоги
- ♦ Директор школы Centro de Luz
- ♦ Директор Национальной школы эволюционного Рейки
- ♦ Инструктор по *горячей йоге* в Centro de Luz
- ♦ Тренер-инструктор по *силовой йоге*
- ♦ Тренер-инструктор по йоге
- ♦ Тренер по аштанга-йоге и прогрессивной йоге
- ♦ Инструктор по тайцзи и ци-кун
- ♦ Инструктор по *йоге Body Intelligence*
- ♦ Инструктор по *SUP-йоге*

“

Воспользуйтесь возможностью узнать о последних достижениях в этой области, чтобы применить их в своей повседневной практике”

04

Структура и содержание

Учебный план этой университетской программы был разработан с целью предоставить студентам самую современную информацию о неврологических основах медитации и техник релаксации всего за 6 недель. Процесс обучения будет включать в себя самую точную и свежую информацию о пользе мантр, внутренних аспектах йоги, медитации и ее различиях с *mindfulness*. И все это в дополнение к виртуальной библиотеке, доступной 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с подключением к Интернету.





“

Перед вами учебная программа, разработанная и созданная настоящими специалистами в мире йоги”

Модуль 1. Техники медитации и релаксации

- 1.1. Мантры
 - 1.1.1. Что они из себя представляют?
 - 1.1.2. Преимущества
 - 1.1.3. Открывающие мантры
 - 1.1.4. Закрывающие мантры
- 1.2. Внутренние аспекты йоги
 - 1.2.1. Пратъяхара
 - 1.2.2. Дхарана
 - 1.2.3. Дхьяна
 - 1.2.4. Самадхи
- 1.3. Медитация
 - 1.3.1. Определение
 - 1.3.2. Осанка
 - 1.3.3. Преимущества
 - 1.3.4. Противопоказания
- 1.4. Волны головного мозга
 - 1.4.1. Определение
 - 1.4.2. Классификация
 - 1.4.3. От сна к бодрствованию
 - 1.4.4. Во время медитации
- 1.5. Виды медитации
 - 1.5.1. Духовная
 - 1.5.2. Визуализация
 - 1.5.3. Буддийская
 - 1.5.4. Движение
- 1.6. Техники медитации 1
 - 1.6.1. Медитация для достижения желаемого
 - 1.6.2. Медитация сердца
 - 1.6.3. Медитация Кокьюхо
 - 1.6.4. Медитация внутренней улыбки



- 1.7. Техники медитации 2
 - 1.7.1. Медитация на очищение чакр
 - 1.7.2. Медитация любви-доброты
 - 1.7.3. Медитация дары настоящего
 - 1.7.4. Безмолвная медитация
- 1.8. Mindfulness (осознанность)
 - 1.8.1. Определение
 - 1.8.2. Из чего она состоит?
 - 1.8.3. Как ее применять
 - 1.8.4. Техники
- 1.9. Релаксация/савасаны
 - 1.9.1. Поза закрытия занятия
 - 1.9.2. Как выполнять и корректировки
 - 1.9.3. Преимущества
 - 1.9.4. Как вести релаксацию
- 1.10. Йога-нидра
 - 1.10.1. Что такое йога-нидра?
 - 1.10.2. Как выглядит сеанс?
 - 1.10.3. Стадии
 - 1.10.4. Пример сеанса

“ *Академическая программа, которая позволит вам изучить сеансы йога-нидры и их пользу для пациентов со стрессом и недостатком концентрации*”

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”

В TECH мы используем метод запоминания кейсов

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? На протяжении всей программы вы будете сталкиваться с множеством смоделированных клинических случаев, основанных на историях болезни реальных пациентов, когда вам придется проводить исследование, выдвигать гипотезы и в конечном итоге решать ситуацию. Существует множество научных доказательств эффективности этого метода. Будущие специалисты учатся лучше, быстрее и показывают стабильные результаты с течением времени.

С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру.



По словам доктора Жерваса, клинический случай - это описание диагноза пациента или группы пациентов, которые становятся "случаем", примером или моделью, иллюстрирующей какой-то особый клинический компонент, либо в силу обучающего эффекта, либо в силу своей редкости или необычности. Важно, чтобы кейс был основан на текущей трудовой деятельности, пытаюсь воссоздать реальные условия в профессиональной практике врача.

“

Знаете ли вы, что этот метод был разработан в 1912 году, в Гарвардском университете, для студентов-юристов? Метод кейсов заключался в представлении реальных сложных ситуаций, чтобы они принимали решения и обосновывали способы их решения. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете”

Эффективность метода обосновывается четырьмя ключевыми достижениями:

1. Студенты, которые следуют этому методу, не только добиваются усвоения знаний, но и развивают свои умственные способности с помощью упражнений по оценке реальных ситуаций и применению своих знаний.
2. Обучение прочно опирается на практические навыки, что позволяет студенту лучше интегрироваться в реальный мир.
3. Усвоение идей и концепций становится проще и эффективнее благодаря использованию ситуаций, возникших в реальности.
4. Ощущение эффективности затраченных усилий становится очень важным стимулом для студентов, что приводит к повышению интереса к учебе и увеличению времени посвященному на работу над курсом.



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*.



Студент будет учиться на основе реальных случаев и разрешения сложных ситуаций в смоделированных учебных условиях. Эти симуляции разработаны с использованием самого современного программного обеспечения для полного погружения в процесс обучения.

Находясь в авангарде мировой педагогики, метод *Relearning* сумел повысить общий уровень удовлетворенности специалистов, завершивших обучение, по отношению к показателям качества лучшего онлайн-университета в мире.

С помощью этой методики мы с беспрецедентным успехом обучили более 250000 врачей по всем клиническим специальностям, независимо от хирургической нагрузки. 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.

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.

Общий балл квалификации по нашей системе обучения составляет 8.01, что соответствует самым высоким международным стандартам.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



Учебный материал

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.



Хирургические техники и процедуры на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым медицинским технологиям. Все с максимальной тщательностью, объяснено и подробно описано самими преподавателями для усовершенствования усвоения и понимания материалов. И самое главное, вы можете смотреть их столько раз, сколько захотите.



Интерактивные конспекты

Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

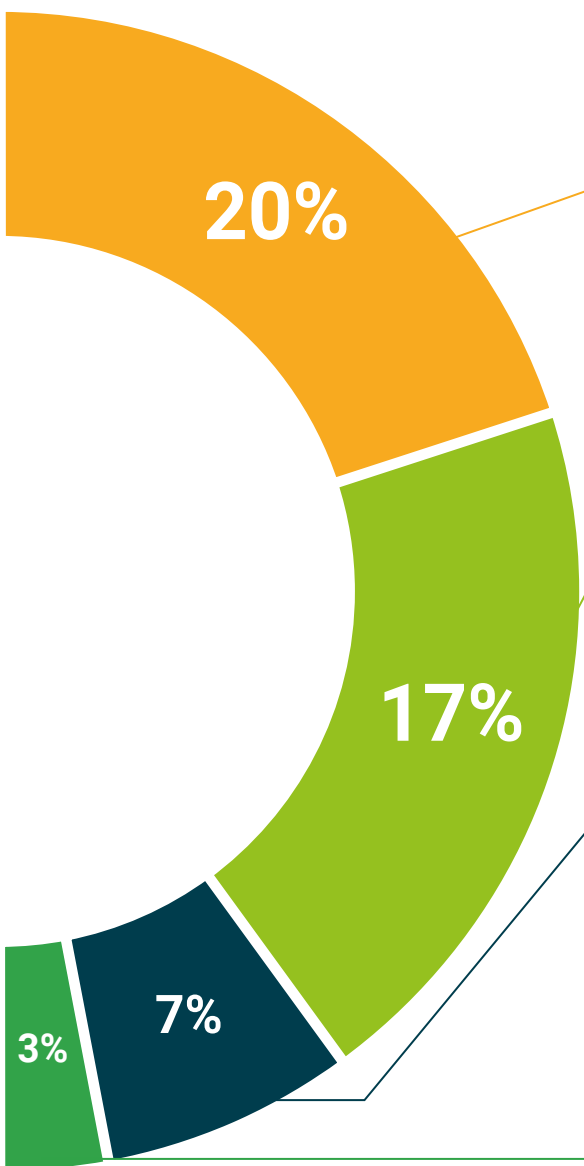
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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.





Анализ кейсов, разработанных и объясненных экспертами

Эффективное обучение обязательно должно быть контекстным. Поэтому мы представим вам реальные кейсы, в которых эксперт проведет вас от оказания первичного осмотра до разработки схемы лечения: понятный и прямой способ достичь наивысшей степени понимания материала.



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.



Мастер-классы

Существуют научные данные о пользе стороннего экспертного наблюдения: так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



Краткие руководства к действию

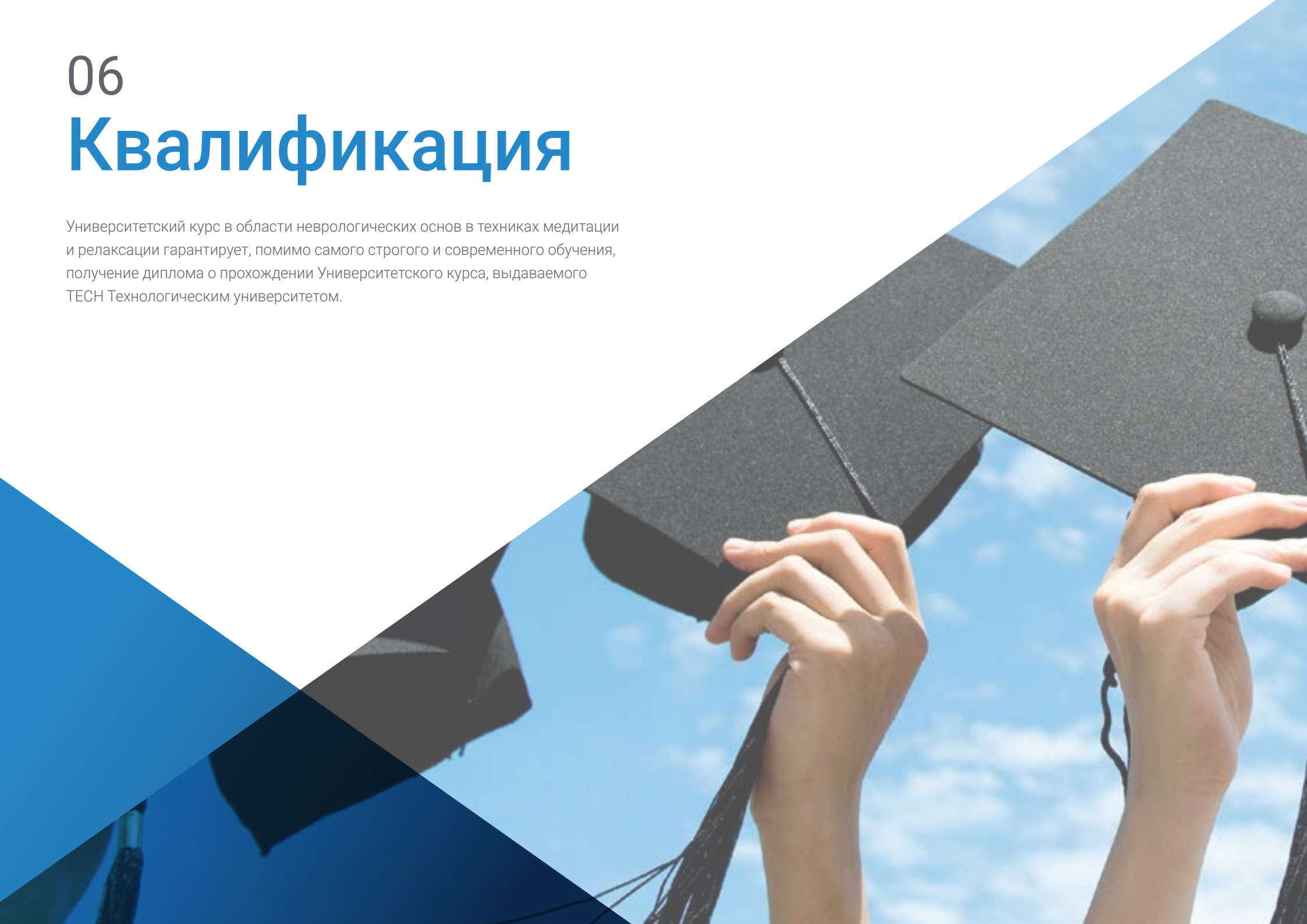
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

Квалификация

Университетский курс в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации 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 неврологических основ в техниках медитации и релаксации** 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 **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную на Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетского курса в области неврологических основ в техниках медитации и релаксации**

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 Инновации

Знания Настоящее

Веб обучение
и релаксации

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Неврологические основы
в техниках медитации
и релаксации

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

Университетский курс
Неврологические основы
в техниках медитации
и релаксации