

专科文凭

用于瑜伽治疗的
体式、排列和变体





tech 科学技术大学

专科文凭 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

网络连接: www.techtitute.com/cn/physiotherapy/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variants-use-therapeutic-yoga

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

瑜伽因其所提供的不同益处而成为改善人们身体健康的一种非常有效的治疗选择,这使得越来越多的人加入到这一学科的练习中。专注于物理治疗的健康专业人员必须对该主题拥有广泛的知识,以便他们能够结合不同的体式技术、对齐方式和变体来执行姿势。鉴于这一需求,TECH提供100%在线学位,旨在为物理治疗师提供该领域最严谨、最前沿的知识。所有这些内容都通过音视频资源、补充阅读和实际练习来呈现,采用了以Relearning为方法论的教学方法,重点在于通过重复和实践经验进行学习。





“

通过这个专科文凭, 您将专攻治疗瑜伽中最新的体式技术和姿势调整”

负责应用治疗性瑜伽的专业人员必须根据每个患者的具体需求和限制调整体式，主要关注他们希望治疗的病理。各种研究表明，这些姿势可以缓解焦虑、高血压、多发性硬化症、背痛或头痛等疾病的症状。因此，专门从事该领域的物理治疗师必须随时了解瑜伽中可以进行的变化。

考虑到这种情况，TECH 创建了这位大学专家，为物理治疗师提供关于使用体式作为慢性疼痛患者的有效治疗策略的最新理解。该计划还采用最现代的技术来减少肌肉不适并促进患者的活动能力。

该课程详细探讨了有助于减轻疼痛的不同体式和排列方式。此外，还讨论了对比并深入研究了人体的生物力学，以及可以进行的不同支持和适应。此外，该项目还有专业的师资队伍参与，保证了培训的专业性、专属性和高影响力。

通过 Relearning 的方法论，学生们将在动态学习过程中加强他们的实际技能。此外，该计划还包括采用最新技术设计的多媒体资源，这有助于巩固本学位所学的知识。

作为这一更高水平学术提案的杰出组成部分，一位国际知名的客座主任加入了该项目的杰出教师队伍。因此，学生们将有机会参加由她提供的多场音视频形式的大师班，她将在这些课程中分享该专业领域的重要内容。

这个**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：

- 由专家就治疗瑜伽中使用的体位法、排列和变式进行案例研究
- 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



您可以在舒适的家中获得 100% 在线学位，而无需参加现场课程”

“

通过这个专科文凭, 您将了解在恢复性瑜伽适应中使用的支持设备”

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 Relearning 方法, 你将不得不面对真实和模拟的案例, 获得更身临其境的体验。

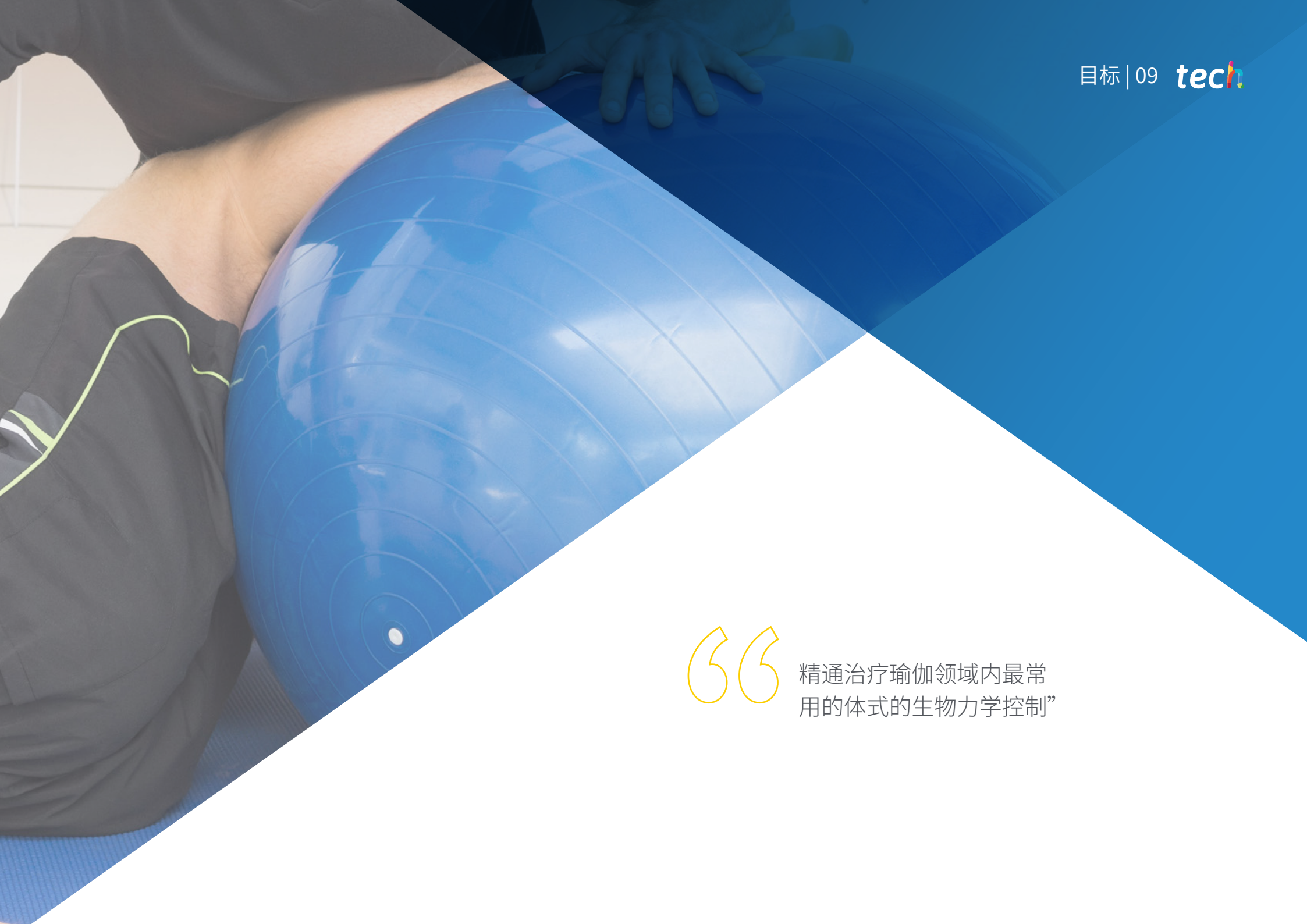
将这个课程的内容下载到你选择的设备上, 并根据需要随时查看。



02 目标

通过该计划,TECH 旨在更新专业人士在治疗瑜伽领域正确执行体式和对齐的知识。通过这种方式,物理治疗师将对能够缓解肌肉骨骼系统疾病并促进患者身体健康的姿势有深入的了解。此外,该课程还详细探讨了人体各个部位的生物力学以及如何通过瑜伽治疗与之相关的疾病。





“精通治疗瑜伽领域内最常用的体式的生物力学控制”



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



一个深入探讨治疗瑜伽作为疼痛或相关疾病治疗选择的所有好处的课程”





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

为了提供高质量的培训并让人们立即获得该领域的最新知识, TECH 对该学位的教学团队进行了严格的筛选。通过这种方式, 学生将能够更新关于正确执行姿势以及练习过程中进行的生物力学的知识。此外, 学生将扩大对本学科背景的理解, 重点关注它在健康领域提供的好处。





“

通过治疗瑜伽领域真正专家创建的课
程, 提高您在治疗瑜伽领域的技能”

国际客座董事

作为纽约整体瑜伽学院的教师总监和导师培训负责人，黛安-加利亚诺已将自己定位为该领域最重要的国际人物之一。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

- ◆ 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
- ◆ 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

04 结构和内容

该学位的课程由 TECH 与其瑜伽临床治疗应用专家团队共同创建。因此，学生将获得有关该活动实践的最新趋势的最新信息，以及将体式融入治疗常规的最新方法。同样，每个姿势对身体的积极影响以及执行这些姿势时发生的生物力学也将被深入研究。





“

这项资格将使您有机会站在体式及其不同形式的最新趋势的最前沿”

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. 如何安全地使用它们
 - 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. 主要戒律
 - 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. TadAsanas
 - 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. Vkrisana
 - 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



借助 TECH, 您将能够识别
最合适的姿势, 从而在治疗
期间有效地治疗每位患者”

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。





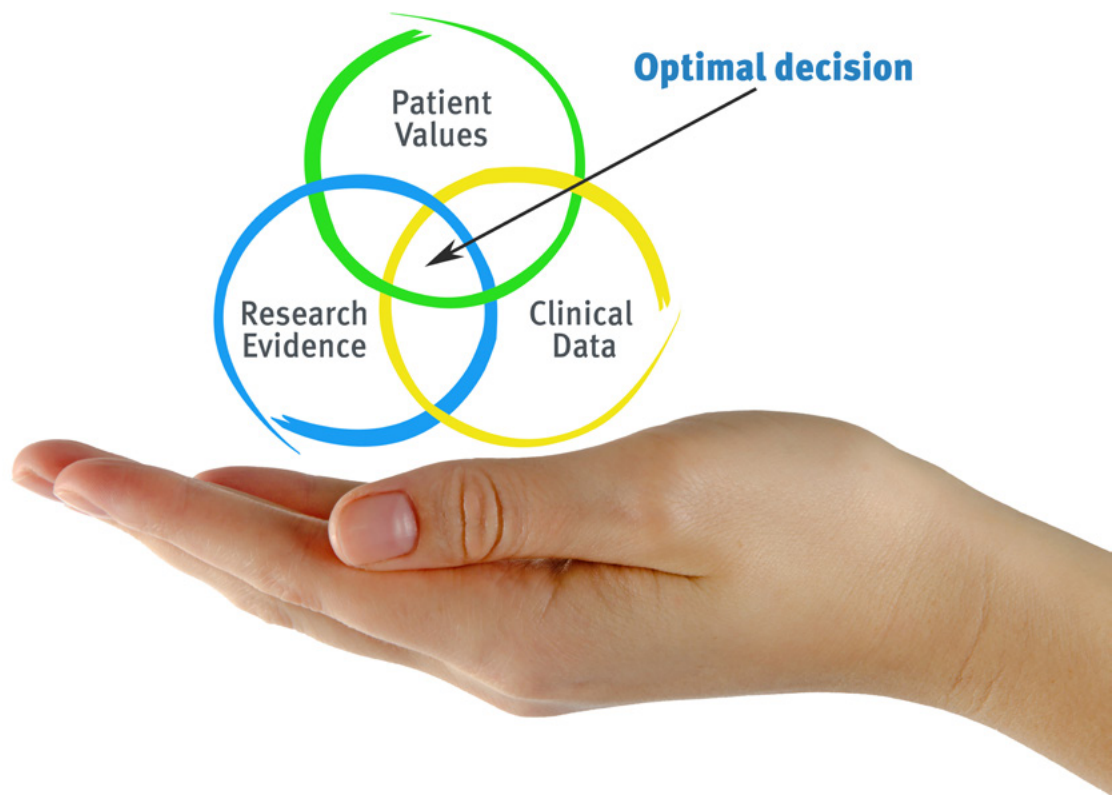
“

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。



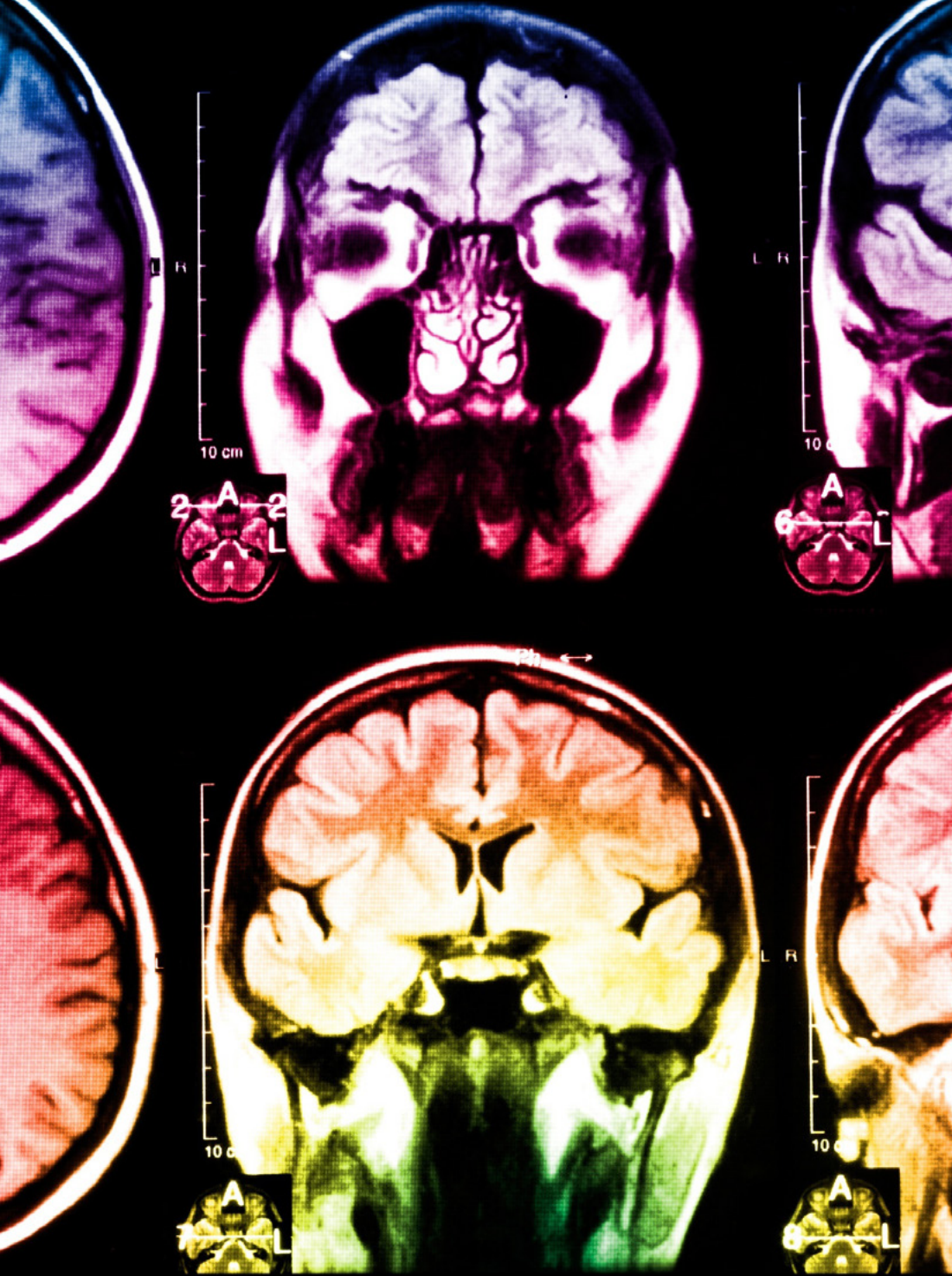
Re-learning 方法

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

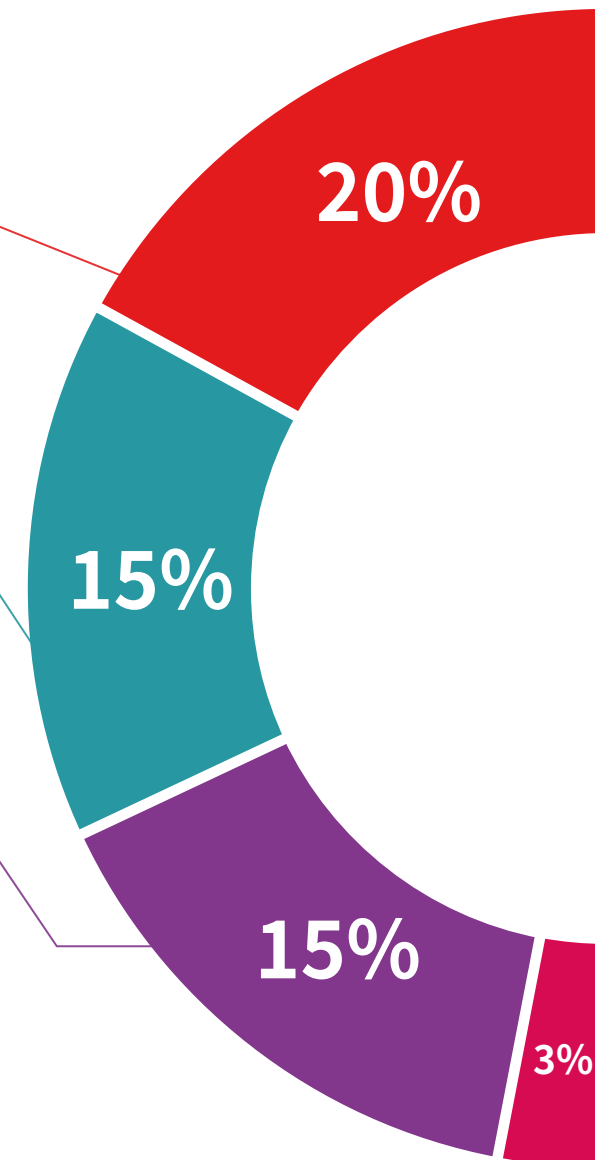
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

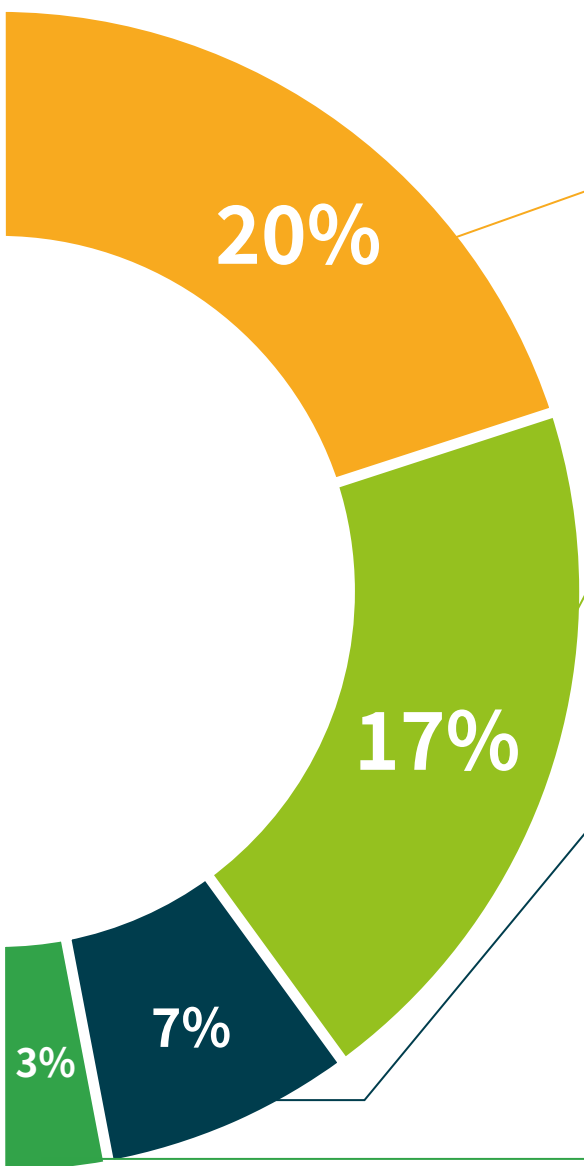
这个用于展示多媒体内容的独特系统被微软授予“欧洲成功案例”。



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

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。



“

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: 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 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

专科文凭
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

用于瑜伽治疗的
体式、排列和变体