

# 专科文凭

护理中用于瑜伽治疗的体式、  
排列和变体



## 专科文凭 护理中用于瑜伽治疗的 体式、排列和变体

- » 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/nursing/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga-nursing](http://www.techtitute.com/cn/nursing/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga-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

---

24

06

学位

---

32

# 01 介绍

瑜伽被认为是一种非常有效的治疗方法,可以改善人们的身体健康。因此,这项学科的使用者越来越多,因此健康专业人员必须对这项活动典型姿势的生物力学执行有广泛的了解。考虑到这一点,TECH 推出了一项资格认证,将为护士提供 100% 在线的体式、调整和变式更新,让他们能够灵活地学习,没有严格的时间表。





“

这是获得治疗瑜伽专业更新的最佳机会。立即注册并以专业方式掌握最现代的体式 and 排列”

在治疗性瑜伽中,负责其应用的专业人员必须使体式适应每个人的具体需求和限制,主要关注需要治疗的病理。这是因为各种研究表明,这些排列可以缓解关节炎、哮喘、糖尿病、心脏病或背痛等疾病的症状。因此,有大量的用户决定选择这项活动,这就是为什么该领域的专科护士必须不断更新自己以了解该领域的最新发展。

由于上述原因,为了解决这种情况下存在的需求,TECH开发了这款大学专家,为护士提供对使用体式作为慢性疼痛患者的有效治疗策略的最新理解。此外,还将采用最现代的技术来减少肌肉不适并促进患者正确的活动能力。

学生将能够从完整的学习计划中获得所有这些技能,其中将详细检查有助于减轻疼痛的不同体式和排列。同样,对比,深入分析人体的生物力学。此外,还将深入研究不同的支持以及可以利用它们进行的调整。

这一切,都归功于 Relearning 方法,这将使学生当他们以动态的方式学习时,加强他们的实践技能。该大学专家还包括多媒体资源,其设计目的是让学生有效地巩固所学的知识。另一方面,这些科目将在 TECH 的创新平台上教授,这个平台 100% 在线,可在世界任何地方通过任何联网设备进行访问。

这个**护理中用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由专科文凭专家呈现的案例开发:体式、对齐和变体在护理瑜伽治疗中的应用
- 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
- 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- 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

“

你对不断进步的动力以及这位专科文凭专家为你准备的一切,将是你  
在瑜伽领域稳固更新的最佳元素”

“

一门专科文凭将探讨瑜伽治疗作为疼痛或相关疾病治疗的替代方案的所有好处”

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。

通过创新的 Relearning 方法，你将能够在家中以自己的节奏学习 TECH 为你准备的内容。

以专业方式掌握瑜伽领域最常用体式的生物力学。



# 02 目标

这个专科文凭致力于更新专业人士的知识，以正确发展治疗性瑜伽的体式和调整。特别是，学生将能够更好地掌握有助于改善肌肉骨骼系统不适并赋予患者更好的身体健康的姿势。此外，该技术项目还为您提供了对人体不同部位的生物力学的详尽了解，以及如何通过该活动的实践来治疗其中的潜在病理。







“

这项学位将使您了解体式及其变体的最新发展, 让您有机会确定治疗每位患者的最有效姿势”



## 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

“

通过这门专科文凭, 你将在瑜伽作为治疗替代方案的实施中脱颖而出, 并充分发挥其潜力, 考虑到每位患者的限制”





## 具体目标

### 模块 1. 体式技术的应用及其整合

- ◆ 深入研究不同体式的哲学和生理学贡献
- ◆ 确定最小行动原则: Sthira, Sukham 和 Asanam
- ◆ 深化站立体式概念
- ◆ 描述伸展体式的益处和禁忌
- ◆ 指出旋转和侧弯体式的益处和禁忌
- ◆ 描述反姿势以及何时使用
- ◆ 深化班达拉及其在瑜伽治疗中的应用

### 模块 2. 主要站立体式分析

- ◆ 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

### 模块 3. 主要地板式体式及配合支撑的调整说明

- ◆ 确定主要的地面体式、它们的变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥它们的功效
- ◆ 深入研究锁定体式的生物力学基础, 以及如何安全有效地完成这些体式
- ◆ 更新有关恢复性体式的知识, 以及如何运用生物力学来放松和恢复身体
- ◆ 确定主要的倒立动作, 以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作
- ◆ 深入研究不同类型的支撑物 (木块、腰带和马鞍), 以及如何使用它们来改善地面体式的生物力学
- ◆ 探索使用道具来调整体式, 以适应不同的需求和身体能力
- ◆ 深入了解恢复性瑜伽的第一步, 以及如何运用生物力学来放松身心

# 03 课程管理

为了提供优质教育并让人们立即获得市场上最先进的知识,TECH 对该学位的师资队伍进行了严格的选拔。这样一来,学生将能够更新他们对正确执行体式以及练习时身体生物力学反应的知识。此外,学生将扩大对这项活动背景视野,重点关注它在健康领域提供的好处。





“

向治疗瑜伽领域最优秀的专业人士学习是该学位的众多优势之一。从现在开始,开始一次充满教学的体验”

## 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, 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
- ◆ 身体智能TM瑜伽等级 在 IEY 韦尔瓦
- ◆ IE Sevilla 孕妇和产后妇女瑜伽教练
- ◆ 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
- ◆ 旋转启动 I 教练 由西班牙纺纱联合会
- ◆ 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

该学位的内容是由瑜伽作为临床治疗方法应用的伟大专家编写的。通过这种方式，护士将了解该活动发生的新动态以及在治疗过程中整合体式的最现代方法。此外，您还将深入了解每种姿势给身体带来的好处以及身体在练习这些姿势时所表现出的生物力学。





“

这个学术路线将使你在瑜伽领域更新知识, 并巩固现有的体式技术, 以便在治疗中更加熟练地应用它们”

## 模块 1. 体式技术的应用及其整合

- 1.1. 体位
  - 1.1.1. 体式的定义
  - 1.1.2. 瑜伽经中的体式
  - 1.1.3. 体式的更深层次目的
  - 1.1.4. 体式和对齐
- 1.2. 最小行动原则
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. 如何在实践中应用这一概念?
  - 1.2.3. 古纳理论
  - 1.2.4. 古纳对实践的影响
- 1.3. 站立体式
  - 1.3.1. 站立体式的重要性
  - 1.3.2. 如何操作它们
  - 1.3.3. 益处
  - 1.3.4. 禁忌症和注意事项
- 1.4. 坐式和仰卧式
  - 1.4.1. 坐姿体式的重要性
  - 1.4.2. 冥想坐姿
  - 1.4.3. 仰卧体式:定义
  - 1.4.4. 仰卧姿势的好处
- 1.5. 体式扩展
  - 1.5.1. 为什么扩展功能很重要?
  - 1.5.2. 如何安全地工作
  - 1.5.3. 益处
  - 1.5.4. 禁忌症





- 1.6. 体式弯曲
  - 1.6.1. 脊柱弯曲的重要性
  - 1.6.2. 执行
  - 1.6.3. 益处
  - 1.6.4. 常见错误及如何避免
- 1.7. 体式旋转:扭转
  - 1.7.1. 扭转力学
  - 1.7.2. 如何正确操作
  - 1.7.3. 生理益处
  - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 侧弯体式
  - 1.8.1. 重要性
  - 1.8.2. 益处
  - 1.8.3. 最常见的错误
  - 1.8.4. 禁忌症
- 1.9. 对柱的重要性
  - 1.9.1. 是什么?
  - 1.9.2. 何时进行
  - 1.9.3. 练习时的好处
  - 1.9.4. 最常用的反向支柱
- 1.10. 班达
  - 1.10.1. 定义
  - 1.10.2. 主要班达
  - 1.10.3. 何时使用
  - 1.10.4. 班达和治疗瑜伽

## 模块 2. 主要站立体式分析

- 2.1. TadAsana
  - 2.1.1. 重要性
  - 2.1.2. 益处
  - 2.1.3. 执行
  - 2.1.4. 与 samasthiti 的区别
- 2.2. 向太阳致敬
  - 2.2.1. 古典主义
  - 2.2.2. a 型
  - 2.2.3. b 型
  - 2.2.4. 调节
- 2.3. 站立式瑜伽体式
  - 2.3.1. Utkatasana: 椅子式
  - 2.3.2. Anjaneyasana: 低弓步式
  - 2.3.3. Virabhadrasana I: 战士 I
  - 2.3.4. Utkata Konasana: 女神式
- 2.4. 站立体式脊柱弯曲
  - 2.4.1. Adho mukha
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. 侧弯体式
  - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 2.5.2. Virabhadrasana II 战士 II
  - 2.5.3. ParighAsanas
  - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. 体式平衡
  - 2.6.1. Vkrasana
  - 2.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
  - 2.6.3. NatarajAsanas
  - 2.6.4. GarudAsanas

- 2.7. 俯卧伸展
  - 2.7.1. BhujangAsanas
  - 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 2.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. 扩展
  - 2.8.1. UstrAsanas
  - 2.8.2. DhanurAsanas
  - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 2.8.4. Setu Bandha Sarvang 体式
- 2.9. 扭转
  - 2.9.1. Paravritta Parsvakon体式
  - 2.9.2. Paravritta Trikon体式
  - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 2.9.4. 帕拉维塔体式
- 2.10. 臀部
  - 2.10.1. MalAsanas
  - 2.10.2. Badha KonAsanas
  - 2.10.3. Upavista KonAsanas
  - 2.10.4. GomukhAsanas

## 模块 3. 主要地板式体式及配合支撑的调整说明

- 3.1. 主楼体式
  - 3.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 3.1.2. 益处
  - 3.1.3. 变体
  - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. 仰卧俯卧撑
  - 3.2.1. PaschimottanAsanas
  - 3.2.2. Janu sirsAsanas
  - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 3.2.4. KurmAsanas

- 3.3. 侧向扭转和倾斜
  - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 3.3.2. VakrAsanas
  - 3.3.3. BharadvajAsanas
  - 3.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 3.4. 结束体式
  - 3.4.1. BalAsanas
  - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 3.4.3. Ananda BalAsanas
  - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A 和 B
- 3.5. 倒置
  - 3.5.1. 益处
  - 3.5.2. 禁忌症
  - 3.5.3. Viparita Karani
  - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. 块状物
  - 3.6.1. 它们是什么, 如何使用?
  - 3.6.2. 站立体式变式
  - 3.6.3. 坐姿和仰卧体式变体
  - 3.6.4. 结束体式和恢复体式变体
- 3.7. 皮带
  - 3.7.1. 它们是什么, 如何使用?
  - 3.7.2. 站立体式变式
  - 3.7.3. 坐姿和仰卧体式变体
  - 3.7.4. 结束体式和恢复体式变体
- 3.8. 椅子上的体式
  - 3.8.1. 是什么?
  - 3.8.2. 益处
  - 3.8.3. 在椅子上向太阳致敬
  - 3.8.4. 椅子上的体式
- 3.9. 椅子瑜伽
  - 3.9.1. 俯卧撑
  - 3.9.2. 扩展
  - 3.9.3. 扭转和倾斜
  - 3.9.4. 倒置
- 3.10. 恢复体式
  - 3.10.1. 何时使用
  - 3.10.2. 坐姿和前俯卧撑
  - 3.10.3. 背部弯曲
  - 3.10.4. 倒立和仰卧



您将在此计划中找到最具创新性的内容。不要再犹豫了, 及时了解治疗瑜伽领域的最新消息”

# 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。





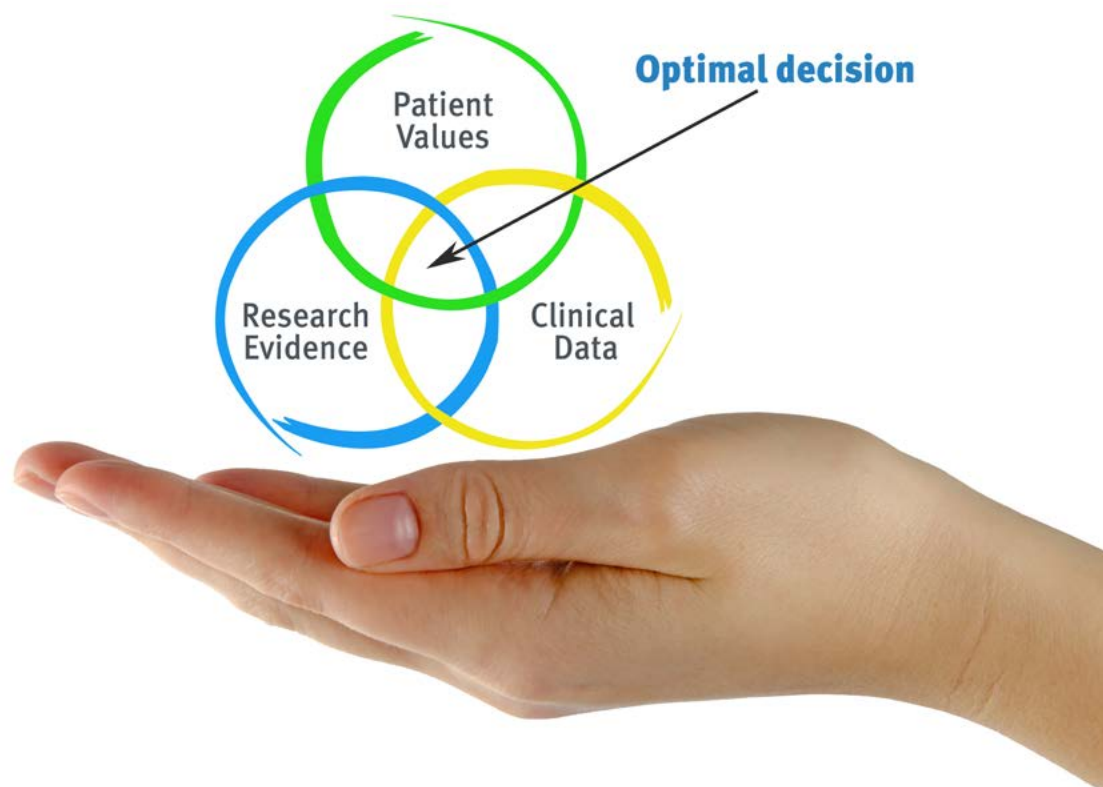
“

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。

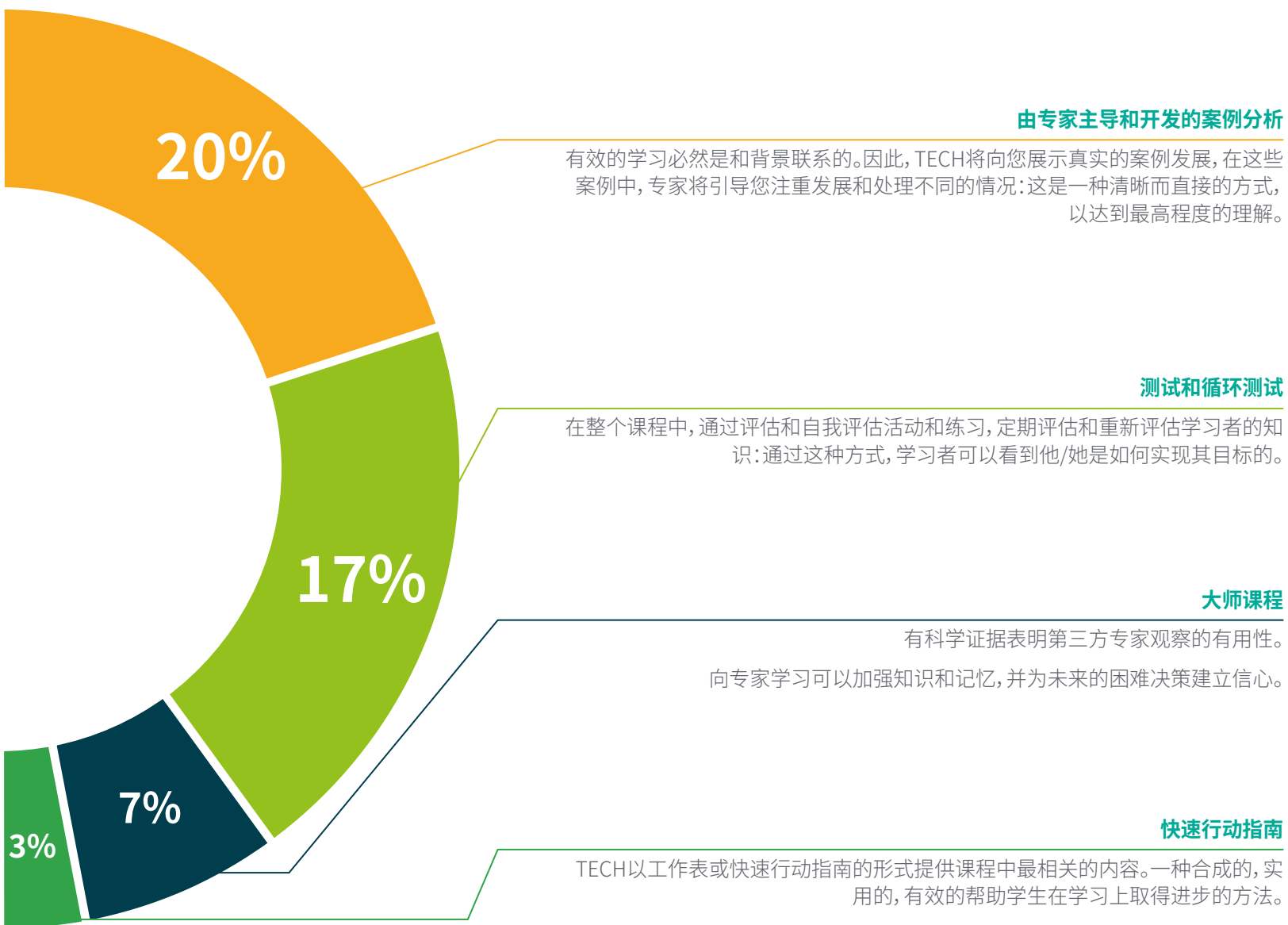
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 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

护理中用于瑜伽治疗的体式、排列和变体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。







“

成功地完成这个课程并获得大学学位, 而无需旅行或繁文缛节的麻烦”

这个护理中用于瑜伽治疗的体式、排列和变体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:护理中用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭

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  
知识 网页 培  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

**专科文凭**  
护理中用于瑜伽治疗的  
体式、排列和变体

- » 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

护理中用于瑜伽治疗的体式、  
排列和变体

