

大学课程

冥想和放松技巧的神经学基础



大学课程 冥想和放松技 巧的神经学基础

- » 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/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques

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

神经影像学研究表明,冥想可以对大脑产生积极影响,增加与注意力和情绪控制相关区域的灰质密度,同时减少与焦虑和压力相关区域的活动。这种理解促使物理治疗师将冥想实践融入到他们的临床工作中,改善患者的治疗结果。物理治疗师必须及时了解神经科学和冥想方面的科学进展,因为这使他们能够有效地将这些实践融入到他们的治疗中。为此,TECH 开发了一个在线计划,在神经学基础的支持下,为学生提供有关放松和冥想技巧的最新信息。





您将深入研究瑜伽休息疗法及其对有压力和注意力不集中的患者的好处”

现有的大量科学文献表明, 瑜伽对不同人群的身心健康具有重大影响, 包括孕妇、慢性疼痛、焦虑、糖尿病甚至癌症患者。这些好处使得越来越多的物理治疗专业人士在他们的治疗中推荐这种身体活动。

这些优势基于不同瑜伽课程中使用的不同体式、变化和呼吸技巧。因此, 这门 150 小时的冥想和放松技巧神经学基础大学课程完全在线, 由该领域的真正专家指导。

该课程为毕业生提供最新的咒语学术之旅、瑜伽的内部方面、冥想、冥想期间的脑电波、瑜伽休息术和 Mindfulness。该教学大纲以教材质量和包含 大师班而著称 由国际上该领域最负盛名的讲师之一授课。

这些资源得到了有效的 Relearning 方法的补充。该大学在其所有项目中使用。通过这个系统, 毕业生将专注于最重要的概念, 这将减少长时间的学习和记忆。

此更新过程与专业和个人责任兼容, 因此此资格提供了物理治疗师所需的灵活性。因此, 为了访问内容, 只需要具有互联网连接的电子设备。

这个**冥想和放松技巧的神经学基础大学课程**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
- ◆ 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
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容

“

您将识别瑜伽在改善人体神经生理学方面的重要性”

“

通过一个100%在线的课程, 您将学会解读身体在不同情况下对适当的瑜伽疗法技术的反应”

您将通过世界上最大的虚拟图书馆中提供的多媒体教学材料深入了解不同的冥想和放松技巧。

您将把瑜伽疗法的最新进展融入到日常生活中, 并将其应用于焦虑患者。

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。

本课程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。



02 目标

该学位的目的是通过 150 多个小时的学习, 为学生提供有关瑜伽中不同放松和冥想技巧的完整知识。此外, 课程大纲旨在利用理论实践的视角, 有效更新神经学基础, 并针对希望在治疗过程中实施这一新程序的专业人士。





“

您将成为一个教育旅程的一部分, 通过一个专注于新生理治疗需求的课程, 帮助您达到卓越的水平”



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

“

您将全面深入了解
冥想和放松技巧的
神经生理学基础”





具体目标

- ◆ 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- ◆ 深入了解咒语的定义及其在冥想练习中的应用和益处
- ◆ 确定瑜伽哲学的内在方面, 包括普贤行、陀罗尼、禅定和三摩地, 以及它们与冥想的关系
- ◆ 研究不同类型的脑电波, 以及它们在冥想时如何在脑中发生
- ◆ 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧, 以及如何在瑜伽练习中应用这些技巧
- ◆ 深化 mindfulness、方法以及与冥想的区别
- ◆ 深入了解萨瓦萨纳, 如何引导放松, 以及不同的类型和适应方式
- ◆ 确定瑜伽 Nidra 的第一步及其在瑜伽练习中的应用

03 课程管理

教授该大学课程的师资力量确保学生能够获得高质量的课程,并获得由最优秀的专家提供的最完整的信息。这是一个独特的专业更新机会,得益于包含高级教学大纲和大师班的计划 由国际知名的治疗瑜伽老师授课。所有这些都汇集在教学材料中,您可以随时随地访问,享受极大的灵活性。





“

该项目因拥有在瑜伽和冥想领域拥有丰富国际经验的专家教师而脱颖而出”

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

Ferrer, Ricardo 先生

- ◆ 卢兹中心学校校长
- ◆ 国家进化灵气学院院长
- ◆ 光之中心热瑜伽教练
- ◆ 力量瑜伽教练培训师
- ◆ 瑜伽教练培训师
- ◆ 阿斯汤加瑜伽和渐进瑜伽培训师
- ◆ 太极和气功教练
- ◆ 身体智能瑜伽教练
- ◆ 超级瑜伽教练

04 结构和内容

本大学课程的目的是在短短 6 周的时间里为学生提供有关冥想和放松技巧的神经学基础的最新知识。此过程将重点关注有关咒语益处、瑜伽、冥想的内部方面以及与 Mindfulness 的差异的最准确和最新的数据。此外，还将提供对虚拟图书馆的访问，该图书馆每天 24 小时可通过任何具有互联网连接的数字设备访问。





“

通过Relearning方法，
由于其概念重复机制，
您可以以更少的努力
和更高的性能来学习”

模块 1. 冥想和放松技巧

- 1.1. 咒语
 - 1.1.1. 是什么?
 - 1.1.2. 益处
 - 1.1.3. 开场咒语
 - 1.1.4. 结束语
- 1.2. 瑜伽的内涵
 - 1.2.1. Pratyahara
 - 1.2.2. Dharana
 - 1.2.3. Dhyana
 - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. 冥想
 - 1.3.1. 定义
 - 1.3.2. 姿态
 - 1.3.3. 益处
 - 1.3.4. 禁忌症
- 1.4. 脑电波
 - 1.4.1. 定义
 - 1.4.2. 分类
 - 1.4.3. 从睡眠到清醒
 - 1.4.4. 冥想期间
- 1.5. 冥想的类型
 - 1.5.1. 精神
 - 1.5.2. 视觉化
 - 1.5.3. 佛教徒
 - 1.5.4. 运动
- 1.6. 冥想技巧 1
 - 1.6.1. 冥想实现你的渴望
 - 1.6.2. 心灵冥想
 - 1.6.3. 国玉湖冥想
 - 1.6.4. 内心微笑冥想



- 1.7. 冥想技巧 2
 - 1.7.1. 脉轮净化冥想
 - 1.7.2. 冥想 慈爱
 - 1.7.3. 当下的冥想礼物
 - 1.7.4. 静默冥想
- 1.8. Mindfulness
 - 1.8.1. 定义
 - 1.8.2. 由什么组成?
 - 1.8.3. 如何使用
 - 1.8.4. 技术
- 1.9. 放松/savAsanas
 - 1.9.1. 班级收尾位置
 - 1.9.2. 制作方法和设置
 - 1.9.3. 益处
 - 1.9.4. 如何引导放松
- 1.10. 瑜伽冥想
 - 1.10.1. 什么是瑜伽冥想?
 - 1.10.2. 会议是什么样的?
 - 1.10.3. 相位
 - 1.10.4. 练习课程的示例

“

“通过TECH独有的理论与实践相结合的教学模式,您将掌握不断更新的学术领域,如精神冥想和佛教冥想”

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。





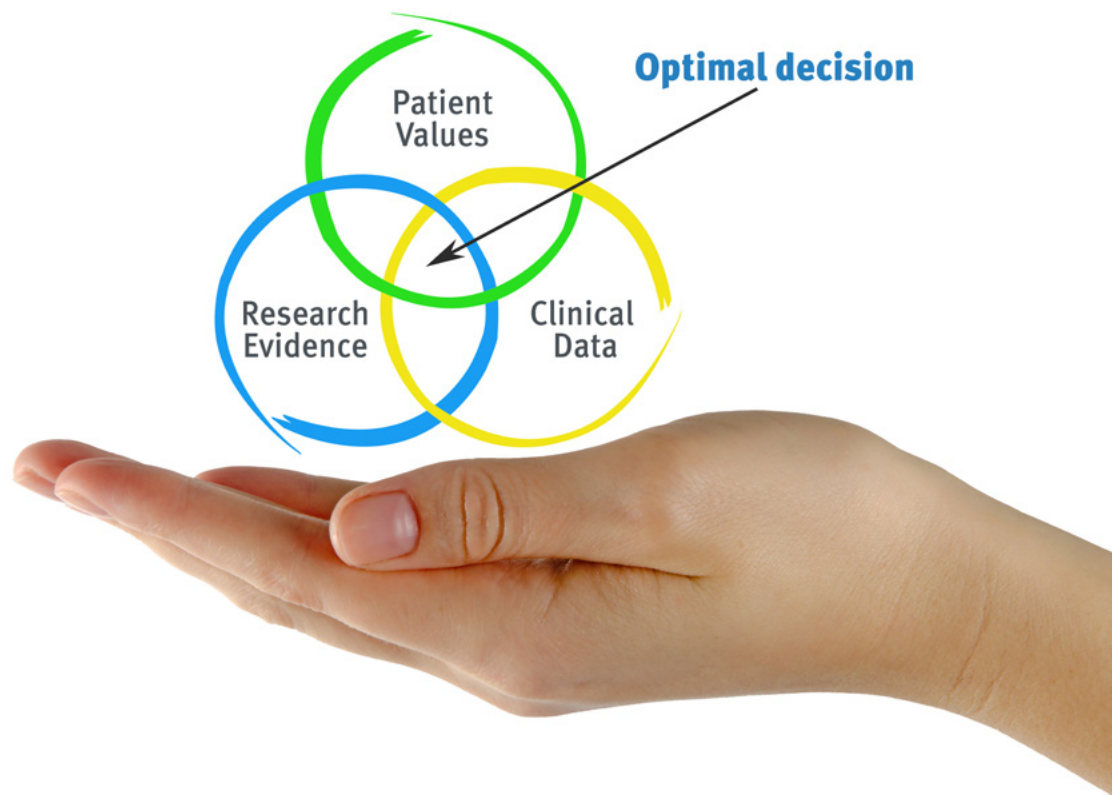
“

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Gérvas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。



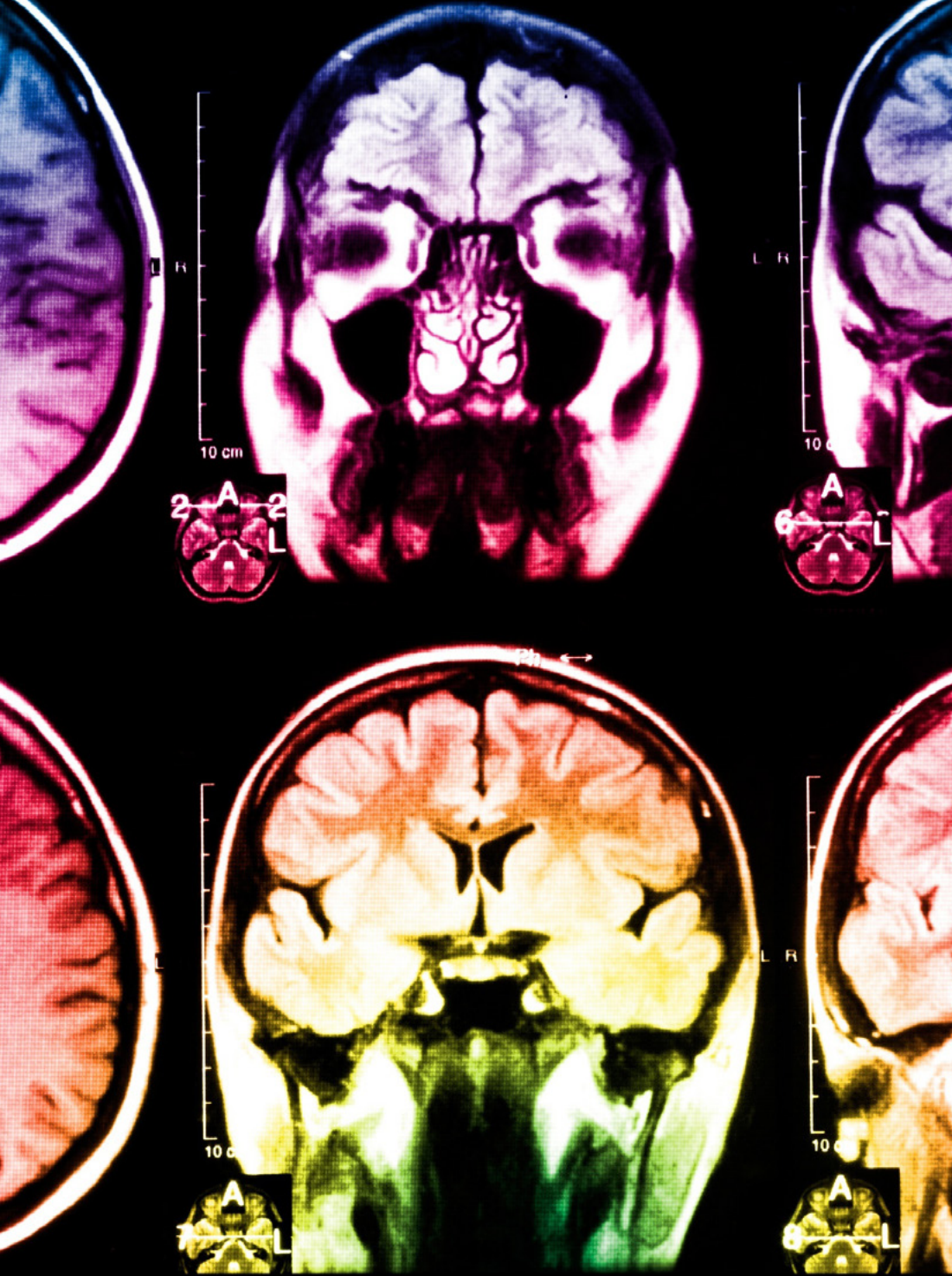
Re-learning 方法

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了,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

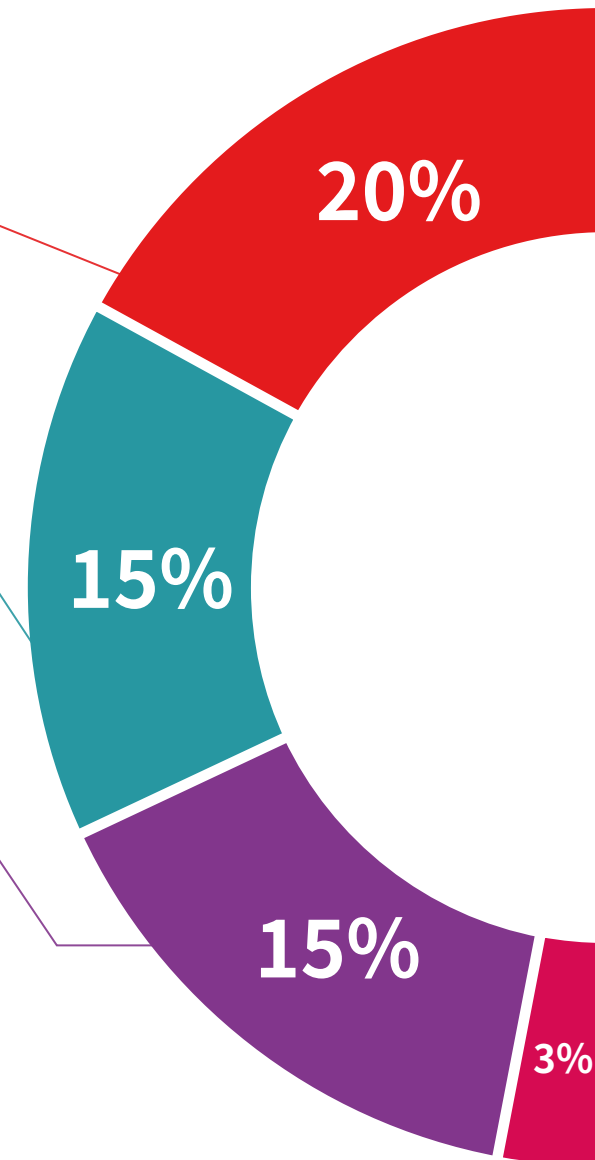
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

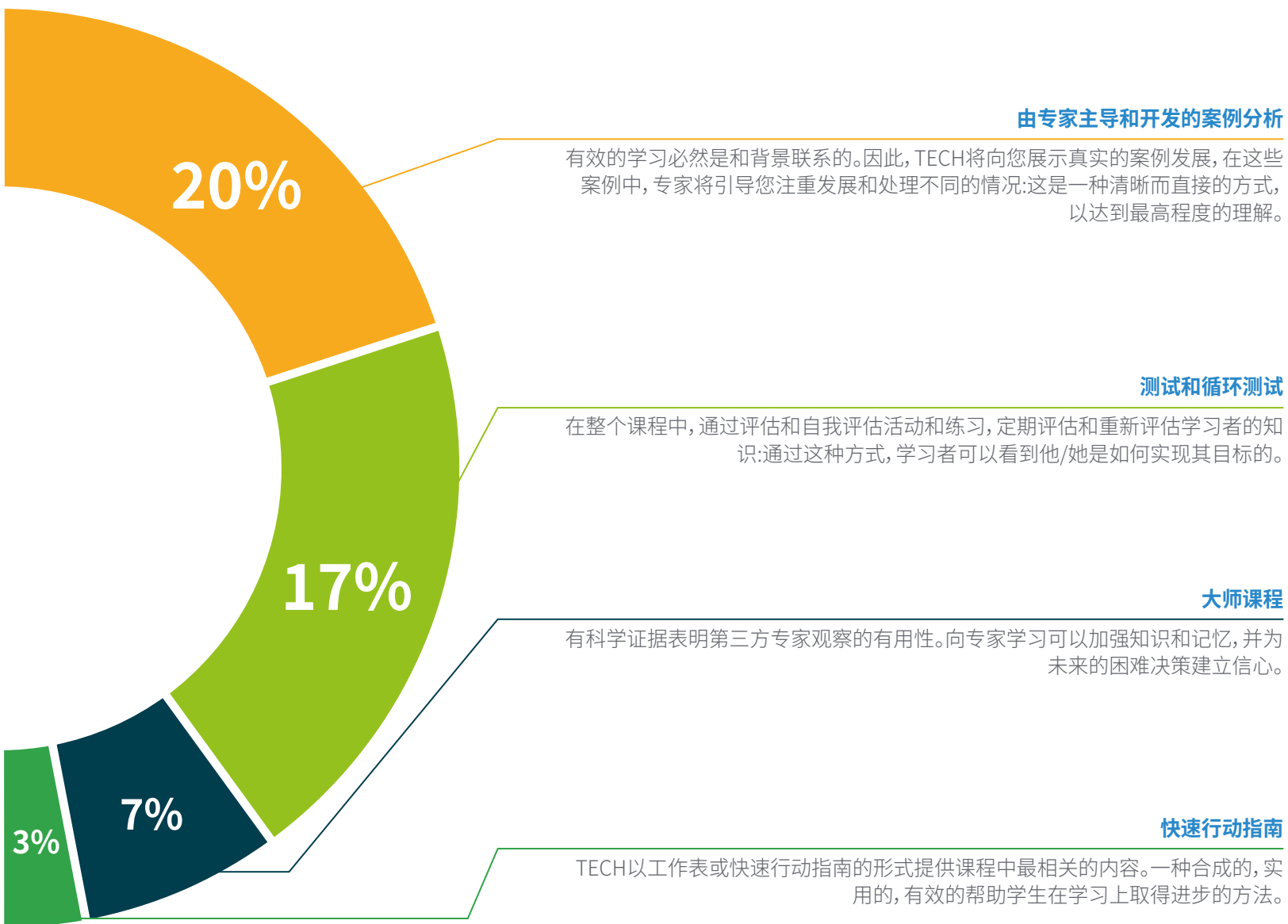
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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。





06 学位

冥想和放松技巧的神经学基础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”

这个冥想和放松技巧的神经学基础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: 冥想和放松技巧的神经学基础大学课程

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 培 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
冥想和放松技
巧的神经学基础

- » 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

冥想和放松技巧的神经学基础