

大学课程

站立式瑜伽体式生物力学



tech 科学技术大学

大学课程

站立式瑜伽体式生物力学

- » 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/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas

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

在瑜伽的世界中,了解站立体式的生物力学可以让教练指导学生正确的姿势和身体的正确排列,从而避免可能的伤害。此外,该主题的知识还可以使练习适应每个用户的个人需求,同时考虑到身体限制和健康状况。为了进行这些练习,负责的专业人员必须具有山式、拜日式等生物力学的广泛知识。因此,TECH 开发了一个学术计划,重点是为参与者提供对该领域的广泛和最新的看法,同时还提供各种视听资源、补充阅读材料和使用 Relearning 方法开发的实践练习。





“

该大学课程具有理论实践内容,可确保全面和最新的学习”

瑜伽已成为一种非常重要的治疗和身体激活策略,因为它的好处可以为身心提供全面的护理。因此,活动的教练必须充分理解各种可能进行的姿势类型,包括站立时的姿势,因为这些姿势有助于最大程度地减少受伤的风险。

因此,本大学课程旨在为参与者提供完整的培训,让他们了解生物力学在执行瑜伽姿势时的重要性。此外,这将增强学生识别每位学习者需求和能力的的能力,从而实现更加个性化和更有益处的课程。

这将通过一个学习计划来实现,该计划从一开始就让学生清楚、详细地了解站立姿势给身体带来的好处。此外,由于他们拥有一流的老师,他们将扩大对这些体式的重要性和正确执行的知识。

而这一切都是通过 Relearning 方法实现的,使学生能够面对真实和模拟的案例。由于完全在线进行,无需前往实体中心,只需拥有联网设备,这有助于将知识更新与日常生活有效结合。

这个**站立式瑜伽体式生物力学大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- 生物力学站立体式专家介绍的实际案例开发
- 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



选择 TECH, 你将立即在瑜伽这个令人惊叹的世界中脱颖而出, 提升你的经济前景”

“利用本项目教师的丰富经验,成为该领域的专家”

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融入到培训中,还有来自知名协会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。

由于该项目完全在线的格式,你可以按照自己的节奏进行培训,无需前往实体中心。

深入学习站立式阿斯纳斯的知识,并发展对这一领域的整体视野。



02 目标

该大学课程的主要目标是为学生提供最有效的培训工具,使他们能够扩展知识并获得新技能,以进行更完整的站立体式综合课程。通过实际案例和模拟学习,以及详细解释这些姿势特征的多媒体资源,这一切都将变为可能。





“

一旦成功完成这个学位, 你将更接近实现你的职业目标”



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



您将了解诸如拜日式等姿势给身体带来的不同好处”





具体目标

- 深入研究山式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

03 课程管理

TECH 致力于为所有学生提供优质的培训，并确保他们能够访问最优秀的学术内容。因此，为这一学位选择了在职且拥有多年专业经验的最佳教师团队。他们对新一代学生充满承诺，将多年的研究和职业生涯成果融入课程大纲中，确保学生能够获取独特且具有重大影响力的学习材料。





“

本项目汇集了该领域的顶尖专业人士,为您提供最前沿的站立式生物力学知识”

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/或功能训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- ◆ 瑜伽治疗培训师
- ◆ 马德里康普顿斯大学免疫学研究硕士
- ◆ 马德里自治大学法医学硕士
- ◆ 获得墨西哥国立自治大学生物科学学位
- ◆ 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

本大学课程的学术大纲内容由 TECH 与其足部生物力学专家团队共同编写。通过这种方式，学生将接受严格的培训，重点是瑜伽学科实践的整合。所有这一切都是通过一个具有高影响力的信息集团实现的，由视听资源、补充阅读材料和利用 Relearning 方法开发的实践练习来滋养。





“

通过课程中涵盖的主题, 您将更加全面地理解身体在进行站立式阿斯纳斯时的运动”

模块 1. 主要站立体式分析

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. 重要性
 - 1.1.2. 益处
 - 1.1.3. 执行
 - 1.1.4. 与 samasthiti 的区别
- 1.2. 向太阳致敬
 - 1.2.1. 古典主义
 - 1.2.2. a 型
 - 1.2.3. b 型
 - 1.2.4. 调节
- 1.3. 站立式瑜伽体式
 - 1.3.1. Utkatasana: 椅子式
 - 1.3.2. Anjaneyasana: 低弓步式
 - 1.3.3. Virabhadrasana I: 战士 I
 - 1.3.4. Utkata Konasana: 女神式
- 1.4. 站立体式脊柱弯曲
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. 侧弯体式
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasana II 战士 II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. 体式平衡
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. 俯卧伸展
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas:esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. 扩展
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha Sarvang 体式
- 1.9. 扭转
 - 1.9.1. Paravritta Parsvakon体式
 - 1.9.2. Paravritta Trikon体式
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. 帕拉维塔体式
- 1.10. 臀部
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas

“

没有既定的时间表或繁琐的转移到现场中心。你在等什么呢?立即报名吧!"

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”

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。

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。

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。

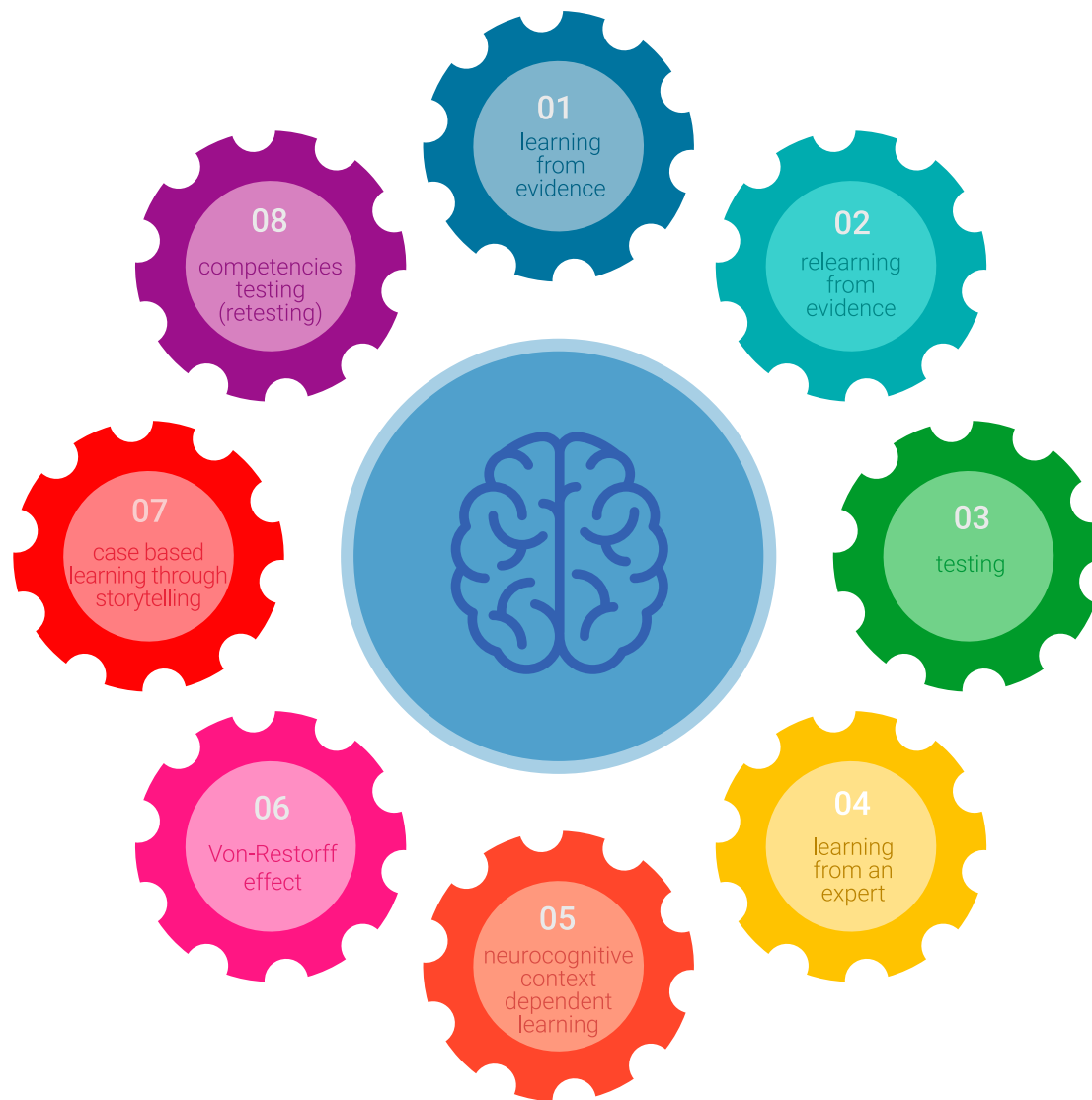


Re-learning 方法

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。



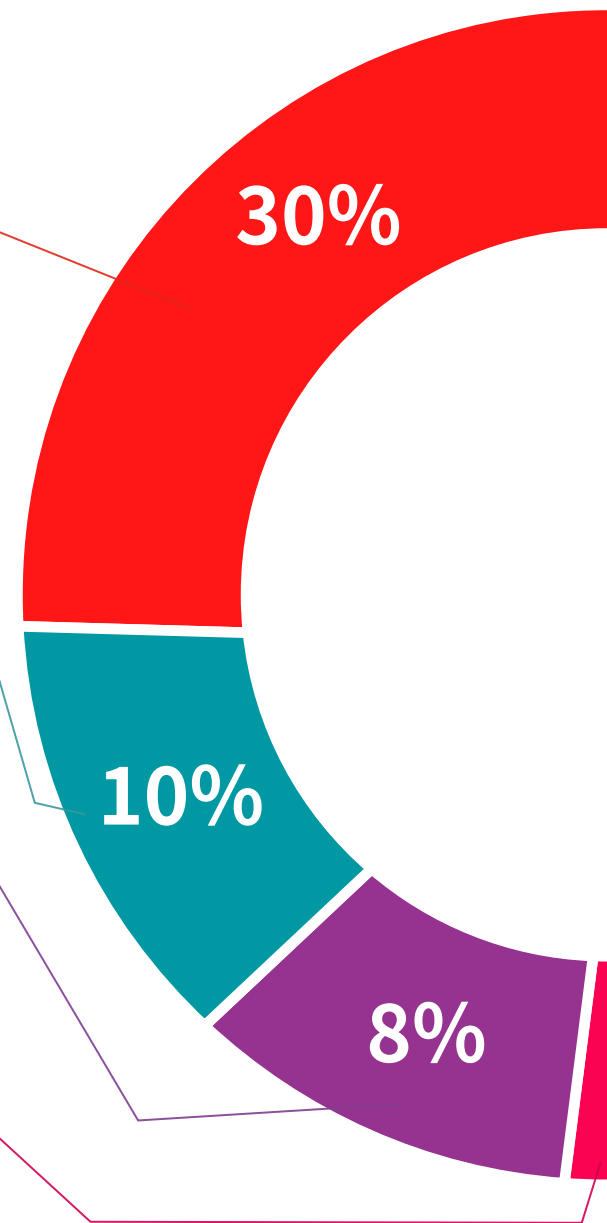
技能和能力的实践

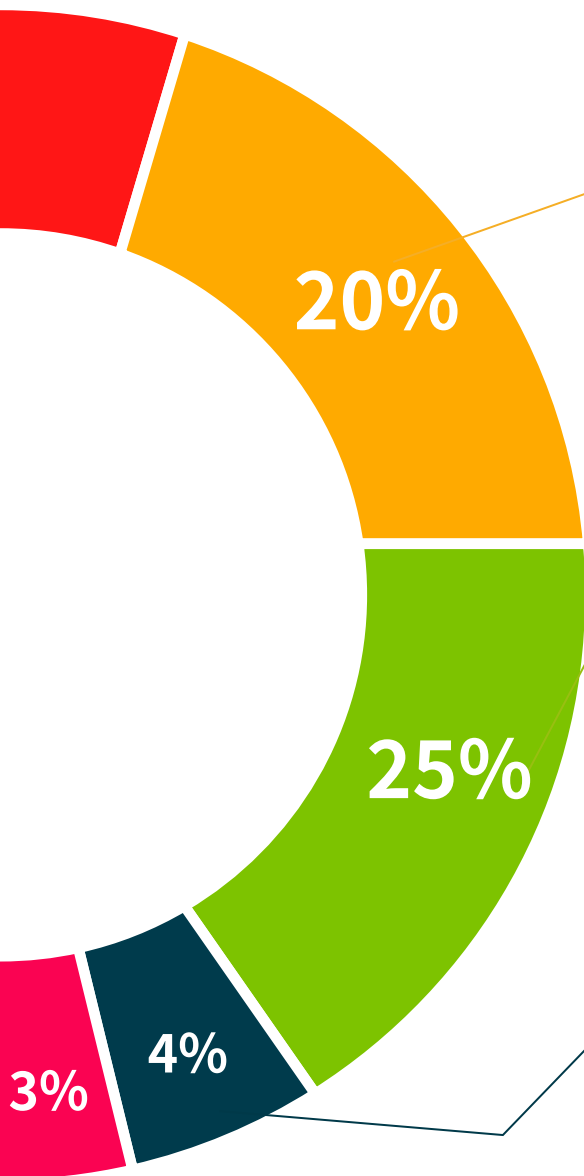
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。



06 学位

站式瑜伽体式生物力学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**站立式瑜伽体式生物力学**专科文凭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**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: **站立式瑜伽体式生物力学**专科文凭

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 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程
站立式瑜伽体式生物力学

- » 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

站立式瑜伽体式生物力学

