

大学课程

站立式瑜伽体
式生物力学





tech 科学技术大学

大学课程

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

网页链接: www.techtitute.com/cn/physiotherapy/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas

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

随着时间的推移,瑜伽已经发展成为一门完整的学科,适合患有肌肉疾病、压力或焦虑的患者。其课程对个人需求、身体能力和病理状况的适应性使得许多物理治疗师将这种身体活动纳入他们的治疗中。因此,TECH 创建了这一资格认证,使专家能够更深入地研究站立体式的好处、禁忌症和科学基础。这种形式提供了高质量的教学资源和访问内容的灵活性,使学生能够协调日常职责与学术现代化。





“

该计划将教您与太阳致敬及其所有变化相关的一切以及对身体健康的好处”

在许多情况下,肌肉骨骼和心血管疾病以及呼吸系统问题是由于工作姿势不当或自然衰老过程本身直接影响人体的不良习惯造成的。考虑到这些病理趋势,瑜伽已成为增强肌肉力量、提高灵活性和减少焦虑的重要支持。

由于其多种治疗功效,许多物理治疗专业人士寻求更深入地研究该学科及其专业,例如站立式生物力学。因此,创建了文凭课程,为专业人士提供有关该学说的高级内容。该课程涵盖的主题包括拜日式、平衡体式和主要脊柱屈曲体式的生物力学基础。

此外,学生将有机会参加大师班由瑜伽领域的国际知名人士授课,在该领域拥有丰富的经验。通过这种方式,物理治疗师将深入研究最相关和最新的站立式生物力学。

本课程是通过适应性强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。通过TECH,您将有更多自由管理学习时间,平衡各种义务,甚至可以在学院完整虚拟图书馆中下载完整课程大纲。

这个**站立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
- ◆ 实践练习,可进行自我评估以改善学习效果其主要特点包括
- ◆ 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



一个学术项目,集中了有关站立姿势优点的最严格材料”

“

您面前有一个无与伦比的学术机会, 适应性强, 并且可以在一天中的任何时间从任何连接到网络的设备上充分获取教材”

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。

多媒体视频提供高质量图像, 展示通过瑜伽疗法练习腕部生物力学的内容。

该文凭可让您在短短 6 周内更新站立式生物力学。



02 目标

本课程的根本目的是使用当前学术领域最好的教材，提供有关站立式生物力学的最完整和最新的信息。通过这种方式，决定参加课程的物理治疗师将能够将该技术融入到治疗程序中，以提高灵活性、增强下肢肌肉并增强平衡性。此外，由于教学人员的可用性和亲密性，任何可能出现的与课程内容相关的问题都可以得到解决。



“

该学习计划让您有机会以简单的方式
深入研究生物力学和站立体式的发展”



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



100% 在线学术课程, 由瑜伽学科最杰出的专业人士授课”





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

为了保证学生获得卓越的教育,TECH 对教授该文凭课程的教学人员进行了严格挑选。这样,就保证了整个课程的主题、学习计划和获得的知识都是高质量的,并且对学生的工作领域有用。此外,它还有一位治疗瑜伽领域的国际专家,他将通过 大师班贡献他在站立体式生物力学方面的所有技能 独家的。





“

本课程以站立体式为中心, 重点关注改善血液循环、减轻压力和焦虑等益处”

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

- ◆ Villalba 健身房教练
- ◆ 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

“借此机会了解这个领域的最新发展, 并将其应用到你的日常工作中”

04 结构和内容

为了为物理治疗师提供更新的站立式瑜伽体式生物力学, 以及其优势和劣势, TECH设计了深入探讨这一学科的课程。在这方面, 学生将获得关于山式姿势、向日葵礼和各种站姿和屈伸姿势的最新趋势。此外, 虚拟图书馆还有大量的补充材料、讲解视频和真实案例分析, 使学生可以更深入地研究他们最感兴趣的课题。





“

您将了解站立体式在理疗领域应用的最新消息”

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. UtkatAsanas: 椅子姿势
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerrero I
 - 1.3.4. Utkata Konasana 式: 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. Virabhadrasanas II Guerrero II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthhita ParsvaKonAsanas
- 1.6. 体式平衡
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 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



通过TECH Universidad
FUNDEPOS的Relearning法, 您将
能够减少学习和记忆所需的时间”

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。





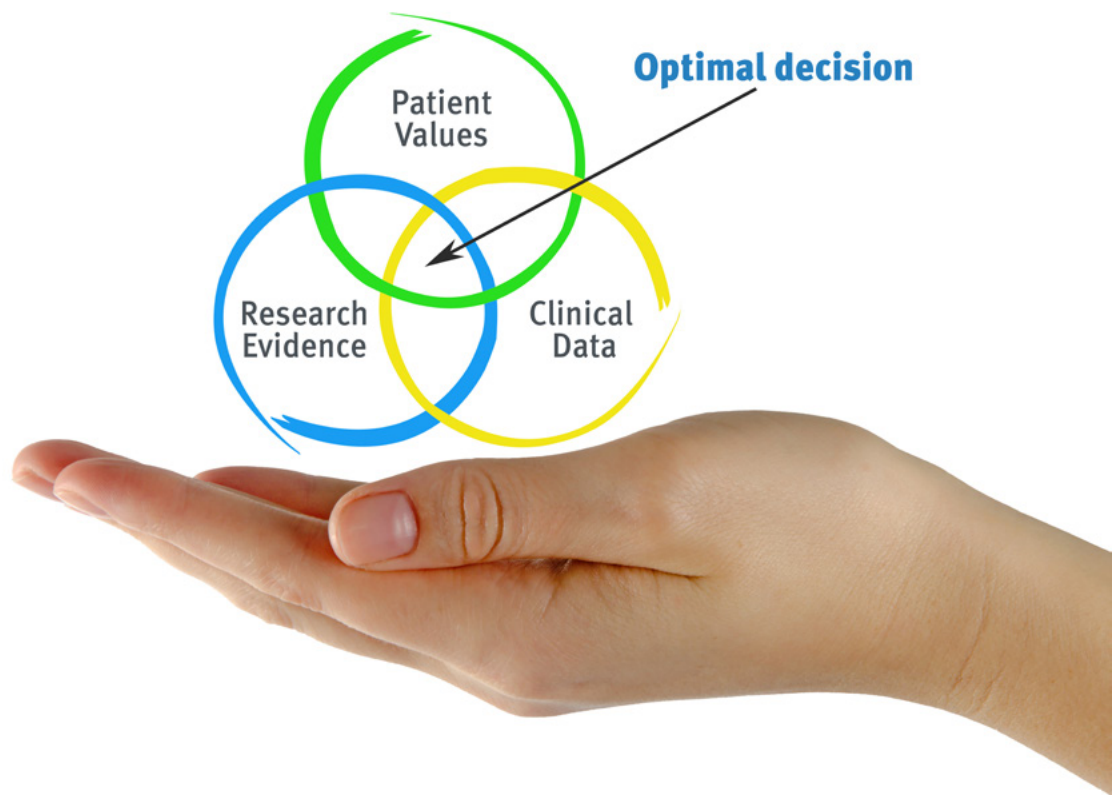
“

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。物理治疗师/运动学家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, 努力再现物理治疗专业实践中的真实状况。

“

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. 遵循这种方法的物理治疗师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. 学习内容扎实地转化为实践技能, 使物理治疗师/运动学家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。



物理治疗师/运动学家将通过真实案例和在模拟学习环境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。

这种方法已经培训了超过65,000名物理治疗师/运动学家,在所有的临床专业领域取得了前所未有的成功,在所有的作业/实践中都是如此。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。



物理治疗技术和程序的视频

TECH将最新的技术和最新的教育进展带到了当前物理治疗/运动学技术和程序的最前沿。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。

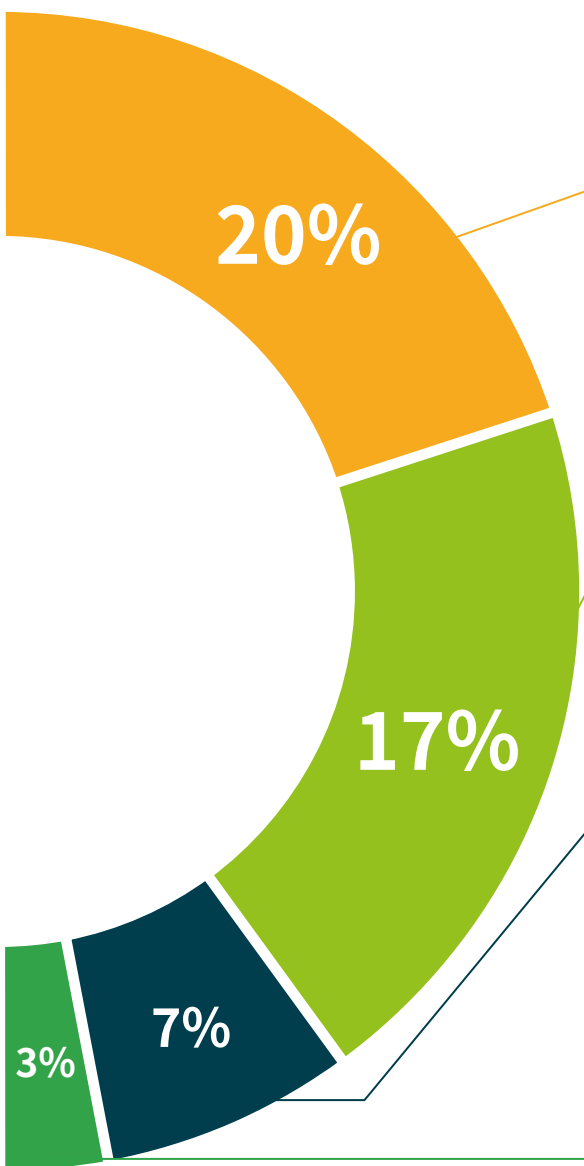
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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有用性。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

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**站立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: **站立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
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

站立式瑜伽体
式生物力学



tech 科学技术大学