

大学课程

护理站立式瑜伽
体式生物力学





tech 科学技术大学

大学课程

护理站立式瑜伽
体式生物力学

- » 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

网络连接: www.techtitute.com/cn/nursing/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas-nursing

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

多年来,瑜伽已成为缓解肌肉疾病、压力和焦虑的理想学科。侧重于站立体位的生物力学实际上有助于预防损伤甚至在康复过程中发挥作用。这促使护士们深入研究这一学科及其技术,以便根据每位患者的需求进行调整。为此,TECH 设计了一个程序,允许护士深入研究与动作、姿势和站立体式生物力学相关的一切。因此,他们会分析诸如 Urdhva Dhanurasana、Utthita Trikonasana 或 Adho Mukha Svanasana 等体式。所有这一切都以 100% 在线形式进行,无需现场或固定时间表。





“

通过参加这门护理站立式瑜伽
体式生物力学大学课程来全面
了解身体的运动、体位和反应”

在大多数情况下,各种肌肉骨骼和心血管疾病以及不同的呼吸系统疾病的出现是人体已经习惯的不良习惯的结果。这涉及到健康疏忽、工作时的不良姿势以及衰老的自然过程。在这种情况下,瑜伽是增强肌肉、提高灵活性甚至减少焦虑的重要强化手段。

鉴于其多种治疗功效,越来越多的护理专业人员希望获得新知识并深入研究该学科及其多个专业,例如足部本身的生物力学。考虑到这一目标,创建了护理站式瑜伽体式生物力学大学课程,以便为护士提供该学科的高级内容。这是一个独特的课程,可让您探索太阳致敬式、平衡体式和主要脊柱屈曲体式的生物力学基础等问题。

此外,学生还将参加由瑜伽领域最相关的国际人物之一教授的大师班,他在该领域拥有数十年的丰富经验。通过这种方式,护士将深入研究最相关、最流行的体式生物力学。

通过适应性且舒适的学术指导获得新技术的机会,不需要严格的时间表。有了 TECH,护士将有更大的自由来管理他们的学习时间和平衡他们的义务,甚至可以下载虚拟校园上提供的整个教学大纲。

这个**护理站式瑜伽体式生物力学大学课程**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
- ◆ 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- ◆ 特别强调创新方法论
- ◆ 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- ◆ 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容

“

你将学习最先进的内容,了解
站立体位瑜伽中的新技术”

“

更新你在瑜伽中增强肌肉
和改善平衡的最佳选择”

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。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容，专业人士将能够进行情境化学习，即通过模拟环境进行沉浸式培训，以应对真实情况。

该计划设计以问题导向的学习为中心，专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此，您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

深入分析与重力和平衡相关的身体姿势和对齐方式。

它深入研究了体重在脚上的分布以及膝盖、臀部和脊柱的排列如何影响稳定性。



02 目标

通过护理站式瑜伽体式生物力学大学课程, 医疗保健专业人员将拥有有关生物力学站立体式的所有工具和最完整的信息。通过这种方式, 您将能够将这些知识引入您的治疗实践中, 以影响您的患者有关灵活性、呼吸和增强平衡的问题。该程序可让您扩展山式生物力学基础知识以及臀部不同扭转或姿势的领域, 并且使您可以在任何地方、在最合适的时间进行学习, 只需从设备访问即可连接到互联网。



“

报名参加本大学课程, 通过山式
基础知识强调身体意识和呼吸”



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



将太阳礼作为在护理领域应用的多功能有效工具融入瑜伽实践中”





具体目标

- ◆ 深入研究 Tadasana 的生物力学基础及其作为其他站立体式基础姿势的重要性
- ◆ 识别太阳式的不同变体及其变化, 以及它们如何影响站立体式的生物力学
- ◆ 指出主要的站立体式、其变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥其功效
- ◆ 更新有关主要脊柱弯曲和侧弯体式的生物力学基础知识, 以及如何安全有效地完成这些体式
- ◆ 指出主要的平衡体式, 以及在做这些体式时如何利用生物力学来保持稳定和平衡
- ◆ 确定主要的俯卧伸展动作, 以及如何正确运用生物力学, 最大限度地发挥其优势
- ◆ 了解更多有关臀部的主要扭转和姿势, 以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作

03

课程管理

该项目的教学团队经过精心挑选,以保证学生获得足够深度的以护理为重点的治疗瑜伽。这确保了整个项目中获得的主题、课程和知识将是高质量的并且对您的临床领域有用。此外,该项目还包括一位国际瑜伽治疗领域的专家,将通过独家的大师班带来其在站立体位生物力学方面的所有专业技能。





“

你将学习由瑜伽治疗领域顶尖专业人士和专家讲授的独特内容”

国际客座董事

Dianne Galliano是Integral Yoga Institute纽约分部的教授总监兼培训主管,她在国际上是该领域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

- 美国纽约整体瑜伽学院院长
- 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、筋膜瑜伽和瑜伽与癌症
- ◆ 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

TECH 设计本课程的目的是为护士提供有关站立体式生物力学、其优点和禁忌症的完整更新。因此, 护理专业人员将获得有关山式姿势、拜日式以及不同的站立和屈曲体式的最新消息。此外, 虚拟校园将提供丰富的补充阅读材料、详细视频和真实案例分析, 帮助护士深入研究其感兴趣的课题。





“

你将能够获得在护理领域应用的
站立体位瑜伽实践的最新更新”

模块 1. 主要站立体式分析

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. 重要性
 - 1.1.2. 益处
 - 1.1.3. 执行
 - 1.1.4. 与 samasthiti 的区别
- 1.2. 向太阳致敬
 - 1.2.1. 古典主义
 - 1.2.2. a 型
 - 1.2.3. b 型
 - 1.2.4. 调节
- 1.3. 站立式瑜伽体式
 - 1.3.1. Utkatasana: 椅子式
 - 1.3.2. Anjaneyasana: 低弓步式
 - 1.3.3. Virabhadrasana I: 战士 I
 - 1.3.4. Utkata Konasana: 女神式
- 1.4. 站立体式脊柱弯曲
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. 侧弯体式
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasana II 战士 II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. 体式平衡
 - 1.6.1. Vkrasana
 - 1.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. 俯卧伸展
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas:esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. 扩展
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha Sarvang 体式
- 1.9. 扭转
 - 1.9.1. Paravritta Parsvakon体式
 - 1.9.2. Paravritta Trikon体式
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. 帕拉维塔体式
- 1.10. 臀部
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas

“

深入学习关于髋部、扭转、伸展等方面的站立体位生物力学,参加这门护理站式瑜伽体式生物力学大学课程”

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。



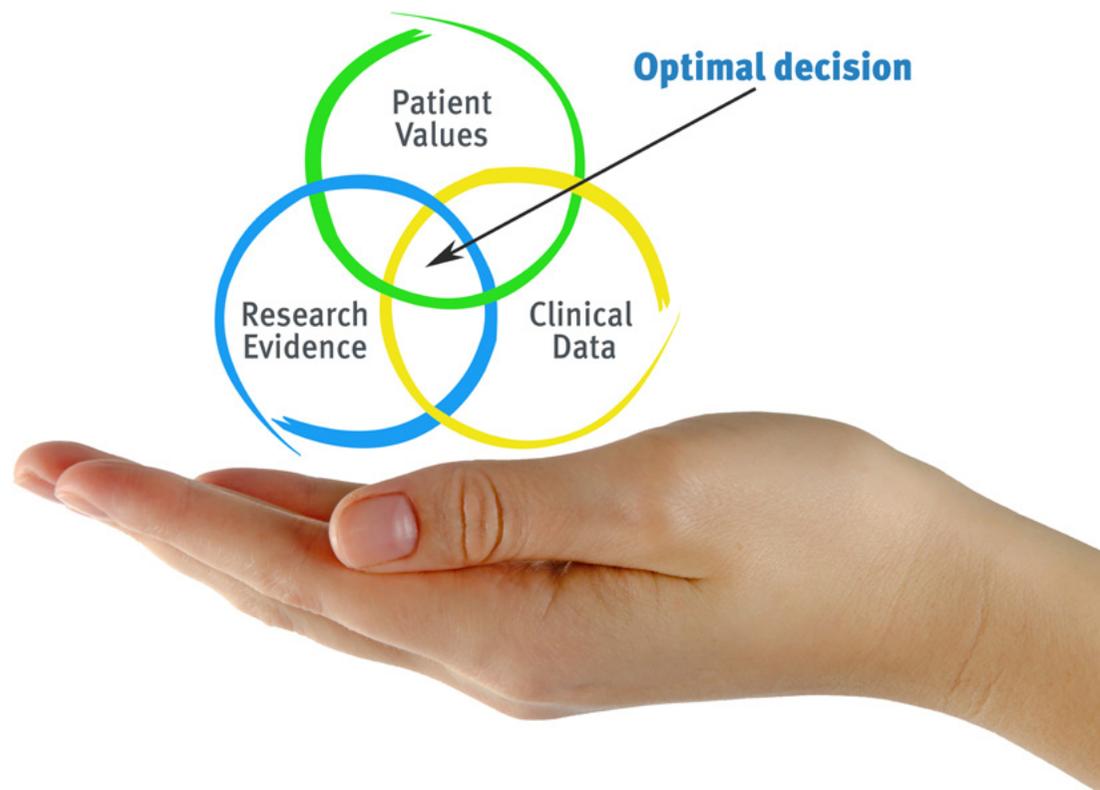
“

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护理学院,我们使用案例法

在具体特定情况下,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。护士们随着时间的推移,学习得更好,更快,更持久。

在TECH,护士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,试图重现护理实践中的实际问题。

“

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. 遵循这种方法的护士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. 学习内容牢固地嵌入到实践技能中, 使护理专业人员能够在医院或初级护理环境中更好地整合知识。
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。



护士将通过真实的案例并在模拟学习中解决复杂情况来学习。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175000名护士,取得了空前的成功在所有的专业实践领域都是如此。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大学项目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。



护理技术和程序的视频

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前的护理技术的最前沿。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的,以促进学生的同化和理解。最重要的是,你可以随心所欲地观看它们。



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。





06 学位

护理站式瑜伽体式生物力学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。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位, 无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**护理站式瑜伽体式生物力学**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: **护理站式瑜伽体式生物力学**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
护理站立式瑜伽
体式生物力学

- » 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

护理站立式瑜伽
体式生物力学