

# Университетский курс

## Биомеханика стоячих асан





**tech** технологический  
университет

## Университетский курс Биомеханика стоячих асан

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

Веб-доступ: [www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas](http://www.techtute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/biomechanics-standing-asanas)

# 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

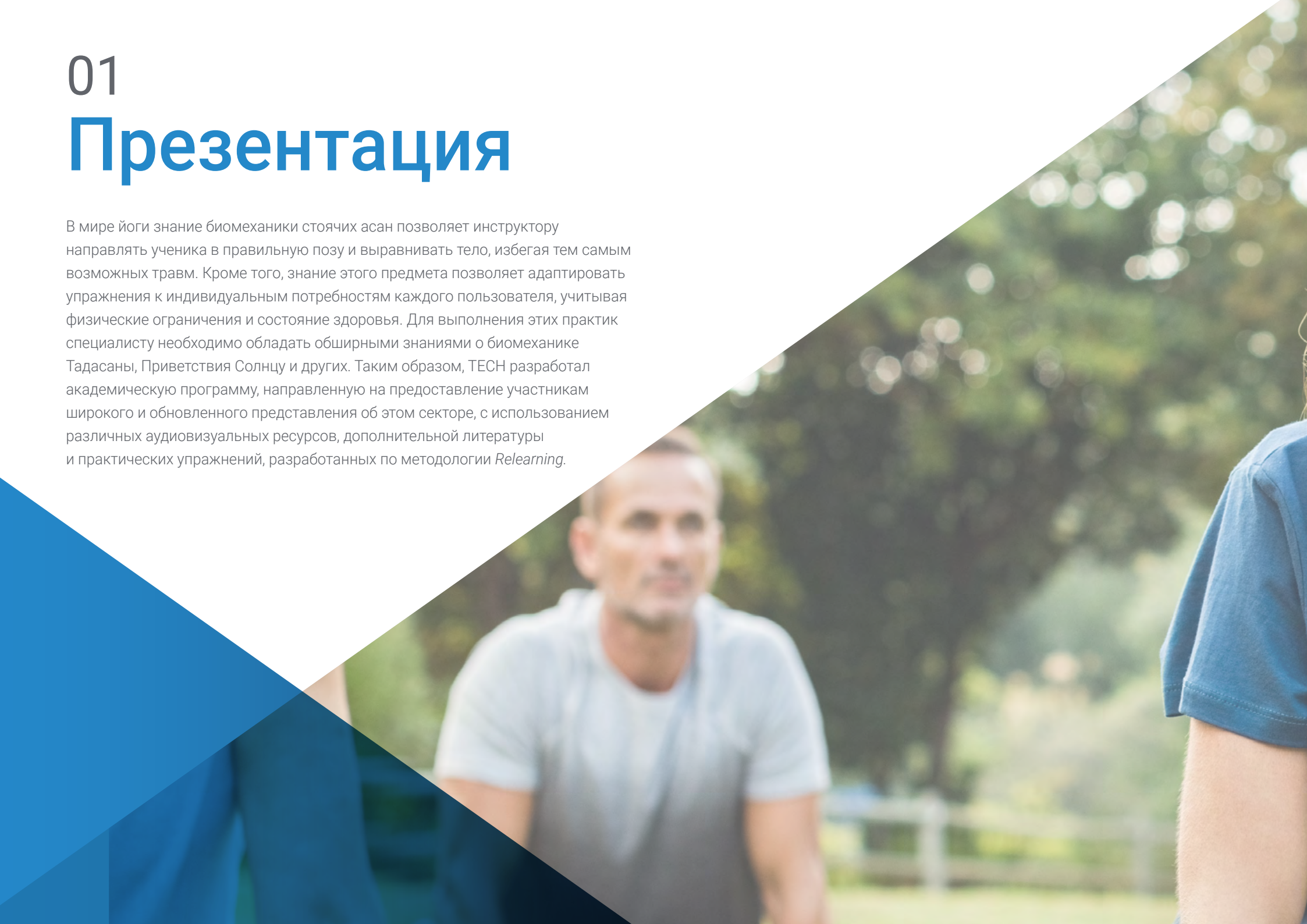
---

стр. 30

# 01

# Презентация

В мире йоги знание биомеханики стоячих асан позволяет инструктору направлять ученика в правильную позу и выравнивать тело, избегая тем самым возможных травм. Кроме того, знание этого предмета позволяет адаптировать упражнения к индивидуальным потребностям каждого пользователя, учитывая физические ограничения и состояние здоровья. Для выполнения этих практик специалисту необходимо обладать обширными знаниями о биомеханике Тадасаны, Приветствия Солнцу и других. Таким образом, ТЕСН разработал академическую программу, направленную на предоставление участникам широкого и обновленного представления об этом секторе, с использованием различных аудиовизуальных ресурсов, дополнительной литературы и практических упражнений, разработанных по методологии *Relearning*.







“

*Этот Университетский курс имеет теоретико-практическое содержание, которое гарантирует вам всестороннее и обновленное обучение”*

Йога стала очень важной стратегией лечения и физической активности, поскольку ее преимущества обеспечивают целостную заботу о теле и разуме. Поэтому инструкторы по йоге должны хорошо разбираться в различных видах поз, включая позы стоя, поскольку они дают множество преимуществ с точки зрения минимизации риска получения травмы.

По этой причине данный Университетский курс направлен на то, чтобы дать слушателям полное представление о важности биомеханики при выполнении поз йоги. Программа укрепит способность студентов определять потребности и возможности каждого пользователя этой дисциплины, чтобы проводить более индивидуальные занятия с большей пользой.

Все это будет достигнуто благодаря учебному плану, который с самого начала даст студентам четкое и детальное представление о пользе, которую позы йоги приносят телу. Кроме того, благодаря первоклассному преподавательскому составу они расширят свои знания о важности и правильном выполнении этих асан.

И все это благодаря методологии *Relearning*, позволяющей студентам сталкиваться с реальными и смоделированными ситуациями. Более того, поскольку курс на 100% проводится в режиме онлайн, нет необходимости посещать занятия в очной форме, а студентам понадобится только устройство с подключением к интернету, что позволяет совмещать пополнение знаний с повседневной рутинной.

Данный **Университетский курс в области биомеханики стоячих асан** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области биомеханики стоячих асан
- ♦ 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



С программой TECH вы сразу же выделитесь в невероятном мире йоги и повысите свои экономические ожидания"

“

*Воспользуйтесь богатым опытом преподавателей этой программы и станьте специалистом в этой области”*

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

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.

Структура этой программы основана на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешать различные ситуации из профессиональной практики, возникающие в течение учебного курса. В этом специалистам поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

*Благодаря 100% онлайн-формату этой программы вы будете обучаться в своем собственном темпе и без необходимости посещать очные занятия.*

*Углубите свои знания о стоячих асанах и получите целостное представление об этой области.*





# 02

## Цели

Основная цель этого Университетского курса — предоставить студентам наиболее эффективные инструменты обучения, позволяющие расширить их знания и приобрести новые навыки для проведения более полных сессий, в которые интегрированы стоячие асаны. Это станет возможным благодаря изучению реальных случаев и симуляций, а также мультимедийным ресурсам, которые подробно объяснят особенности этих поз.







“

Успешно пройдя эту программу, вы станете на шаг ближе к достижению своих карьерных целей”



## 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 терапевтической йоги
- ♦ Описать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубленно изучить нейрофизиологические основы существующих медитативных и релаксационных техник



*Вы узнаете о различных полезных для организма позах, таких как "Приветствие солнцу"*







## Конкретные цели

---

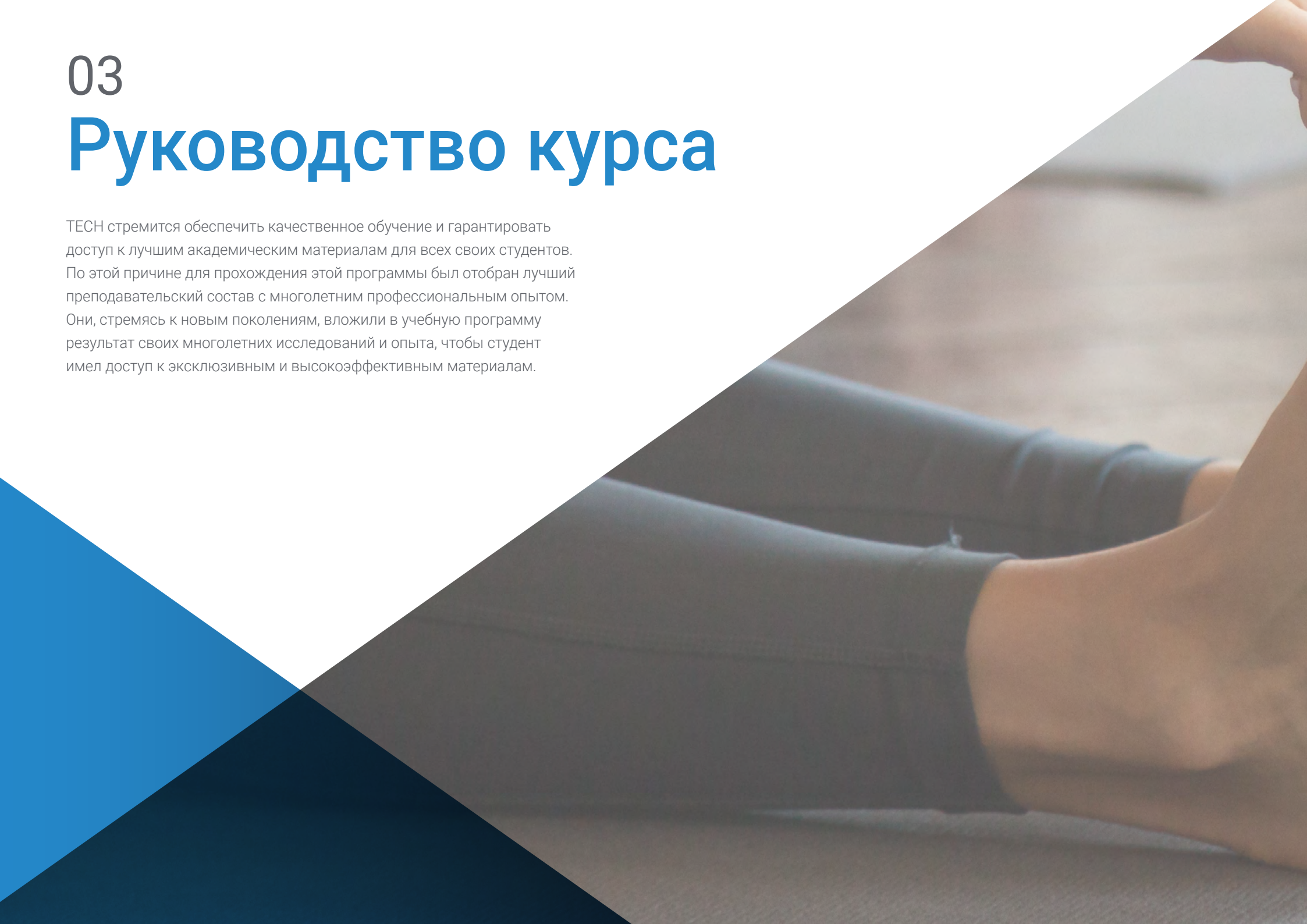
- ♦ Изучить биомеханические основы тадасаны и ее значение как базовой позы для других стоячих асан
- ♦ Изучить различные вариации приветствия солнцу и их модификации, и как они влияют на биомеханику стоячих асан
- ♦ Указать на основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Обновить знания о биомеханических основах асан сгибания позвоночника и бокового сгибания, а также о том, как безопасно и эффективно их выполнять
- ♦ Рассказать об основных балансирующих асанах и о том, как использовать биомеханику для поддержания стабильности и равновесия во время выполнения этих поз
- ♦ Определить основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Познакомиться с основными позами со скручиванием и разгибанием бедер как правильно использовать биомеханику для их уверенного и эффективного выполнения



03

# Руководство курса

ТЕСН стремится обеспечить качественное обучение и гарантировать доступ к лучшим академическим материалам для всех своих студентов. По этой причине для прохождения этой программы был отобран лучший преподавательский состав с многолетним профессиональным опытом. Они, стремясь к новым поколениям, вложили в учебную программу результат своих многолетних исследований и опыта, чтобы студент имел доступ к эксклюзивным и высокоэффективным материалам.





“

*Лучшие специалисты в этой области собраны в одной программе, чтобы предоставить вам самые передовые знания в области биомеханики стоячих асан”*



## Приглашенный руководитель международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателями 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. В своей научной деятельности она уделяла основное внимание **терапевтической йоге**, имея за плечами более 6 000 часов преподавания и повышения квалификации.

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, 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



## Преподаватели

### Г-жа Вильяльба, Ванесса

- ◆ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ◆ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по силовой йоге в IEY в Севилье
- ◆ Инструктор по воздушной йоге, Севилья
- ◆ Инструктор интегральной йоги в IEY, Севилья
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* в IEY, Уэльва
- ◆ Инструктор для беременных женщин и послеродовой йоги в IEY, Севилья
- ◆ Инструктор йога-нидры, йогатерапии и шаманской йоги
- ◆ Базовый инструктор по пилатесу от FEDA
- ◆ Инструктор по пилатесу на полу с инвентарем
- ◆ Специалист по фитнесу и персональным тренировкам от FEDA
- ◆ Инструктор *Spinning Start I* Испанской федерации спиннинга
- ◆ Инструктор *Power Dumbell* Ассоциации аэробики и фитнеса
- ◆ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ◆ Обучение лимфодренажу в PRAXIS, Севилья

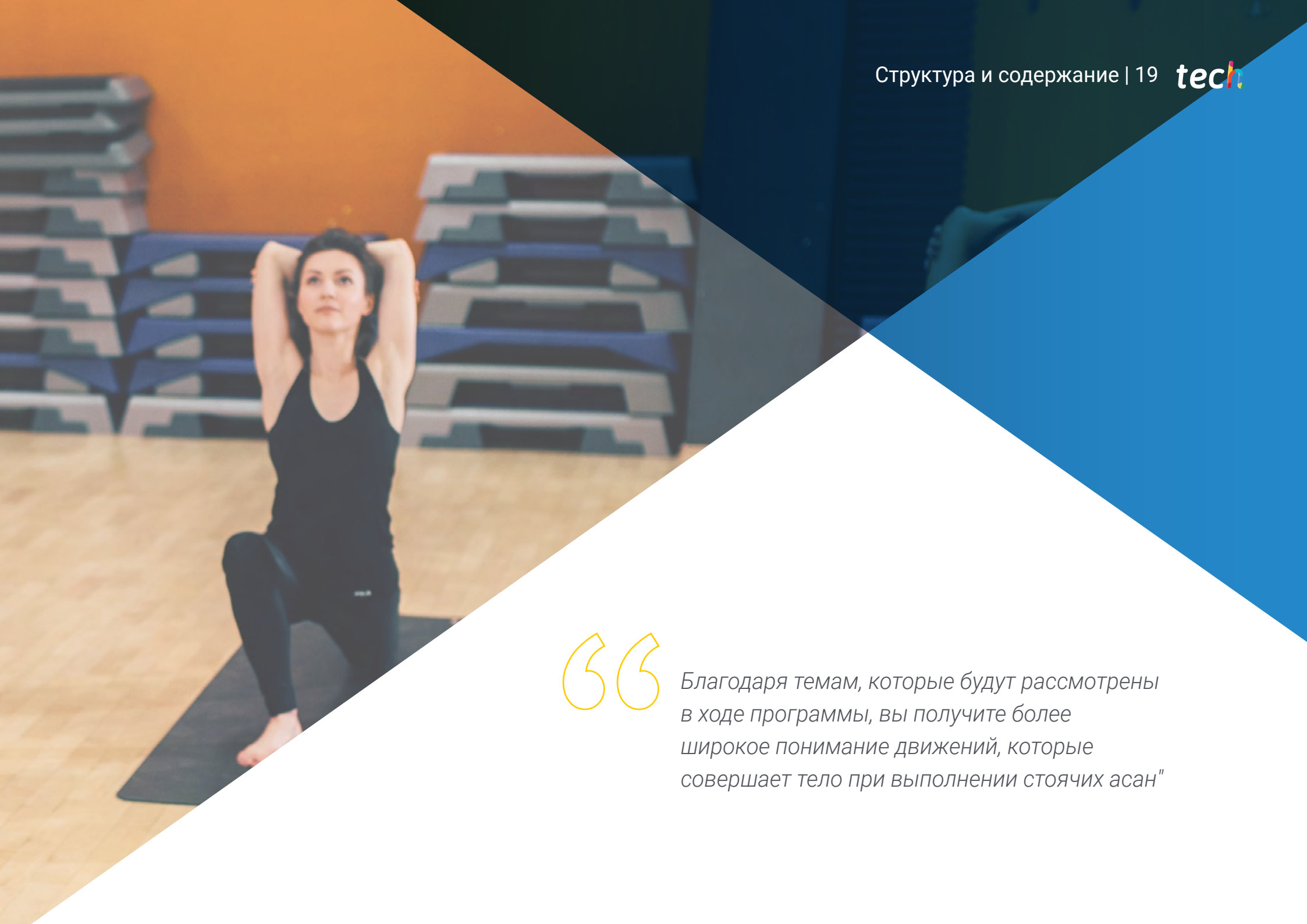


# 04

## Структура и содержание

Содержание учебной программы этого Университетского курса было разработано TECH совместно с командой экспертов по биомеханике стопы. Таким образом, студенты получают строгую и целенаправленную подготовку по интеграции практик в дисциплину йоги. И все это благодаря высокоэффективному информационному содержанию, подкрепленному аудиовизуальными ресурсами, дополнительными материалами и практическими упражнениями, разработанными по методологии *Relearning*.





“

*Благодаря темам, которые будут рассмотрены в ходе программы, вы получите более широкое понимание движений, которые совершает тело при выполнении стоячих асан”*

## Модуль 1. Анализ основных стоячих асан

- 1.1. ТадАсана
  - 1.1.1. Важность
  - 1.1.2. Преимущества
  - 1.1.3. Выполнение
  - 1.1.4. Отличие от самастхити
- 1.2. Приветствие солнцу
  - 1.2.1. Классические
  - 1.2.2. Тип а
  - 1.2.3. Тип б
  - 1.2.4. Адаптации
- 1.3. Стоячие асаны
  - 1.3.1. УткатАсана: поза на стуле
  - 1.3.2. АнджанейАсана: низкий выпад
  - 1.3.3. ВирахадраАсана I: воин I
  - 1.3.4. Утката КонАсана: поза богини
- 1.4. Сгибание позвоночника в асанах стоя
  - 1.4.1. Адхо мукха
  - 1.4.2. Пасрвотанассана
  - 1.4.3. Прасарита ПадоттАнасана
  - 1.4.4. УтханАсана
- 1.5. Асаны с боковым сгибанием
  - 1.5.1. Уттхита триконАсана
  - 1.5.2. ВирахадраАсана II Воин II
  - 1.5.3. ПаригхАсана
  - 1.5.4. Уттхита ПаршваКонАсана
- 1.6. Балансовые асаны
  - 1.6.1. Вкрисана
  - 1.6.2. Уттхита Хаста ПадангуштхАсана
  - 1.6.3. НатараджАсана
  - 1.6.4. ГарудАсана





- 1.7. Разгибания в пронации
  - 1.7.1. БхуджангАсана
  - 1.7.2. Урдхва Мукха ШванАсана
  - 1.7.3. Сарал БхуджангАсана: сфинкс
  - 1.7.4. ШалабхАсана
- 1.8. Разгибания
  - 1.8.1. УштрасАна
  - 1.8.2. ДханурАсана
  - 1.8.3. Урдхва ДханурАсана
  - 1.8.4. Сету Бандха СарвангАсана
- 1.9. Скручивания
  - 1.9.1. Паривритта ПаршваконАсана
  - 1.9.2. Паравритта триконАсана
  - 1.9.3. Паравритта парсвотанасана
  - 1.9.4. Паравритта УткатАсана
- 1.10. Бедро
  - 1.10.1. МалАсана
  - 1.10.2. Бадха КонАсана
  - 1.10.3. Улависта КонАсана
  - 1.10.4. ГомукхАсана



*Никаких фиксированных расписаний и неудобных поездок в очные центры. Чего вы ждете, чтобы поступить на этот курс?"*

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”

## Исследование кейсов для контекстуализации всего содержания

Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

*С TECH вы сможете познакомиться со способом обучения, который опровергает основы традиционных методов образования в университетах по всему миру”*



*Вы получите доступ к системе обучения, основанной на повторении, с естественным и прогрессивным обучением по всему учебному плану.*





*В ходе совместной деятельности и рассмотрения реальных кейсов студент научится разрешать сложные ситуации в реальной бизнес-среде.*

## Инновационный и отличный от других метод обучения

Эта программа TECH - интенсивная программа обучения, созданная с нуля, которая предлагает самые сложные задачи и решения в этой области на международном уровне. Благодаря этой методологии ускоряется личностный и профессиональный рост, делая решающий шаг на пути к успеху. Метод кейсов, составляющий основу данного содержания, обеспечивает следование самым современным экономическим, социальным и профессиональным реалиям.

“

*Наша программа готовит вас к решению новых задач в условиях неопределенности и достижению успеха в карьере”*

Кейс-метод является наиболее широко используемой системой обучения лучшими преподавателями в мире. Разработанный в 1912 году для того, чтобы студенты-юристы могли изучать право не только на основе теоретического содержания, метод кейсов заключается в том, что им представляются реальные сложные ситуации для принятия обоснованных решений и ценностных суждений о том, как их разрешить. В 1924 году он был установлен в качестве стандартного метода обучения в Гарвардском университете.

Что должен делать профессионал в определенной ситуации? Именно с этим вопросом мы сталкиваемся при использовании метода кейсов - метода обучения, ориентированного на действие. На протяжении всей программы студенты будут сталкиваться с многочисленными реальными случаями из жизни. Им придется интегрировать все свои знания, исследовать, аргументировать и защищать свои идеи и решения.

## 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*.

*В 2019 году мы достигли лучших результатов обучения среди всех онлайн-университетов в мире.*

В TECH вы будете учиться по передовой методике, разработанной для подготовки руководителей будущего. Этот метод, играющий ведущую роль в мировой педагогике, называется *Relearning*.

Наш университет - единственный вуз, имеющий лицензию на использование этого успешного метода. В 2019 году нам удалось повысить общий уровень удовлетворенности наших студентов (качество преподавания, качество материалов, структура курса, цели...) по отношению к показателям лучшего онлайн-университета.





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. Благодаря этой методике более 650 000 выпускников университетов добились беспрецедентного успеха в таких разных областях, как биохимия, генетика, хирургия, международное право, управленческие навыки, спортивная наука, философия, право, инженерия, журналистика, история, финансовые рынки и инструменты. 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.*

Согласно последним научным данным в области нейронауки, мы не только знаем, как организовать информацию, идеи, образы и воспоминания, но и знаем, что место и контекст, в котором мы что-то узнали, имеют фундаментальное значение для нашей способности запомнить это и сохранить в гиппокампе, чтобы удержать в долгосрочной памяти.

Таким образом, в рамках так называемого нейрокогнитивного контекстно-зависимого электронного обучения, различные элементы нашей программы связаны с контекстом, в котором участник развивает свою профессиональную практику.



В рамках этой программы вы получаете доступ к лучшим учебным материалам, подготовленным специально для вас:



#### Учебные материалы

Все дидактические материалы создаются преподавателями 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.



#### 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.



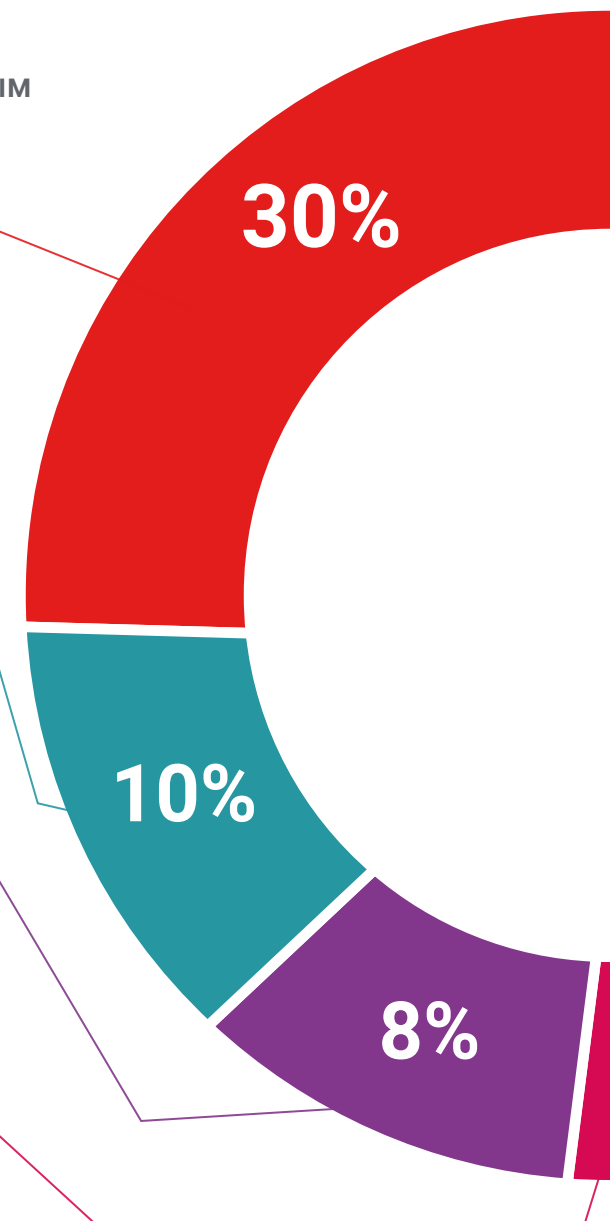
#### Практика навыков и компетенций

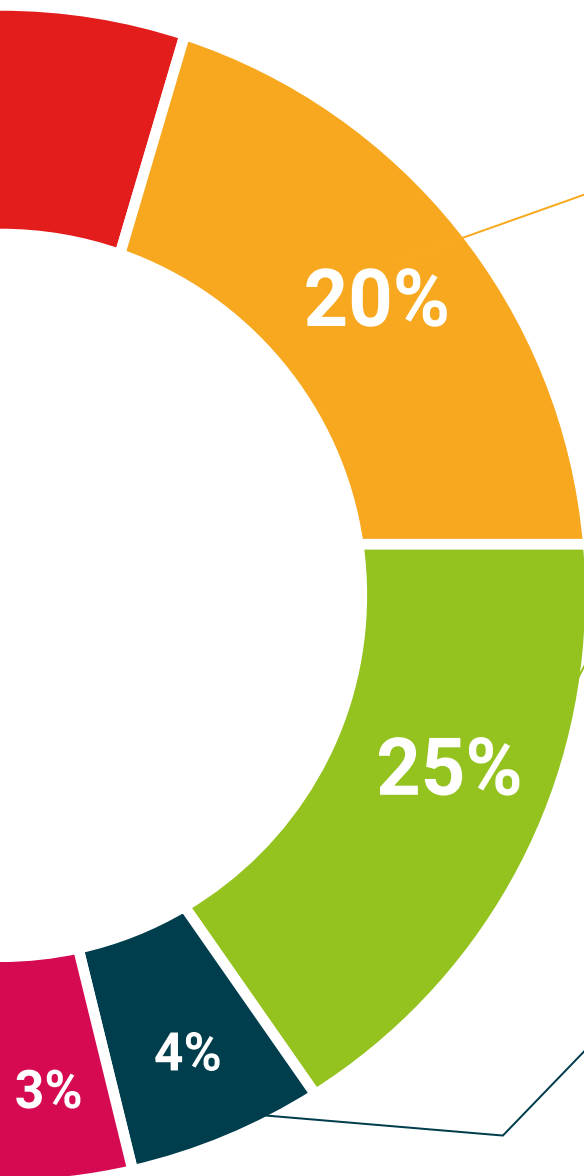
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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.





#### Метод кейсов

Метод дополнится подборкой лучших кейсов, выбранных специально для этой ситуации. Кейсы представляются, анализируются и преподаются лучшими специалистами на международной арене.



#### 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 Microsoft как "Европейская история успеха".



#### Тестирование и повторное тестирование

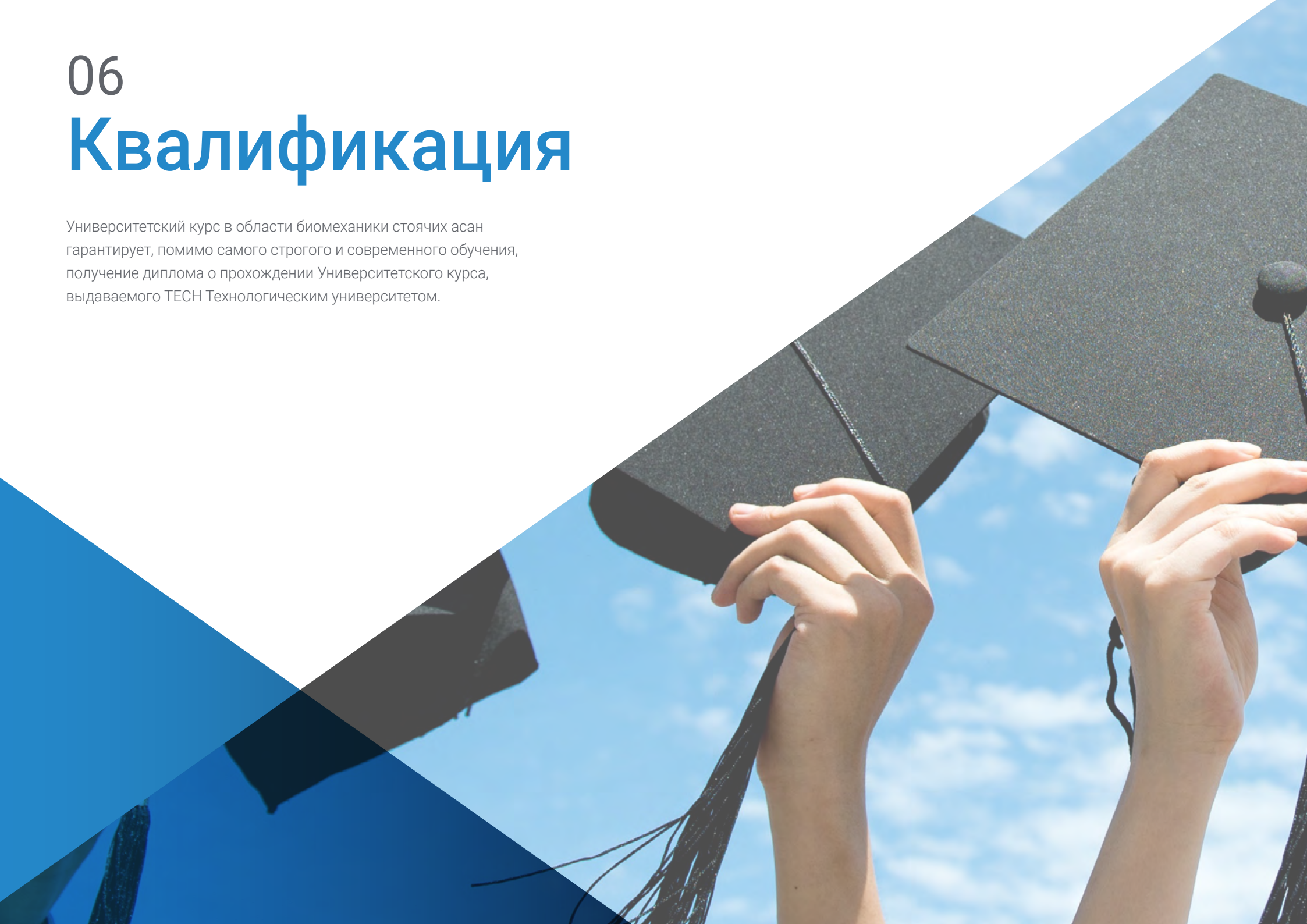
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Университетский курс в области биомеханики стоячих асан гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, 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 биомеханики стоячих асан** содержит самую полную и современную 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 курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетского курса в области биомеханики стоячих асан**

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 Инновации

Знания Настоящее Качество

Веб обучение

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

Университетский курс

Биомеханика стоячих асан

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



# Университетский курс

## Биомеханика стоячих асан

