

大学课程
呼吸技术生理学



tech 科学技术大学

大学课程 呼吸技术生理学

- » 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/physiology-respiratory-techniques

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

瑜伽呼吸技术的生理学基于对呼吸过程的有意识控制和操纵，以影响自主神经系统的功能并达到平衡和平静的状态。因此，专业人士必须获得扎实的知识，以便他们能够指导学生，帮助他们充分利用对肺功能、压力管理和促进福祉的积极影响。这就是这个专注于呼吸系统生理学高级训练及其在身体激活过程中工作方式的学术项目的诞生。此外，课程将完全采用在线教学方法，这一好处将使参与者能够更好地掌控自己的时间。





“

通过本大学课程的内容, 您将能够成为瑜伽领域呼吸技术的专家”

在瑜伽中,呼吸被认为是平静心灵和控制情绪的有力工具,有助于提高注意力、放松和姿势的有效性。因此,该领域的专业人员必须拥有有关呼吸技术的广泛知识,因为这将使他们获得更好的结果并提高学生的身体健康。

考虑到这一点,TECH 开发了一门大学课程,旨在为参与者提供对呼吸系统生理学及其在瑜伽练习过程中作为情绪中和剂的作用的专业理解。此外,它将加强这项工作固有的技能,确保他们能够熟练掌握不同类型的调息。

上述目标将通过由该领域最优秀的专家制定的学习计划来实现,这些专家也是该学位享有盛誉的教学人员的一部分。通过这种方式,学生将了解呼吸的各个方面,以及这些对身体状况带来的好处。

从谁的实践。

而这一切都归功于 Relearning 方法 这使得每个学生都可以在舒适的家中 100% 在线完成学习计划,没有时间限制。同样,可用的多媒体资源让您更容易以清晰易懂的方式理解行程主题。此外,我们将分析模拟真实情况的实际案例,旨在提升学生的问题解决能力。

这个**呼吸技术生理学大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- ◆ 呼吸技术生理学专家提供的实际案例研究
- ◆ 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
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



立即访问大学课程,为您提供适合您学习需求的沉浸式教育体验”

“

深入研究呼吸类型并将其融入您的日常生活中, 以期获得更有效的结果”

这个课程的教学人员包括来自这个部门的专业人员, 他们将自己的工作经验带到了这一培训中。他们的工作经验被纳入这一培训, 还有来自主要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。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。

学习者可以根据自己的节奏, 无需前往学习中心, 通过全程在线的学习模式获得这一学术资格。

你还在等什么, 提升你的职业水平到一个新的高度吧! 立即开始这个项目, 探索你可以达到的远方。



02 目标

TECH 设计该大学课程的目的是为瑜伽专业人士提供完整的培训, 让他们学习和更新呼吸技术知识。同样, 我们的目的是加强他们控制这一行动的技能, 因为这在执行这项活动的过程中至关重要。同样, 该计划旨在让学生对呼吸系统的生理学有深入的了解, 并教他们最有效的方法来管理它。



“

您将获得有关呼吸法类型的高级知识，
并能帮助练习这项活动的人控制呼吸”



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, 深入学习最适合的体式
- ◆ 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



从这个独特的技术学位毕业后, 您将
获得技能, 从而推动您的职业生涯”





具体目标

- ◆ 描述呼吸系统的生理学及其与调息法练习的关系
- ◆ 深入了解不同的呼吸方式, 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, 以及每种呼吸对人体生理的影响
- ◆ 深化能量通道或经络的概念, 以及它们与呼吸生理和调息法练习的关系
- ◆ 描述不同类型的呼吸法及其对身心生理的影响
- ◆ 确定泥菩萨的基本概念, 以及它们与呼吸生理和调息法练习的关系
- ◆ 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

03 课程管理

为了提供优质教育并保证立即获得最佳内容, TECH 精心挑选了该学位的教学人员。通过这种方式, 参与者将有绝佳的机会向该领域最优秀的专家学习, 他们将与他们分享当前练习瑜伽时最常用的呼吸技术及其生理学的广泛深度。





“

TECH 为您提供向该领域最优秀的专业人士学习的机会。不要再等待, 现在就开始”

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

Salvador Crespo, Inmaculada 女士

- ◆ 欧洲瑜伽研究所协调员
- ◆ 国际教育学院瑜伽与冥想教师
- ◆ 综合瑜伽与冥想专家
- ◆ 流瑜伽和力量瑜伽专家
- ◆ 瑜伽治疗专家



04 结构和内容

瑜伽领域最优秀的专家收集了呼吸控制最重要的要素,并将它们整合到这个令人难以置信的课程中。通过这种方式,本大学课程的参与者将通过多媒体资源获得高质量的教育体验,这些资源详细解释了执行呼吸技术及其生理学的正确方法。



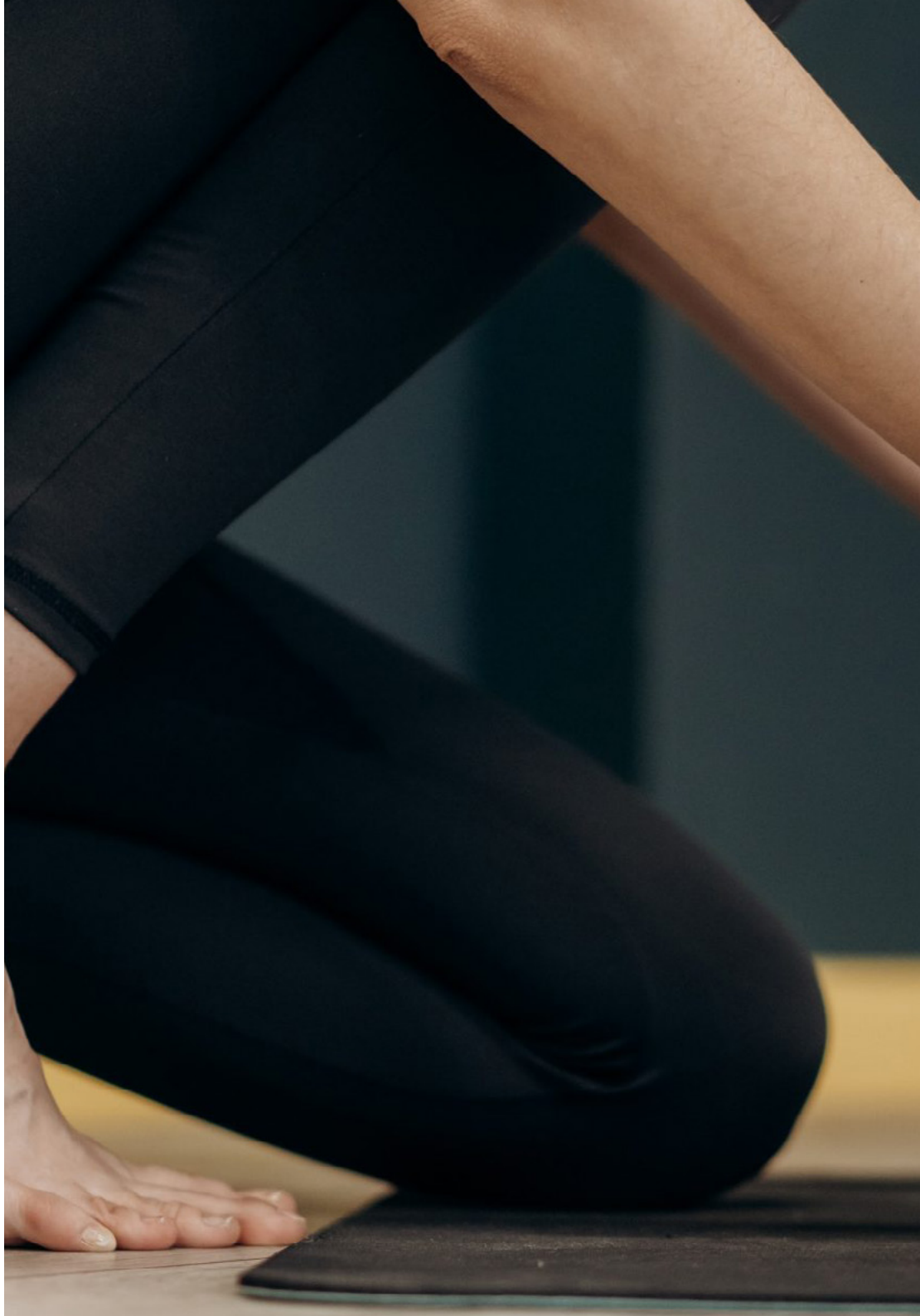


“

通过该领域最优秀专家编写的
教学大纲, 您将掌握呼吸技巧”

模块 1. 物理治疗中的

- 1.1. 呼吸法
 - 1.1.1. 定义
 - 1.1.2. 源头
 - 1.1.3. 益处
 - 1.1.4. 气的概念
- 1.2. 呼吸类型
 - 1.2.1. 腹部
 - 1.2.2. 胸腔
 - 1.2.3. 锁骨
 - 1.2.4. 完整的瑜伽呼吸
- 1.3. 净化呼吸能量管道或穴道
 - 1.3.1. 什么是纳迪斯?
 - 1.3.2. Sushuma
 - 1.3.3. Ida
 - 1.3.4. Pindala
- 1.4. 灵感来源: Puraka
 - 1.4.1. 腹式呼吸
 - 1.4.2. 横膈膜/肋骨吸气
 - 1.4.3. 一般注意事项和禁忌症
 - 1.4.4. 与班达斯的关系
- 1.5. 到期日 rechaka
 - 1.5.1. 腹部呼气
 - 1.5.2. 横膈膜/肋骨呼气
 - 1.5.3. 一般注意事项和禁忌症
 - 1.5.4. 与班达斯的关系
- 1.6. 保留: Kumbakha
 - 1.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 1.6.2. Bahya kumbhaka
 - 1.6.3. 一般注意事项和禁忌症
 - 1.6.4. 与班达斯的关系





- 1.7. 净化呼吸法
 - 1.7.1. Douti
 - 1.7.2. Anunasika
 - 1.7.3. Nadi Shodana
 - 1.7.4. Bhramari
- 1.8. 刺激和提神的呼吸法
 - 1.8.1. Kapalabhati
 - 1.8.2. Bastrika
 - 1.8.3. Ujjayi,
 - 1.8.4. Shitali
- 1.9. 再生调息
 - 1.9.1. Surya bheda
 - 1.9.2. Kumbaka
 - 1.9.3. Samavritti
 - 1.9.4. Mridanga
- 1.10. 手印
 - 1.10.1. 是什么?
 - 1.10.2. 优点以及何时纳入这些优点
 - 1.10.3. 每个手指的含义
 - 1.10.4. 练习中使用的主要咒语

“

TECH 设计了一个完备的项目, 包含所有必要元素, 帮助你继续职业成长。只需点击一下, 你就可以实现这一目标”

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。



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。



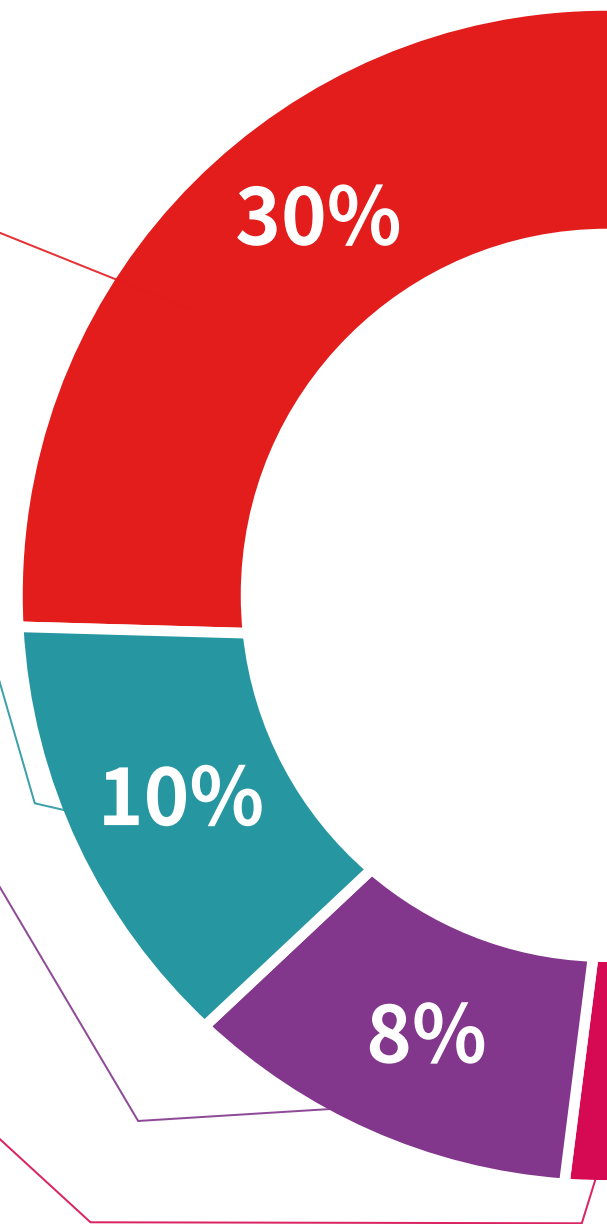
技能和能力的实践

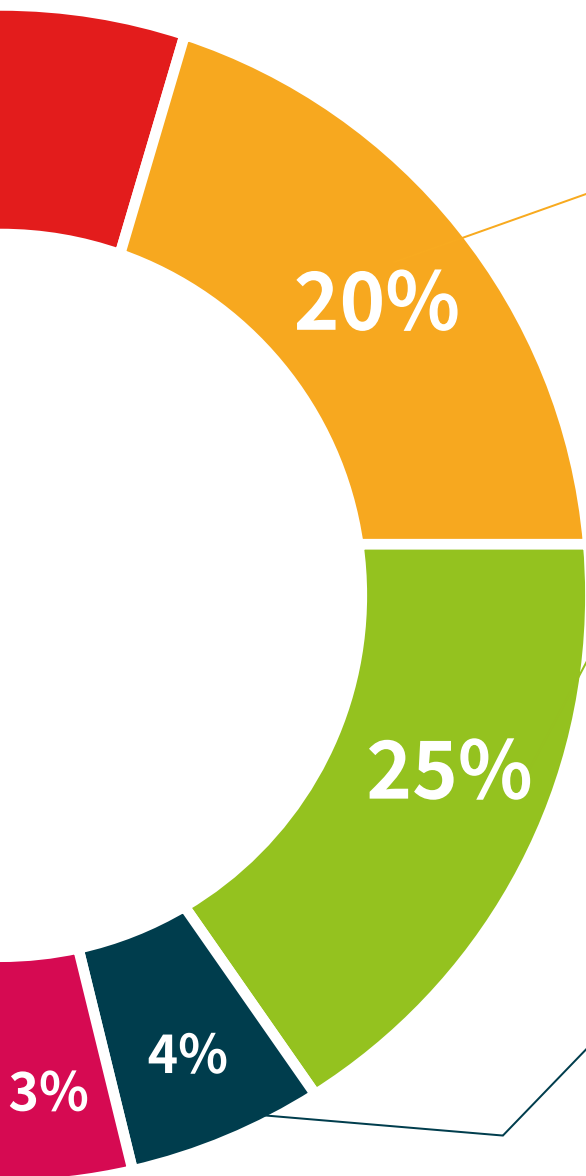
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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。



06 学位

呼吸技术生理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"

这个呼吸技术生理学大学课程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大学课程学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 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: 呼吸技术生理学大学课程

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
呼吸技术生理学

- » 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
呼吸技术生理学