

# 半面授校级硕士 体育活动和运动 中的治疗瑜伽

得到了NBA的认可





## 半面授校级硕士 体育活动和运动 中的治疗瑜伽

模式:半面授(在线+临床实习)

时长:12个月

学位:TECH 科技大学

教学时数:1,620小时

网页链接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-therapeutic-yoga-physical-activity-sport](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/hybrid-professional-master-degree/hybrid-professional-master-degree-therapeutic-yoga-physical-activity-sport)

# 目录

01 介绍	02 为什么要选择这个半面授校 级硕士?	03 目标	04 能力
4	8	12	18
	05 课程管理	06 教学规划	07 临床实习
	22	28	40
	08 我在哪里可以进行临床实 习?	09 方法	10 学位
	46	52	60

# 01 介绍

事实证明, 治疗瑜伽可以改善运动员和普通人的身体和情绪健康。瑜伽可以增加肺活量, 保护关节, 减轻纤维肌痛等疾病引起的疼痛。因此, 该领域的专业人员需要掌握最新技术。TECH 为了让学生掌握这些现代技能, 所以设计两阶段独特的课程。第一阶段采用 100%在线的方式, 提供多媒体资源和Relearning等教学方法的课程。第二阶段是让学生在一家著名机构进行为期 3 周的现场实习。在著名机构, 学员将接受助理导师和其他资深专家的指导。





“

TECH 的半面授校级硕士课程将为学生带来治疗瑜伽领域的最新知识, 深入研究治疗瑜伽在体育活动和运动中的种种益处!”

近年来,治疗瑜伽在体育锻炼和运动领域负责了重要的创新成果。事实证明,定期练习瑜伽可以改善人们的身体和情绪健康。例如,瑜伽可以增强肺活量、保护关节和提高灵活性。还能减轻纤维肌痛、眩晕症、偏头痛或高血压等疾病患者的疼痛。此外,呼吸控制和减压也能提高运动员的表现。为了掌握最先进、最有效的技术,该行业的专业人员需要一个课程,学习将理论知识和实践技能结合在一起。

在这种情况下,TECH 通过这个半面授校级硕士提供颠覆性的学习方法。本课程分为两个主要阶段:在线阶段和实习阶段。在第一阶段,通过互动平台,学员使用各种多媒体资源对概念和趋势进行 100% 的在线分析。此外,Relearning方法贯穿整个教学过程,学生可以根据自己的进度学习和个人需要调整学习内容。

在第二阶段,毕业生将花3周时间进行面授的临床实践。在这里,学生会执行复杂的任务,与知名专家一起工作。助理导师会教学生并给予教学建议,让学生快速灵活地完成实习期间的所有必修任务,以最佳方式实现学习目标。在杰出专业人士的引领下,我们以理论与实践相结合的方式教学,确保学生在这个复杂而充满活力的专业领域中得到全面的准备。

这个**体育活动和运动中的治疗瑜伽半面授校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 由体育活动和运动中的瑜伽疗法专家提供 100 多个案例
- 其图形化、示意图和突出的实用性内容,以其为构思,为那些对专业实践至关重要的医学学科提供科学和保健信息
- 针对主要运动病症的系统化行动综合计划
- 举办放松技巧实践讲习班
- 这将由理论讲座、向专家提问、关于争议性问题的讨论论坛和个人反思工作来补充
- 可从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容
- 此外,你将能够在世界最好的医院之一进行临床实习



在本专业的课堂实践中,学生将所学理论知识应用在实际案例中"

“

加入这门课程,你将畅游于最新的放松趋势,助力体育活动中的特殊人群获得更多益处”

该硕士学位有专业化性质,采用半面授学习模式,旨在为专门从事体育活动和运动中的治疗瑜伽的专业人员更新知识。内容以最新的科学证据为基础,将理论知识融入实践,使决策更有效率。

由于课程采用了以最新教育技术开发的多媒体内容,因此专业治疗瑜伽人员能够进行情景式学习,也就是说,模拟的环境将为学生提供沉浸式的学习,为在真实环境中工作做培训。这个课程的设计是基于问题的学习,通过这种方式,学生必须尝试解决整个课程中出现的不同专业实践情况。你将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

在兼职教师的严格指导下,你将快速灵活地完成本课程实践培训的所有任务。

本课程的学术模块以治疗瑜伽益处的最新科学证据为基础,让教学人员吸收最新的经验。



# 02

## 为什么要选择这个 半面授校级硕士？

TECH 半面授校级硕士是专业人士拓展体育活动和运动中的瑜伽治疗技能的绝佳选择。这个教育模式将在线学习与面授的临床实践结合在一起,让学员能够根据个人需求进行快速灵活地进行学习。此外,第一阶段的Relearning方法和第二阶段的助理辅导员教学,都保证让学生获得最新和有效的应用技能。





“

千万不要错过这个难得的机会, 通过这个学位更新你的认识, 了解放松的神经生理学基础”

### 1. 利用现有的最新技术进行更新

本半面授校级硕士深入探讨治疗瑜伽最具创新性的应用和程序, 为体育活动和运动带来好处。通过学习, 专业人员将能够掌握放松技巧和正念作为心理治疗干预措施的关键。

### 2. 汲取最优秀专家的经验

在整个学习过程中, 学生将接受一流专家的指导。在理论学习阶段, 优秀教师会指导你的学习; 在实践阶段, 现场培训中心专家的会指导你的实习。还有一名助理导师, 以个性化的方式指导你的学习过程。

### 3. 进入一流的临床环境

TECH 精心挑选了中心作为半面授校级硕士进行实践活动的地方。这些情况将保证专业人员能够在充满活力、技术娴熟的环境中应用最创新的瑜伽治疗技术。这样, 他们能直接分析这门学科的工作动态。





#### 4.将最好的理论与最先进的实践相结合

很少有课程能够将理论学习和实践学习结合在一起。然而,TECH为攻读半面授校级硕士的专业人员打造了一次学习之旅,不仅可以深入了解体育活动和运动中的最新趋势,同时也提供了学习双向技能的宝贵机会。为此,本学位课程将在为期3周的现场实习中运用在线学习所学的内容。

#### 5.拓展知识的疆域

TECH 提供在国际知名的中心进行这个半面授校级硕士的实习课程。这样,专业人员就能拓展自己的领域,与不同地区一流医院的优秀专业一起学习。



你将在你选择的中心有一个完全的实践沉浸"

# 03 目标

TECH的这门课程将为治疗瑜伽专业人员开启一扇通向完整、最新技术的大门,同时深入研究这些技能在体育活动和运动领域的应用。通过在线学习与面授临床实践结合一起的颠覆性方法,学员可以以最快、最灵活的方式掌握学习进度。此外,声誉卓著、经验丰富的专家团队将一直陪伴你学习,帮助你立即、高效地扩展准备工作。





“

透过TECH的这门课程,你将探索正念的最新应用,领悟减轻儿童和成人压力的奇妙好处”



## 总体目标

---

- 这个体育活动和运动中的治疗瑜伽半面授校级硕士的总体目标是，让每位专业人员都能掌握必要的知识和技能，以正确发展最先进的技术。这将拓宽专家对该学科临床方法的理解。此外，他们还将具备根据科学证据制定适合个人计划的技能



本课程将使你加深对巴德-卡氏综合征或门静脉血栓患者护理的知识"





## 具体目标

---

### 模块1.运动系统的结构

- ◆ 深入研究人体骨骼、肌肉和关节系统的解剖学和生理学
- ◆ 识别运动系统的不同结构和功能, 以及它们之间的相互关系
- ◆ 探索人体的不同姿势和动作, 了解它们如何影响运动系统的结构
- ◆ 了解肌肉骨骼系统的常见损伤以及如何预防损伤

### 模块2.脊柱和四肢

- ◆ 描述肌肉、神经和骨骼系统
- ◆ 深入研究脊柱的解剖和功能
- ◆ 深入研究髋关节的生理学
- ◆ 描述上肢和下肢的形态
- ◆ 深入研究横膈膜和核心肌群



### 模块3.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
- ◆ 确定最低限度动作的原则：sthira、sukham 和 asanam
- ◆ 探讨站立体式概念
- ◆ 描述伸展体式的益处和禁忌
- ◆ 指出旋转体式和侧弯体式的益处和禁忌
- ◆ 描述反姿势以及何时使用反姿势
- ◆ 更深入地了解班达式及其在治疗瑜伽中的应用

### 模块4.站立体式的生物力学

- ◆ 深入探讨 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
- ◆ 识别太阳式的不同姿势及变化，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、变体以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥功效
- ◆ 更新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，以及如何在这些体式中运用生物力学保持稳定和平衡
- ◆ 确定主要的俯卧伸展动作，以及如何正确运用生物力学，最大限度地发挥它们的优势
- ◆ 学习主要的髋部扭转和姿势，以及如何运用生物力学安全有效地完成这些动作

### 模块5.地面体式的生物力学和有支撑物的调整

- ◆ 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
- ◆ 深入了解闭合体式的生物力学基础，以及如何安全有效地完成这些体式
- ◆ 重温恢复性体式的知识，以及如何运用生物力学来放松和恢复身体
- ◆ 确定主要的倒立体式，以及如何运用生物力学安全有效地完成这些体式
- ◆ 深入研究不同类型的支撑物（木块、腰带和椅子），以及如何使用它们来改善地面体式的生物力学
- ◆ 探索如何使用道具来调整体式，以适应不同的需求和身体能力
- ◆ 深入研究恢复性瑜伽的第一步，以及如何运用生物力学来放松身心

### 模块6.最常见的病症

- ◆ 识别最常见的脊柱病症，以及如何调整瑜伽练习以避免受伤
- ◆ 深入研究退行性疾病，以及瑜伽练习如何帮助控制和减轻症状
- ◆ 深入研究腰痛和坐骨神经痛，以及如何应用治疗性瑜伽来减轻疼痛和改善活动能力
- ◆ 识别脊柱侧弯症，以及如何调整瑜伽练习以改善姿势和减轻不适感
- ◆ 识别膝关节错位和损伤，以及如何调整瑜伽练习来预防和改善恢复
- ◆ 识别肩部损伤，以及如何调整瑜伽练习以减轻疼痛和提高活动能力
- ◆ 了解手腕和肩部的病症，以及如何调整瑜伽练习以预防损伤和减轻不适
- ◆ 了解姿势基础知识，以及如何应用生物力学来改善姿势和预防受伤
- ◆ 识别自身免疫性疾病，以及瑜伽练习如何帮助控制和减轻症状

## 模块7.筋膜系统

- 深入研究筋膜的历史和概念, 及其在瑜伽练习中的重要性
- 深入研究筋膜中不同类型的机械感受器, 以及如何在不同风格的瑜伽中应用它们
- 指出在瑜伽课程中应用 "筋膜" 这个术语的必要性, 以便进行更有效、更有意识的练习
- 探索 "张力整体" 一词的起源和发展, 及其在瑜伽练习中的应用
- 识别不同的肌筋膜通路和每条筋膜链的特定姿势
- 在瑜伽练习中应用筋膜的生物力学, 以提高活动能力、力量和柔韧性
- 确定主要的姿势失衡, 以及如何通过瑜伽练习和筋膜生物力学来纠正姿势

## 模块8.不同年龄段的瑜伽

- 深入探讨身体的不同需求和不同时期的瑜伽练习, 如儿童期、成年期和老年期
- 探讨瑜伽练习如何帮助处于月经周期和更年期的女性, 以及如何调整练习以满足她们的需求
- 探讨瑜伽练习如何在月经周期和更年期帮助女性, 以及如何调整练习以满足她们的需求
- 深入研究孕期和产后瑜伽的护理和练习, 以及如何调整练习以满足妇女在这些时期的需求
- 学习为每个发展阶段和个人需求创建特定的瑜伽序列
- 确定并应用最佳实践, 确保在不同发展阶段和特殊情况下练习瑜伽时的安全和健康

## 模块9.呼吸技巧的生理学

- 描述呼吸系统的生理学及其与调息法练习的关系
- 深入探讨不同类型的呼吸, 以及它们如何影响呼吸系统和整个身体
- 识别呼吸的不同组成部分, 如吸气、呼气 and 憋气, 以及每种呼吸如何影响身体的生理机能
- 深化能量通道或经络的概念, 以及它们与呼吸生理和呼吸法练习的关系
- 描述不同类型的呼吸法及其对身心生理的影响
- 确定手印的基本概念, 以及它们与呼吸生理和调息练习的关系
- 深入了解呼吸法练习对人体生理的影响, 以及这些影响如何有助于改善健康和福祉

## 模块10.冥想和放松技巧的神经生理学基础

- 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- 深入研究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, 包括普拉提、陀罗尼、禅定和三摩地, 以及它们与冥想的关系
- 探究不同类型的脑电波, 以及它们在冥想过程中如何在大脑中产生
- 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧, 以及如何将它们应用于瑜伽练习
- 深入了解正念的概念、方法以及与冥想的区别
- 深入了解萨瓦萨纳, 如何引导放松, 不同的类型和适应方法
- 确定瑜伽 Nidra 的第一步及其在瑜伽练习中的应用

# 04 能力

本半面授校级硕士的毕业生将在在线和面授的学习过程中掌握治疗性个人训练、瑜伽、心理放松和正念等方面的能力。完成课程后，毕业生将能够运用知识治疗各种身体不适的状况，改善病人的生活质量，促进情绪和身体健康



“

通过1 620 小时的学习计划, 定期练习治疗瑜伽  
及其最创新的技术, 提高运动员的成绩”



## 总体能力

- 从临床角度出发, 为体育活动和运动中的病人应用治疗瑜伽
- 根据每个病人的病症和特点, 为他们创建具体的方案

“

通过 TECH 分析先进的瑜伽治疗技术, 减轻纤维肌痛、眩晕症、偏头痛或高血压等疾病的影响”





## 具体能力

---

- ◆ 提高患者的精神运动协调性
- ◆ 了解在体育活动和运动中的益处运用治疗瑜伽, 并将其应用于治疗中
- ◆ 让健康的病人了解最合适的姿势技巧, 避免病变
- ◆ 根据病人的年龄应用瑜伽技术
- ◆ 在体育活动和运动中应用治疗瑜伽, 作为治疗方法的辅助工具
- ◆ 了解如果瑜伽练习不当可能造成的伤害
- ◆ 教会病人适当的冥想技巧

# 05 课程管理

本学位的教师队伍非常优秀，由高素质和公认的专业人士组成。这些专家在瑜伽疗法、治疗和个人培训方面拥有丰富的经验，能为学生的学术准备带来全面而完整的视野。因此，教师们负责选择全部的学术模块，在教学市场上创建最完整、最先进的课程。





“

本半面授校级硕士的教师将为你提供个性化指导,帮助你澄清与治疗瑜伽进展相关的疑惑和概念”

## 特邀主管

作为纽约整体瑜伽学院的教师总监和导师培训负责人, Dianne Galliano 被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, 她有数超过 6000 小时的教学和继续教育的经验。

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持续教育。她也在其他机构担任治疗师和讲师, 如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 和 Educational Alliance: Center for Balanced Living.

她的工作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、产前和产后妇女、年轻人, 甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾治疗过骨质疏松症患者、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。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教师总监
- 14TH Street Y 学院瑜伽治疗导师
- 纽约市整体瑜伽学院健康水疗中心瑜伽治疗师
- Educational Alliance 治疗导师: Center for Balanced Living
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士

“

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
- 渐进式阿斯汤加瑜伽教师、FisiomYoga、筋膜瑜伽、瑜伽与癌症课程
- 普拉提地板教练课程、
- 植物疗法和营养学课程
- 冥想教师课程



## 教师

### Losada, Óscar 先生

- ◆ El Árbol de la Vida 中心的流瑜伽和力量瑜伽教师兼骨科医生
- ◆ 马德里欧洲瑜伽学院 (IEY) 流瑜伽培训师和瑜伽教练
- ◆ 巴塞罗那 IEY 学院阴瑜伽培训师
- ◆ 马德里 Gimnasio Fitness 的流瑜伽和力量瑜伽教师
- ◆ 马德里 Gimnasio Fitness 骨科和运动按摩治疗师
- ◆ 韦尔瓦 IEY 火箭瑜伽专家
- ◆ 韦尔瓦国际青年学院治疗瑜伽、阴瑜伽和筋膜瑜伽专家
- ◆ 阿利坎特 IEY 儿童瑜伽专家
- ◆ 卡巴特二级结构骨科医生
- ◆ Orthos 提供的运动按摩和穴位按摩服务

### García, Mar 女士

- ◆ 萨特南瑜伽中心主任兼导师
- ◆ 流瑜伽教师
- ◆ 特殊瑜伽教练
- ◆ 儿童和家庭瑜伽教练

# 06 教学规划

半面授校级硕士提供创新的最新教学大纲,将瑜伽工作方法与心理治疗放松技术结合在一起。课程包括特定的kriyas来治疗纤维肌痛、动脉高血压、消化系统和泌尿生殖系统疾病等病症此外,课程还论述正念在不同领域的应用,从教育到与冲动控制障碍相关的疾病治疗。所有课程内容都有科学依据和高素质的专业教学团队的经验作为支撑。



A woman with dark hair, wearing a blue long-sleeved shirt, is smiling and looking down at a white sock she is holding up with her right hand. The background is a mix of white and blue geometric shapes.

“

通过TECH的100%在线平台,你无需受到时间或日程表的束缚,轻松掌握课程内容。这是一次自由灵活的学习之旅,让你在自己的节奏下汲取知识,打破时间的界限,让学习成为你生活的一部分”

## 模块1.运动系统的结构

- 1.1. 解剖位置、轴线和平面
  - 1.1.1. 人体的基本解剖学和生理学
  - 1.1.2. 解剖位置
  - 1.1.3. 身体轴线
  - 1.1.4. 解剖平面
- 1.2. 骨骼
  - 1.2.1. 人体骨骼解剖
  - 1.2.2. 骨骼的结构和功能
  - 1.2.3. 不同类型的骨骼及其与姿势和运动的关系
  - 1.2.4. 骨骼系统与肌肉系统的关系
- 1.3. 关节
  - 1.3.1. 人体关节的解剖学和生理学
  - 1.3.2. 不同类型的关节
  - 1.3.3. 关节在姿势和运动中的作用
  - 1.3.4. 最常见的关节损伤及其预防方法
- 1.4. 软骨
  - 1.4.1. 人体软骨的解剖学和生理学
  - 1.4.2. 不同类型的软骨及其在人体内的功能
  - 1.4.3. 软骨在关节和活动中的作用
  - 1.4.4. 最常见的软骨损伤及其预防
- 1.5. 肌腱和韧带
  - 1.5.1. 人体肌腱和韧带的解剖学和生理学
  - 1.5.2. 肌腱和韧带的不同类型及其在人体中的功能
  - 1.5.3. 肌腱和韧带在姿势和运动中的作用
  - 1.5.4. 肌腱和韧带最常见的损伤及其预防方法
- 1.6. 骨骼肌
  - 1.6.1. 人体肌肉骨骼系统的解剖学和生理学
  - 1.6.2. 肌肉与骨骼在姿势和运动中的关系
  - 1.6.3. 筋膜在肌肉骨骼系统中的作用及其与瑜伽疗法的关系
  - 1.6.4. 最常见的肌肉损伤及预防方法

- 1.7. 肌肉骨骼系统的发展
  - 1.7.1. 肌肉骨骼系统的胚胎和胎儿发育
  - 1.7.2. 儿童和青少年时期肌肉骨骼系统的生长与发育
  - 1.7.3. 与衰老相关的肌肉骨骼变化
  - 1.7.4. 肌肉骨骼系统的发展和对体育活动与训练的适应
- 1.8. 肌肉骨骼系统的组成部分
  - 1.8.1. 骨骼肌的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.8.2. 骨骼在肌肉骨骼系统中的作用及其与姿势和运动的关系
  - 1.8.3. 关节在肌肉骨骼系统中的作用,以及在练习治疗瑜伽时如何保护关节
  - 1.8.4. 筋膜和其他结缔组织在肌肉骨骼系统中的作用及其与瑜伽治疗练习的关系
- 1.9. 骨骼肌的神经控制
  - 1.9.1. 神经系统的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.9.2. 神经系统在肌肉收缩和运动控制中的作用
  - 1.9.3. 在治疗瑜伽练习中,神经系统与肌肉骨骼系统在姿势和运动中的关系
  - 1.9.4. 在治疗瑜伽练习中,神经肌肉控制对预防损伤和提高成绩的重要性
- 1.10. 肌肉收缩
  - 1.10.1. 肌肉收缩的解剖生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.10.2. 不同类型的肌肉收缩及其在治疗瑜伽练习中的应用
  - 1.10.3. 神经肌肉激活在肌肉收缩中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.10.4. 在治疗瑜伽的练习中,拉伸和肌肉强化对预防受伤和提高成绩的重要性

## 模块2.脊柱和四肢

- 2.1. 肌肉系统
  - 2.1.1. 肌肉:功能单元
  - 2.1.2. 肌肉的类型
  - 2.1.3. 张肌和相肌
  - 2.1.4. 等长和等张收缩及其与瑜伽风格的相关性
- 2.2. 神经系统
  - 2.2.1. 神经元:功能单元
  - 2.2.2. 中枢神经系统:大脑和脊髓
  - 2.2.3. 躯体周围周围神经系统:神经
  - 2.2.4. 外周自主周围神经系统:交感神经和副交感神经

- 2.3. 骨骼系统
  - 2.3.1. 骨细胞:功能单位
  - 2.3.2. 轴向和附属骨骼
  - 2.3.3. 肌腱
  - 2.3.4. 韧带
- 2.4. 脊柱
  - 2.4.1. 脊柱的演变和功能
  - 2.4.2. 结构
  - 2.4.3. 脊椎类型
  - 2.4.4. 脊柱运动
- 2.5. 颈椎和背侧区域
  - 2.5.1. 颈椎:典型和非典型
  - 2.5.2. 背椎
  - 2.5.3. 颈椎区域的主要肌肉
  - 2.5.4. 背侧的主要肌肉
- 2.6. 腰部
  - 2.6.1. 腰椎
  - 2.6.2. 骶骨
  - 2.6.3. 尾骨
  - 2.6.4. 主要肌肉
- 2.7. 骨盆
  - 2.7.1. 解剖:男性骨盆与女性骨盆的区别
  - 2.7.2. 两个关键概念:前倾和后倾
  - 2.7.3. 主要肌肉
  - 2.7.4. 骨盆底肌
- 2.8. 上肢
  - 2.8.1. 肩关节
  - 2.8.2. 肩袖肌肉
  - 2.8.3. 手臂、肘部和前臂
  - 2.8.4. 主要肌肉
- 2.9. 下肢
  - 2.9.1. 股关节
  - 2.9.2. 膝关节:股关节和髌股关节
  - 2.9.3. 膝关节韧带和半月板
  - 2.9.4. 腿部主要的肌肉
- 2.10. 膈肌和核心肌群
  - 2.10.1. 横膈膜的解剖
  - 2.10.2. 横膈膜与呼吸
  - 2.10.3. 核心肌肉
  - 2.10.4. 核心肌群及其在瑜伽中的重要性

### 模块3.体式技术的应用及其整合

- 3.1. 体式
  - 3.1.1. 体式的定义
  - 3.1.2. 瑜伽经中的体式
  - 3.1.3. 体式的深层目的
  - 3.1.4. 体式与对齐
- 3.2. 最小动作原则
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 3.2.2. 如何在实践中运用这个概念?
  - 3.2.3. 古纳理论
  - 3.2.4. 诸根对实践的影响
- 3.3. 站立体式
  - 3.3.1. 站立体式的重要性
  - 3.3.2. 如何练习
  - 3.3.3. 益处
  - 3.3.4. 禁忌症和注意事项
- 3.4. 坐式和仰卧式
  - 3.4.1. 坐式的重要性
  - 3.4.2. 冥想坐式
  - 3.4.3. 仰卧体式:定义
  - 3.4.4. 仰卧体式的益处

- 3.5. 伸展体式
  - 3.5.1. 伸展体式为何重要?
  - 3.5.2. 如何安全地练习扩展体式
  - 3.5.3. 益处
  - 3.5.4. 禁忌症
- 3.6. 屈体体式
  - 3.6.1. 脊柱弯曲的重要性
  - 3.6.2. 执行
  - 3.6.3. 益处
  - 3.6.4. 常见错误及如何避免
- 3.7. 体式旋转:扭转
  - 3.7.1. 扭转的力学原理
  - 3.7.2. 如何正确完成
  - 3.7.3. 生理益处
  - 3.7.4. 禁忌症
- 3.8. 侧弯体式
  - 3.8.1. 重要性
  - 3.8.2. 益处
  - 3.8.3. 最常见的错误
  - 3.8.4. 禁忌症
- 3.9. 反姿势的重要性
  - 3.9.1. 它们是什么?
  - 3.9.2. 什么时候做?
  - 3.9.3. 练习时的好处
  - 3.9.4. 最常用的反姿势
- 3.10. Bandhas
  - 3.10.1. 定义
  - 3.10.2. 主要的 Bandhas
  - 3.10.3. 何时使用
  - 3.10.4. Bandhas与治疗瑜伽

## 模块4.站立体式的生物力学

- 4.1. Tadasana的生物力学
  - 4.1.1. 重要性
  - 4.1.2. 益处
  - 4.1.3. 执行
  - 4.1.4. 与 samasthiti 的区别
- 4.2. 太阳式的生物力学
  - 4.2.1. 经典
  - 4.2.2. a型
  - 4.2.3. b型
  - 4.2.4. 适应
- 4.3. 站立式的生物力学
  - 4.3.1. Utkatasana:椅子式
  - 4.3.2. Anjaneyasana:低弓步
  - 4.3.3. Virabhadrasana I:战士式 I
  - 4.3.4. Utkata Konasana:女神式
- 4.4. 站立式脊椎弯曲的生物力学
  - 4.4.1. Adho mukha
  - 4.4.2. Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 4.4.4. Uthanasana
- 4.5. 侧弯体式的生物力学
  - 4.5.1. Uthhita trikonasana
  - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerrero II
  - 4.5.3. Parighasana
  - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. 体式平衡的生物力学
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita hasta padangustasana
  - 4.6.3. Natarajasana
  - 4.6.4. Garudasana



- 4.7. 俯卧伸展的生物力学
  - 4.7.1. Bhujangasana
  - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 4.7.3. Saral Bhujangasana: 狮身人面像
  - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. 拉伸的生物力学
  - 4.8.1. Ustrasana
  - 4.8.2. Dhanurasana
  - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. 扭转的生物力学
  - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
  - 4.9.2. Paravritta trikonasana
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. 髋关节生物力学
  - 4.10.1. Malasana
  - 4.10.2. Badha Konasana
  - 4.10.3. Upavista Konasana
  - 4.10.4. Gomukhasana

#### 模块5.地面体式的生物力学和有支撑物的调整

- 5.1. 主楼体式的生物力学
  - 5.1.1. Marjaryasana- Bitilasana
  - 5.1.2. 益处
  - 5.1.3. 变式
  - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. 仰卧俯卧撑的生物力学
  - 5.2.1. Paschimottanasana
  - 5.2.2. Janu sirasana
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 5.2.4. Kurmasana

- 5.3. 扭转和侧倾的生物力学
  - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
  - 5.3.2. Vakrasana
  - 5.3.3. Bharadvajasana
  - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. 闭合体式的生物力学
  - 5.4.1. Balasana
  - 5.4.2. Supta Badha Konasana
  - 5.4.3. Ananda Balasana
  - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A 和 B
- 5.5. 倒立的生物力学
  - 5.5.1. 益处
  - 5.5.2. 禁忌症
  - 5.5.3. Viparita Karani
  - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. 阻滞的生物力学
  - 5.6.1. 是什么?如何使用?
  - 5.6.2. 站立体式的变化
  - 5.6.3. 坐姿和仰卧体式的变化
  - 5.6.4. 闭合和恢复体式变化
- 5.7. 腰带生物力学
  - 5.7.1. 是什么?如何使用?
  - 5.7.2. 站立体式的变化
  - 5.7.3. 坐姿和仰卧体式的变化
  - 5.7.4. 闭合和恢复体式变化
- 5.8. 椅子体式的生物力学
  - 5.8.1. 是什么?
  - 5.8.2. 益处
  - 5.8.3. 在椅子上行太阳礼
  - 5.8.4. 椅子上的塔达萨纳式

- 5.9. 椅子瑜伽生物力学
  - 5.9.1. 俯卧撑
  - 5.9.2. 伸展
  - 5.9.3. 扭转和弯曲
  - 5.9.4. 倒立
- 5.10. 恢复性体式的生物力学
  - 5.10.1. 何时使用
  - 5.10.2. 坐姿和前屈
  - 5.10.3. 背部俯卧撑
  - 5.10.4. 倒立和仰卧

## 模块6. 常见的病症

- 6.1. 脊柱病变 1
  - 6.1.1. 前突
  - 6.1.2. 疝气
  - 6.1.3. 脊柱前凸
  - 6.1.4. 整改
- 6.2. 退行性疾病
  - 6.2.1. 关节炎
  - 6.2.2. 肌肉萎缩症
  - 6.2.3. 骨质疏松症
  - 6.2.4. 脊椎病
- 6.3. 腰背痛和坐骨神经痛
  - 6.3.1. 腰部疼痛
  - 6.3.2. 坐骨神经痛
  - 6.3.3. 锥体综合征
  - 6.3.4. 转子炎
- 6.4. 脊柱侧弯
  - 6.4.1. 了解脊柱侧弯
  - 6.4.2. 类型
  - 6.4.3. 我们该做的
  - 6.4.4. 应避免的事项

- 6.5. 膝关节错位
  - 6.5.1. 外八型腿
  - 6.5.2. O型腿
  - 6.5.3. 膝弯
  - 6.5.4. 反膝
- 6.6. 肩和肘
  - 6.6.1. 滑囊炎
  - 6.6.2. 肩峰下综合征
  - 6.6.3. 肱骨外上髁炎
  - 6.6.4. 高爾夫球肘
- 6.7. 膝关节
  - 6.7.1. 髌骨股骨痛
  - 6.7.2. 软骨病
  - 6.7.3. 半月板损伤
  - 6.7.4. 鹅足肌腱炎
- 6.8. 手腕和脚踝
  - 6.8.1. 腕管
  - 6.8.2. 扭伤
  - 6.8.3. 拇趾外翻
  - 6.8.4. 扁平足和穴状足
- 6.9. 姿势基础
  - 6.9.1. 不同平面
  - 6.9.2. 铅垂技术
  - 6.9.3. 上交叉综合征
  - 6.9.4. 下交叉综合征
- 6.10. 自身免疫性疾病
  - 6.10.1. 定义
  - 6.10.2. 狼疮
  - 6.10.3. 慢性病
  - 6.10.4. 关节炎

## 模块7.筋膜系统

- 7.1. 筋膜
  - 7.1.1. 历史
  - 7.1.2. 筋膜与肌腱
  - 7.1.3. 类型
  - 7.1.4. 功能
- 7.2. 机械感受器的类型及其在不同瑜伽风格中的重要性
  - 7.2.1. 重要性
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Paccini
  - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. 肌筋膜链
  - 7.3.1. 定义
  - 7.3.2. 瑜伽的重要性
  - 7.3.3. 张拉整体概念
  - 7.3.4. 三个隔膜
- 7.4. LPS: 后浅表线
  - 7.4.1. 定义
  - 7.4.2. 解剖路径
  - 7.4.3. 被动姿势
  - 7.4.4. 主动姿势
- 7.5. LAS: 浅前线
  - 7.5.1. 定义
  - 7.5.2. 解剖路径
  - 7.5.3. 被动姿势
  - 7.5.4. 主动姿势
- 7.6. LL: 侧线
  - 7.6.1. 定义
  - 7.6.2. 解剖路径
  - 7.6.3. 被动姿势
  - 7.6.4. 主动姿势

- 7.7. LE:螺旋线
  - 7.7.1. 定义
  - 7.7.2. 解剖路径
  - 7.7.3. 被动姿势
  - 7.7.4. 主动姿势
- 7.8. 功能线
  - 7.8.1. 定义
  - 7.8.2. 解剖路径
  - 7.8.3. 被动姿势
  - 7.8.4. 主动姿势
- 7.9. 臂线
  - 7.9.1. 定义
  - 7.9.2. 解剖路径
  - 7.9.3. 被动姿势
  - 7.9.4. 主动姿势
- 7.10. 主要失衡
  - 7.10.1. 理想模式
  - 7.10.2. 屈伸组
  - 7.10.3. 开合组
  - 7.10.4. 吸气和呼气模式

## 模块8.不同年龄段的瑜伽

- 8.1. 童年
  - 8.1.1. 为什么它很重要?
  - 8.1.2. 益处
  - 8.1.3. 课程的样子
  - 8.1.4. 改编后的太阳致敬礼举例
- 8.2. 女性与月经周期
  - 8.2.1. 月经期
  - 8.2.2. 卵泡期
  - 8.2.3. 排卵期
  - 8.2.4. 黄体期

- 8.3. 瑜伽与月经周期
  - 8.3.1. 卵泡期顺序
  - 8.3.2. 排卵期顺序
  - 8.3.3. 黄体期顺序
  - 8.3.4. 月经期顺序
- 8.4. 更年期
  - 8.4.1. 一般考虑因素
  - 8.4.2. 生理和荷尔蒙变化
  - 8.4.3. 实践的益处
  - 8.4.4. 推荐体式
- 8.5. 妊娠期
  - 8.5.1. 为何练习
  - 8.5.2. 怀孕前三个月的体式
  - 8.5.3. 后三个月体式
  - 8.5.4. 妊娠三个月的体位法
- 8.6. 产后
  - 8.6.1. 对身体的益处
  - 8.6.2. 精神方面的益处
  - 8.6.3. 一般建议
  - 8.6.4. 与婴儿一起练习
- 8.7. 老年
  - 8.7.1. 我们会遇到的主要病症
  - 8.7.2. 益处
  - 8.7.3. 一般考虑因素
  - 8.7.4. 禁忌症
- 8.8. 身体残疾
  - 8.8.1. 脑损伤
  - 8.8.2. 脊髓损伤
  - 8.8.3. 肌肉损伤
  - 8.8.4. 如何设计课堂

- 8.9. 感觉障碍
  - 8.9.1. 听觉
  - 8.9.2. 视觉
  - 8.9.3. 感官
  - 8.9.4. 如何设计序列
- 8.10. 对我们将遇到的最常见残疾的一般考虑
  - 8.10.1. 唐氏综合症
  - 8.10.2. 自闭症
  - 8.10.3. 大脑性麻痹
  - 8.10.4. 智力发育障碍

## 模块9.呼吸技巧的生理学

- 9.1. 呼吸法的生理学
  - 9.1.1. 定义
  - 9.1.2. 起源
  - 9.1.3. 益处
  - 9.1.4. 气的概念
- 9.2. 呼吸的类型
  - 9.2.1. 腹式呼吸
  - 9.2.2. 胸式呼吸
  - 9.2.3. 锁骨
  - 9.2.4. 完全瑜伽呼吸
- 9.3. 净化气场能量管道或经脉
  - 9.3.1. 什么是nadis?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pindala
- 9.4. 灵感: puraka
  - 9.4.1. 腹式呼吸
  - 9.4.2. 横膈膜/肋骨吸气
  - 9.4.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 9.4.4. 与bandhas的关系

- 9.5. 呼气
  - 9.5.1. 腹式呼吸
  - 9.5.2. 横膈膜/肋骨呼气
  - 9.5.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 9.5.4. 与bandhas的关系
- 9.6. 保留:kumbakha
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya kumbhaka
  - 9.6.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 9.6.4. 与bandhas的关系
- 9.7. 净化呼吸法的生理学
  - 9.7.1. Douti,
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. 刺激和提神呼吸法的生理学
  - 9.8.1. Kapalabhati
  - 9.8.2. Bastrika
  - 9.8.3. Ujjayi,
  - 9.8.4. Shitali
- 9.9. 再生呼吸法的生理学
  - 9.9.1. Surya bheda
  - 9.9.2. Kumbaka
  - 9.9.3. Samavritti
  - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudras的生理学
  - 9.10.1. 是什么?
  - 9.10.2. 好处以及何时使用
  - 9.10.3. 每根手指的含义
  - 9.10.4. 练习中使用的主要咒语

## 模块10.冥想和放松技巧的神经生理学基础

- 10.1. 咒语
  - 10.1.1. 是什么?
  - 10.1.2. 益处
  - 10.1.3. 开幕咒语
  - 10.1.4. 结束咒语
- 10.2. 瑜伽的内涵
  - 10.2.1. Pratyahara
  - 10.2.2. Dharana
  - 10.2.3. Dhyana
  - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. 冥想。
  - 10.3.1. 定义
  - 10.3.2. 姿态
  - 10.3.3. 益处
  - 10.3.4. 禁忌症
- 10.4. 脑电波
  - 10.4.1. 定义
  - 10.4.2. 分类
  - 10.4.3. 从睡眠到清醒
  - 10.4.4. 冥想期间
- 10.5. 冥想的类型
  - 10.5.1. 精神冥想
  - 10.5.2. 视觉
  - 10.5.3. 佛教
  - 10.5.4. 运动
- 10.6. 冥想技巧I
  - 10.6.1. 实现渴望的冥想
  - 10.6.2. 心灵冥想
  - 10.6.3. 可久呼禅修
  - 10.6.4. 内心微笑冥想





- 10.7. 冥想技巧 II
  - 10.7.1. 脉轮净化冥想
  - 10.7.2. 慈爱冥想
  - 10.7.3. 当下的礼物冥想
  - 10.7.4. 静心冥想
- 10.8. 正念
  - 10.8.1. 定义
  - 10.8.2. 由什么组成?
  - 10.8.3. 如何应用?
  - 10.8.4. 技术
- 10.9. 放松/Savasana
  - 10.9.1. 课堂结束式
  - 10.9.2. 如何做和调整
  - 10.9.3. 益处
  - 10.9.4. 如何引导放松
- 10.10. 瑜伽静坐
  - 10.10.1. 什么是瑜伽静坐?
  - 10.10.2. 一个疗程是怎样的?
  - 10.10.3. 阶段
  - 10.10.4. 练习课程的示例

# 07 临床实习

在本课程的前半部分结束时,TECH 建议开展全面且严格的实践培训。如此,专业人员将掌握最好的工作资源,以特殊人群的特殊需求为重点,规划和设计治疗瑜伽课程。





“

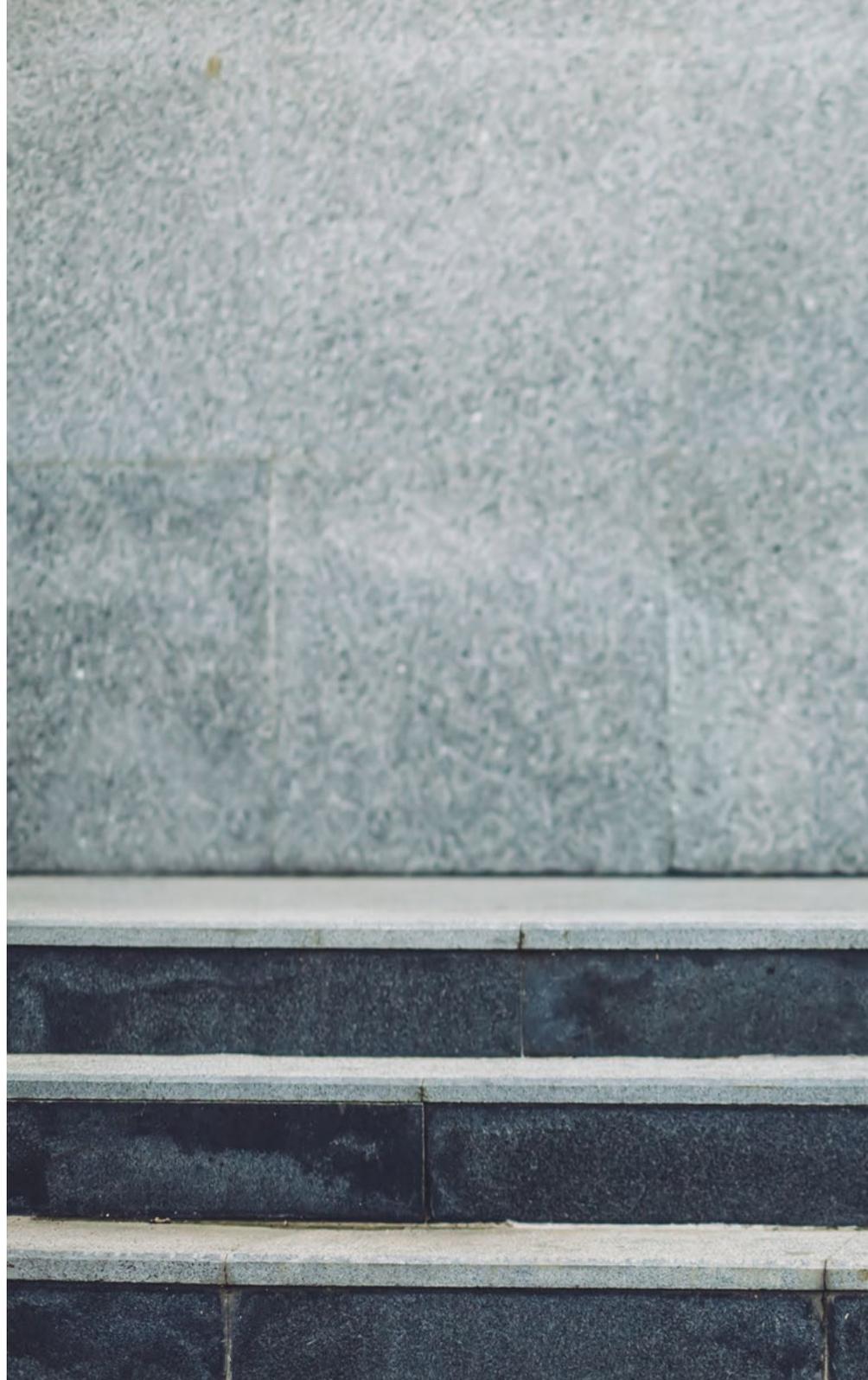
通过为期三周的实践学习, 学生可以重点学习最现代、最有益的治疗瑜伽技术, 提高在体育活动和运动领域的表现”

这个 100% 面授的密集实习对于想提高在体能活动和体育治疗瑜伽技能的专业人员来说, 是一次难得的机会。在此基础上, 他们将能够制定复杂的作业, 并将在在线学习阶段所习得的知识应用在实际案例中。

此外, 助理导师也会指导学生的学业, 让他们顺利完成为期 3 周实习中的活动。学生能够运用治疗瑜伽的经验提高在体育活动和运动领域的表现。

实践教学将在学生的积极参与下进行(学会学习和学会做事), 并在教师和其他培训同事的陪同和指导下进行, 他们将促进团队合作和多学科整合, 将其作为医学实践的横向能力(学会做人和学会建立人际关系)。

以下描述的程序将构成培训实践部分的基础, 其实施既取决于病人的适合性, 也取决于中心的可用性及其工作量, 建议的活动如下:





模块	实习活动
不同年龄段的瑜伽	根据儿童瑜伽的原则,为儿童设计一堂瑜伽课
	设计产前和产后瑜伽课程,并学习必要的调整方法,以适应孕妇和产后妇女的练习需求
	为老年人策划一堂瑜伽课,包括推荐体式 and 针对残障人士的功能调整
让有健康问题和残疾的病人融入社会	参加针对残疾人或有特殊健康问题(如脑瘫或高血压)的治疗瑜伽课程
	为有视觉、运动或听力障碍的人制定专门的 kriya,同时考虑到必要的调整
	与有特殊健康问题的病人一起练习治疗瑜伽,并对体式 and 练习进行必要的调整,以适应病人的需要
临床方法	管理针对运动系统的治疗瑜伽课程,包括针对脊柱问题、纤维肌痛或截瘫患者的推荐体式和调整
	进行特定的 kriya 以治疗高血压或低血压等心血管问题
	在特定的治疗瑜伽课程中治疗消化系统问题,如便秘或肠易激综合症
精神放松	应用埃德蒙-雅各布森的渐进式放松术和舒尔茨的自生性放松术,并学习将它们用作治疗工具
	设计正念冥想课程,包括正念、专注于呼吸以及管理干扰性思维和情绪
	实施系统脱敏和选择性解离聚焦技术,治疗焦虑和压力相关疾病
正念	为儿童开设正念课程,学习与儿童交流的具体技巧
	使用正念技术治疗注意力缺陷多动障碍 (TDAH)
	在教育或商业环境中开展正念课程,学习如何将正念融入不同的环境中

## 责任保险

这个机构的主要关注点是保证受训者和公司实际培训过程中所需要的其他合作者的安全。在致力于实现这一目标的措施中,包括对整个教学过程中可能发生的任何事件作出反应。

为此,TECH将购买一份民事责任保险,以覆盖在实习中心逗留期间可能出现的任何意外情况。

这种针对受训者的民事责任保险将有广泛的覆盖面,并将在实践培训期开始前投保。这样一来,在不得不处理突发情况时,专业人员将不必担心,并在中心的实践课程结束前得到保障。



## 实践项目的一般条件

该计划的实习协议的一般条件如下：

**1. 辅导：**在半面授校级硕士期间，学生将被分配到两名辅导员，他们将全程陪伴学生，解决可能出现的任何疑惑和问题。一方面，将有一位属于工作安置中心的专业导师，他将随时指导和支持学生。另一方面，也会有一名学术导师，其任务是在整个过程中协调和帮助学生，解决他们的疑惑，并为他们可能需要的东西提供便利。通过这种方式，专业人员将一直陪同，并能够咨询任何可能出现的疑问，包括实践和学术方面的疑问。

**2. 时间：**实习计划将有连续三周的实践培训时间，分布在每周五天，每天8小时。出勤的日子和时间表将由中心负责，并适当提前通知专业人员，提前足够的时间以方便其组织。

**3. 不出席：**如果在半面授校级硕士程开始的当天没有出现，学生将失去同样的权利，没有报销或更改日期的可能性。在没有正当/医疗理由的情况下缺席超过两天，将导致学生辞去实习，因此，自动终止实习。在实习过程中可能出现的任何问题都必须及时和紧急地报告给学术导师。

**4. 证书：**通过半面授校级硕士的学生将收到一份证书，认可他们在有关中心的逗留。

**5. 雇佣关系：**半面授校级硕士不构成任何形式的雇佣关系。

**6. 以前的学习经历：**一些中心可能要求提供以前的学习证明，以便参加半面授校级硕士。在这些情况下，有必要向TECH实习部出示该证明，以确认所选中心的分配。

**7. 不包括：**半面授校级硕士不包括本条件中未描述的任何内容。因此，它不包括住宿、前往实习城市的交通、签证或任何其他未描述的服务

然而，学生可以向他们的学术导师咨询这方面的任何疑问或建议。他/她将提供所有必要的信息以方便办理手续。

# 08

## 我在哪里可以进行临床实习？

与教育市场上的其他现行课程相比，这个半面授校级硕士的实习是非常不同的。在这个阶段的课堂学习中，专业人员将有机会进入知名机构，将所学到的理论知识直接应用在真实案例中，通过瑜伽疗法改善身体状况和运动表现。这样，在3周的时间里，学生将更深入了解所学内容，在日常工作中正确运用知识。





“

在著名的瑜伽治疗中心进行为期三周的密集课堂实习, 让理论学习更完整”



学生可以在以下中心进行这个半面授校级硕士学位的实习:



运动科学

### Club Metropolitan Sagrada Familia

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Provenza, 408, 08025 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Iradier

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de les Escoles Pies,  
105, 08017 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Balmes

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Balmes, 215, 08006 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Las Arenas

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: Gran Via de les Corts Catalanes, 373,  
385, 08015 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Galileo

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C/ de Galileu, 186, 08028 Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Badalona

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: C. de Sant Miquel, 16, 08911  
Badalona, Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Gran Vía

国家 城市  
西班牙 巴塞罗那

地址: Avinguda de la Granvia de l'Hospitalet,  
142, 08907 L'Hospitalet de Llobregat, Barcelona

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Abascal

国家 城市  
西班牙 马德里

地址: Calle de José Abascal, 46, 28003 Madrid

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



**运动科学**

### Club Metropolitan Eurobuilding

国家	城市
西班牙	马德里

地址: Hotel NH Collection Madrid Eurobuilding, Planta Superior Hotel NH Collection Eurobuilding, 28036, C. del Padre Damián, 23, 28036 Madrid

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:  
-治疗性个人训练  
-健身教练



**运动科学**

### Club Metropolitan Isozaki

国家	城市
西班牙	Vizcaya

地址: Paseo Uribitarte, 4, Ext, 48001 Bilbao, Vizcaya

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:  
-治疗性个人训练  
-健身教练



**运动科学**

### Club Metropolitan Begoña

国家	城市
西班牙	Vizcaya

地址: Masustegi Kalea, 25, 48006 Bilbao, Vizcaya

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:  
-治疗性个人训练  
-健身教练



**运动科学**

### Club Metropolitan Romareda

国家	城市
西班牙	萨拉戈萨

地址: C/ de Gonzalo Calamita, s/n, 50009 Zaragoza

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

---

相关的实践培训课程:  
-治疗性个人训练  
-健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Paraíso

国家 城市  
西班牙 萨拉戈萨

地址: Residencial Paraíso, 10,  
50008 Zaragoza

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Sevilla

国家 城市  
西班牙 塞维利亚

地址: Av. Eduardo Dato, 49, 41018 Sevilla

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan Gijón

国家 城市  
西班牙 阿斯图里亚斯

地址: Estadio El Molinón Enrique  
Castro - Quini, Puerta 8, 33201 Gijón, Asturias

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练





运动科学

### Club Metropolitan Vigo

国家 城市  
西班牙 庞特韦德拉

地址: Rúa Cánovas del Castillo, 1,  
36202 Vigo, Pontevedra

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练



运动科学

### Club Metropolitan La Solana

国家 城市  
西班牙 拉科鲁尼亚

地址: P.º Marítimo Alcalde Francisco  
Vázquez, 21, 15001 A Coruña

西班牙最大的全国连锁体育、健康和保健中心

相关的实践培训课程:

- 治疗性个人训练
- 健身教练

# 09 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”

## 案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

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”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

### 一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

## 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。

在2019年, 我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为 Re-learning。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度 (教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。



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。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。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。

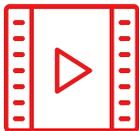
Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。



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课程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。



### 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。



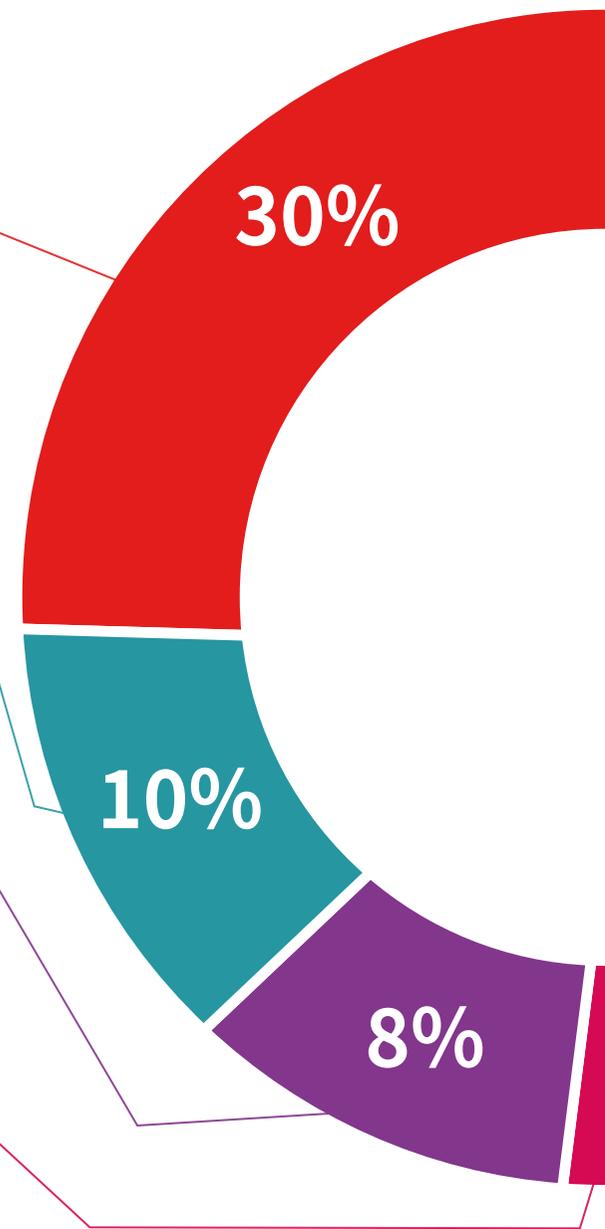
### 技能和能力的实践

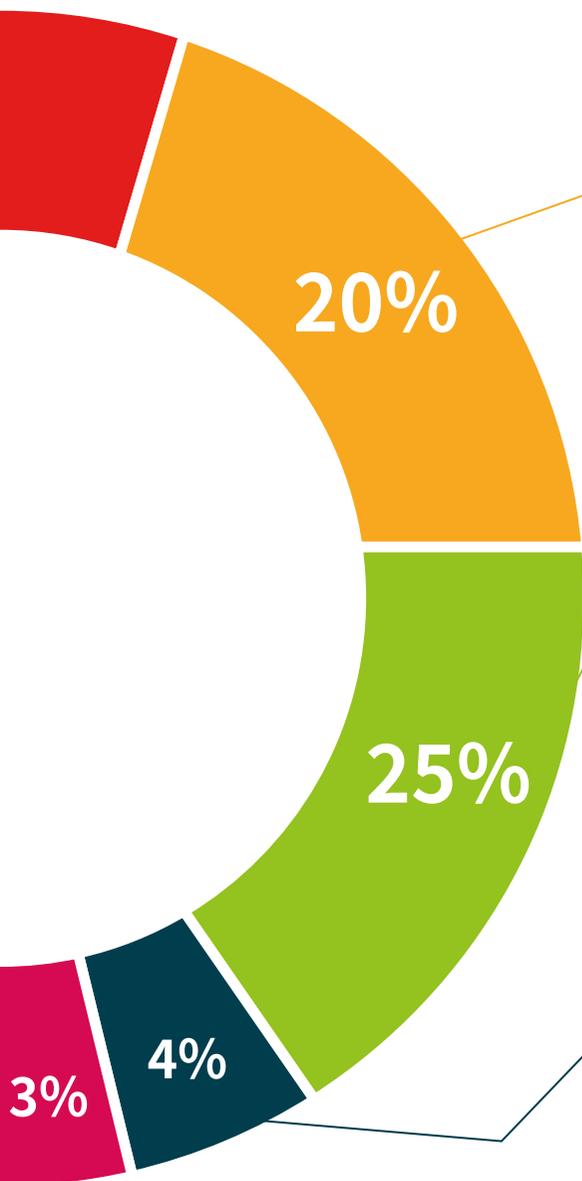
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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。





### 案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



### 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教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



### 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。



# 10 学位

体育活动和运动中的治疗瑜伽半面授校级硕士除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的半面授校级硕士学位证书。



“

完成课程, 不用出门或办理  
复杂的手续就获得学位!”

这体育活动和运动中的治疗瑜伽半面授校级硕包含专业和学术领域最完整、最新的课程方案。

考试合格后, 学生将通过邮局收到相应的 TECH 科技大学文凭, 该文凭将证明学生通过了评估并获得了该课程的能力。

除了课程证书之外, 你还可以获得成绩证书以及课程内容的证书。为此, 你应该联系你的学术顾问, 他将为你提供所有必要的信息

学位: 体育活动和运动中的治疗瑜伽半面授校级硕士

模式: 半面授(在线+临床实习)

时间: 12个月

学位: TECH科技大学

学时: 1,620小时



\*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

**tech** 科学技术大学

半面授校级硕士  
体育活动和运动中  
的治疗瑜伽

模式:半面授(在线+临床实习)  
时长:12个月  
学位:TECH 科技大学  
教学时数:1,620小时

# 半面授校级硕士 体育活动和运动 中的治疗瑜伽

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学

