

# 大学课程

## 不同进化时期的瑜伽





**tech** 科学技术大学

## 大学课程 不同进化时期的瑜伽

- » 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

网络连接: [www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/yoga-different-evolutionary-moments](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/yoga-different-evolutionary-moments)

# 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

瑜伽对于儿童和青少年的身体、情感和心理成长，以及在成年和老年保持良好的身体健康发挥着重要作用。因此，该领域的专业人员必须接受针对姿势(体式)的管理和整合的深入培训，这些姿势可以根据每个练习者的身体状况进行。考虑到这一点，TECH 开发了一个项目，将为学生提供教学和身临其境的体验，为职业发展打开大门。通过 100% 在线方法，他们可以更好地控制自己的时间。





“

一门大学课程将教您如何以  
自信和有效的方式向具有不  
同条件的人教授瑜伽课程”

瑜伽实践在生活的各个阶段都极为有益,对身体健康和心理健康都有积极影响,促进身心的整体福祉。这项活动的一大优点是它的适应性,因为它的姿势可以根据个人需要进行修改,这使其成为身体活动的高效替代方案。

通过这种方式,该大学课程的开发将成为一个最佳工具,使参与者能够获得有关瑜伽在每个年龄阶段所带来的好处以及每个人所生活的生物时刻的先进知识。因此,它将有助于增强在与各种条件下的人群合作中所需的技能。

这一切都将通过专业人士设计的学术路线图实现,重点是在生活的不同阶段中提供瑜伽实践的最重要方面。同样,学生将拥有一支由该领域最优秀的专业人士组成的著名教学团队,他们将向他们传授该职业的现实。

通过 Relearning 方法论,学生可以完全在线完成课程,不受严格的时间限制,并且能够在家中舒适地学习。该计划还包括多媒体资源,以清晰易懂的方式呈现教学大纲上的所有主题。此外,学生将通过分析真实情境的实际案例来提高解决问题的能力。

这个**不同进化时期的瑜伽大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是:

- ◆ 这些实际案例由瑜伽专家在不同生命周期中呈现和开发
- ◆ 这个书的内容图文并茂、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
- ◆ 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- ◆ 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

“

这是您一直在寻找的机会,可以专注于瑜伽领域,并在为不同年龄段的人提供课程时脱颖而出”

“

该课程的内容是由最好的瑜伽专家准备的,因此您将得到更新和完整的学习”

深入开展针对不同条件人群的瑜伽课程教学,确保高效的效果。

你可以按照自己的节奏,在家中舒适地学习 TECH 特别为你准备的所有内容。

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,还有来自知名企业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。



# 02 目标

本大学课程的主要目标是让毕业生充分了解瑜伽在人生每个阶段的具体需求和特点。因此,您将沉浸在童年瑜伽练习、月经周期、更年期、怀孕、产后、老年以及身体和感官残疾等主题中。通过这种方式,您可以成为一名专业人士,有能力为每个进化阶段设计和调整个性化瑜伽课程。所有这些,都在短短 6 周的教学完成,并且完全在线进行。







“

通过 TECH 的这门课程, 你可以规划适合每个人能力的瑜伽课程”



## 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



立即报名参加基于动态高效学习方法的 TECH Relearning 课程”





## 具体目标

---

- ◆ 深入研究身体的不同需求, 以及在童年、成人和老年等人生不同时期的瑜伽练习
- ◆ 探索瑜伽练习如何帮助处于月经周期和更年期的女性, 以及如何调整瑜伽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
- ◆ 确定瑜伽练习是否适合有特殊身体和/或感官需求的人, 以及如何调整练习以满足他们的需求
- ◆ 学习针对每个进化时刻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

# 03 课程管理

本着为学生提供优质教育、保证优质内容的宗旨,TECH为该项目精心挑选了师资团队。通过这种方式,他们将向该领域最优秀的活跃专业人士学习,他们将分享有关生命各个阶段的特殊性的最基本方面,以及这些特殊性如何影响通过瑜伽进行身体激活。





“

你将通过享有声誉的专业人士获取一流的教育,他们将多年的知识倾注在这一独特的学术资格中”

## 国际客座董事

作为纽约Integral Yoga Institute的教师主任和教练培训负责人, Dianne Galliano是国际上该领域的最重要人物之一。她的学术重点主要在治疗性瑜伽上, 有记录的教学和持续培训时间超过6000小时。

其工作包括指导、制定培训协议和标准, 以及为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她将这项工作与她作为其他机构的治疗师和教练的角色结合起来, 如14街Y, 整体瑜伽学院健康水疗中心和教育联盟: 平衡生活中心。

她的工作还延伸到创建和指导瑜伽课程, 开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中, 她曾与许多不同类型的人合作, 包括老年和中年男性和女性, 产前和产后的人, 年轻的成年人, 甚至有一系列身体和精神健康问题的退伍军人。

对于每一个人, 她都做了细致和个性化的工作, 她曾治疗过骨质疏松症、心脏手术后或乳腺癌后的恢复期、眩晕症、背痛、肠易激综合征和肥胖症患者。她拥有多项认证, 包括瑜伽联盟的E-RYT 500, 美国健康培训的基本生命支持 (BLS) 和体感运动中心的认证运动指导员。



## Galliano, Dianne 女士

---

- 14th Street 的瑜伽治疗导师
- 纽约市Integral Yoga Institute Wellness Spa的瑜伽治疗师
- 教育联盟:平衡生活中心的治疗讲师
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学的瑜伽治疗硕士学位

“

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

### Bermejo Busto, Aránzazu 女士

- ◆ 与路易斯·戈德堡一起翻译自闭症和特殊需要儿童瑜伽模块
- ◆ 在线瑜伽老师培训特辑
- ◆ 西班牙瑜伽特别协会、Empresa Enseñanzas Modernas、Om Shree Om 学校、SatNam 中心、Cercedilla 体育中心等的合作者和瑜伽教练
- ◆ 瑜伽、冥想老师和健康课程协调员
- ◆ 通过呼吸协会为残疾和特殊需要的儿童提供单独的瑜伽课程
- ◆ 印度瑜伽之旅的组织者和创始人
- ◆ 亚穆纳德瓦中心前主任
- ◆ 亚穆纳德瓦中心的格式塔和系统治疗师
- ◆ IRC 意识呼吸硕士
- ◆ 与 Nada 瑜伽巴西学校合作的 Nada 瑜伽课程, 与瑞诗凯诗 Nada 瑜伽学校合作
- ◆ 游戏疗法方法课程, Playmobil 的治疗陪伴
- ◆ 佛罗里达州迪尔菲尔德海滩瑜伽中心的 Louise Goldberg 开设的在线瑜伽课程

# 04 结构和内容

获得该学位的学生将详细探索各种进化时刻，检查月经周期、更年期和怀孕等重要方面，并提供推荐体式的示例。因此，它将解决与老年人以及身体和感官残疾相关的问题，包括在这些情况下设计适当课程的指南。所有这些都以完全在线的方式进行，为毕业生提供了不受限制地访问各种教材的灵活性。





“

在这样一个变革而疲惫的世界里, 成为瑜伽专业人士将帮助你减轻人们的压力”

## 模块1. 不同年龄段的瑜伽

- 1.1. 童年
  - 1.1.1. 为什么它很重要?
  - 1.1.2. 益处
  - 1.1.3. 作为一个班级
  - 1.1.4. 改编后的太阳致敬法范例
- 1.2. 妇女与月经周期
  - 1.2.1. 月经期
  - 1.2.2. 卵泡期
  - 1.2.3. 排卵期
  - 1.2.4. 黄体期
- 1.3. 瑜伽与月经周期
  - 1.3.1. 卵泡期序列
  - 1.3.2. 排卵期顺序
  - 1.3.3. 黄体期顺序
  - 1.3.4. 月经期间的顺序
- 1.4. 更年期
  - 1.4.1. 总体考虑
  - 1.4.2. 生理和荷尔蒙变化
  - 1.4.3. 实践的益处
  - 1.4.4. 推荐体式
- 1.5. 妊娠期
  - 1.5.1. 为什么要练习
  - 1.5.2. 妊娠头三个月的体位法
  - 1.5.3. 第二孕期体位法
  - 1.5.4. 怀孕三个月的体位法
- 1.6. 产后
  - 1.6.1. 身体益处
  - 1.6.2. 心理益处
  - 1.6.3. 一般建议
  - 1.6.4. 与宝宝一起练习





- 1.7. 老年
  - 1.7.1. 我们会遇到的主要病症
  - 1.7.2. 益处
  - 1.7.3. 总体考虑
  - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 身体残疾
  - 1.8.1. 脑损伤
  - 1.8.2. 脊髓损伤
  - 1.8.3. 肌肉损伤
  - 1.8.4. 如何设计课堂
- 1.9. 感觉障碍
  - 1.9.1. 听觉
  - 1.9.2. 视觉
  - 1.9.3. 感官
  - 1.9.4. 如何设计序列
- 1.10. 我们会遇到的最常见残疾的一般考虑因素
  - 1.10.1. 唐氏综合症
  - 1.10.2. 自闭症
  - 1.10.3. 大脑性麻痹
  - 1.10.4. 智力发育障碍



帮助您实现目标是 TECH 学生的目标之一。现在就开始这个项目，看看你能和这个机构一起走多远”

# 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。



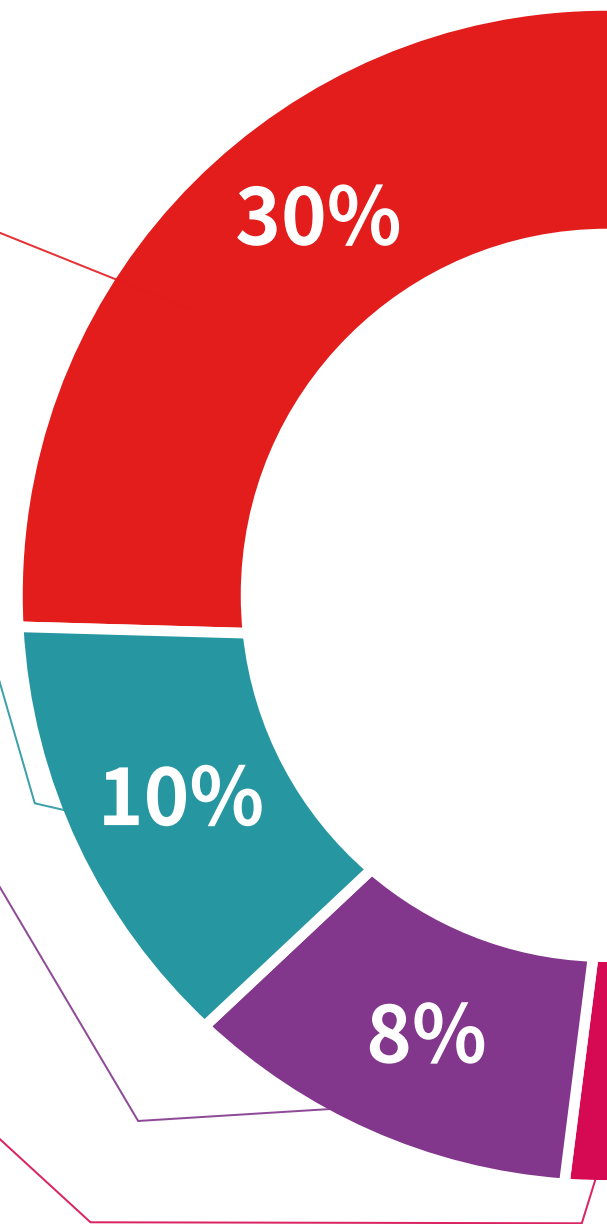
### 技能和能力的实践

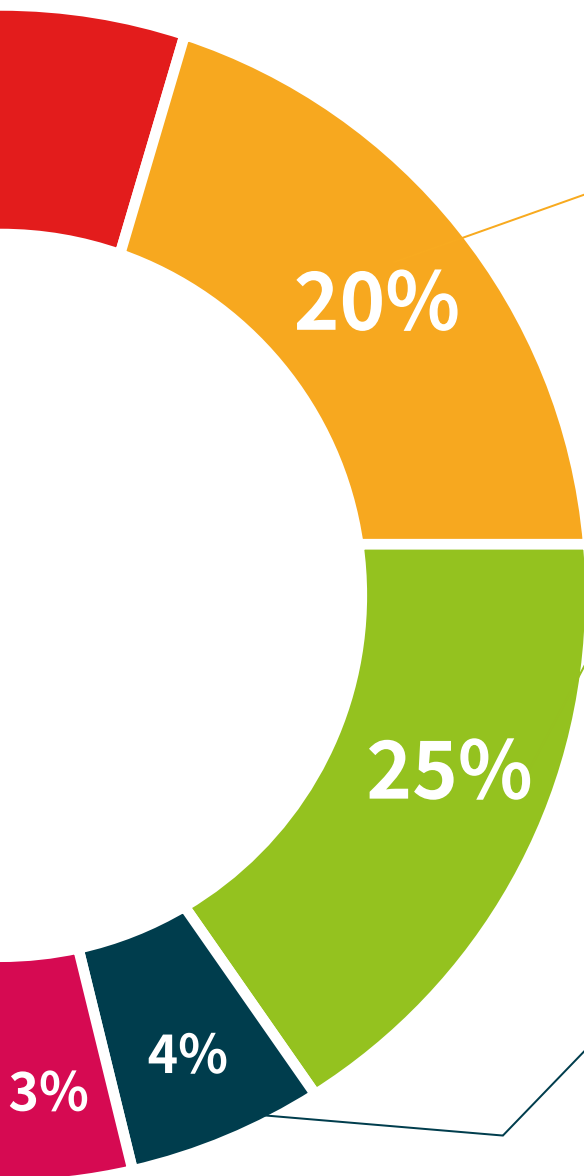
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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

不同进化时期的瑜伽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”

这个不同进化时期的瑜伽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: 不同进化时期的瑜伽大学课程

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  
不同进化时期的瑜伽

- » 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

不同进化时期的瑜伽