

# Университетский курс

## Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

Одобрено NBA





## 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/sports-science/postgraduate-certificate/neurophysiological-principles-relaxation-meditation](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/neurophysiological-principles-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

В практике йогатерапии нейрофизиологические основы релаксации и медитации могут быть особенно важны в позах, предполагающих глубокое и продолжительное растяжение, таких как асаны с раскрытием бедер и скручиванием. По этой причине, если инструктор не понимает, как этот аппарат влияет на осанку и движение, он рискует неправильно обучать позам, что может привести к травмам занимающихся. Учитывая это, ТЕСН разработал программу, направленную на обучение профессионалов в этой области в дидактической форме и на 100% в режиме онлайн, что позволит им лучше контролировать свое время.





““

*Это единственный Университетский курс, который позволит вам повысить свои шансы на трудоустройство и выделиться как специалист в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации".*

В настоящее время йога стала популярной практикой, и все больше людей приобщаются к ней, чтобы улучшить качество своей жизни. По этой причине важно, чтобы профессионалы в этой области обладали глубокими знаниями о нейрофизиологических основах релаксации и медитации, так как это ключ к пониманию взаимосвязи между различными частями тела и их влияния на физическое разветвление, как растяжение и сокращение.

Именно поэтому данный Университетский курс представляет собой фундаментальный инструмент для инструкторов йоги, позволяющий им углубить свои знания и, таким образом, предложить своим студентам более богатый опыт. Кроме того, у них будет избранная группа преподавателей, состоящая из авторитетных экспертов в этой области, которые передадут реальную картину этой профессии с помощью упражнений, предложенных по методологии *Relearning*.

Таким образом, изучая этот учебный план, студенты смогут определить основные дисбалансы, которые могут повлиять на выполнение поз, и способы их устранения с помощью конкретных техник. Студенты углубленно изучат функциональные линии и линии рук, а также боковые, спиральные, задние и передние поверхностные линии.

Все эти материалы будут размещены в Виртуальном кампусе, доступ к которому можно получить с любого устройства с подключением к Интернету, что позволит избежать ненужных поездок в очные учебные центры. Еще одно преимущество этой программы заключается в том, что учебные материалы можно скачать, чтобы ознакомиться с ними даже в автономном режиме.

Данный **Университетский курс в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации** содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практический кейсов, представленных экспертами в области нейрофизиологических основ релаксации и медитации
- ♦ 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



Пройдите эту программу  
в удобное для вас  
время, не отрываясь от  
личных аспектов жизни"

“

*По окончании этого  
Университетского курса  
вы сможете похвастаться  
тем, что прошли обучение  
в крупнейшем в мире  
цифровом университете”*

В преподавательский состав программы входят профессионалы из данного сектора, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ 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.

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.

*Учитесь в своем собственном  
темпе и без необходимости  
переезжать в учебный центр.*

*Вы узнаете о важности  
нейрофизиологических основ  
релаксации и медитации, а также об их  
применении в мире йогатерапии.*





# 02

## Цели

Основная цель, ради которой был разработан этот Университетский курс, — предложить его студентам полное и глубокое обучение практическим аспектам, связанным с нейрофизиологическими основами релаксации и медитации. Кроме того, курс направлен на углубление знаний о функциях, которые она выполняет в человеческом теле, и о наиболее подходящих позах, которые можно выполнять с ее помощью, обеспечивая достижение большей гибкости. Для того чтобы получить эти знания, студент столкнется с различными практическими упражнениями, разработанными по методологии *Relearning*.







“

Глубокие знания о фасции позволят вам проводить более эффективные занятия и избегать любых травм”



## Общие цели

---

- ♦ Интегрировать 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
- ♦ Углубляться в нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации



*Вы подробно изучите особенности каждой части "Нейрофизиологических основ релаксации и медитации" и с этим пониманием станете специалистом в данной области"*







## 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
- ♦ Определить 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 поструральные дисбалансы и способы их коррекции с помощью практики йоги и биомеханики

# 03

## Руководство курса

Стремясь предложить качественное образование и предоставить своим студентам доступ к новейшим материалам, ТЕСН тщательно подобрал преподавательский состав для этой программы. Таким образом, студенты получают глубокие знания о функциях, выполняемых нейрофизиологическими основами релаксации и медитации, а также о частях, которые объединяются в процессе выполнения асан йоги. Кроме того, они из первых рук узнают о требованиях, которые существуют в этом секторе, с целью чтобы укрепить навыки, которые наиболее востребованы в этом секторе.







“

*С помощью лучших специалистов вы получите полное и динамичное обучение, которое обеспечит вам профессиональный успех”*

## 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

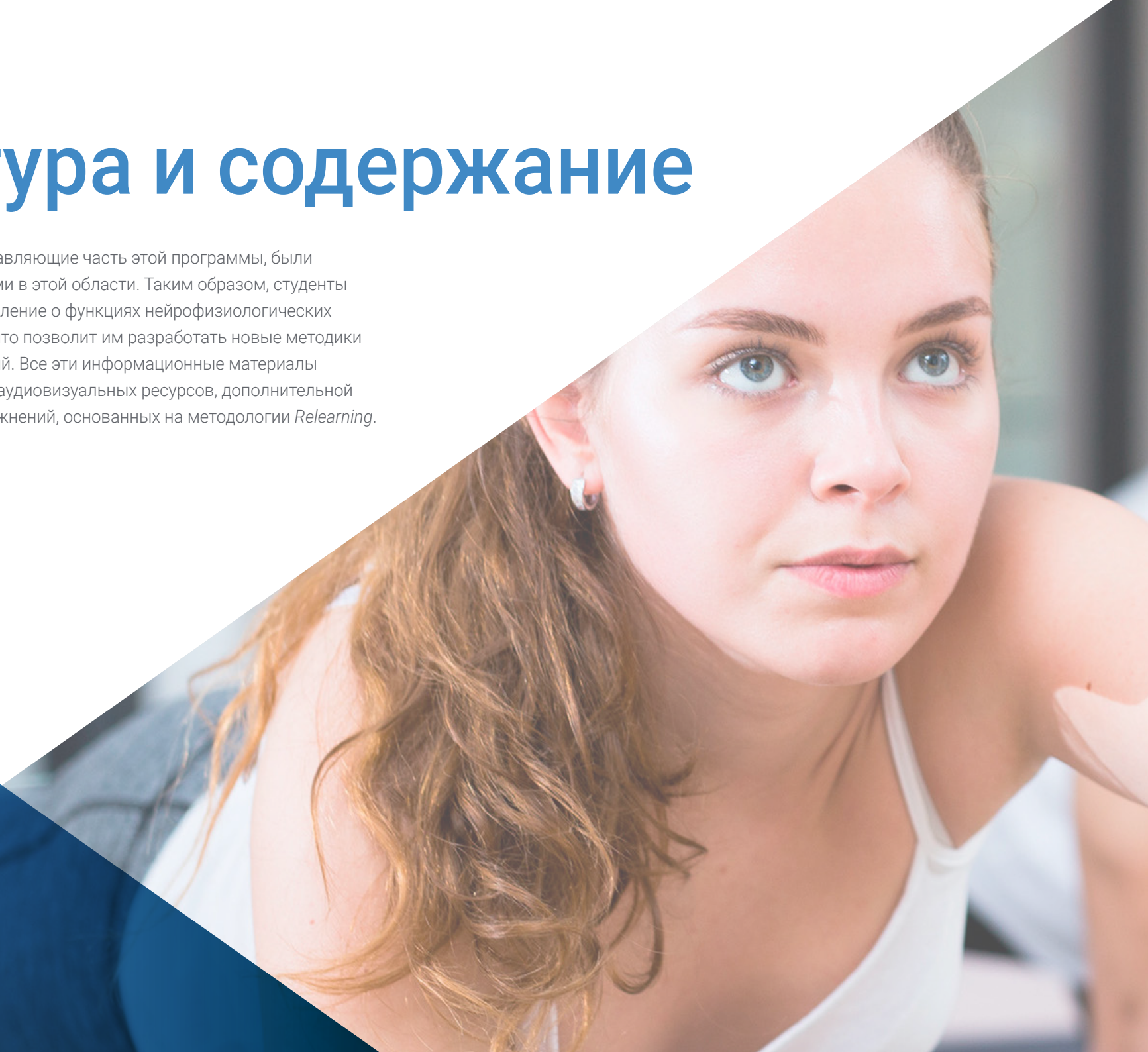




# 04

## Структура и содержание

Академические материалы, составляющие часть этой программы, были разработаны лучшими экспертами в этой области. Таким образом, студенты получают более широкое представление о функциях нейрофизиологических основ релаксации и медитации, что позволит им разработать новые методики проведения практических занятий. Все эти информационные материалы будут представлены с помощью аудиовизуальных ресурсов, дополнительной литературы и практических упражнений, основанных на методологии *Relearning*.





“

*В дополнение к широкому информационному содержанию будут использованы самые инновационные материалы, созданные с применением новейших технологий”*

## 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. СЛ: 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

“

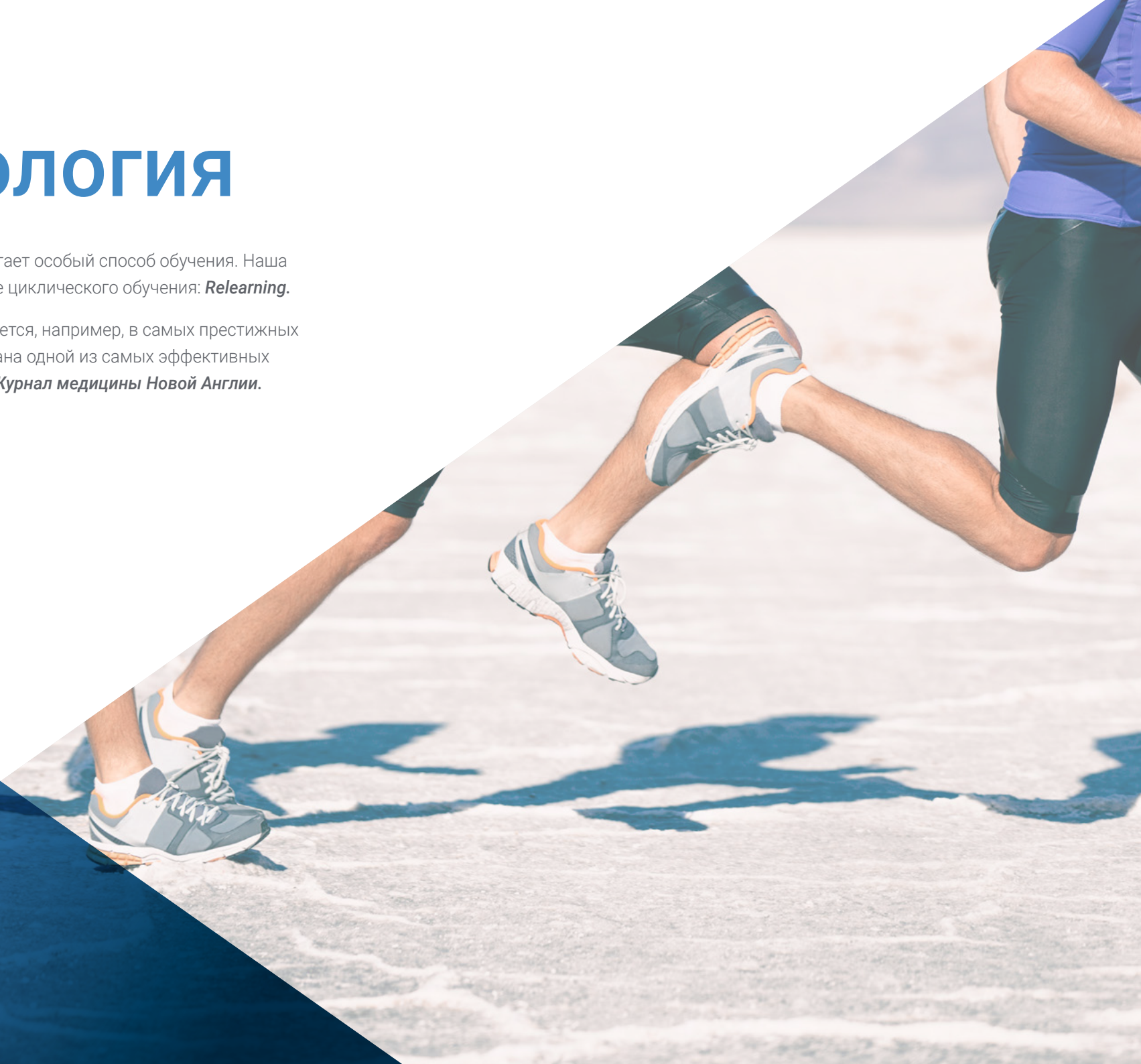
*Этот Университетский курс – та возможность, которую вы давно ждали, чтобы обновить свои знания о нейрофизиологических основах релаксации и медитации и их применении в йогатерапии”*

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*

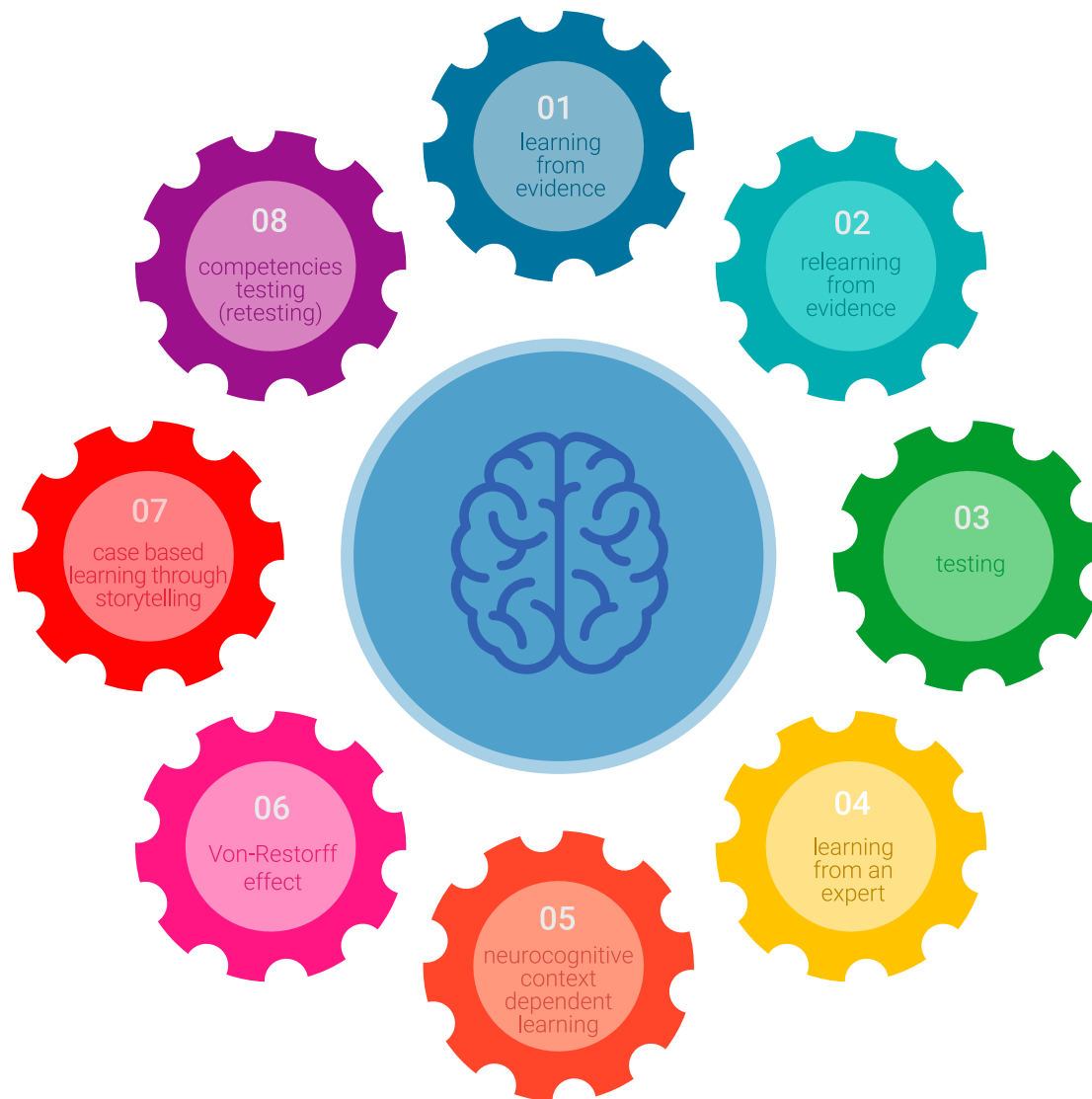
TECH эффективно объединяет метод кейсов с системой 100% онлайн-обучения, основанной на повторении, которая сочетает 8 различных дидактических элементов в каждом уроке.

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.



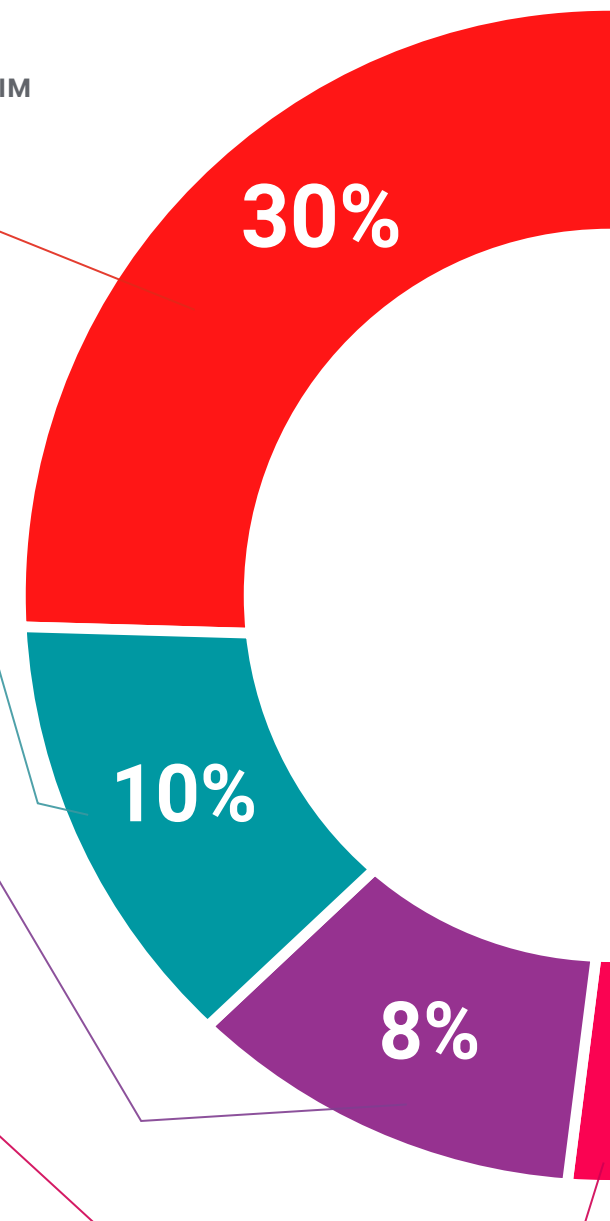
#### Практика навыков и компетенций

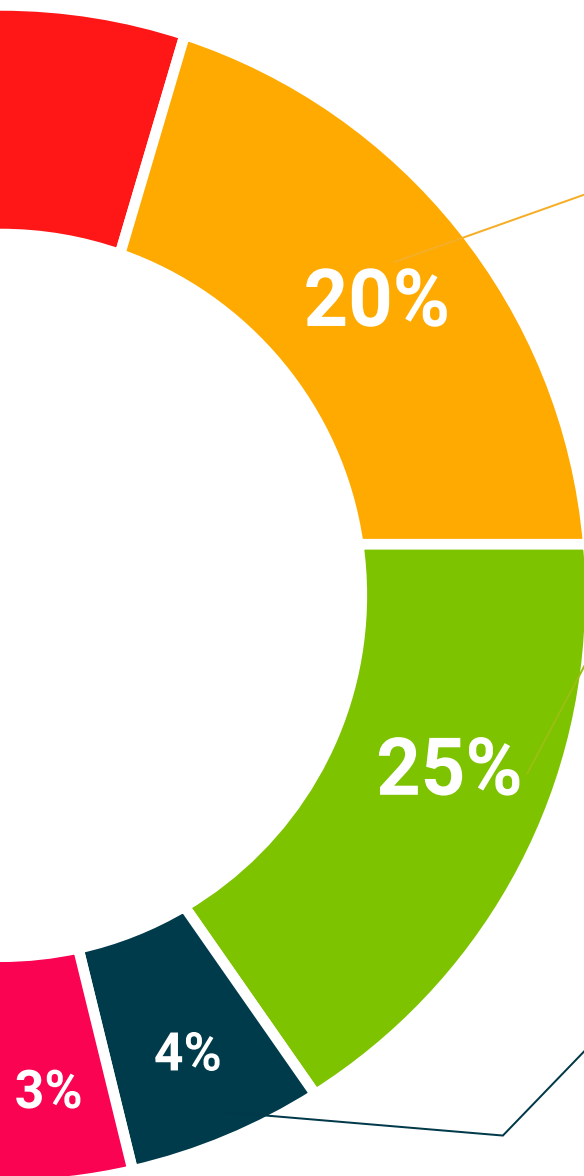
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации 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 нейрофизиологических основ релаксации и медитации** содержит самую полную и современную программу на рынке.

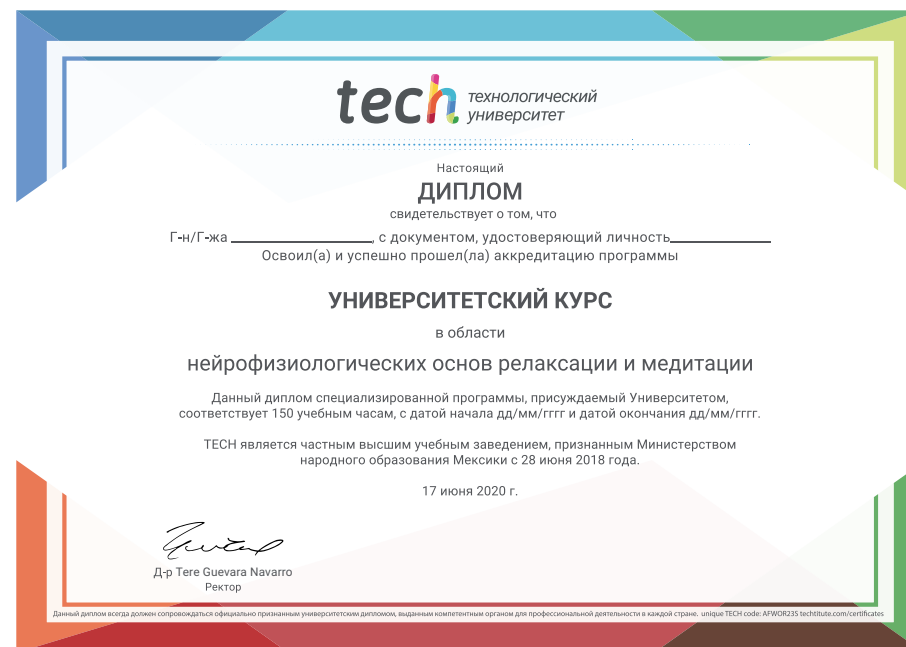
После прохождения аттестации студент получит по почте\* с подтверждением получения соответствующий диплом о прохождении **Университетского курса**, выданный **TECH Технологическим университетом**.

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 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  
Нейрофизиологические основы  
релаксации и медитации

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

**tech** технологический  
университет

### Университетский курс

Нейрофизиологические основы  
релаксации и медитации

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

# Университетский курс

## Нейрофизиологические основы релаксации и медитации

Одобрено NBA

