

Университетский курс

Биомеханика стоячих асан





tech технологический
университет

Университетский курс Биомеханика стоячих асан

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/physiotherapy/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Руководство курса

стр. 12

04

Структура и содержание

стр. 18

05

Методология

стр. 22

06

Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Йога со временем превратилась в полноценную дисциплину, которая подходит пациентам, которые страдают мышечными заболеваниями, стрессом или беспокойством. Адаптация занятий к индивидуальным потребностям, физическим возможностям и патологиям привела к тому, что многие физиотерапевты внедрили эту физическую активность в лечение. Именно поэтому ТЕСН создал данную программу, позволяющую специалисту глубже изучить преимущества, противопоказания и научные основы стоячих асан. Такой формат предлагает высококачественные учебные ресурсы и гибкость в доступе к материалам, что позволяет студентам совмещать свои повседневные обязанности с академической деятельностью.



“

Учебный план, который научит вас всему, что связано с приветствием солнцу, всеми его вариациями и преимуществами для хорошего самочувствия пациента”

Во многих случаях заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с дыханием являются результатом вредных привычек, которые напрямую влияют на организм человека из-за неправильной позы во время работы или естественного процесса старения. Учитывая такие патологические тенденции, йога стала важным вспомогательным инструментом для улучшения мускулатуры, гибкости и снижения тревожности.

Благодаря множеству терапевтических эффектов, специалисты в области физиотерапии стремятся усовершенствовать свои знания по этой дисциплине и ее специализациям, таким как, например, биомеханика стоячих асан. По этой причине был создан Университетский курс, позволяющий профессионалам получить расширенное представление об этом направлении. Это уникальная программа, в которой будут рассмотрены такие вопросы, как приветствие солнцу, балансирующие асаны и биомеханические основы асан сгибания позвоночника.

Кроме того, студент получит доступ к *мастер-классу*, который проведет ведущий международный специалист в области йоги с большим опытом работы в сфере. Таким образом, студент получит глубокие знания в наиболее актуальной и современной биомеханике асан.

Этот курс является возможностью овладеть новыми техниками в рамках адаптируемого и удобного обучения без фиксированного расписания. С TESH у вас будет больше свободы в управлении своим учебным временем и балансе обязательств, включая скачивание полного учебного плана, доступного в обширной виртуальной библиотеке университета.

Данный **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан** 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



Академическая программа, в которой сконцентрирован самый сложный материал о преимуществах поз стоя"

“*Перед вами открывается уникальная академическая возможность с полной доступностью учебного материала в любое время суток и с любого устройства с выходом в интернет”*

В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, 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.

В мультимедийных материалах представлены высококачественные изображения по биомеханике тазобедренного сустава в йогатерапии.

Это Университетский курс, который позволит вам всего за 6 недель пополнить знания в области биомеханики стоячих асан.



02

Цели

Основная цель данной программы — предоставить наиболее полную и современную информацию в области биомеханики стоячих асан, используя лучшие учебные материалы, доступные в современной научной сфере. Так, физиотерапевт, решивший пройти курс, сможет включить эту технику в терапевтические процедуры с целью улучшения гибкости, укрепления мускулатуры нижних конечностей и улучшения баланса. Кроме того, благодаря доступности и помощи преподавательского состава можно разрешить любые сомнения, которые могут возникнуть в связи с содержанием программы.



“

*Учебный план, который позволит
вам без труда узнать больше о
биомеханике и развитии стоячих асан”*



Общие цели

- ♦ Включать знания и навыки, необходимые для правильной разработки 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 травмами человека и имеющихся у него повреждений
- ♦ 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



Это учебная программа на 100% онлайн, которую преподают ведущие специалисты в области йоги"





Конкретные цели

- ♦ 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 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
- ♦ Определять основные стоячие асаны и 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

03

Руководство курса

Для того чтобы гарантировать высокий уровень образования своих студентов, ТЕСН проводит строгий отбор преподавательского состава Университетского курса. Это гарантирует, что темы, учебный план и знания, полученные в ходе программы, будут отличаться высоким качеством и будут полезны для студентов в практике. Кроме того, программа предусматривает присутствие международного эксперта в области йогатерапии, который в рамках эксклюзивного *мастер-класса* передаст все знания по биомеханике стоячих асан.





““

В этой программе основное внимание уделяется стоячим асанам и таким положительным моментам, как улучшение кровообращения, снижение стресса и тревожности”

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, Сораида

- ♦ Вице-президент Испанской ассоциации терапевтической йоги
- ♦ Основатель метода *Air Core* (занятия, сочетающие TRX (упражнений на общее сопротивление тела и функциональные тренировки с йогой)
- ♦ Тренер по йогатерапии
- ♦ Степень бакалавра биологических наук, полученная в Автономном университете Мадрида
- ♦ Курс для преподавателя: Прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- ♦ Университетский курс инструктора по пилатесу на полу
- ♦ Курс "Фитотерапия и питание"
- ♦ Курс преподавателя медитации



Преподаватели

Г-жа Вильяльба, Ванесса

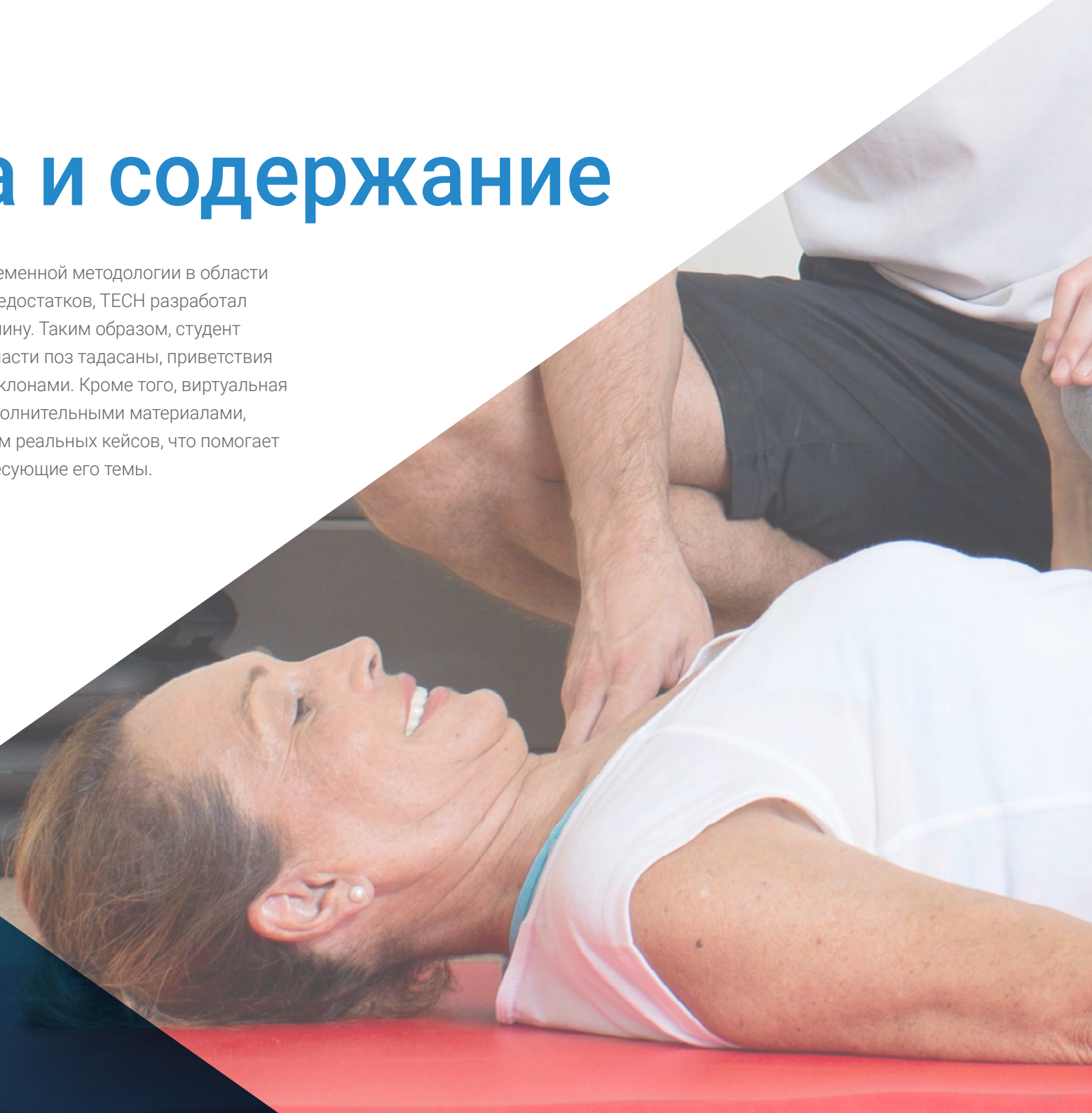
- ◆ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ◆ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по силовой йоге в IEY в Севилье
- ◆ Инструктор по воздушной йоге, Севилья
- ◆ Инструктор интегральной йоги в IEY, Севилья
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* в IEY, Уэльва
- ◆ Инструктор для беременных женщин и послеродовой йоги в IEY, Севилья
- ◆ Инструктор йога-нидры, йогатерапии и шаманской йоги
- ◆ Базовый инструктор по пилатесу от FEDA
- ◆ Инструктор по пилатесу на полу с инвентарем
- ◆ 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

“
Воспользуйтесь возможностью
узнать о последних достижениях в
этой области, чтобы применить их
в своей повседневной практике”

04

Структура и содержание

С целью предоставления физиотерапевту современной методологии в области биомеханики стоячих асан, их преимуществ и недостатков, TECH разработал программу, углубленно изучающую эту дисциплину. Таким образом, студент получает доступ к последним тенденциям в области поз тадасаны, приветствия солнцу и различных стоячих асан или асан с наклонами. Кроме того, виртуальная библиотека располагает многочисленными дополнительными материалами, пояснительными видеоматериалами и разбором реальных кейсов, что помогает студенту глубже погрузиться в наиболее интересующие его темы.





“

Вы узнаете самые последние новости о применении стоячих асан в области физиотерапии”

Модуль 1. Анализ основных стоячих асан

- 1.1. ТадАсана
 - 1.1.1. Важность
 - 1.1.2. Преимущества
 - 1.1.3. Выполнение
 - 1.1.4. Отличие от самастхити
- 1.2. Приветствие солнцу
 - 1.2.1. Классические
 - 1.2.2. Тип а
 - 1.2.3. Тип б
 - 1.2.4. Адаптации
- 1.3. Стоячие асаны
 - 1.3.1. УткатАсана: поза на стуле
 - 1.3.2. АнджанейАсана: низкий выпад
 - 1.3.3. ВирахадраАсана I: воин I
 - 1.3.4. Утката КонАсана: поза богини
- 1.4. Сгибание позвоночника в асанах стоя
 - 1.4.1. Адхо мукха
 - 1.4.2. Пасрвотанассана
 - 1.4.3. Прасарита ПадоттАнасана
 - 1.4.4. УтханАсана
- 1.5. Асаны с боковым сгибанием
 - 1.5.1. Уттхита триконАсана
 - 1.5.2. ВирахадраАсана II Воин II
 - 1.5.3. ПаригхАсана
 - 1.5.4. Уттхита ПаршваКонАсана
- 1.6. Балансовые асаны
 - 1.6.1. Вкрисана
 - 1.6.2. Уттхита Хаста ПадангуштхАсана
 - 1.6.3. НатараджАсана
 - 1.6.4. ГарудАсана



- 1.7. Разгибания в пронации
 - 1.7.1. БхуджангАсана
 - 1.7.2. Урдхва Мукха ШванАсана
 - 1.7.3. Сарал БхуджангАсана: сфинкс
 - 1.7.4. ШалабхАсана
- 1.8. Разгибания
 - 1.8.1. УштрасАна
 - 1.8.2. ДханурАсана
 - 1.8.3. Урдхва ДханурАсана
 - 1.8.4. Сету Бандха СарвангАсана
- 1.9. Скручивания
 - 1.9.1. Паривритта ПаршваконАсана
 - 1.9.2. Паравритта триконАсана
 - 1.9.3. Паравритта парсвотанасана
 - 1.9.4. Паравритта УткатАсана
- 1.10. Бедрa
 - 1.10.1. МалАсана
 - 1.10.2. Бадха КонАсана
 - 1.10.3. Улависта КонАсана
 - 1.10.4. ГомукхАсана

“

*С помощью метода **TECH Relearning** вы сможете сократить время на заучивание”*

05

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**.





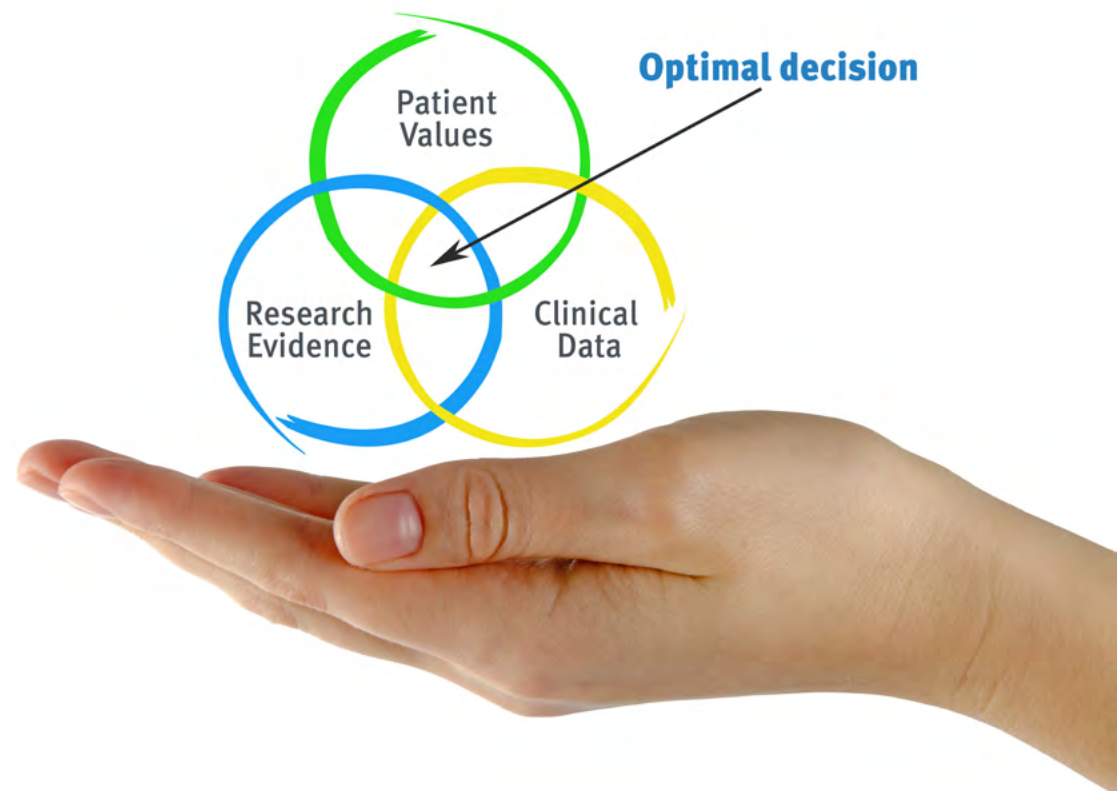
““

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. Физиотерапевты/кинезиологи 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 профессиональной ситуации, пытаясь воссоздать реальные условия в профессиональной врачебной практике в области физиотерапии.

“

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. Физиотерапевты/кинезиологи, 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 физиотерапевту/кинезиологу 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*.



Физиотерапевт/кинезиолог учится 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, методика *Relearning* сумела 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 65 000 физиотерапевтов/кинезиологов по всем клиническим специальностям, независимо от нагрузки в мануальной терапии. 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 курса, 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.



Техники и процедуры физиотерапии на видео

TECH предоставляет в распоряжение студентов доступ к новейшим методикам и достижениям в области образования и к передовым технологиям в области физиотерапии/кинезиологии. 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

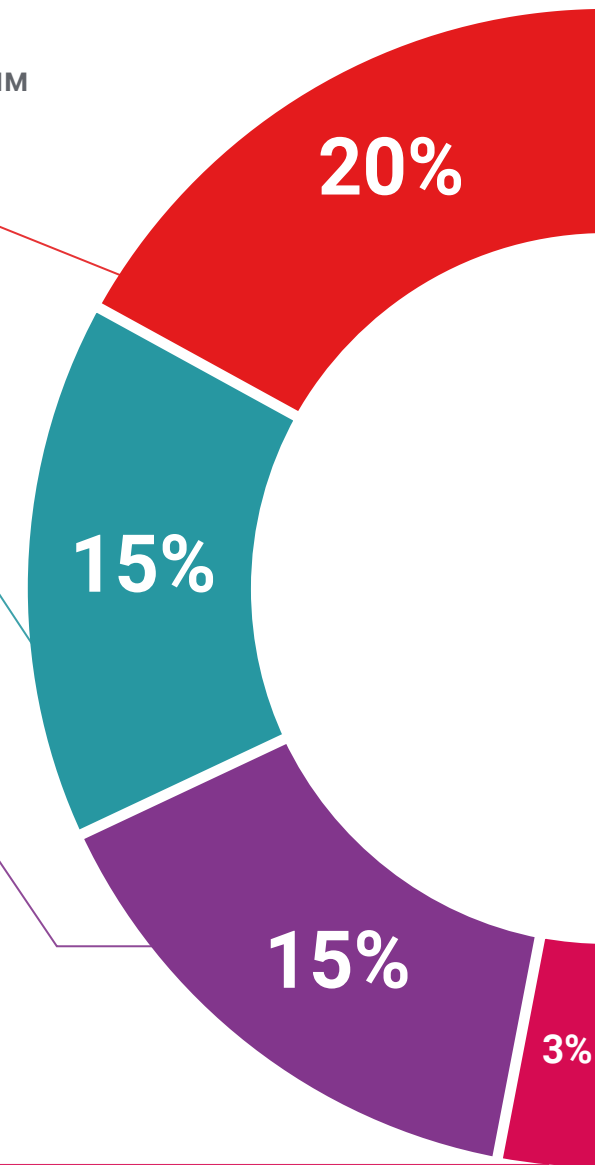
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

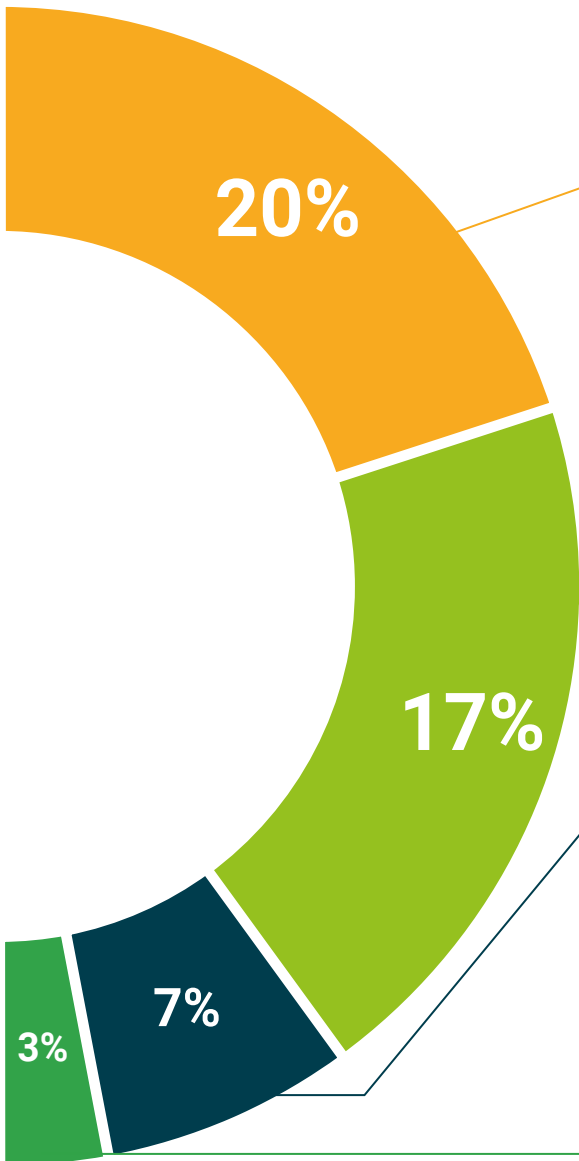
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Майкрософт как "Европейская история успеха".



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 экспертного наблюдения третьей стороны. Так называемый метод обучения у эксперта укрепляет знания и память, а также формирует уверенность в наших будущих сложных решениях.



Краткие руководства к действию

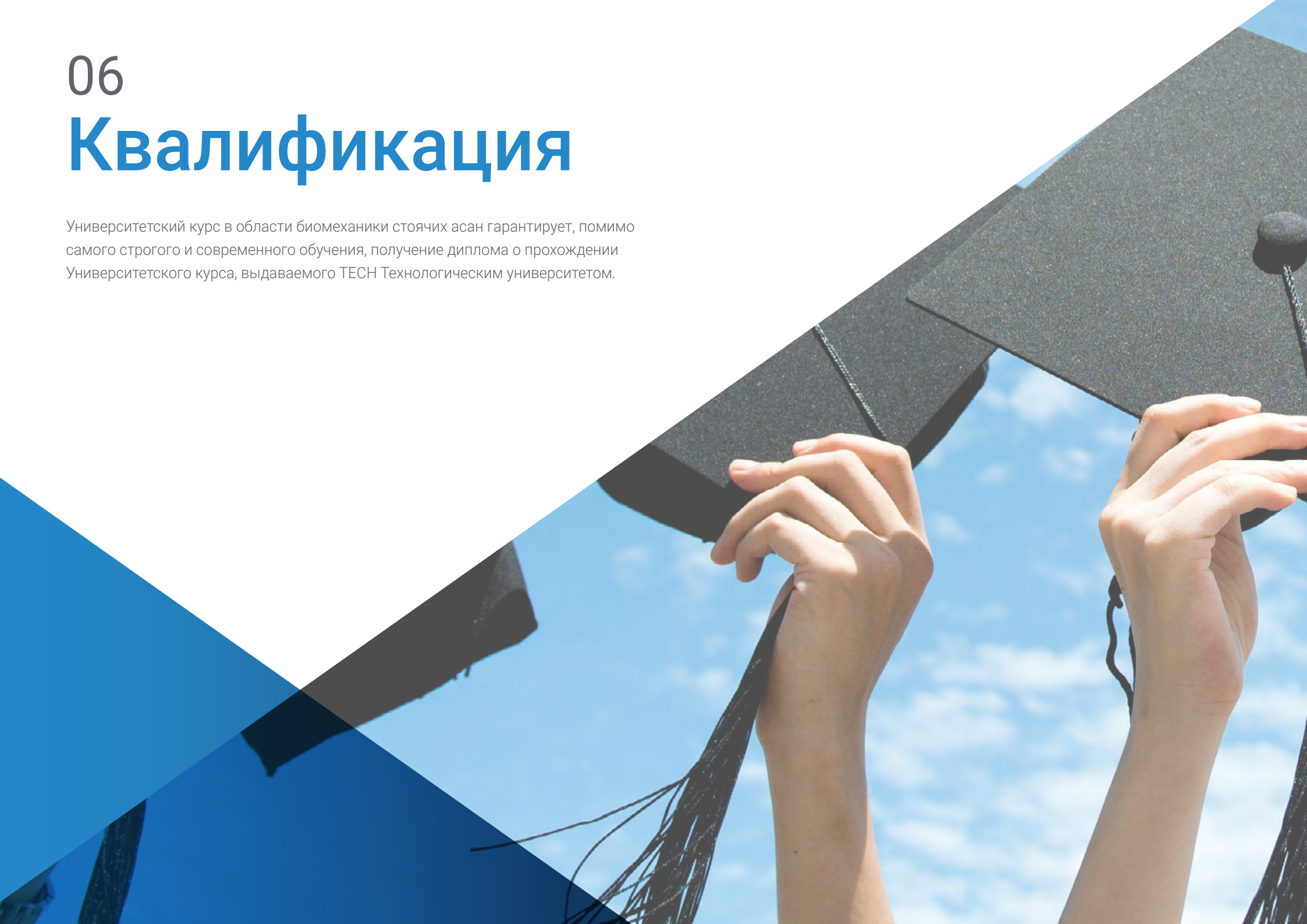
TECH предлагает наиболее актуальное содержание курса в виде рабочих листов или кратких руководств к действию. Обобщенный, практичный и эффективный способ помочь вам продвинуться в обучении.



06

Квалификация

Университетский курс в области биомеханики стоячих асан гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого ТЕСН Технологическим университетом.



““

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

Данный **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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

Диплом: **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **6 недель**



*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

Развитие Институты

Виртуальный класс

Языки

tech технологический
университет

Университетский курс
Биомеханика стоячих асан

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 6 недель
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Университетский курс

Биомеханика стоячих асан

