

专科文凭

不同的治疗瑜伽技巧





**tech** 科学技术大学

## 专科文凭 不同的治疗瑜伽技巧

- » 模式:在线
- » 时长: 6个月
- » 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-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-techniques](http://www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-different-therapeutic-yoga-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

---

24

06

学位

---

32

# 01 介绍

练习瑜伽时使用的呼吸技巧有利于孕期、更年期和抑郁症患者放松。这些益处促使医疗专业人员将这种活动纳入对病人的治疗中,以达到最佳治疗效果。从这个意义上说,必须了解瑜伽的现有趋势,以及适合各种病症和不同进化过程的现有体位法。因此,TECH 设计了这个 100% 在线课程,使毕业生能够通过真正的专家开发的内容获得全面知识的更新,轻松地自我管理时间来进行教学大纲的学习。







100% 在线专科文凭, 将提高你在  
不同治疗瑜伽技术方面的能力"

有关瑜伽的现有科学文献表明,瑜伽对患有压力症、焦虑症或孕妇的身心健康有显著的积极作用。然而,并不是所有的体式 and 变化都适合每一种病症或病人,在某些情况下还有禁忌症。

因此,鉴于这项体育活动的练习者越来越多,医疗专业人员必须了解其技术的合理性及其优缺点,以便将其纳入各种治疗中。为此,这个为期6个月的不同的治疗瑜伽技巧专科文凭,包括最全面的内容。

本课程由该领域高水平、高声望的专家创建,在3个模块中反映了关于儿童、成人、高龄者、功能多样性人群或妊娠过程中的瑜伽的最全面、最严谨的内容。本课程还能以灵活、动态的方式探索各种现有技术及其执行程序。

瑜伽疗法的知名专家也参与本课程,为学生提供独特机会更新有关瑜伽的知识。国际教师开设的大师班将使学员掌握最新的瑜伽治疗技术。

本课程完全符合最苛刻的职业和个人责任要求。学习这门课程的学生只需要一部手机、平板电脑或能连接互联网的电脑,就能随时查看虚拟平台上的内容。因此,学生不需要去教室听课,也不需要上有时间限制的课,可以更加自由地自我管理学习时间,与日常工作和个人活动相协调。

这个**不同的治疗瑜伽技巧专科文凭**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
- 本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
- 透过自我评估过程改进学习,提高学习成效
- 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个人反思工作
- 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



通过最新颖的内容更新呼吸技术生理学的完整过程"

“

通过任何联网的数字设备,你都能深入了解不同类型的呼吸法及其益处”

课程的教学人员包括来自该领域的专业人士以及领先协会和著名大学的公认专家,他们将自己的工作经验融入到培训中。

我们采用了最前沿的教育技术来开发多媒体内容,使专业人员可以进行情景式学习。这意味着他们将在一个模拟环境中接受身临其境的培训,仿佛置身于真实情境中。

本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学年出现的不同专业实践情况。你将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

深入探讨唐氏综合症、自闭症和脑瘫患者的瑜伽练习,以改善他们的身体和精神状态。

探讨老年人练习治疗瑜伽时某些技巧的禁忌和优势。



# 02 目标

本大学设计了一个 450 课时的教学计划,目的是全面更新有关不同瑜伽治疗技术的知识。  
有了教学资源和理论与实践相结合的教学方法,更容易实现这些目标。





“

将冥想技巧和因陀罗瑜伽纳入  
医疗指南, 提高患者的休息质量”



## 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



你想跟上为有特殊身体需求的病人应用瑜伽技术的发展步伐吗?通过本课程来实现吧"





## 具体目标

### 模块 1. 不同年龄段的瑜伽

- ◆ 深入探讨身体的不同需求和不同时期的瑜伽练习, 如儿童期、成年期和老年期
- ◆ 探讨瑜伽练习如何帮助处于月经周期和更年期的女性, 以及如何调整练习以满足她们的需求
- ◆ 探讨瑜伽练习如何在月经周期和更年期帮助女性, 以及如何调整练习以满足她们的需求
- ◆ 深入研究孕期和产后瑜伽的护理和练习, 以及如何调整练习以满足妇女在这些时期的需求
- ◆ 学习为每个发展阶段和个人需求创建特定的瑜伽序列
- ◆ 确定并应用最佳实践, 确保在不同发展阶段和特殊情况下练习瑜伽时的安全和健康

### 模块 2. 呼吸技巧的生理学

- ◆ 描述呼吸系统的生理学及其与调息法练习的关系
- ◆ 深入探讨不同类型的呼吸, 以及它们如何影响呼吸系统和整个身体
- ◆ 识别呼吸的不同组成部分, 如吸气、呼气 and 憋气, 以及每种呼吸如何影响身体的生理机能
- ◆ 深化能量通道或经络的概念, 以及它们与呼吸生理和呼吸法练习的关系
- ◆ 描述不同类型的呼吸法及其对身心生理的影响
- ◆ 确定手印的基本概念, 以及它们与呼吸生理和调息练习的关系
- ◆ 深入了解呼吸法练习对人体生理的影响, 以及这些影响如何有助于改善健康和福祉

### 模块 3. 冥想和放松技巧的神经生理学基础

- ◆ 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- ◆ 深入研究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, 包括普拉提、陀罗尼、禅定和三摩地, 以及它们与冥想的关系
- ◆ 探究不同类型的脑电波, 以及它们在冥想过程中如何在脑中产生
- ◆ 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧, 以及如何将它们应用于瑜伽练习
- ◆ 深入了解正念的概念、方法以及与冥想的区别
- ◆ 深入了解萨瓦萨纳, 如何引导放松, 不同的类型和适应方法
- ◆ 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

为了坚持为所有学生提供最高质量的知识更新过程, TECH 严格的筛选每一位授课教师。因此, 毕业生将学习由世界瑜伽界杰出专家制定的课程。专家的经验和对各种技术的深刻了解, 保证学生可以与真正的专家学习最新的知识。







“

由治疗瑜伽方面的真正专家组成的  
教师团队为你提供瑜伽的新技术”

## 特邀主管

作为纽约整体瑜伽学院的教师总监和导师培训负责人, Dianne Galliano被定位为该领域最重要的国际人物之一。她的学术重点主要是治疗瑜伽, 她有数超过 6000 小时的教学和继续教育的经验。

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持续教育。她也在其他机构担任治疗师和讲师, 如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 和 Educational Alliance: Center for Balanced Living.

她的工作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、产前和产后妇女、年轻人, 甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾治疗过骨质疏松症患者、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。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 学院瑜伽治疗导师
- 纽约市整体瑜伽学院健康水疗中心瑜伽治疗师
- Educational Alliance治疗导师:Center for Balanced Living
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士

“

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、Fisiom瑜伽、筋膜瑜伽、瑜伽与癌症
- ◆ 普拉提地板教练课程
- ◆ 植物疗法和营养学课程
- ◆ 冥想教师课程

## 教师

### García, Mar 女士

- ◆ 萨特南瑜伽中心主任兼导师
- ◆ 流瑜伽教师
- ◆ 特殊瑜伽教练
- ◆ 儿童和家庭瑜伽教练

### Salvador Crespo, Inmaculada 女士

- ◆ 欧洲瑜伽学院协调员
- ◆ IEY 瑜伽和冥想老师
- ◆ 整体瑜伽和冥想专家
- ◆ 流瑜伽和力量瑜伽专家
- ◆ 瑜伽治疗专家

### Ferrer, Ricardo 先生

- ◆ 欧洲瑜伽学院院长
- ◆ 光学校中心主任
- ◆ 国家进化灵气学院院长
- ◆ 光明中心的热瑜伽教练
- ◆ 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式瑜伽教练
- ◆ 太极拳和气功教练
- ◆ 身体智能瑜伽教练
- ◆ Sup瑜伽教练





# 04

## 结构和内容

本课程的学习计划是由一支优秀的瑜伽导师团队制定的，他们在瑜伽领域有着丰富的经验。通过这种方式，毕业生将获得创新的教学大纲，了解有关瑜伽治疗不同技术的最新知识，并以任何可连接互联网的数字设备进行学习。







“

完整的课程带你了解瑜伽  
疗法及其在孕妇中的应用”

## 模块 1.不同年龄段的瑜伽

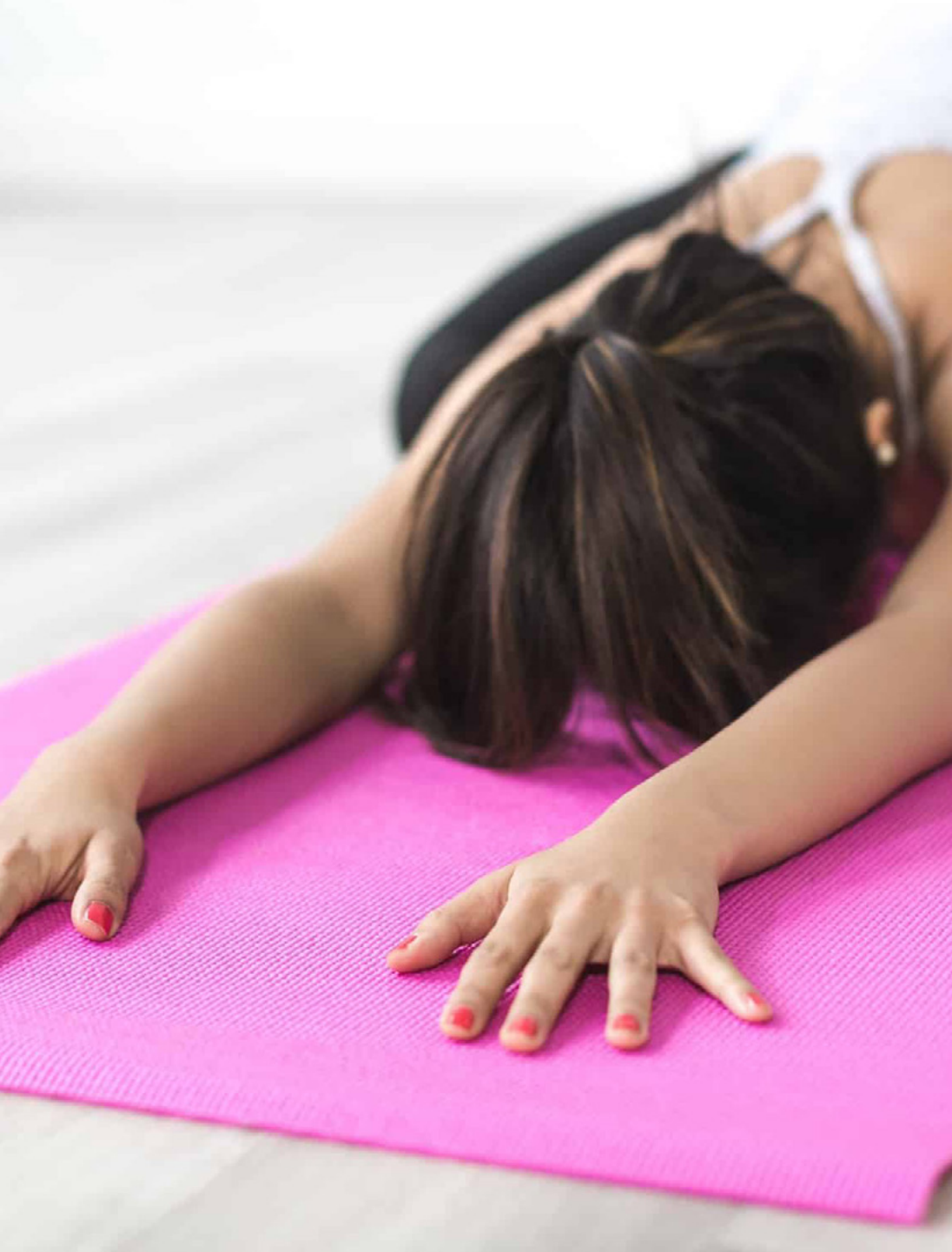
- 1.1. 童年
  - 1.1.1. 为什么它很重要?
  - 1.1.2. 益处
  - 1.1.3. 课程的样子
  - 1.1.4. 改编后的太阳致敬礼举例
- 1.2. 女性与月经周期
  - 1.2.1. 月经期
  - 1.2.2. 卵泡期
  - 1.2.3. 排卵期
  - 1.2.4. 黄体期
- 1.3. 瑜伽与月经周期
  - 1.3.1. 卵泡期顺序
  - 1.3.2. 排卵期顺序
  - 1.3.3. 黄体期顺序
  - 1.3.4. 月经期顺序
- 1.4. 更年期
  - 1.4.1. 一般考虑因素
  - 1.4.2. 生理和荷尔蒙变化
  - 1.4.3. 实践的益处
  - 1.4.4. 推荐体式
- 1.5. 妊娠期
  - 1.5.1. 为何练习
  - 1.5.2. 怀孕前三个月的体式
  - 1.5.3. 后三个月体式
  - 1.5.4. 妊娠三个月的体位法
- 1.6. 产后
  - 1.6.1. 对身体的益处
  - 1.6.2. 精神方面的益处
  - 1.6.3. 一般建议
  - 1.6.4. 与婴儿一起练习

- 1.7. 老年
  - 1.7.1. 我们会遇到的主要病症
  - 1.7.2. 益处
  - 1.7.3. 一般考虑因素
  - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 身体残疾
  - 1.8.1. 脑损伤
  - 1.8.2. 脊髓损伤
  - 1.8.3. 肌肉损伤
  - 1.8.4. 如何设计课堂
- 1.9. 感觉障碍
  - 1.9.1. 听觉
  - 1.9.2. 视觉
  - 1.9.3. 感官
  - 1.9.4. 如何设计序列
- 1.10. 对我们将遇到的最常见残疾的一般考虑
  - 1.10.1. 唐氏综合症
  - 1.10.2. 自闭症
  - 1.10.3. 大脑性麻痹
  - 1.10.4. 智力发育障碍

## 模块 2.呼吸技巧的生理学

- 2.1. 呼吸法的生理学
  - 2.1.1. 定义
  - 2.1.2. 起源
  - 2.1.3. 益处
  - 2.1.4. 气的概念
- 2.2. 呼吸的类型
  - 2.2.1. 腹式呼吸
  - 2.2.2. 胸式呼吸
  - 2.2.3. 锁骨
  - 2.2.4. 完全瑜伽呼吸





- 2.3. 净化气场能量管道或经脉
  - 2.3.1. 什么是nadis?
  - 2.3.2. Sushuma
  - 2.3.3. Ida
  - 2.3.4. Pindala
- 2.4. 灵感 puraka
  - 2.4.1. 腹式呼吸
  - 2.4.2. 横膈膜/肋骨吸气
  - 2.4.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 2.4.4. 与bandhas的关系
- 2.5. 呼气 rechaka
  - 2.5.1. 腹式呼吸
  - 2.5.2. 横膈膜/肋骨呼气
  - 2.5.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 2.5.4. 与bandhas的关系
- 2.6. 保留: kumbakha
  - 2.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 2.6.2. Bahya kumbhaka
  - 2.6.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 2.6.4. 与bandhas的关系
- 2.7. 净化呼吸法的生理学
  - 2.7.1. Douti
  - 2.7.2. Anunasika
  - 2.7.3. Nadi Shodana
  - 2.7.4. Bhramari
- 2.8. 刺激和提神呼吸法的生理学
  - 2.8.1. Kapalabhati
  - 2.8.2. Bastrika
  - 2.8.3. Ujjayi
  - 2.8.4. Shitali

- 2.9. 再生呼吸法的生理学
  - 2.9.1. Surya bheda
  - 2.9.2. Kumbaka
  - 2.9.3. Samavritti
  - 2.9.4. Mridanga
- 2.10. Mudras的生理学
  - 2.10.1. 是什么?
  - 2.10.2. 好处以及何时使用
  - 2.10.3. 每根手指的含义
  - 2.10.4. 练习中使用的主要咒语

### 模块 3.冥想和放松技巧的神经生理学基础

- 3.1. 咒语
  - 3.1.1. 是什么?
  - 3.1.2. 益处
  - 3.1.3. 开场咒语
  - 3.1.4. 结束咒语
- 3.2. 瑜伽的内涵
  - 3.2.1. Pratyahara
  - 3.2.2. Dharana
  - 3.2.3. Dhyana
  - 3.2.4. Samadhi
- 3.3. 冥想
  - 3.3.1. 定义
  - 3.3.2. 姿态
  - 3.3.3. 益处
  - 3.3.4. 禁忌症
- 3.4. 脑电波
  - 3.4.1. 定义
  - 3.4.2. 分类
  - 3.4.3. 从睡眠到清醒
  - 3.4.4. 冥想期间





- 3.5. 冥想的类型
  - 3.5.1. 精神冥想
  - 3.5.2. 视觉
  - 3.5.3. 佛教
  - 3.5.4. 运动
- 3.6. 冥想技巧 I
  - 3.6.1. 实现渴望的冥想
  - 3.6.2. 心灵冥想
  - 3.6.3. 冥想Kokyuhoo
  - 3.6.4. 内心微笑冥想
- 3.7. 冥想技巧 II
  - 3.7.1. 脉轮净化冥想
  - 3.7.2. 慈爱冥想
  - 3.7.3. 当下的礼物冥想
  - 3.7.4. 静心冥想
- 3.8. 正念
  - 3.8.1. 定义
  - 3.8.2. 由什么组成?
  - 3.8.3. 如何应用?
  - 3.8.4. 技术
- 3.9. 放松/Savasana
  - 3.9.1. 课堂结束式
  - 3.9.2. 如何做和调整
  - 3.9.3. 益处
  - 3.9.4. 如何引导放松
- 3.10. 瑜伽静坐
  - 3.10.1. 什么是瑜伽静坐?
  - 3.10.2. 一个疗程是怎样的?
  - 3.10.3. 阶段
  - 3.10.4. 练习课程的示例



# 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。

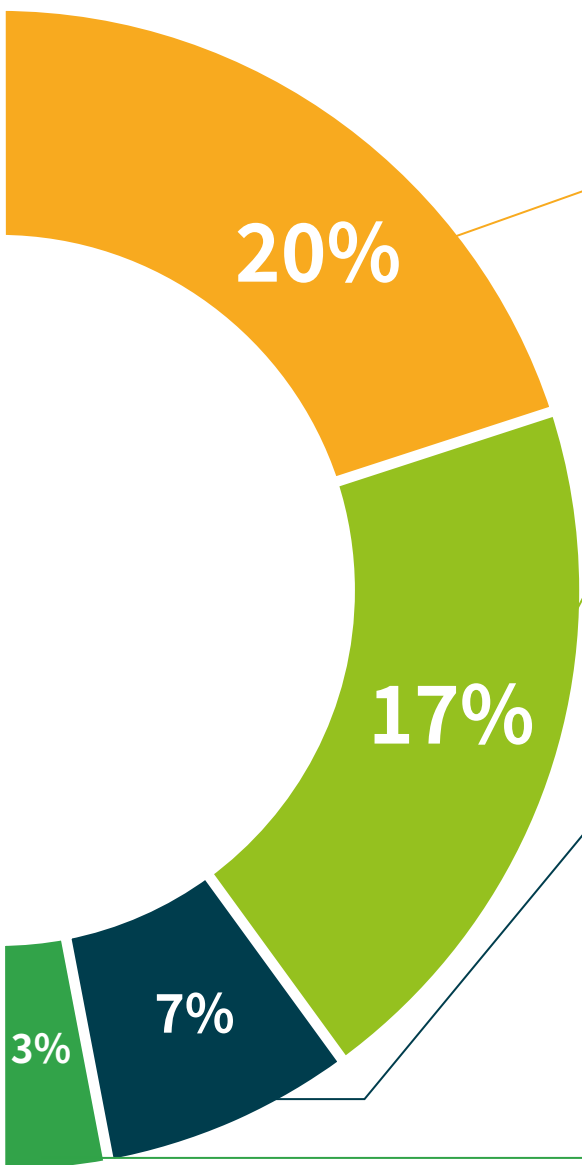
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 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

不同的治疗瑜伽技巧专科文凭除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的专科文凭学位证书。



“

完成课程, 不用出门或办理  
复杂的手续就能获得学位!”

这个不同的治疗瑜伽技巧专科文凭包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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专科文凭学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在专科文凭获得的资格, 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: 不同的治疗瑜伽技巧专科文凭

模式: 在线

时长: 6个月





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

专科文凭  
不同的治疗瑜伽技巧

- » 模式:在线
- » 时长:6个月
- » 学位:TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

专科文凭

不同的治疗瑜伽技巧

