

Специализированная магистратура Йогатерапия





tech технологический
университет

Специализированная магистратура Йогатерапия

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techtitute.com/ru/medicine/professional-master-degree/master-therapeutic-yoga

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Компетенции

стр. 14

04

Руководство курса

стр. 18

05

Структура и содержание

стр. 24

06

Методология

стр. 36

07

Квалификация

стр. 44

01

Презентация

В последние годы во всем мире наблюдается бум практики йоги благодаря ее пользе для здоровья, которая включает в себя снижение тревожности, улучшение гибкости и увеличение жизненной емкости легких. Однако не все позы, практикуемые в этом виде спорта, подходят для всех патологий, поэтому медицинский специалист с обширными знаниями в этой области является ключевым в рекомендации определенных упражнений в соответствии с особенностями каждого пациента. Именно поэтому данная программа была создана для того, чтобы предоставить самую актуальную информацию о клиническом подходе с помощью йоги, последних разработках в разработке сеансов и используемых асан. И все это в формате 100% онлайн с исчерпывающим содержанием, доступным 24 часа в сутки.



“

*Пройдя эту программу
Специализированной магистратуры,
вы будете в курсе последних
постулатов йогатерапии и ее
применения у пациентов с
проблемами психического здоровья”*

Спорт и здоровье всегда шли рука об руку, однако, если эта практика не контролируется должным образом, она может привести к новым патологиям или не улучшить существующие. В последние годы йога является одним из самых популярных видов занятий в тренажерных залах. Ее доказанная физическая и психологическая польза, а также широкий возрастной диапазон людей, которые могут ее практиковать, привели к буму, который вышел за рамки тренда и закрепился в качестве ежедневного занятия в дополнение к традиционной медицине.

Так, при болях в спине, астме, ожирении или тревожных расстройствах медицинские специалисты могут использовать свои обширные знания для назначения практики терапевтической йоги, принимая во внимание наиболее подходящие упражнения и позы в соответствии с заболеванием, которым страдает каждый пациент. По этой причине ТЕСН разработал данную Специализированную магистратуру, где студенты смогут найти самую свежую и актуальную информацию о терапевтической йоге.

Для этого они будут изучать биомеханику, применение техник асан, влияние на здоровье людей, практикующих йогу, а также ее интеграцию у пожилых пациентов, беременных женщин и детей в течение 12 месяцев.

Кроме того, студенты смогут погрузиться в самые передовые методы йогатерапии в рамках серии выдающихся *мастер-классов*, эксклюзивных для этой программы. Известный международный преподаватель, имеющий большой опыт в обучении преподавателей йоги, рассмотрит основные достижения, техники, программы упражнений и разработки в этой дисциплине. Все это с практическим подходом, рассчитанным на немедленное внедрение в собственную клиническую практику.

Медицинские работники имеют прекрасную возможность обновить свои знания с комфортом, используя материалы, доступные в любое время и в любом месте. Все, что им нужно, — это электронное устройство с подключением к Интернету, чтобы просматривать инновационные учебные ресурсы, разработанные для этой Специализированной магистратуры. Без посещения аудиторий и фиксированного расписания занятий студенты будут проходить программу, позволяющую им совмещать работу и/или личные обязанности с качественным обучением.

Данная **Специализированная магистратура** в области йогатерапии 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



Углубитесь в самую всемирно известную йогатерапию с помощью серии выдающихся мастер-классов"

“

Мультимедийные ресурсы познакомят вас с новейшими методиками лечения пациентов с ожирением с помощью йоги”

В преподавательский состав программы входят профессионалы из отрасли, 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.

Никакого посещения аудиторий, никаких фиксированных расписаний занятий. Получите доступ к самым передовым знаниям об асанах и позах в любое удобное для вас время.

Это академическая программа, которая приближает вас к последним тенденциям в разработке сеансов йогатерапии.



02

Цели

Основная цель Специализированной магистратуры — предоставить студентам новейшие клинические знания в области терапевтической йоги. Таким образом, по окончании этой программы вы будете в курсе всех достижений и новых методов, используемых в этой практике для улучшения состояния пациентов с мигренями, гипертонией или параплегией. И все это благодаря команде преподавателей с большим опытом, которая будет сопровождать вас для успешного достижения этих целей.





“

Эта 100% онлайн-программа дает вам новейшие знания о терапевтической йоге и ее назначении беременным женщинам”



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 имеющимися у него травмами
- ♦ Углубиться в изучение биомеханики и ее применение к асанам йогатерапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и расслабляющих техник



Конкретные цели

Модуль 1. Строение опорно-двигательного аппарата

- ♦ Изучить анатомию и физиологию скелетной, мышечной и суставной систем человеческого тела
- ♦ Определять различные структуры и функции опорно-двигательного аппарата и их взаимосвязь
- ♦ Изучить различные позы и движения человеческого тела и понять, как они влияют на строение опорно-двигательного аппарата
- ♦ Ознакомиться с распространенными травмами опорно-двигательного аппарата и способами их предотвращения

Модуль 2. Позвоночник, нестабильность и травмы

- ♦ Описывать мышечную, нервную и скелетную системы
- ♦ Изучить анатомию и функции позвоночного столба
- ♦ Изучить физиологию тазобедренного сустава
- ♦ Описывать морфологию верхних и нижних конечностей
- ♦ Описать диафрагму и кор

Модуль 3. Применение техник асан и их интеграция

- ♦ Вникнуть в философский и физиологический смысл различных асан
- ♦ Определить принципы минимального действия: *Стхира, сукхам и асанам*
- ♦ Раскрыть понятие "стоячие асаны"
- ♦ Описать преимущества и противопоказания растягивающих асан
- ♦ Указать на преимущества и противопоказания вращательных и боковых асан
- ♦ Описать контрпозы и случаи их использования
- ♦ Углубленно рассмотреть *бандхи* и их применение в терапевтической йоге

Модуль 4. Биомеханика стоячих асан

- ♦ Изучить биомеханические основы тадасаны и ее значение как базовой позы для других стоячих асан
- ♦ Изучить различные вариации приветствия солнцу и их модификации, и как они влияют на биомеханику стоячих асан
- ♦ Указать на основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Актуализировать знания о биомеханических основах основных асан сгибания позвоночника и бокового сгибания, а также о том, как безопасно и эффективно их выполнять
- ♦ Рассказать об основных балансирующих асанах и о том, как использовать биомеханику для поддержания стабильности и равновесия во время выполнения этих поз
- ♦ Определить основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Познакомиться с основными позами со скручиванием и разгибанием бедер и как правильно использовать биомеханику для их уверенного и эффективного выполнения

Модуль 5. Биомеханика асан на полу и адаптации с опорами

- ♦ Определить основные асаны на полу, их вариации и правильное применение биомеханики для достижения максимальной пользы
- ♦ Вникнуть в биомеханические основы закрывающих асан и понять, как выполнять их безопасно и эффективно
- ♦ Актуализировать знания о восстановительных асанах и о том, как применять биомеханику для расслабления и восстановления организма

- ♦ Определить основные инверсии и как использовать биомеханику для их безопасного и эффективного выполнения
- ♦ Ознакомиться с различными типами опор (блоки, пояс и седло) и как использовать их для улучшения биомеханики напольных асан
- ♦ Изучить использование реквизита для адаптации асан к различным потребностям и физическим возможностям
- ♦ Изучить первые шаги в восстановительной йоге и способы применения биомеханики для расслабления тела

Модуль 6. Применение техник асан и их интеграция

- ♦ Выявить наиболее распространенные патологии позвоночника и определить, как адаптировать практику йоги, чтобы избежать травм
- ♦ Ознакомиться с дегенеративными заболеваниями и тем, как практика йоги может помочь в их лечении и уменьшении симптомов
- ♦ Углубиться в вопросы поясницы и седалищного нерва и понять, как применять терапевтическую йогу для облегчения боли и улучшения подвижности
- ♦ Выявить сколиоз и адаптировать практики йоги для улучшения осанки и уменьшения дискомфорта
- ♦ Узнать, как распознать неправильное положение колена и травмы колена и как адаптировать практику йоги для их профилактики и улучшения восстановления
- ♦ Выявлять травмы плечевого сустава и адаптация практики йоги для уменьшения боли и улучшения подвижности
- ♦ Ознакомиться с патологиями запястья и плеча и адаптировать практику йоги для предотвращения травм и уменьшения дискомфорта
- ♦ Углубиться в основы осанки и научиться применять биомеханику для улучшения осанки и предотвращения травм

- ♦ Определить аутоиммунные заболевания и то, как практика йоги может помочь в их лечении и уменьшении симптомов

Модуль 7. Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

- ♦ Изучить историю и понятие фасции, а также ее значение в практике йоги
- ♦ Рассмотреть различные типы механорецепторов в фасции и их применение в различных стилях йоги
- ♦ Указать на необходимость применения термина "фасция" на занятиях йогой для более эффективной и осознанной практики
- ♦ Изучить происхождение и развитие термина "тенсегрити" и его применение в практике йоги
- ♦ Определить различные миофасциальные пути и специфические позы для каждой из миофасциальных цепей
- ♦ Применять биомеханику фасций в практике йоги для улучшения подвижности, силы и гибкости
- ♦ Выявлять основные дисбалансы осанки и способы их коррекции с помощью практики йоги и биомеханики

Модуль 8. Йога в различных эволюционных моментах

- ♦ Изучить различные потребности организма и практики йоги в разные периоды жизни, такие как детство, зрелый возраст и старость
- ♦ Изучить, как практика йоги может помочь женщинам в период менструального цикла и менопаузы, и как адаптировать практику к их потребностям
- ♦ Изучить вопросы ухода и практики йоги во время беременности и в послеродовой период, а также способы адаптации практики к потребностям женщин в данный период

- ♦ Определить, насколько уместна практика йоги для людей с особыми физическими и/или сенсорными потребностями, и как адаптировать ее для удовлетворения их потребностей
- ♦ Научиться создавать специальные последовательности йоги для каждого этапа развития и индивидуальных потребностей
- ♦ Определять и применять лучшие практики для обеспечения безопасности и благополучия во время занятий йогой на различных этапах развития и в особых ситуациях

Модуль 9. Физиология дыхательных техник

- ♦ 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 практикой пранаямы
- ♦ Описать различные виды пранаямы и их влияние на физиологию тела и ума
- ♦ Определять основные понятия мудр и их связь с физиологией дыхания и практикой пранаямы
- ♦ Изучать влияние практики пранаямы на физиологию тела и как эти эффекты могут способствовать улучшению здоровья и самочувствия



Модуль 10. Нейрофизиологические основы техник медитации и релаксации

- ♦ 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 их возникновение в мозге во время медитации
- ♦ Определять различные виды медитации и техники управляемой медитации и их применение в практике медитации
- ♦ Изучать концепцию *mindfulness* (осознанности), ее методы и отличия от медитации
- ♦ Узнать, что такое савасана, как правильно вести релаксацию, различные виды и адаптации
- ♦ Определять первые шаги в йога-нидре и ее применение в практике йоги

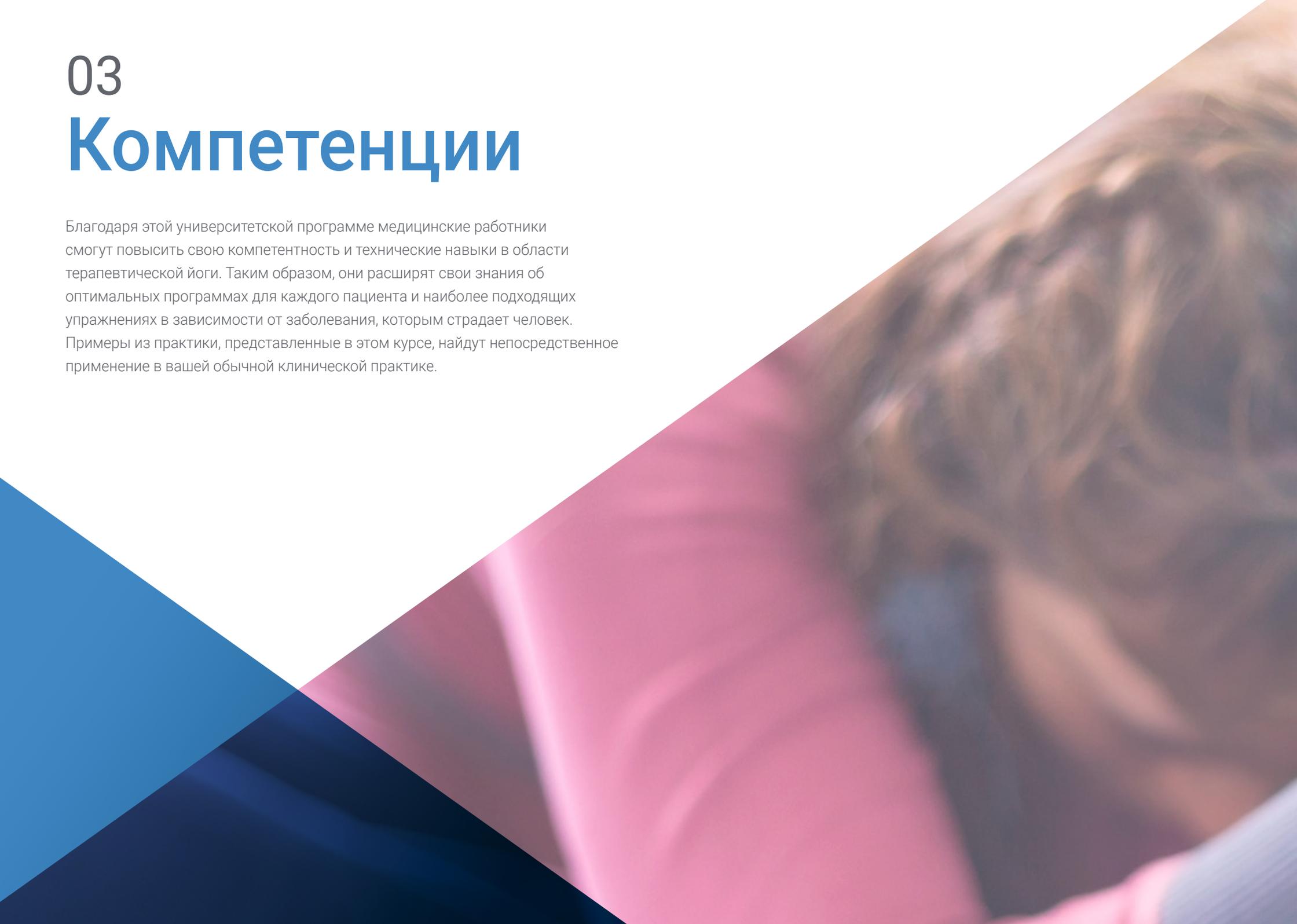
“

Узнайте о последних исследованиях пациентов с параплегией или *spina bifida*, прошедших лечение йогатерапией”

03

Компетенции

Благодаря этой университетской программе медицинские работники смогут повысить свою компетентность и технические навыки в области терапевтической йоги. Таким образом, они расширят свои знания об оптимальных программах для каждого пациента и наиболее подходящих упражнениях в зависимости от заболевания, которым страдает человек. Примеры из практики, представленные в этом курсе, найдут непосредственное применение в вашей обычной клинической практике.



“

Эта программа позволит вам усовершенствовать свои навыки в выявлении патологий, вызванных неадекватной практикой йоги”



Общие профессиональные навыки

- ♦ Применять йогатерапию с клинической точки зрения при уходе за пациентами
- ♦ Создавать специальные программы для каждого пациента в соответствии с его заболеваниями и особенностями
- ♦ Прививать навыки коммуникации с пациентами
- ♦ Ознакомиться с наиболее распространенными патологиями позвоночника, суставов и мышечной системы
- ♦ Выполнять приемы релаксации
- ♦ Применять основы йогатерапии





Профессиональные навыки

- ♦ Улучшить психомоторную координацию пациентов
- ♦ Применять преимущества йогатерапии в лечении
- ♦ Научить здоровых пациентов наиболее подходящим поструральным техникам, во избежание патологий
- ♦ Применять определенные техники в йоге в зависимости от возраста пациентов
- ♦ Применять йогатерапию в качестве дополнительного средства к определенным методам лечения
- ♦ Поощрять правильную практику техник йоги для предотвращения возможных травм

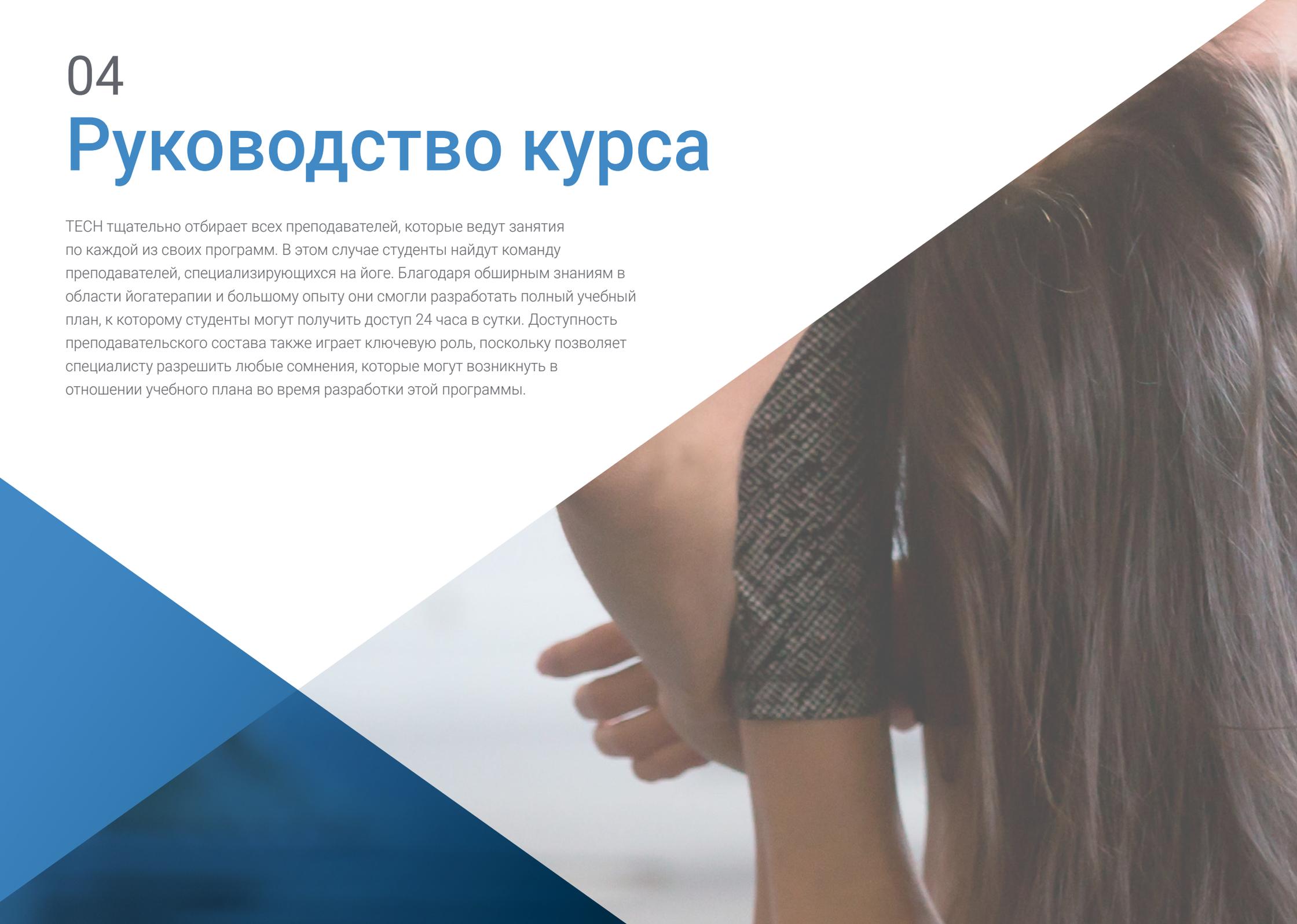
“

Перед вами 100% онлайн-программа, которая позволит вам быть в курсе всех событий йогатерапии, не пренебрегая своими профессиональными обязанностями”

04

Руководство курса

ТЕСН тщательно отбирает всех преподавателей, которые ведут занятия по каждой из своих программ. В этом случае студенты найдут команду преподавателей, специализирующихся на йоге. Благодаря обширным знаниям в области йогатерапии и большому опыту они смогли разработать полный учебный план, к которому студенты могут получить доступ 24 часа в сутки. Доступность преподавательского состава также играет ключевую роль, поскольку позволяет специалисту разрешить любые сомнения, которые могут возникнуть в отношении учебного плана во время разработки этой программы.



“

Специализированная магистратура объединяет ведущую команду преподавателей в области терапевтической йоги, что позволит вам получить от них самую актуальную информацию”

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-жа Вильяльба, Ванесса

- ♦ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ♦ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по силовой йоге в IEY в Севилье
- ♦ Инструктор по воздушной йоге, Севилья
- ♦ Инструктор интегральной о йоги в IEY, Севилья
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* в IEY, Уэльва
- ♦ Инструктор для беременных женщин и послеродовой йоги в IEY, Севилья
- ♦ Инструктор йога-нидры, йогатерапии и шаманской йоги
- ♦ Базовый инструктор по пилатесу от FEDA
- ♦ Инструктор по пилатесу на полу с инвентарем
- ♦ Продвинутый специалист по фитнесу и персональным тренировкам от FEDA
- ♦ Инструктор *Spinning Start I* Испанской федерации спиннинга
- ♦ Инструктор *Power Dumbell* Ассоциации аэробики и фитнеса
- ♦ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ♦ Обучение лимфодренажу в PRAXIS, Севилья

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

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

Г-жа Бермехо Бусто, Арансасу

- ♦ Переводчик модуля "Йога для детей с аутизмом и особыми потребностями совместно с Луизой Голдберг"
- ♦ Онлайн-тренер преподавателей Yogaespecial
- ♦ Сотрудник и тренер по йоге испанской ассоциации Yogaespecial, компании Modern Teachings, школы Om Shree Om, центра SatNam, Polideportivo de Cercedilla и других
- ♦ Преподаватель йоги и медитации и координатор оздоровительных курсов
- ♦ Проводит индивидуальные занятия йогой для детей с ограниченными возможностями и особыми потребностями в рамках Ассоциации Respirávila
- ♦ Организатор и создатель йогических поездок в Индию
- ♦ Бывший директор центра Yamunadeva
- ♦ Гештальт- и системный терапевт в Центре Yamunadeva
- ♦ Магистратура по осознанному дыханию в IRC
- ♦ Курс Нада Йоги в Nada Yoga School в Бразилии, в сотрудничестве с Nada Yoga School в Ришикеше
- ♦ Курс по методу Playtherapy, терапевтическое сопровождение с Playmobil
- ♦ Онлайн-курс йоги с Луизой Голдберг из Йога-центра в Deerfield Beach, Флорида

05

Структура и содержание

TECH предоставляет медицинским работникам новейшие средства обучения, чтобы они могли получать необходимые им современные знания в гораздо более динамичной и интересной форме. Так, в этом учебном плане студенты найдут библиотеку мультимедийных ресурсов с наиболее полным и актуальным содержанием по терапевтической йоге, ее клиническому применению и наиболее эффективным техникам профилактики травм и облегчения патологий опорно-двигательного аппарата. Кроме того, система Relearning, используемая в этом учебном заведении, поможет вам сократить многочасовые занятия, столь распространенные в других методиках.



“

Система Relearning позволяет углубленно изучать и быстро продвигаться по наиболее полным материалам по биомеханике и кинезитерапии”

Модуль 1. Строение опорно-двигательного аппарата

- 1.1. Анатомическое положение, оси и плоскости
 - 1.1.1. Анатомия и физиология организма на человека
 - 1.1.2. Анатомическое положение
 - 1.1.3. Определение осей тела
 - 1.1.4. Анатомические плоскости
- 1.2. Кости
 - 1.2.1. Анатомия костей человеческого тела
 - 1.2.2. Структура и функция костей
 - 1.2.3. Различные типы костей и их связь с позой и движением
 - 1.2.4. Взаимосвязь между скелетной и мышечной системами
- 1.3. Суставы
 - 1.3.1. Анатомия и физиология организма на человека
 - 1.3.2. Различные типы суставов
 - 1.3.3. Роль суставов в формировании осанки и движения
 - 1.3.4. Наиболее распространенные повреждения суставов и способы их предотвращения
- 1.4. Хрящ
 - 1.4.1. Анатомия и физиология хряща в организме человека
 - 1.4.2. Различные типы хрящей и их функции в организме
 - 1.4.3. Роль хряща в суставе и подвижность
 - 1.4.4. Наиболее распространенные повреждения суставов и их профилактика
- 1.5. Сухожилия и связки
 - 1.5.1. Анатомия и физиология сухожилий и связок человеческого тела
 - 1.5.2. Различные типы сухожилий и связок и их функции в организме
 - 1.5.3. Роль сухожилий и связок в формировании осанки и движений
 - 1.5.4. Наиболее распространенные повреждения суставов и способы их предотвращения
- 1.6. Скелетная мышца
 - 1.6.1. Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата в организме человека
 - 1.6.2. Взаимосвязь между мышцами и костями в позе и движении
 - 1.6.3. Роль фасций в опорно-двигательном аппарате и их связь с практикой йогатерапии
 - 1.6.4. Наиболее распространенные травмы мышц и способы их предотвращения





- 1.7. Развитие опорно-двигательного аппарата
 - 1.7.1. Эмбриональное и фетальное развитие опорно-двигательного аппарата
 - 1.7.2. Рост и развитие опорно-двигательного аппарата в детском возрасте и подростковом возрасте
 - 1.7.3. Изменения в опорно-двигательном аппарате, связанные со старением
 - 1.7.4. Развитие и адаптация опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам и тренировкам
- 1.8. Компоненты опорно-двигательного аппарата
 - 1.8.1. Анатомия и физиология скелетных мышц и их связь с практикой йога-терапии
 - 1.8.2. Роль костей в опорно-двигательном аппарате и их взаимосвязь с позой и движением
 - 1.8.3. Роль суставов в опорно-двигательном аппарате и способы ухода за ними во время занятий йогатерапии
 - 1.8.4. Роль фасций и других соединительных тканей в опорно-двигательном аппарате и их связь с практикой терапевтической йоги
- 1.9. Нервный контроль скелетных мышц
 - 1.9.1. Анатомия и физиология нервной системы и ее связь с практикой йогатерапии
 - 1.9.2. Роль нервной системы в сокращении мышц и управлении движениями
 - 1.9.3. Взаимосвязь между нервной системой и опорно-двигательным аппаратом в позе и движении во время практики лечебной йоги
 - 1.9.4. Важность нервно-мышечного контроля для профилактики травм и повышения спортивных результатов в практике йогатерапии
- 1.10. Мышечное сокращение
 - 1.10.1. Анатомия и физиология мышечного сокращения и его связь с практикой йогатерапии
 - 1.10.2. Различные типы мышечных сокращений и их применение в практике йогатерапии
 - 1.10.3. Роль нервно-мышечной активации в мышечном сокращении и ее связь с практикой йогатерапии
 - 1.10.4. Значение растяжки и укрепления мышц для предотвращения травм и повышения спортивных результатов в практике йогатерапии

Модуль 2. Позвоночный столб и конечности

- 2.1. Мышечная система
 - 2.1.1. Мышца: функциональная единица
 - 2.1.2. Типы мышц
 - 2.1.3. Тонические и фазические мышцы
 - 2.1.4. Изометрическое и изотоническое сокращение и его значение для стилей йоги
- 2.2. Нервная система
 - 2.2.1. Нейроны: функциональная единица
 - 2.2.2. Центральная нервная система: головной и спинной мозг
 - 2.2.3. Соматическая периферическая нервная система: нервы
 - 2.2.4. Периферическая вегетативная нервная система: Симпатическая и парасимпатическая
- 2.3. Костная система
 - 2.3.1. Остеоцит: функциональная единица
 - 2.3.2. Осевой и аппендикулярный скелет
 - 2.3.3. Сухожилия
 - 2.3.4. Связки
- 2.4. Позвоночный столб
 - 2.4.1. Эволюция позвоночника и его функции
 - 2.4.2. Структура
 - 2.4.3. Тип позвонка
 - 2.4.4. Движения позвоночника
- 2.5. Шейный и спинной отделы
 - 2.5.1. Шейные позвонки: типичные и нетипичные
 - 2.5.2. Дорсальные позвонки
 - 2.5.3. Основные мышцы шейного отдела
 - 2.5.4. Основные мышцы дорсальной области
- 2.6. Поясничный отдел
 - 2.6.1. Позвонки поясничной области
 - 2.6.2. Крестец
 - 2.6.3. Копчик
 - 2.6.4. Основные мышцы

- 2.7. Таз
 - 2.7.1. Анатомия: различия между мужским и женским тазом
 - 2.7.2. Два ключевых понятия: антеверсия и ретроверсия
 - 2.7.3. Основные мышцы
 - 2.7.4. Тазовое дно
- 2.8. Верхние конечности
 - 2.8.1. Плечевой сустав
 - 2.8.2. Мышцы вращательной манжеты
 - 2.8.3. Рука, локоть и предплечье
 - 2.8.4. Основные мышцы
- 2.9. Нижние конечности
 - 2.9.1. Коксофemorальный сустав
 - 2.9.2. Колено: тибioфemorальный и пателлофemorальный суставы
 - 2.9.3. Связки и мениски колена
 - 2.9.4. Основные мышцы ног
- 2.10. Диафрагма и сердечник
 - 2.10.1. Анатомия диафрагмы
 - 2.10.2. Диафрагма и дыхание
 - 2.10.3. Основные мышцы
 - 2.10.4. Кор и его значение в йоге

Модуль 3. Применение техник асан и их интеграция

- 3.1. Асана
 - 3.1.1. Определение асаны
 - 3.1.2. Асана в йога-сутрах
 - 3.1.3. Глубинное назначение асаны
 - 3.1.4. Асана и выравнивание
- 3.2. Принцип минимума действий
 - 3.2.1. Стхира, сухам и асанам
 - 3.2.2. Как применить эту концепцию на практике?
 - 3.2.3. Теория гун
 - 3.2.4. Влияние гун на практику

- 3.3. Стоячие асаны
 - 3.3.1. Значение стоячих асан
 - 3.3.2. Как с ними работать
 - 3.3.3. Преимущества
 - 3.3.4. Противопоказания и рекомендации
- 3.4. Сидячие и лежащие асаны
 - 3.4.1. Значение сидячих асан
 - 3.4.2. Сидячие асаны для медитации
 - 3.4.3. Лежащие асаны: определение
 - 3.4.4. Преимущества поз в положении лежа
- 3.5. Асаны разгибания
 - 3.5.1. Почему разгибания важны?
 - 3.5.2. Как безопасно работать с ними
 - 3.5.3. Преимущества
 - 3.5.4. Противопоказания
- 3.6. Асаны сгибания
 - 3.6.1. Значение сгибания позвоночника
 - 3.6.2. Выполнение
 - 3.6.3. Преимущества
 - 3.6.4. Распространенные ошибки и как их избежать
- 3.7. Вращение асан: скручивание
 - 3.7.1. Механика скручивания
 - 3.7.2. Как правильно их выполнять
 - 3.7.3. Физиологические преимущества
 - 3.7.4. Противопоказания
- 3.8. Асаны с боковым сгибанием
 - 3.8.1. Важность
 - 3.8.2. Преимущества
 - 3.8.3. Распространенные ошибки
 - 3.8.4. Противопоказания

- 3.9. Важность контрпоз
 - 3.9.1. Что они из себя представляют?
 - 3.9.2. Когда это нужно делать
 - 3.9.3. Преимущества во время практики
 - 3.9.4. Наиболее часто используемые контрпозы
- 3.10. Бандхи
 - 3.10.1. Определение
 - 3.10.2. Основные бандхи
 - 3.10.3. Когда их использовать
 - 3.10.4. Бандхи и терапевтическая йога

Модуль 4. Анализ основных стоячих асан

- 4.1. ТадАсана
 - 4.1.1. Важность
 - 4.1.2. Преимущества
 - 4.1.3. Выполнение
 - 4.1.4. Отличие от самастхити
- 4.2. Приветствие солнцу
 - 4.2.1. Классические
 - 4.2.2. Тип a
 - 4.2.3. Тип b
 - 4.2.4. Адаптации
- 4.3. Стоячие асаны
 - 4.3.1. УткатАсана: поза на стуле
 - 4.3.2. АнджанейАсана: низкий выпад
 - 4.3.3. ВиравхатраАсана I: воин I
 - 4.3.4. Утката КонАсана: поза богини
- 4.4. Сгибание позвоночника в асанах стоя
 - 4.4.1. Адхо мукха
 - 4.4.2. Пасрвотанассана
 - 4.4.3. Прасарита ПадоттАнасана
 - 4.4.4. УтханАсана

- 4.5. Асаны с боковым сгибанием
 - 4.5.1. Уттхита триконАсана
 - 4.5.2. ВирахадраАсана II Воин II
 - 4.5.3. ПаригхАсана
 - 4.5.4. Уттхита ПаршваКонАсана
- 4.6. Балансовые асаны
 - 4.6.1. Вкрисана
 - 4.6.2. Уттхита Хаста ПадангуштхАсана
 - 4.6.3. НатараджАсана
 - 4.6.4. ГарудАсана
- 4.7. Разгибания в пронации
 - 4.7.1. БхуджангАсана
 - 4.7.2. Урдхва Мукха ШванАсана
 - 4.7.3. Сарал БхуджангАсана: сфинкс
 - 4.7.4. ШалабхАсана
- 4.8. Разгибания
 - 4.8.1. УштрасАна
 - 4.8.2. ДханурАсана
 - 4.8.3. Урдхва ДханурАсана
 - 4.8.4. Сету Бандха СарвангАсана
- 4.9. Скручивания
 - 4.9.1. Паривритта ПаршваКонАсана
 - 4.9.2. Паравритта триконАсана
 - 4.9.3. Паравритта парсвотанасана
 - 4.9.4. Паравритта УткатАсана
- 4.10. Бедрa
 - 4.10.1. МалАсана
 - 4.10.2. Бадха КонАсана
 - 4.10.3. Упависта КонАсана
 - 4.10.4. ГомукхАсана

Модуль 5. Разбивка основных асан на полу и адаптаций с опорами

- 5.1. Основные асаны на полу
 - 5.1.1. МарджариАсана - БитилАсана
 - 5.1.2. Преимущества
 - 5.1.3. Разновидности
 - 5.1.4. ДандАсана
- 5.2. Отжимания в положении лежа
 - 5.2.1. ПашчимоттанАсана
 - 5.2.2. Джану сирсАсана
 - 5.2.3. Трианга Мухайкапада ПашчимоттанАсана
 - 5.2.4. КурмАсана
- 5.3. Боковые прогибы и скручивания
 - 5.3.1. Ардха МатсиендрАсана
 - 5.3.2. ВакрАсана
 - 5.3.3. БхарадваджАсана
 - 5.3.4. Париврита джану сирсАсана
- 5.4. Закрывающие асаны
 - 5.4.1. БалАсана
 - 5.4.2. Супта Бадха КонАсана
 - 5.4.3. Ананда БалАсана
 - 5.4.4. Джатхара ПаривартанАсана А и В
- 5.5. Перевернутые асаны
 - 5.5.1. Преимущества
 - 5.5.2. Противопоказания
 - 5.5.3. Випарита Карани
 - 5.5.4. СарвангАсана
- 5.6. Блоки
 - 5.6.1. Что это такое и как их использовать?
 - 5.6.2. Вариации стоячих асан
 - 5.6.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 5.6.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан

- 5.7. Ремень
 - 5.7.1. Что это такое и как их использовать?
 - 5.7.2. Вариации стоячих асан
 - 5.7.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 5.7.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан
- 5.8. Асаны на стуле
 - 5.8.1. Что это такое?
 - 5.8.2. Преимущества
 - 5.8.3. Приветствие солнцу на стуле
 - 5.8.4. ТадАсана на стуле
- 5.9. Йога на стуле
 - 5.9.1. Отжимания
 - 5.9.2. Разгибания
 - 5.9.3. Скручивания и сгибания
 - 5.9.4. Перевернутые асаны
- 5.10. Восстановительные асаны
 - 5.10.1. Когда использовать
 - 5.10.2. В положении сидя и с наклоном вперед
 - 5.10.3. Отжимания от спины
 - 5.10.4. Перевернутые и лежащие

Модуль 6. Наиболее распространенные патологии

- 6.1. Патология позвоночника
 - 6.1.1. Протрузии
 - 6.1.2. Грыжи
 - 6.1.3. Гиперлордоз
 - 6.1.4. Исправления
- 6.2. Дегенеративные заболевания
 - 6.2.1. Артроз
 - 6.2.2. Мышечная дистрофия
 - 6.2.3. Остеопороз
 - 6.2.4. Спондилез
- 6.3. Боль в пояснице и радикулит
 - 6.3.1. Боль в пояснице
 - 6.3.2. Ишиас
 - 6.3.3. пирамидальный синдром
 - 6.3.4. Трохантерит
- 6.4. Сколиоз
 - 6.4.1. Понятие о сколиозе
 - 6.4.2. Типы
 - 6.4.3. Что нам нужно делать
 - 6.4.4. То, чего нужно избегать
- 6.5. Перекос колена
 - 6.5.1. Расплывчатость коленного сустава
 - 6.5.2. Варусная деформация коленных суставов
 - 6.5.3. Вывих коленных суставов
 - 6.5.4. Вывих с гиперэкстензией коленных суставов
- 6.6. Плечи и локти
 - 6.6.1. Бурсит
 - 6.6.2. Субакромиальный синдром
 - 6.6.3. Эпикондилит
 - 6.6.4. Эпитрохлеит
- 6.7. Колени
 - 6.7.1. Пателлофemorальная боль
 - 6.7.2. Хондропатия
 - 6.7.3. Поражения менисков
 - 6.7.4. Тендинит гусиной лапки
- 6.8. Запястья и лодыжки
 - 6.8.1. Запястный канал
 - 6.8.2. Растяжения
 - 6.8.3. Бурсит
 - 6.8.4. Плоская и икроножная стопы

- 6.9. Постуральные основы
 - 6.9.1. Различные плоскости
 - 6.9.2. Техника отвеса
 - 6.9.3. Синдром верхнего крестообразного сочленения
 - 6.9.4. Синдром нижнего крестообразного сочленения
- 6.10. Аутоиммунные заболевания
 - 6.10.1. Определение
 - 6.10.2. Волчанка
 - 6.10.3. Болезнь Крона
 - 6.10.4. Артрит

Модуль 7. Фасциальная система

- 7.1. Фасция
 - 7.1.1. История
 - 7.1.2. Фасция vs. Апоневроз
 - 7.1.3. Типы
 - 7.1.4. Функции
- 7.2. Типы механорецепторов и их значение для различных стилей йоги
 - 7.2.1. Важность
 - 7.2.2. Гольджи
 - 7.2.3. Пачини
 - 7.2.4. Руффини
- 7.3. Миофасциальные цепи
 - 7.3.1. Определение
 - 7.3.2. Значение в йоге
 - 7.3.3. Концепция тенсегрити
 - 7.3.4. Три диафрагмы
- 7.4. ПЗЛ: Поверхностная задняя линия
 - 7.4.1. Определение
 - 7.4.2. Анатомические пути
 - 7.4.3. Пассивные позы
 - 7.4.4. Активные позы



- 7.5. ПФЛ: поверхностная фронтальная линия
 - 7.5.1. Определение
 - 7.5.2. Анатомические пути
 - 7.5.3. Пассивные позы
 - 7.5.4. Активные позы
- 7.6. БЛ: боковая линия
 - 7.6.1. Определение
 - 7.6.2. Анатомические пути
 - 7.6.3. Пассивные позы
 - 7.6.4. Активные позы
- 7.7. СЛ: спиральная линия
 - 7.7.1. Определение
 - 7.7.2. Анатомические пути
 - 7.7.3. Пассивные позы
 - 7.7.4. Активные позы
- 7.8. Функциональные линии
 - 7.8.1. Определение
 - 7.8.2. Анатомические пути
 - 7.8.3. Пассивные позы
 - 7.8.4. Активные позы
- 7.9. Линии вооружения
 - 7.9.1. Определение
 - 7.9.2. Анатомические пути
 - 7.9.3. Пассивные позы
 - 7.9.4. Активные позы
- 7.10. Основные дисбалансы
 - 7.10.1. Идеальная схема
 - 7.10.2. Группа сгибания и разгибания
 - 7.10.3. Группа открывания и закрывания
 - 7.10.4. Инспираторный и экспираторный паттерн

Модуль 8. Йога в различных эволюционных моментах

- 8.1. Детство
 - 8.1.1. Почему это важно?
 - 8.1.2. Преимущества
 - 8.1.3. Как выглядит занятие
 - 8.1.4. Пример адаптированного приветствия солнцу
- 8.2. Женщина и менструальный цикл
 - 8.2.1. Менструальный цикл
 - 8.2.2. Фолликулярная фаза
 - 8.2.3. Фаза овуляции
 - 8.2.4. Лютеиновая фаза
- 8.3. Йога и менструальный цикл
 - 8.3.1. Последовательность фолликулярной фазы
 - 8.3.2. Последовательность овуляторной фазы
 - 8.3.3. Последовательность лютеиновой фазы
 - 8.3.4. Последовательность во время менструации
- 8.4. Менопауза
 - 8.4.1. Общие сведения
 - 8.4.2. Физические и гормональные изменения
 - 8.4.3. Преимущества практики
 - 8.4.4. Рекомендуемые асаны
- 8.5. Беременность
 - 8.5.1. Зачем практиковать
 - 8.5.2. Асана на первом триместре беременности
 - 8.5.3. Асана на втором триместре беременности
 - 8.5.4. Асана на третьем триместре беременности
- 8.6. Послеродовой период
 - 8.6.1. Физические преимущества
 - 8.6.2. Психические преимущества
 - 8.6.3. Общие рекомендации
 - 8.6.4. Практика с ребенком

- 8.7. Пожилой возраст
 - 8.7.1. Основные патологии, с которыми мы столкнемся
 - 8.7.2. Преимущества
 - 8.7.3. Общие сведения
 - 8.7.4. Противопоказания
- 8.8. Физическая инвалидность
 - 8.8.1. Повреждение головного мозга
 - 8.8.2. Повреждение спинного мозга
 - 8.8.3. Повреждение мышц
 - 8.8.4. Как разработать занятие
- 8.9. Сенсорные нарушения
 - 8.9.1. Слуховые
 - 8.9.2. Визуальные
 - 8.9.3. Сенсорные
 - 8.9.4. Как разработать последовательность
- 8.10. Общие сведения о наиболее распространенных видах инвалидности
 - 8.10.1. Синдром Дауна
 - 8.10.2. Аутизм
 - 8.10.3. Церебральный паралич
 - 8.10.4. Расстройства интеллектуального развития

Модуль 9. Техники дыхания

- 9.1. Пранаяма
 - 9.1.1. Определение
 - 9.1.2. Происхождение
 - 9.1.3. Преимущества
 - 9.1.4. Понятие праны
- 9.2. Виды дыхания
 - 9.2.1. Брюшное
 - 9.2.2. Торакальное
 - 9.2.3. Ключичное
 - 9.2.4. Полное йогическое дыхание

- 9.3. Очищение каналов пранической энергии или нади
 - 9.3.1. Что такое нади?
 - 9.3.2. Сушумна
 - 9.3.3. Ида
 - 9.3.4. Пиндала
- 9.4. Вдох: пурака
 - 9.4.1. Вдох через брюшную полость
 - 9.4.2. Диафрагмальный /реберный вдох
 - 9.4.3. Общие соображения и противопоказания
 - 9.4.4. Взаимосвязь с бандхами
- 9.5. Выдох Рехака
 - 9.5.1. Выдох через брюшную полость
 - 9.5.2. Диафрагмальное /реберное дыхание
 - 9.5.3. Общие соображения и противопоказания
 - 9.5.4. Взаимосвязь с бандхами
- 9.6. Удерживание: кумбаха
 - 9.6.1. Антара кумбхака
 - 9.6.2. Бахья кумбхака
 - 9.6.3. Общие соображения и противопоказания
 - 9.6.4. Взаимосвязь с бандхами
- 9.7. Очищающие пранаямы
 - 9.7.1. Дути
 - 9.7.2. Анунастика
 - 9.7.3. Нади Шодана
 - 9.7.4. Бхрамари
- 9.8. Стимулирующие и освежающие пранаямы
 - 9.8.1. Капалабхати
 - 9.8.2. Бастрика
 - 9.8.3. Уджжайи
 - 9.8.4. Шитали

- 9.9. Восстанавливающие пранаямы
 - 9.9.1. Сурья бхеда
 - 9.9.2. Кумбака
 - 9.9.3. Самавритти
 - 9.9.4. Мриданга
- 9.10. Мудры
 - 9.10.1. Что они из себя представляют?
 - 9.10.2. Преимущества и время их интеграции
 - 9.10.3. Значение каждого пальца
 - 9.10.4. Основные мудры, которые следует использовать в практике

Модуль 10. Техники медитации и релаксации

- 10.1. Мантры
 - 10.1.1. Что они из себя представляют?
 - 10.1.2. Преимущества
 - 10.1.3. Открывающие мантры
 - 10.1.4. Закрывающие мантры
- 10.2. Внутренние аспекты йоги
 - 10.2.1. Пратъяхара
 - 10.2.2. Дхарана
 - 10.2.3. Дхьяна
 - 10.2.4. Самадхи
- 10.3. Медитация
 - 10.3.1. Определение
 - 10.3.2. Осанка
 - 10.3.3. Преимущества
 - 10.3.4. Противопоказания
- 10.4. Волны головного мозга
 - 10.4.1. Определение
 - 10.4.2. Классификация
 - 10.4.3. От сна к бодрствованию
 - 10.4.4. Во время медитации
- 10.5. Виды медитации
 - 10.5.1. Духовная
 - 10.5.2. Визуализация
 - 10.5.3. Буддийская
 - 10.5.4. Движение
- 10.6. Техники медитации 1
 - 10.6.1. Медитация для достижения желаемого
 - 10.6.2. Медитация сердца
 - 10.6.3. Медитация Кокьюхо
 - 10.6.4. Медитация внутренней улыбки
- 10.7. Техники медитации 2
 - 10.7.1. Медитация на очищение чакр
 - 10.7.2. Медитация любви-доброты
 - 10.7.3. Медитация дары настоящего
 - 10.7.4. Безмолвная медитация
- 10.8. Mindfulness (осознанность)
 - 10.8.1. Определение
 - 10.8.2. Из чего она состоит?
 - 10.8.3. Как ее применять
 - 10.8.4. Техники
- 10.9. Релаксация/савасаны
 - 10.9.1. Поза закрытия занятия
 - 10.9.2. Как выполнять и корректировки
 - 10.9.3. Преимущества
 - 10.9.4. Как вести релаксацию
- 10.10. Йога-нидра
 - 10.10.1. Что такое йога-нидра?
 - 10.10.2. Как выглядит сеанс?
 - 10.10.3. Стадии
 - 10.10.4. Пример сеанса

06

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.

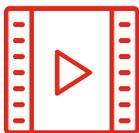
Методика Relearning позволит вам учиться с меньшими усилиями и большей эффективностью, все больше вовлекая вас в процесс обучения, развивая критическое мышление, отстаивая аргументы и противопоставляя мнения, что непосредственно приведет к успеху.

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

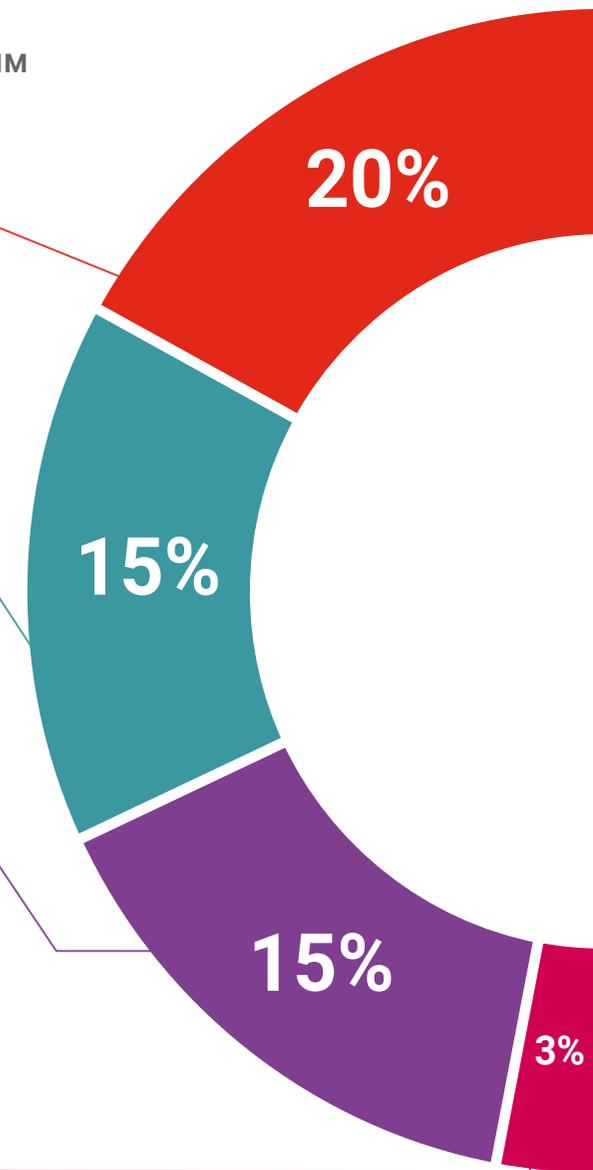
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

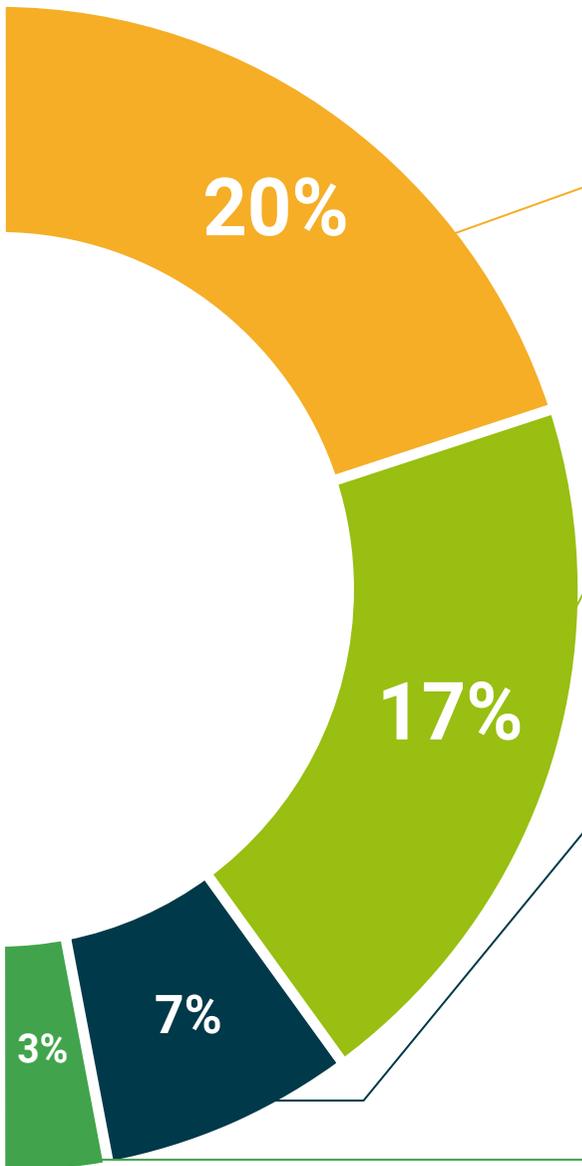
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Microsoft как "Европейская история успеха".



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

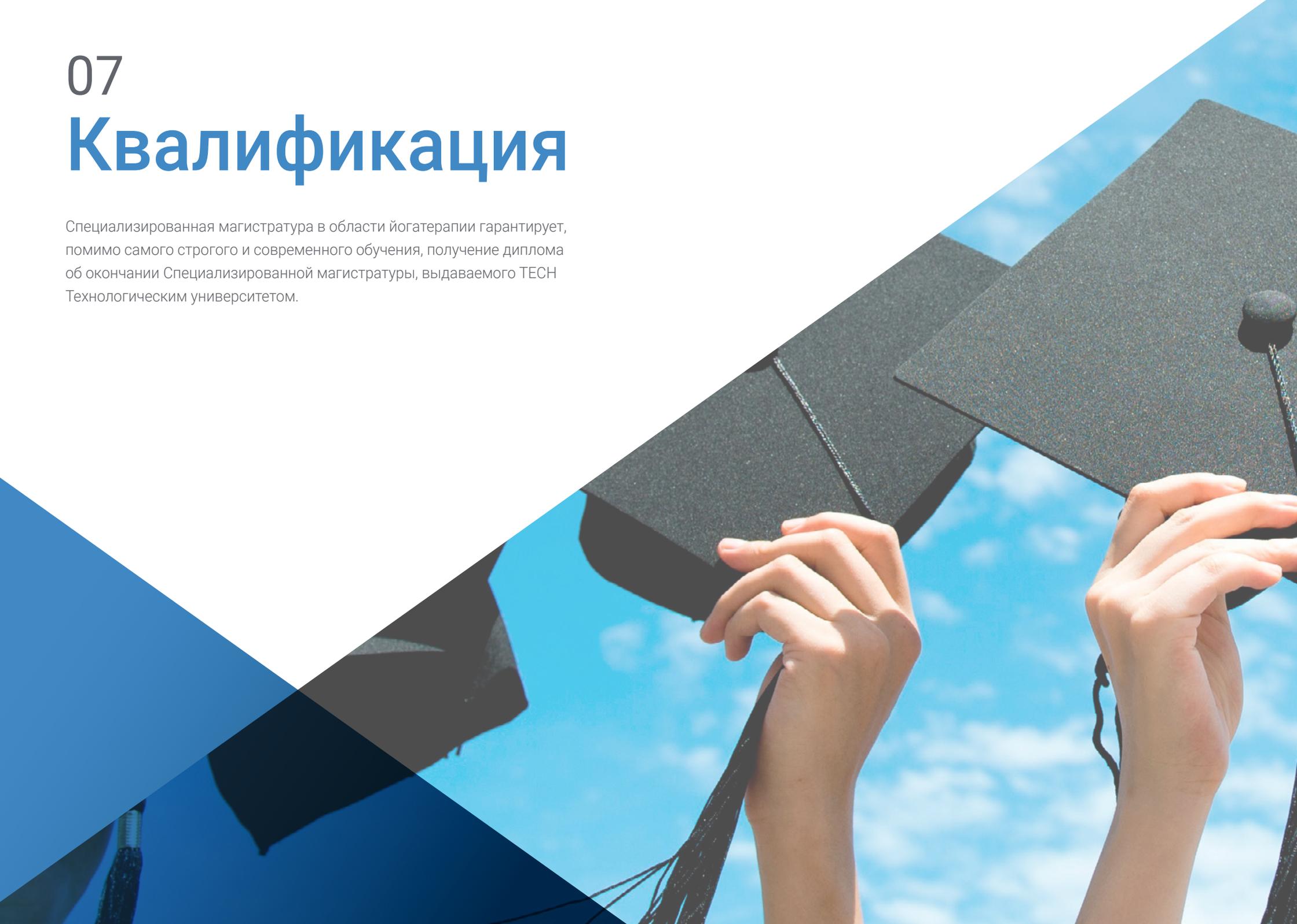
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



07

Квалификация

Специализированная магистратура в области йогатерапии гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого TESH Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу
и получите университетский
диплом без хлопот, связанных с
поездками и бумажной волокитой”*

Данная **Специализированная магистратура в области йогатерапии** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **TECH Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Специализированной магистратуре, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Специализированная магистратура в области йогатерапии**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **12 месяцев**



*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 Качество

Веб обучение
Йогатерапия

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Специализированная
магистратура
Йогатерапия

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: TECH Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Специализированная магистратура Йогатерапия

