

Университетский курс

Нейрофизиологические основы
релаксации и медитации



tech технологический
университет

Университетский курс Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

- » 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/neurophysiological-bases-relaxation-meditation

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

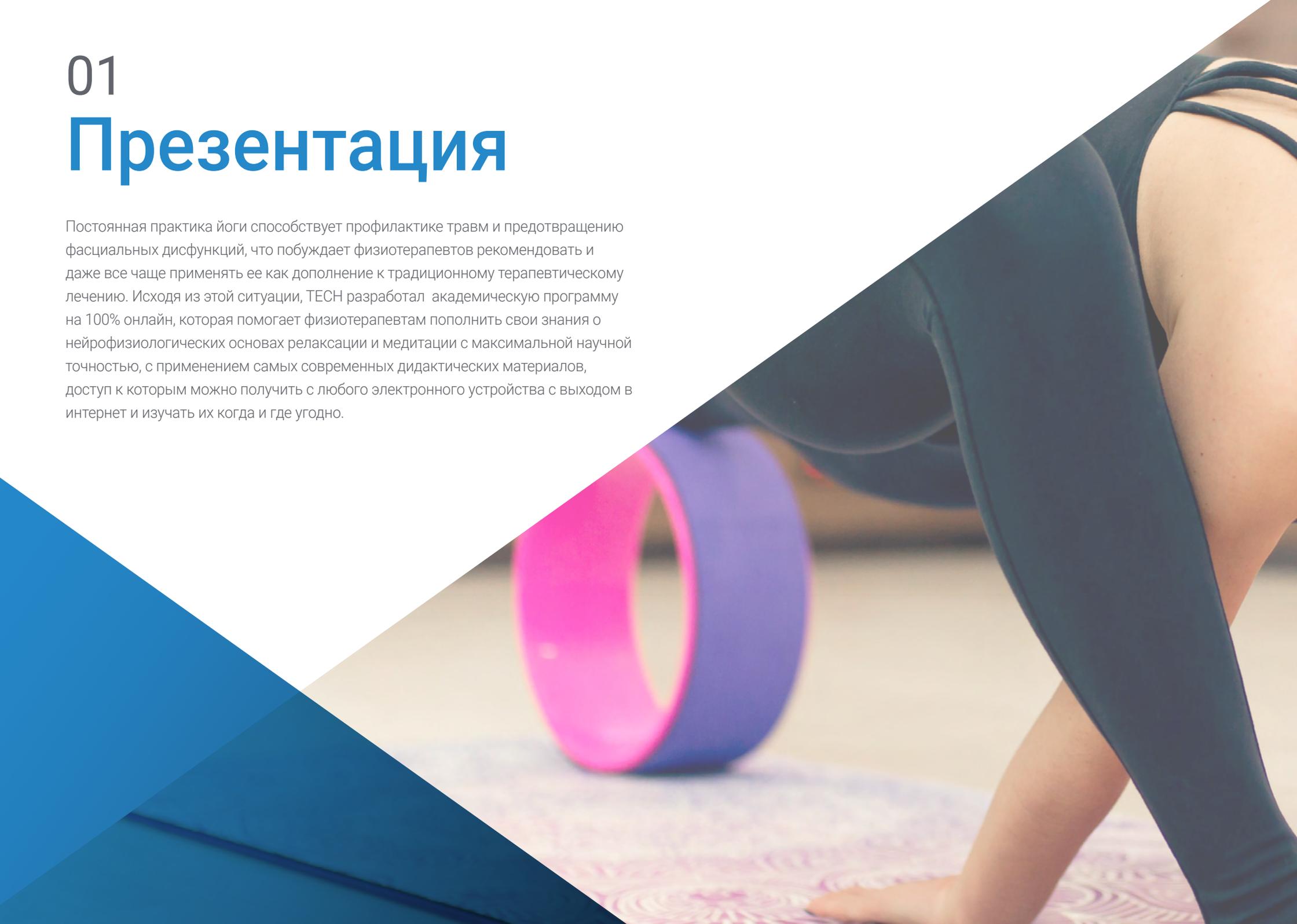
Квалификация

стр. 30

01

Презентация

Постоянная практика йоги способствует профилактике травм и предотвращению фасциальных дисфункций, что побуждает физиотерапевтов рекомендовать и даже все чаще применять ее как дополнение к традиционному терапевтическому лечению. Исходя из этой ситуации, ТЕСН разработал академическую программу на 100% онлайн, которая помогает физиотерапевтам пополнить свои знания о нейрофизиологических основах релаксации и медитации с максимальной научной точностью, с применением самых современных дидактических материалов, доступ к которым можно получить с любого электронного устройства с выходом в интернет и изучать их когда и где угодно.





““

Академический курс по различным
позам йоги и их применению к
нейрофизиологическим основам
релаксации и медитации”

Современный нездоровый образ жизни приводит к увеличению числа травм. К счастью, физические нагрузки как йога способствуют повышению уменьшению боли и исправлению осанки. Йога представляет собой альтернативу традиционным методам лечения и прекрасно дополняет лечение некоторых патологий. Именно поэтому многие физиотерапевты включают эту дисциплину в работу с некоторыми пациентами.

Для решения этой задачи и был создан данный Университетский курс в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации продолжительностью в 6 недель, включающий в себя самый инновационный дидактический материал на современной академической сцене. Программа включает в себя продвинутый учебный план и *мастер-класс*, который проводит один из самых авторитетных инструкторов в мире йоги. Кроме того, благодаря мультимедийным учебным ресурсам, специализированным материалам и тематическим исследованиям студенты смогут глубже изучить фасции, миофасциальные цепи, активные и пассивные позы и основные дисбалансы.

Эта качественная университетская подготовка — прекрасная возможность актуализировать знания физиотерапевта. Кроме того, ее можно совмещать с любыми обязанностями, так как студентам требуется только электронное устройство и выход в интернет для доступа к широкому материалу, предлагаемому ТЕСН.

Данный **Университетский курс в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации** 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



Это академическая альтернатива, которая повысит ваши навыки в диагностике и лечении заболеваний, поражающих фасции"

“

Вы можете углубиться в изучение разновидностей механорецепторов и их отношения к различным видам йоги в любой момент”

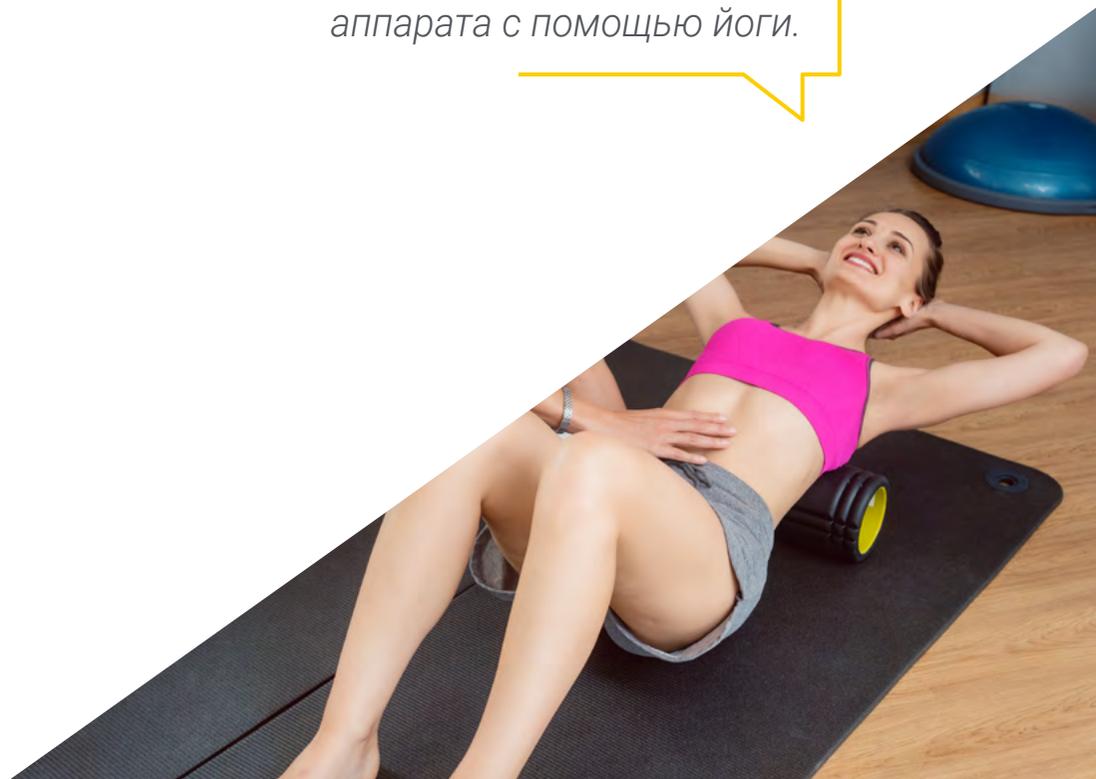
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов, которые привносят в обучение опыт своей работы.

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.

Формат этой программы основан на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие во время обучения. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Вы сократите время обучения и легко закрепите основные понятия благодаря методике Relearning – новаторской системе в TECH.

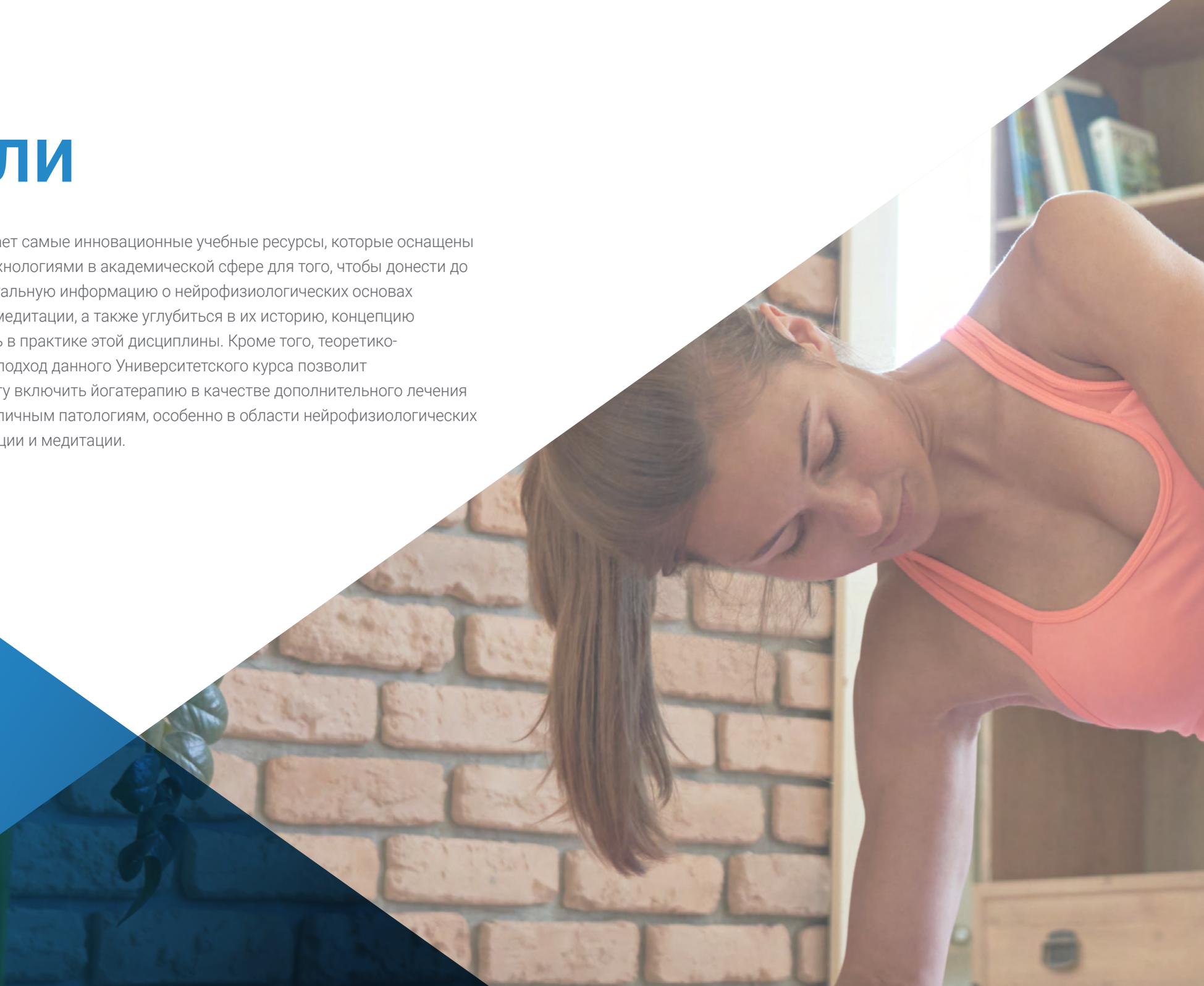
Альтернатива, дающая возможность повысить свою квалификацию в области диагностики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью йоги.



02

Цели

ТЕСН предлагает самые инновационные учебные ресурсы, которые оснащены новейшими технологиями в академической сфере для того, чтобы донести до студентов актуальную информацию о нейрофизиологических основах релаксации и медитации, а также углубиться в их историю, концепцию и актуальность в практике этой дисциплины. Кроме того, теоретико-практический подход данного Университетского курса позволит физиотерапевту включить йогатерапию в качестве дополнительного лечения в подход к различным патологиям, особенно в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации.



“

Расширьте свои знания о наиболее актуальных нарушениях осанки и о том, как йога и биомеханика фасций могут помочь их устранить”



Общие цели

- ♦ Воплотить знания и навыки, необходимые для правильного развития 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 релаксационных техник



Программа, объединяющая научные данные о нейрофизиологических основах релаксации и медитации и их использовании в йогатерапии"





Конкретные цели

- ♦ Изучить историю и понятие фасции, а также ее значение в практике йоги
- ♦ Рассмотреть различные типы механорецепторов в фасции и их применение в различных стилях йоги
- ♦ Указать на необходимость применения термина "фасция" на занятиях йогой для более эффективной и осознанной практики
- ♦ Изучить происхождение и развитие термина "тенсегрити" и его применение в практике йоги
- ♦ Определять различные миофасциальные пути и специфические позы для каждой из миофасциальных цепей
- ♦ Применять биомеханику фасций в практике йоги для улучшения подвижности, силы и гибкости
- ♦ Выявить основные дисбалансы осанки и способы их коррекции с помощью практики йоги и биомеханики

03

Руководство курса

Одной из отличительных особенностей этого курса является преподавательский состав всемирно известных экспертов в области йогатерапии. Таким образом, ТЕСН объединил высококлассный состав, который поделится глубокими знаниями в этой области, а также гарантирует отличную учебную программу, основанную на новейших научных исследованиях. Кроме того, помощь преподавателей дает возможность студентам прояснить любые вопросы, которые могут возникнуть у них в связи с содержанием программы.



“

Программа, включающая мастер-класс, который проводит директор по работе с преподавателями и руководитель инструкторской специализации Института интегральной йоги в Нью-Йорке"

Приглашенный руководитель международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателям 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. Ее научная деятельность была сосредоточена в основном на **йогатерапии**, документально подтверждены более 6.000 часов преподавания и непрерывного обучения.

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 Y, 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

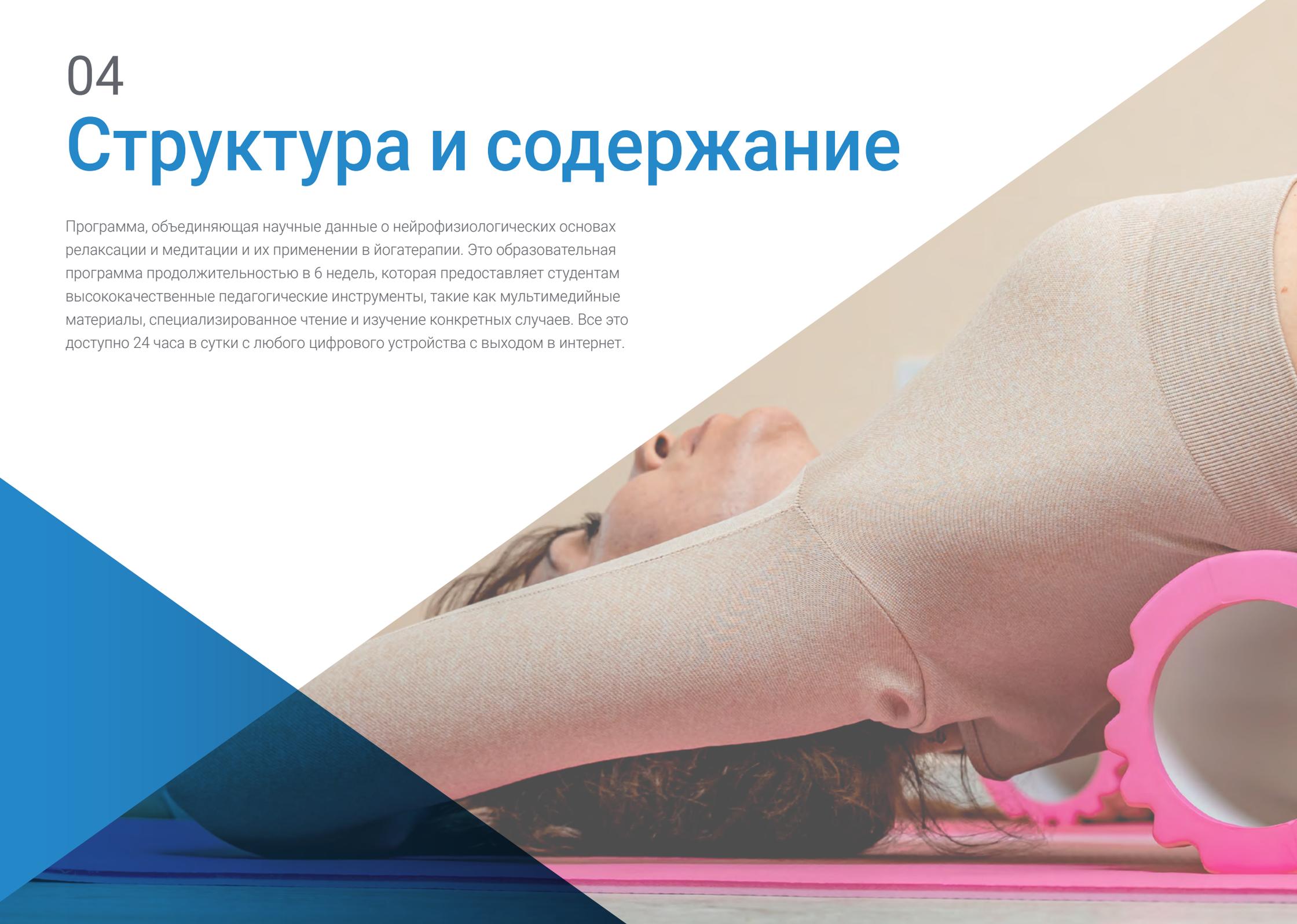
- ♦ Вице-президент Испанской ассоциации терапевтической йоги
- ♦ Основатель метода *Air Core* (занятия, сочетающие TRX (упражнений на общее сопротивление тела и функциональные тренировки с йогой)
- ♦ Тренер по йогатерапии
- ♦ Степень бакалавра биологических наук, полученная в Автономном университете 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



04

Структура и содержание

Программа, объединяющая научные данные о нейрофизиологических основах релаксации и медитации и их применении в йогатерапии. Это образовательная программа продолжительностью в 6 недель, которая предоставляет студентам высококачественные педагогические инструменты, такие как мультимедийные материалы, специализированное чтение и изучение конкретных случаев. Все это доступно 24 часа в сутки с любого цифрового устройства с выходом в интернет.



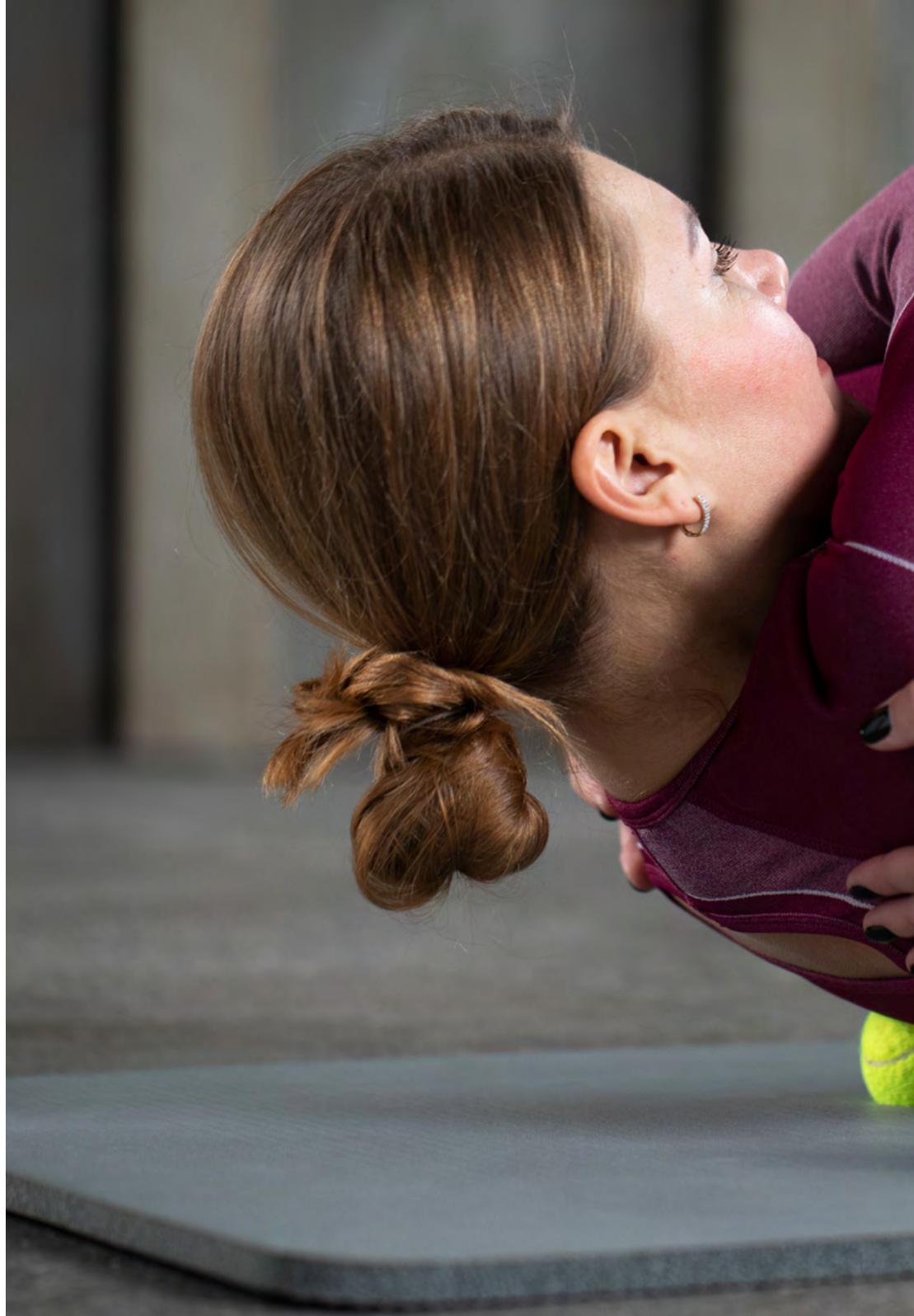


“

Вы получите доступ к обширной электронной библиотеке и к первоклассным учебным ресурсам, что позволит вам всегда быть в курсе событий”

Модуль 1. Фасциальная система

- 1.1. Фасция
 - 1.1.1. История
 - 1.1.2. Фасция vs. Апоневроз
 - 1.1.3. Типы
 - 1.1.4. Функции
- 1.2. Типы механорецепторов и их значение для различных стилей йоги
 - 1.2.1. Важность
 - 1.2.2. Гольджи
 - 1.2.3. Пачини
 - 1.2.4. Руффини
- 1.3. Миофасциальные цепи
 - 1.3.1. Определение
 - 1.3.2. Значение в йоге
 - 1.3.3. Концепция тенсегрити
 - 1.3.4. Три диафрагмы
- 1.4. ПЗЛ: Поверхностная задняя линия
 - 1.4.1. Определение
 - 1.4.2. Анатомические пути
 - 1.4.3. Пассивные позы
 - 1.4.4. Активные позы
- 1.5. ПФЛ: поверхностная фронтальная линия
 - 1.5.1. Определение
 - 1.5.2. Анатомические пути
 - 1.5.3. Пассивные позы
 - 1.5.4. Активные позы
- 1.6. БЛ: боковая линия
 - 1.6.1. Определение
 - 1.6.2. Анатомические пути
 - 1.6.3. Пассивные позы
 - 1.6.4. Активные позы





- 1.7. Спиральная линия
 - 1.7.1. Определение
 - 1.7.2. Анатомические пути
 - 1.7.3. Пассивные позы
 - 1.7.4. Активные позы
- 1.8. Функциональные линии
 - 1.8.1. Определение
 - 1.8.2. Анатомические пути
 - 1.8.3. Пассивные позы
 - 1.8.4. Активные позы
- 1.9. Линии вооружения
 - 1.9.1. Определение
 - 1.9.2. Анатомические пути
 - 1.9.3. Пассивные позы
 - 1.9.4. Активные позы
- 1.10. Основные дисбалансы
 - 1.10.1. Идеальная схема
 - 1.10.2. Группа сгибания и разгибания
 - 1.10.3. Группа открывания и закрывания
 - 1.10.4. Инспираторный и экспираторный паттерн



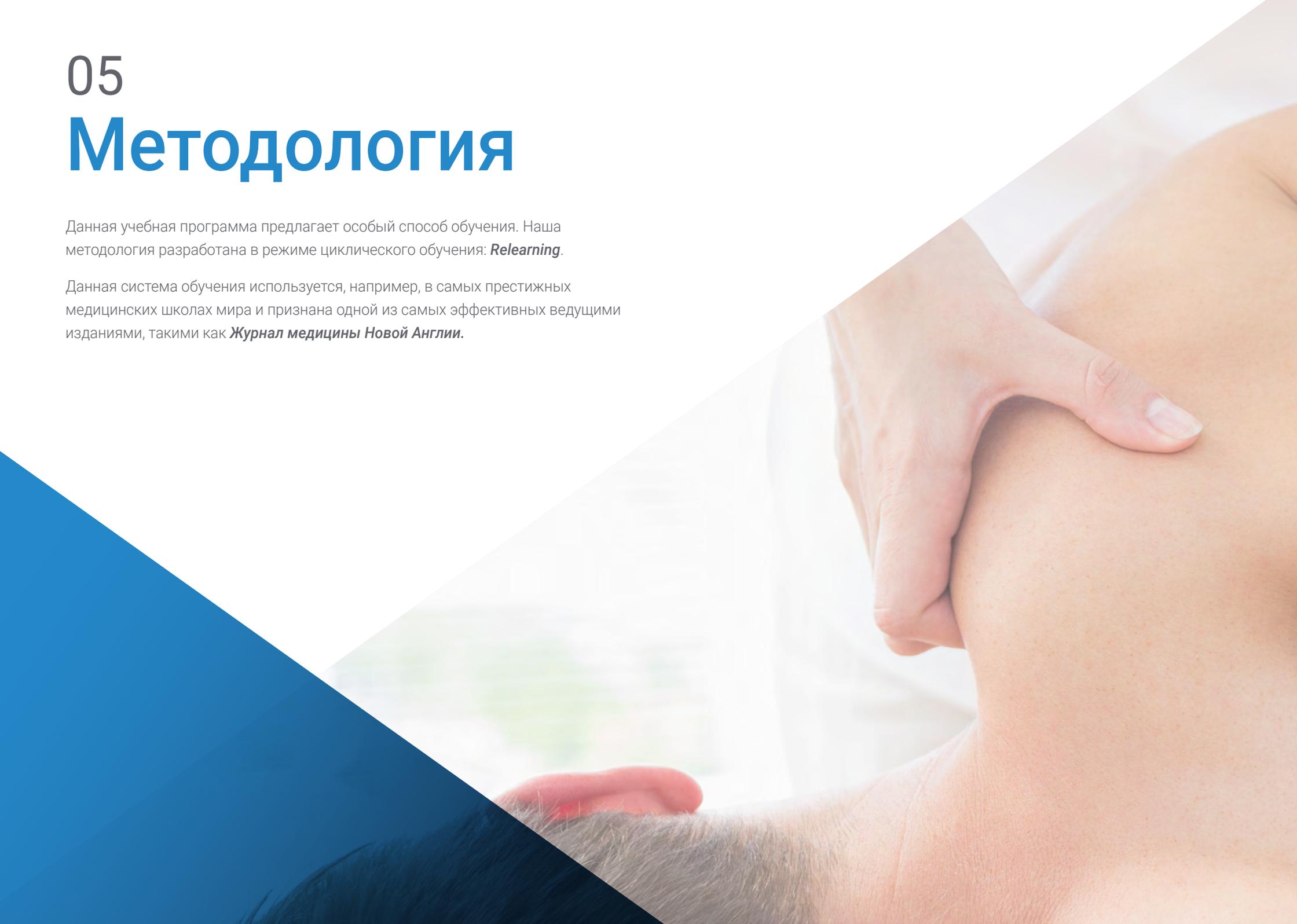
*Благодаря этому 100% онлайн
Университетскому курсу вы получите
новейшие знания о нейрофизиологических
основах релаксации и медитации и их
применении в мире терапевтической йоги"*

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**.





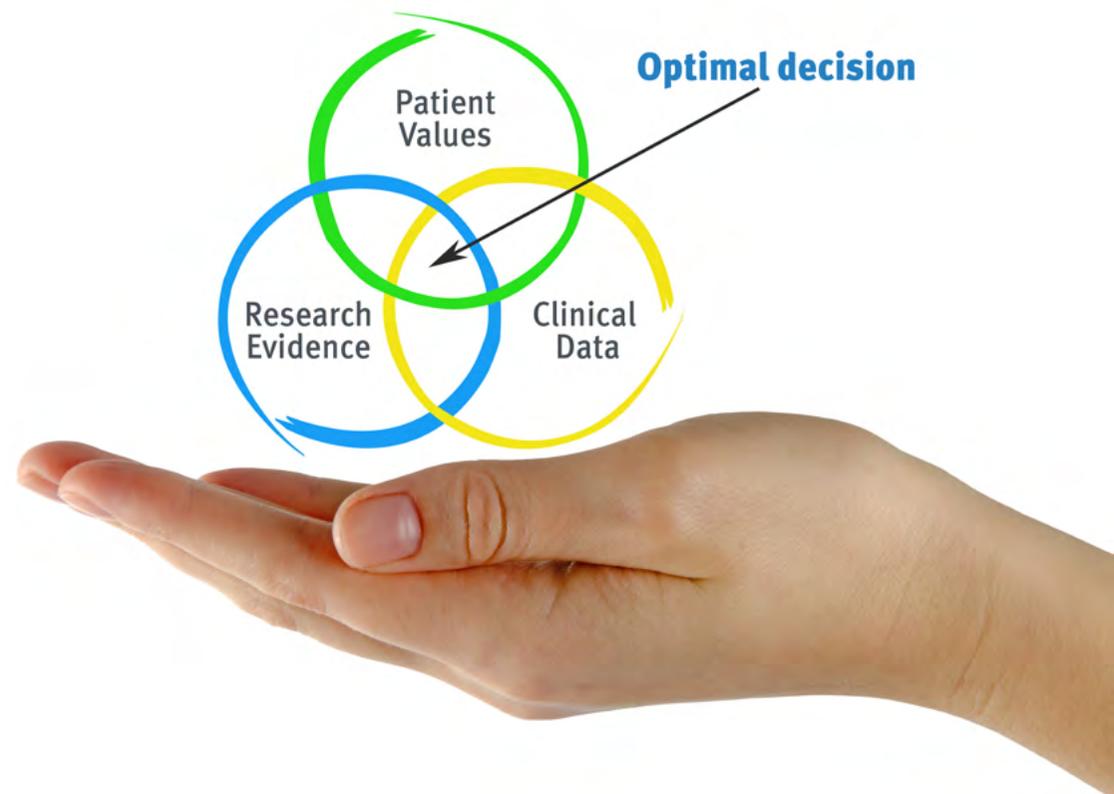
“

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, пытаюсь 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

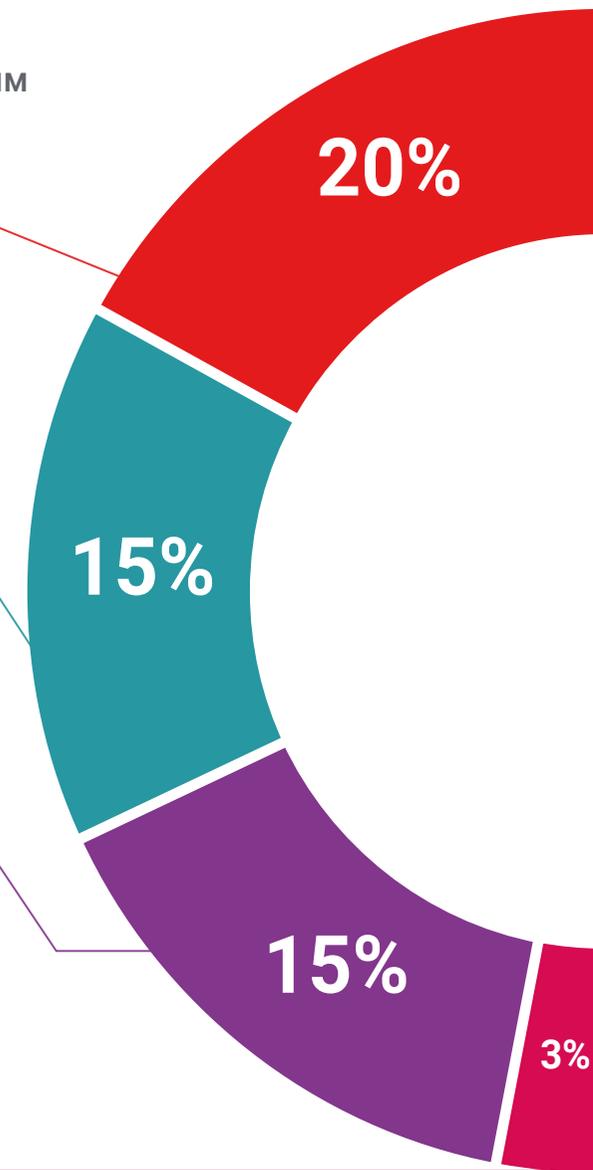
Мы представляем содержание в привлекательной и динамичной мультимедийной форме, которая включает аудио, видео, изображения, диаграммы и концептуальные карты для закрепления знаний.

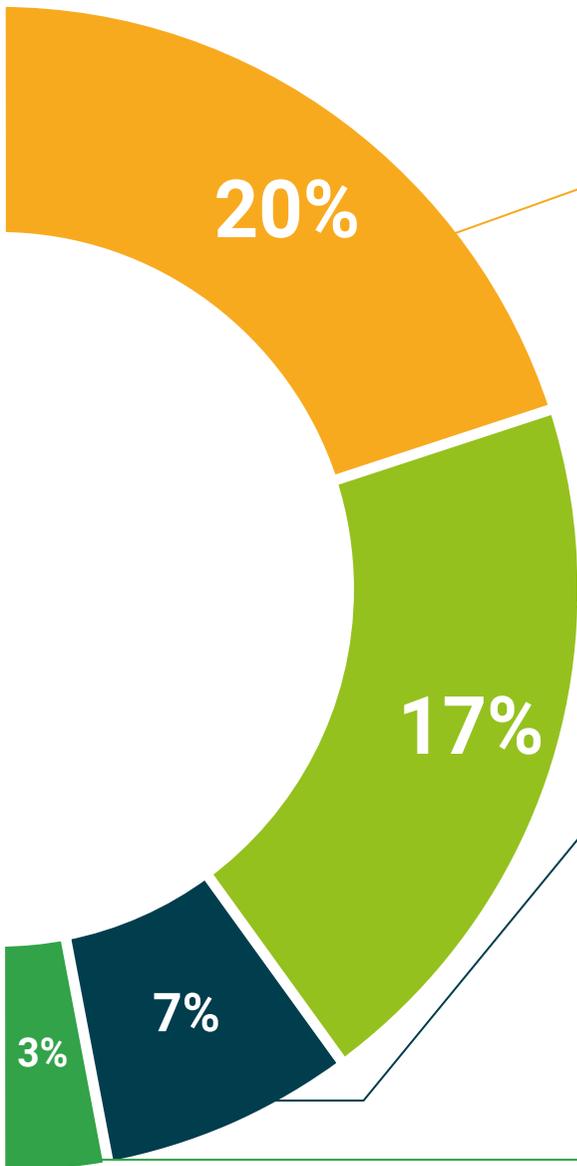
Эта уникальная обучающая система для представления мультимедийного содержания была отмечена компанией Майкрософт как "Европейская история успеха".



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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации, помимо самого строгого и современного обучения, гарантирует 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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации** 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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации**

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 Институты

Знания Настоящее Качество

Веб обучение
Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Университетский курс

Нейрофизиологические основы
релаксации и медитации

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

Университетский курс

Нейрофизиологические основы
релаксации и медитации

