

# Университетский курс

## Йога в различных эволюционных моментах





## Университетский курс Йога в различных ЭВОЛЮЦИОННЫХ МОМЕНТАХ

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

Веб-доступ: [www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/yoga-different-evolutionary-moments](http://www.techitute.com/ru/sports-science/postgraduate-certificate/yoga-different-evolutionary-moments)

# 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

Йога играет фундаментальную роль в физическом, эмоциональном и умственном развитии детей и подростков, а также в поддержании хорошего физического здоровья в зрелом и пожилом возрасте. По этой причине очень важно, чтобы специалисты в этой области были тщательно обучены управлению и интеграции поз (асан), которые могут выполняться в соответствии с физическими условиями каждого практикующего. Исходя из этого, ТЕСН разработал программу, которая обеспечит своим студентам дидактический и погруженный опыт, открывающий двери для профессионального роста. Благодаря методике на 100% в онлайн-формате студенты смогут лучше контролировать свое время.





““

*Университетский курс, который научит вас проводить занятия йогой для людей с различными заболеваниями уверенным и эффективным способом”*

Практика йоги чрезвычайно полезна на всех этапах жизни, поскольку она оказывает положительное влияние как на физическое, так и на психическое здоровье, способствуя комплексному оздоровлению тела и ума. Одним из главных преимуществ этого вида деятельности является его адаптивность, так как позы могут быть изменены в соответствии с индивидуальными потребностями, что делает его высокоэффективной альтернативой для физической активности.

Таким образом, создание этого Университетского курса послужит оптимальным инструментом, который позволит его студентам получить передовые знания о преимуществах, которые йога предлагает для каждого жизненного периода, а также для биологических моментов, которые проживает каждый человек. Программа поможет укрепить навыки, необходимые для работы с людьми, находящимися в различных условиях.

Это станет возможным благодаря обучению, разработанному экспертами в данной области и направленному на предоставление наиболее важных аспектов практики йоги на разных этапах жизни. Кроме того, студенты будут иметь престижный преподавательский состав, включающий лучших профессионалов в этой области, которые покажут им реальность этой профессии.

Все это возможно благодаря методологии *Relearning*, которая позволяет студентам выполнять учебный план на 100% в режиме онлайн, без привязки к негибкому расписанию и с преимуществом нахождения в комфорте своего дома. Программа также включает в себя мультимедийные ресурсы, которые представляют все темы учебного плана в ясной и понятной форме. Кроме того, студенты получают возможность усовершенствовать свои навыки решения проблем путем анализа конкретных примеров, моделирующих реальные ситуации.

Данный **Университетский курс в области йоги в различных эволюционных моментах** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических случаев, представленных экспертами в области йоги в различных эволюционных моментах
- ♦ Графическое, схематическое и исключительно практическое содержание дают научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для профессиональной деятельности.
- ♦ Практические упражнения для самопроверки, 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



*Это та возможность, которую вы искали, чтобы специализироваться в области йоги и выделиться на занятиях для людей разных возрастов"*

“

*Содержание этой программы было разработано лучшими специалистами в области йоги, поэтому вам будет гарантировано обновленное и полное обучение”*

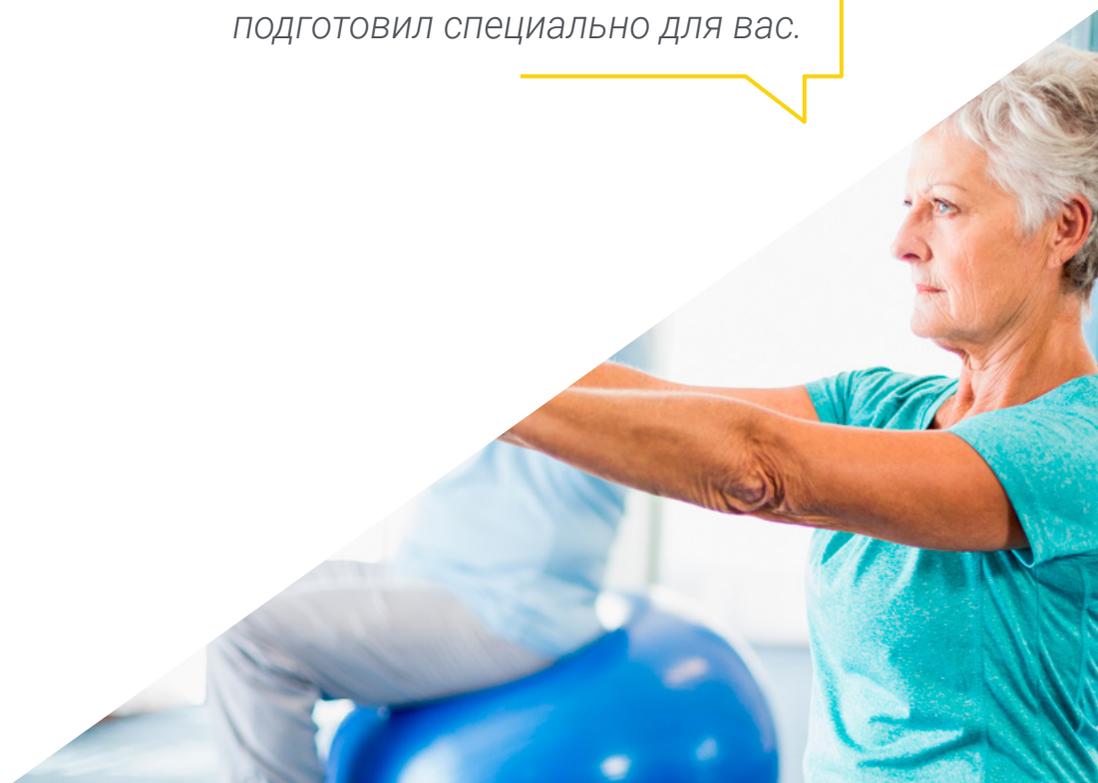
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, которые привносят в обучение опыт своей работы, а также признанные специалисты из ведущих сообществ и престижных университетов.

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.

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.

*Углубите свои знания в области преподавания йоги для людей с различными заболеваниями, обеспечив эффективные результаты.*

*Изучайте в удобном для вас темпе и не выходя из дома все материалы, которые ТЕСН подготовил специально для вас.*



# 02

## Цели

Основная цель этого Университетского курса — дать студенту твердое понимание специфических потребностей и особенностей йоги на каждом этапе жизни. Вы погрузитесь в такие темы, как практика йоги в детстве, менструальный цикл, менопауза, беременность, послеродовой период, пожилые люди, физические и сенсорные нарушения. Таким образом, вы сможете стать профессионалом, способным разрабатывать и адаптировать индивидуальные занятия йогой для каждого этапа развития. И все это всего за 6 недель обучения и полностью в режиме онлайн.





“

Планируйте занятия йогой,  
адаптированные к возможностям  
каждого человека, благодаря этому  
Университетскому курсу от TESH”



## 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 йогатерапии
- ♦ Описывать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубляться в нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации

“

*Запишитесь на этот Университетский курс, основанный на динамичной и эффективной методике обучения Relearning от TECH"*





## Конкретные цели

---

- ◆ Изучить различные потребности организма и практики йоги в разные периоды жизни, такие как детство, зрелый возраст и старость
- ◆ Изучить, как практика йоги может помочь женщинам в период менструального цикла и менопаузы, и как адаптировать практику к их потребностям
- ◆ Изучить вопросы ухода и практики йоги во время беременности и в послеродовой период, а также способы адаптации практики к потребностям женщин в данный период
- ◆ Определить, насколько уместна практика йоги для людей с особыми физическими и/или сенсорными потребностями, и как адаптировать ее для удовлетворения их потребностей
- ◆ Научиться создавать специальные последовательности йоги для каждого этапа развития и индивидуальных потребностей
- ◆ Определять и применять лучшие практики для обеспечения безопасности и благополучия во время занятий йогой на различных этапах развития и в особых ситуациях

# 03

## Руководство курса

Стремясь предоставить своим студентам качественное образование и гарантировать высокое качество содержания, ТЕСН тщательно подобрал преподавательский состав для этой программы. Таким образом, студенты будут учиться у лучших профессионалов в этой области, которые поделятся с ними самыми важными аспектами, касающимися особенностей различных этапов жизни и того, как они влияют на момент физической активности с помощью йоги.





“

*Вы получите доступ к преподаванию мирового класса от признанных профессионалов, которые вложили годы знаний в эту уникальную академическую программу”*

## 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 Бермехо Бусто, Арансасу

- ◆ Переводчик модуля "Йога для детей с аутизмом и особыми потребностями совместно с Луизой Голдберг"
- ◆ Онлайн-тренер преподавателей Yogaespecial
- ◆ Сотрудник и тренер по йоге испанской ассоциации Yogaespecial, компании Modern Teachings, школы Om Shree Om, центра SatNam, Polideportivo de Cercedilla и других
- ◆ Преподаватель йоги и медитации и координатор оздоровительных курсов
- ◆ Проводит индивидуальные занятия йогой для детей с ограниченными возможностями и особыми потребностями в рамках Ассоциации Respirávila
- ◆ Организатор и создатель йогических поездок в Индию
- ◆ Бывший директор центра Yamunadeva
- ◆ Гештальт- и системный терапевт в Центре Yamunadeva
- ◆ Магистратура по осознанному дыханию в IRC
- ◆ Курс Нада Йоги в Nada Yoga School в Бразилии, в сотрудничестве с Nada Yoga School в Ришикеше
- ◆ Курс по методу Playtherapy, терапевтическое сопровождение с Playmobil
- ◆ Онлайн-курс йоги с Луизой Голдберг из Йога-центра в Deerfield Beach, Флорида

# 04

## Структура и содержание

Студенты, проходящие эту программу, подробно изучат различные моменты эволюции, рассмотрят такие важные аспекты, как менструальный цикл, менопауза и беременность, приведут примеры рекомендуемых асан. Вы также рассмотрите вопросы, связанные с пожилыми людьми, физическими и сенсорными недостатками, включая рекомендации по организации занятий в таких ситуациях. И все это в полностью онлайн-режиме, который обеспечивает студентам гибкий доступ к широкому спектру учебных материалов без ограничений.





“

*В таком суматошном и утомительном мире, будучи профессионалом в области йоги, вы сможете помочь людям снять стресс”*

## Модуль 1. Йога в различных эволюционных моментах

- 1.1. Детство
  - 1.1.1. Почему это важно?
  - 1.1.2. Преимущества
  - 1.1.3. Как выглядит занятие
  - 1.1.4. Пример адаптированного приветствия солнцу
- 1.2. Женщина и менструальный цикл
  - 1.2.1. Менструальный цикл
  - 1.2.2. Фолликулярная фаза
  - 1.2.3. Фаза овуляции
  - 1.2.4. Лютеиновая фаза
- 1.3. Йога и менструальный цикл
  - 1.3.1. Последовательность фолликулярной фазы
  - 1.3.2. Последовательность овуляторной фазы
  - 1.3.3. Последовательность лютеиновой фазы
  - 1.3.4. Последовательность во время менструации
- 1.4. Менопауза
  - 1.4.1. Общие сведения
  - 1.4.2. Физические и гормональные изменения
  - 1.4.3. Преимущества практики
  - 1.4.4. Рекомендуемые асаны
- 1.5. Беременность
  - 1.5.1. Зачем практиковать
  - 1.5.2. Асана на первом триместре беременности
  - 1.5.3. Асана на втором триместре беременности
  - 1.5.4. Асана на третьем триместре беременности
- 1.6. Послеродовой период
  - 1.6.1. Физические преимущества
  - 1.6.2. Психические преимущества
  - 1.6.3. Общие рекомендации
  - 1.6.4. Практика с ребенком





- 1.7. Пожилыи возраст
  - 1.7.1. Основные патологии, с которыми мы столкнемся
  - 1.7.2. Преимущества
  - 1.7.3. Общие сведения
  - 1.7.4. Противопоказания
- 1.8. Физическая инвалидность
  - 1.8.1. Повреждение головного мозга
  - 1.8.2. Повреждение спинного мозга
  - 1.8.3. Повреждение мышц
  - 1.8.4. Как разработать занятие
- 1.9. Сенсорные нарушения
  - 1.9.1. Слуховые
  - 1.9.2. Визуальные
  - 1.9.3. Сенсорные
  - 1.9.4. Как разработать последовательность
- 1.10. Общие сведения о наиболее распространенных видах инвалидности
  - 1.10.1. Синдром Дауна
  - 1.10.2. Аутизм
  - 1.10.3. Церебральный паралич
  - 1.10.4. Расстройства интеллектуального развития

“ Помочь вам достичь своих целей — одна из задач, которую TECH ставит перед своими студентами. Начните эту программу прямо сейчас и узнайте, как далеко вы можете зайти с помощью этого учебного заведения”

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

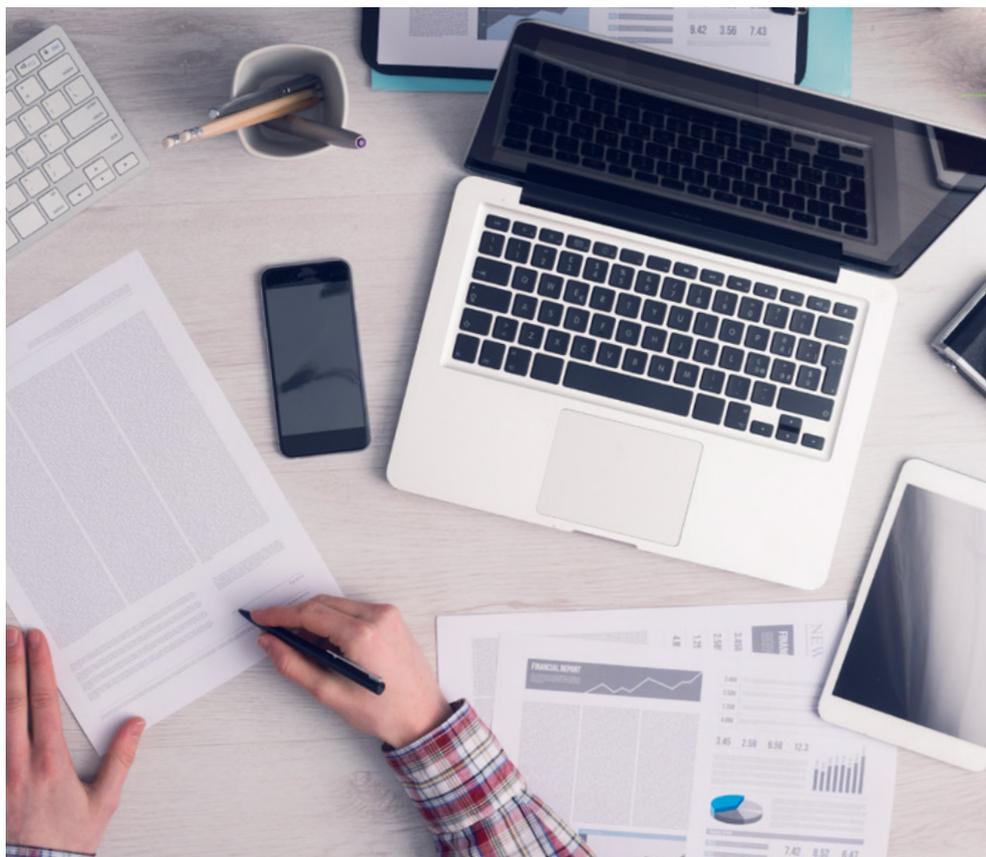
Наша программа предлагает революционный метод развития навыков и знаний. Наша цель - укрепить компетенции в условиях меняющейся среды, конкуренции и высоких требований.

“

*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.



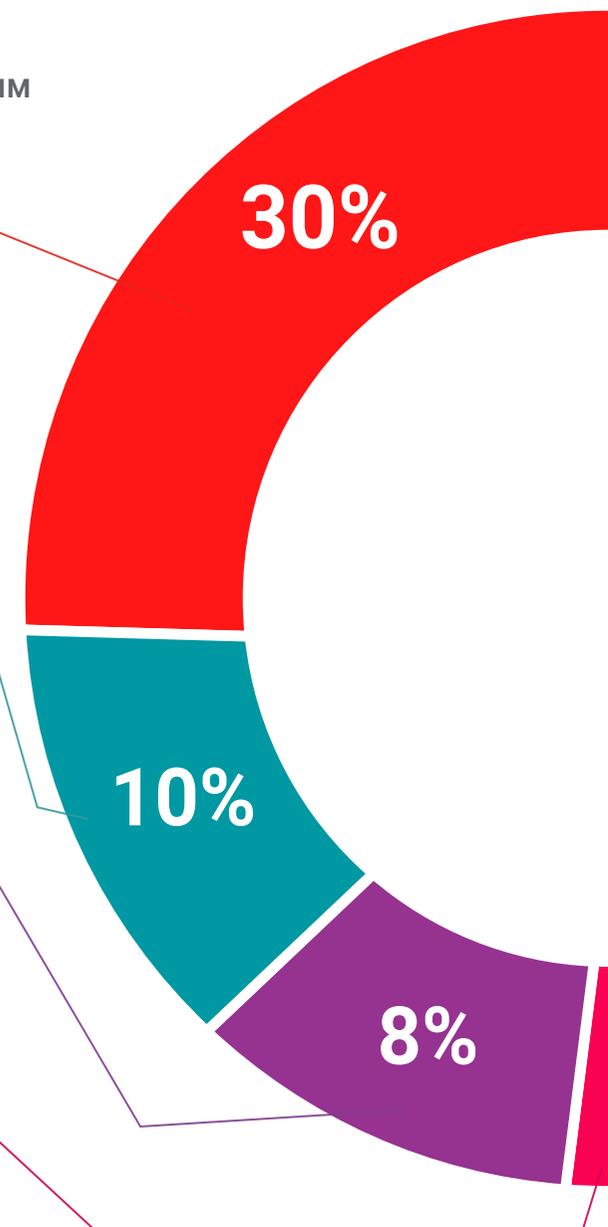
#### Практика навыков и компетенций

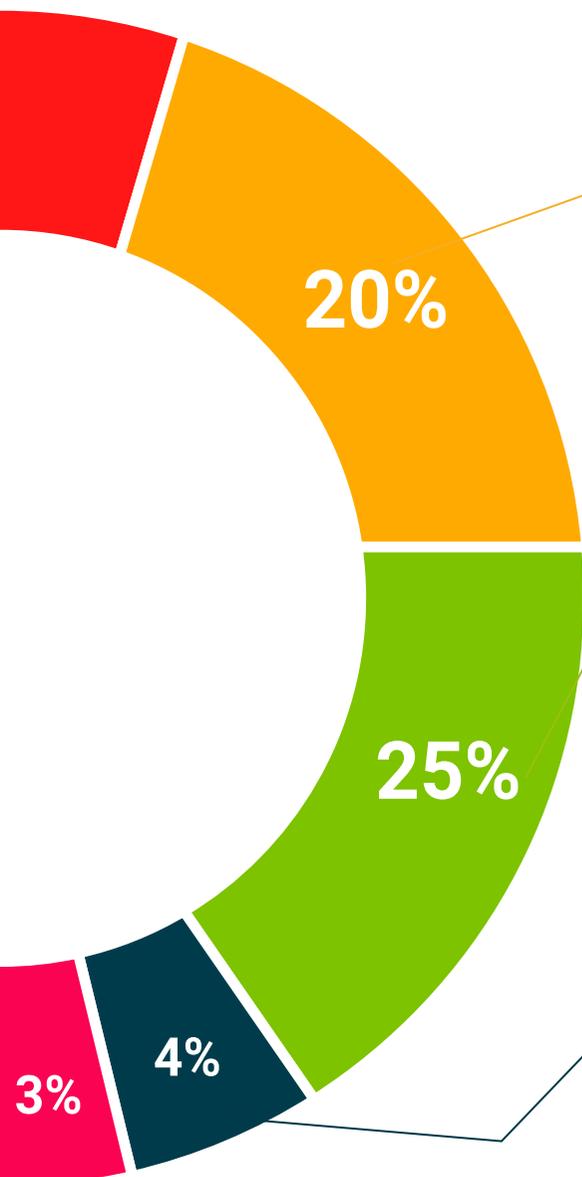
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



#### 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

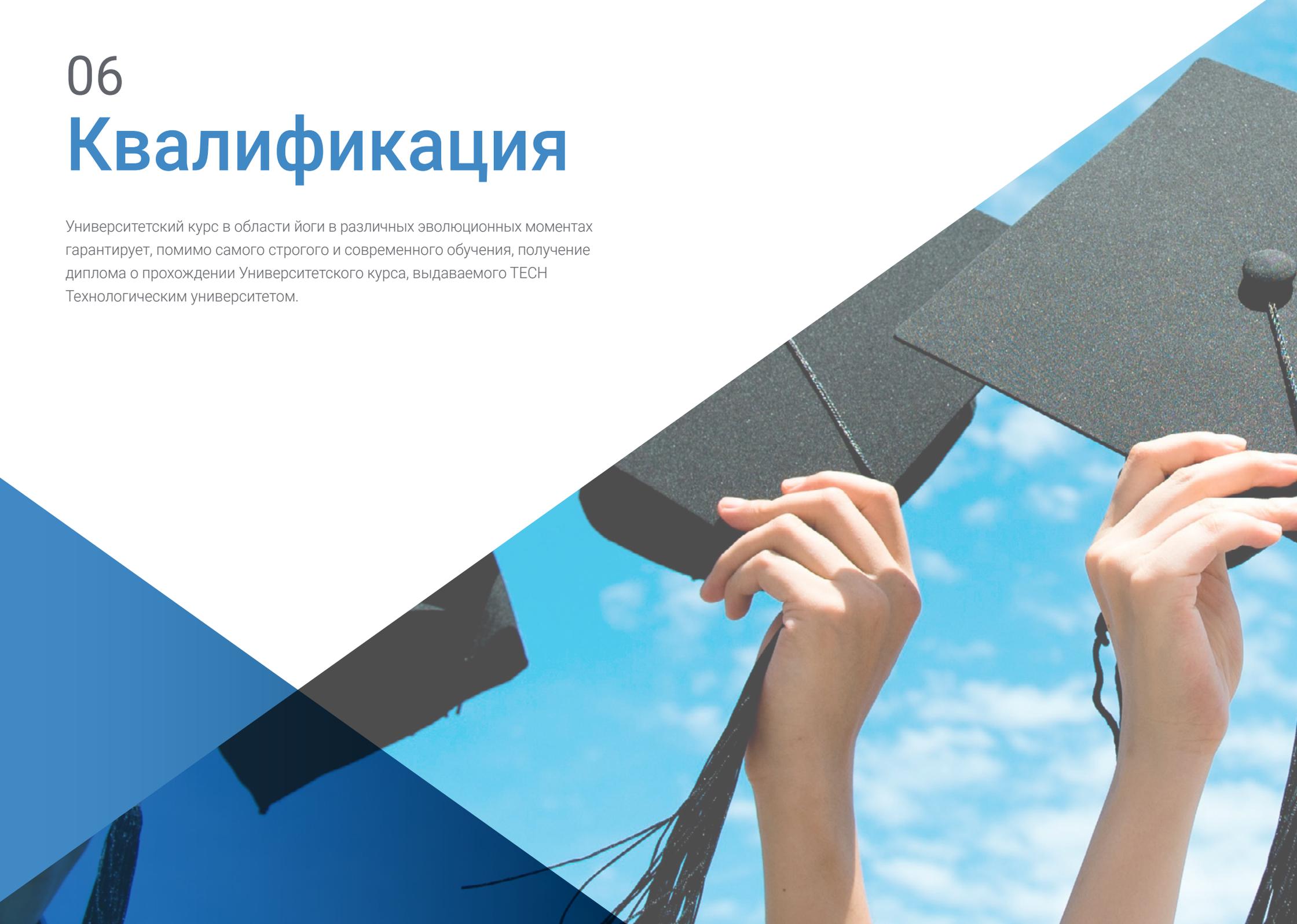
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



06

# Квалификация

Университетский курс в области йоги в различных эволюционных моментах гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома о прохождении Университетского курса, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

*Успешно пройдите эту программу  
и получите университетский  
диплом без хлопот, связанных с  
поездками и бумажной волокитой”*

Данный **Университетский курс в области йоги в различных эволюционных моментах** содержит самую полную и современную научную 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 Университетском курсе, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Университетского курса в области йоги в различных эволюционных моментах**

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**  
Йога в различных  
эволюционных моментах

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

Университетский курс  
Йога в различных  
эволюционных моментах