

专科文凭

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体





专科文凭 用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

网页链接: www.techtute.com/us/sports-science/postgraduate-diploma/postgraduate-diploma-asanas-alignments-variations-use-therapeutic-yoga

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

瑜伽已经成为一种非常有效的替代疗法，不仅可以改善练习者的身体状况，还可以作为一种最佳的治疗工具。因此，越来越多的人开始使用这门学科，这也是为什么在运动和体育活动领域，对这项活动所涉及的姿势的生物力学执行方法有广泛的了解是一个非常有价值的因素。有鉴于此，TECH 推出了一项资格认证，为学生提供体位法、排列组合和变体方面的最新知识，100% 在线学习，使他们能够灵活地学习，无需严格的时间表。





“

这是成为瑜伽专家的最佳职业发展机会。
现在就报名参加,掌握体位法和对齐法以
及这个学科的其他治疗技术”

在治疗瑜伽中,体位法会根据每个人的具体需求和限制进行调整,同时考虑到他们的身体和精神状况。尽管其最广泛的用途集中在改善患者的柔韧性、血液循环和姿势上,但如今其潜力正在不断扩大。根据研究,这些排列可以减轻关节炎、哮喘、糖尿病、心脏病和背痛等疾病的症状。用户对这些潜力的需求与日俱增,这就要求专业人员跟上这一领域的主要创新。

在此背景下,TECH 开发了这一专科文凭课程,为学生提供使用体位法提高运动员和其他人健康水平的最新技能。通过这个课程,他将介绍不同的技术,以减轻肌肉不适,促进患者的适当活动。此外,教学大纲还深入分析了人体生物力学以及在治疗瑜伽练习中避免错误姿势的策略。

所有这些能力都将通过非常全面的课程来实现,其中将针对特定的关节和疼痛研究不同的体位法和排列组合。它还将讨论权衡问题及其重要性。它还将深入探讨不同的媒体和改编作品。

而这一切,都要归功于再学习方法,它能让你在学习过程中快速、灵活地掌握实用技能。这个专科文凭还包括多媒体资源,如视频和信息图表,旨在更有效地强化学生的技能。另一方面,这些科目将在TECH的创新平台上教授,这个平台100%在线,可在世界任何地方通过任何联网设备进行访问。

这个**用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭**版包含了市场上最完整、最新的科学课程。最突出的特点是:

- 由专家就治疗瑜伽中使用的体位法、排列和变式进行案例研究。
- 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
- 其特别强调创新方法
- 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- 可从任何连接互联网的固定或便携设备上访问内容



有了TECH,你将能够在瑜伽领域脱颖而出,并在职业生涯中不断成长"

“

专科文凭将介绍治疗瑜伽对预防关节炎等疾病的所有益处”

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带到了这一培训中，还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的，将允许专业人员进行情景式学习，即一个模拟的环境，提供一个身临其境的培训，为真实情况进行培训。

这个方案的设计重点是基于问题的学习，通过这种学习，专业人员必须努力解决整个学年出现的不同的专业实践情况。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

以自己的节奏，在舒适的家中学习这个计划为你准备的内容。

他精通瑜伽领域最常用体式的生物力学。



02

目标

这个专科文凭侧重于更新专业人员的知识和实践技能，以正确发展治疗瑜伽中的体位法和排列组合。特别是，你将掌握有助于改善运动不适的技术和姿势，并为运动员和其他患者带来更多的身体健康。此外，这个TECH课程还详尽介绍了人体不同部位的生物力学，以及如何治疗这些部位的潜在病症。





“

这个资格证书将使你能够加强身体技能, 在治疗瑜伽套路中实施各种姿势”



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。



通过这个专科文凭, 你将更接近专业卓越。现在报名吧"





具体目标

模块1体式技术的应用及其整合

- 深入研究不同体式的哲学和生理学贡献。
- 确定最低限度行动的原则："shira"、"sukham"和"asanam"
- 深化站立体式概念
- 描述伸展体式的益处和禁忌
- 指出旋转和侧弯体式的益处和禁忌。
- 描述反姿势以及何时使用。
- 深化班达拉及其在瑜伽治疗中的应用

模块2: 主要站立体式分析

- 深入研究 Tadasana 的生物力学基础及其作为其他站立体式基础姿势的重要性。
- 识别太阳式的不同变体及其变化, 以及它们如何影响站立体式的生物力学。
- 指出主要的站立体式、其变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥其功效。
- 更新有关主要脊柱弯曲和侧弯体式的生物力学基础知识, 以及如何安全有效地完成这些体式。
- 指出主要的平衡体式, 以及在做这些体式时如何利用生物力学来保持稳定和平衡。
- 确定主要的俯卧伸展动作, 以及如何正确运用生物力学, 最大限度地发挥其优势。
- 了解更多有关臀部的主要扭转和姿势, 以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作。

模块3: 主要地面体式分解和有支撑物的调整体式

- 确定主要的地面体式、它们的变化以及如何正确运用生物力学来最大限度地发挥它们的功效。
- 深入研究锁定体式的生物力学基础, 以及如何安全有效地完成这些体式。
- 更新有关恢复性体式的知识, 以及如何运用生物力学来放松和恢复身体。
- 确定主要的倒立动作, 以及如何利用生物力学安全有效地完成这些动作。

- 深入研究不同类型的支撑物(木块、腰带和马鞍), 以及如何使用它们来改善地面体式的生物力学。
- 探索使用道具来调整体式, 以适应不同的需求和身体能力。
- 深入了解恢复性瑜伽的第一步, 以及如何运用生物力学来放松身心。

03

课程管理

这个学位的师资由 TECH 严格挑选。通过这种方式，学生将能够更新他们的知识，了解在完成一个姿势时应遵循的技巧，以及在练习这些姿势时身体的生物力学。此外，学生还将拓宽这项活动的视野，重点关注瑜伽对身心健康的益处，它是当下最全面的治疗和锻炼活动之一。





“

不要错过与最优秀的瑜伽专业人士一起学习的机会,在他们个性化的教学指导下完善自己的技能”

特邀主管

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教师总监
- ◆ 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



Escalona García, Zoraida 女士

- ◆ 西班牙治疗瑜伽协会副主席
- ◆ Air Core 方法 (将 TRX 和/或功能训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人。
- ◆ 瑜伽治疗培训师
- ◆ 获得墨西哥国立自治大学生物科学学位
- ◆ 教师课程: 阿斯汤加瑜伽、渐进瑜伽、Fisiom Yoga、筋膜膜瑜伽、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

Villalba, Vanessa 女士

- ◆ Gimnasios Villalba 教员
- ◆ 流瑜伽和力量瑜伽教练 2017 塞维利亚 IEY
- ◆ 空中瑜伽教练 2017 塞维利亚
- ◆ 塞维利亚 IEY 综合瑜伽教练
- ◆ 身体智能 TM 瑜伽韦尔瓦国际青年学院的水平
- ◆ 塞维利亚 IEY 孕期和产后瑜伽教练
- ◆ 冥想瑜伽、治疗瑜伽和萨满教瑜伽教练
- ◆ FEDA 基础普拉提教练
- ◆ 带器械的地板普拉提教练
- ◆ FEDA 健身和私人培训高级技师
- ◆ 西班牙纺纱联合会的纺纱入门 I 级讲师
- ◆ 有氧健身协会的力量哑铃教练
- ◆ 脊骨按摩和疗法学校的脊骨按摩师
- ◆ 塞维利亚的 PRAXIS 淋巴引流培训



04

结构和内容

这个资格证书的内容是由将瑜伽作为一种治疗方法的权威专家编写的。通过这种方式，学生将了解到这一活动发展的新动态以及它对改善身体状况的重要性。此外，你还将深入了解这一领域中最常用的姿势，以及每种姿势给个人健康带来的益处。





“

这个学术活动将使你更新瑜伽知识, 加强体位法技巧, 并通过这项活动提供物理治疗”

模块1: 体式技术的应用及其整合

- 1.1. 体位法
 - 1.1.1. 体位法的定义
 - 1.1.2. 瑜伽经中的体式
 - 1.1.3. 体式的深层目的
 - 1.1.4. 体式和对齐
- 1.2. 最小行动原则
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. 如何在实践中应用这一概念?
 - 1.2.3. 古纳理论
 - 1.2.4. 古纳对实践的影响
- 1.3. 站立体式
 - 1.3.1. 站立体式的重要性
 - 1.3.2. 如何使用它们
 - 1.3.3. 益处
 - 1.3.4. 禁忌症和注意事项
- 1.4. 坐式和仰卧式
 - 1.4.1. 坐姿体式的重要性
 - 1.4.2. 冥想坐姿
 - 1.4.3. 仰卧体式: 定义
 - 1.4.4. 仰卧姿势的好处
- 1.5. 体式扩展
 - 1.5.1. 为什么扩展功能很重要?
 - 1.5.2. 如何安全地使用它们
 - 1.5.3. 益处
 - 1.5.4. 禁忌症
- 1.6. 体式弯曲
 - 1.6.1. 脊柱弯曲的重要性
 - 1.6.2. 执行
 - 1.6.3. 益处
 - 1.6.4. 常见错误及如何避免

- 1.7. 体式旋转: 扭转
 - 1.7.1. 扭转力学
 - 1.7.2. 如何正确操作
 - 1.7.3. 生理益处
 - 1.7.4. 禁忌症
- 1.8. 侧弯体式
 - 1.8.1. 重要性
 - 1.8.2. 益处
 - 1.8.3. 最常见的错误
 - 1.8.4. 禁忌症
- 1.9. 对柱的重要性
 - 1.9.1. 它们是什么?
 - 1.9.2. 何时进行
 - 1.9.3. 练习时的好处
 - 1.9.4. 最常用的反向支柱
- 1.10. 班达
 - 1.10.1. 定义
 - 1.10.2. 主要戒律
 - 1.10.3. 何时使用
 - 1.10.4. Bandhas 和治疗瑜伽

模块2: 主要站立体式分析

- 2.1. 塔达萨纳
- 2.2. 向太阳致敬
- 2.3. 足部体式
- 2.4. 站立体式脊柱弯曲
- 2.5. 侧弯体式
- 2.6. 体式平衡
- 2.7. 俯卧伸展
- 2.8. 扩展
- 2.9. 扭转
- 2.10. 臀部

模块3: 主要地面体式分解和有支撑物的调整体式

- 3.1. 主楼体式
- 3.2. 仰卧俯卧撑
- 3.3. 侧向扭转和倾斜
- 3.4. 结束体式
- 3.5. 倒置
- 3.6. 块状物
- 3.7. 皮带
- 3.8. 椅子上的体式
- 3.9. 椅子瑜伽
- 3.10. 恢复体式

“

TECH 的目标是帮助你在工作领域中不断成长, 这个专科文凭就是最好的证明。现在就开始”



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学习的方式形成的：**再学习**。

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。





“

发现再学习这是一种摒弃传统线性学习方法的系统,它通过循环教学系统带你学习:这种学习方法已被证明极为有效,尤其是在需要记忆的科目上”

案例研究，了解所有内容的背景

我们的课程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。

“

通过 TECH, 你可以体验到一种动摇全球传统大学根基的学习方式”



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

这个TECH课程是一个密集的教学计划,从零开始,提出了这个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,专业人士应这个怎么做?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。

再学习方法

TECH有效地将案例研究方法方法与基于循环的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:再学习

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再学法。

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。这种方法已经培养超过了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。

再学习将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与训练,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、图像记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住它并将其储存在海马体的根这个原因,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。



这个课程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这个课程的专家专门为这个课程创作的,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。



大师班

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。



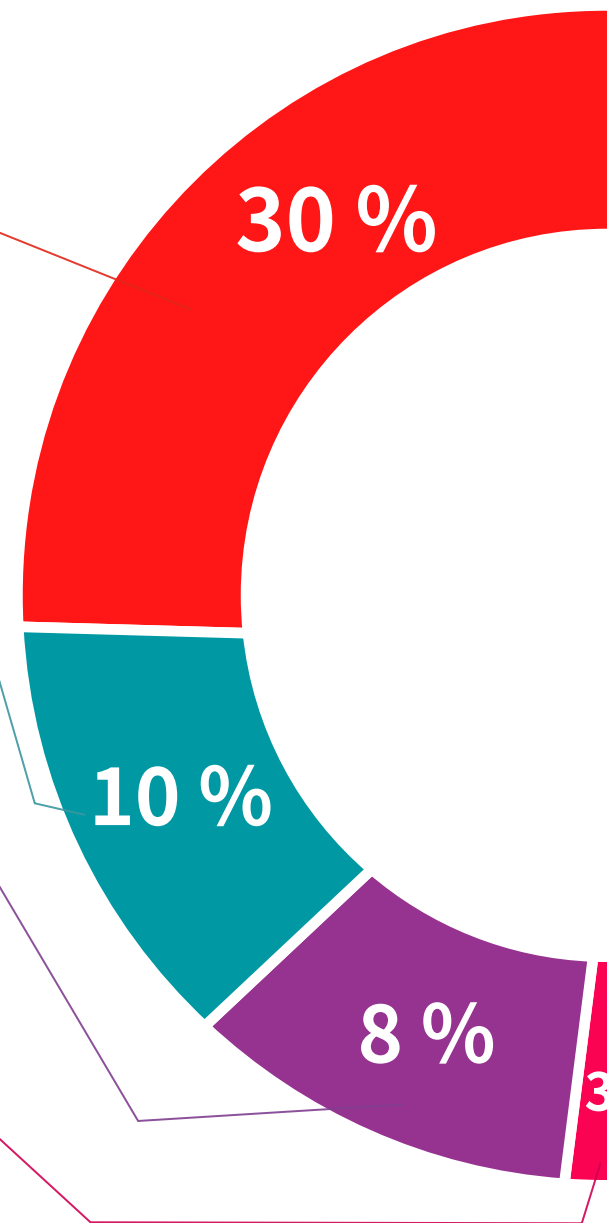
技能和能力的实践

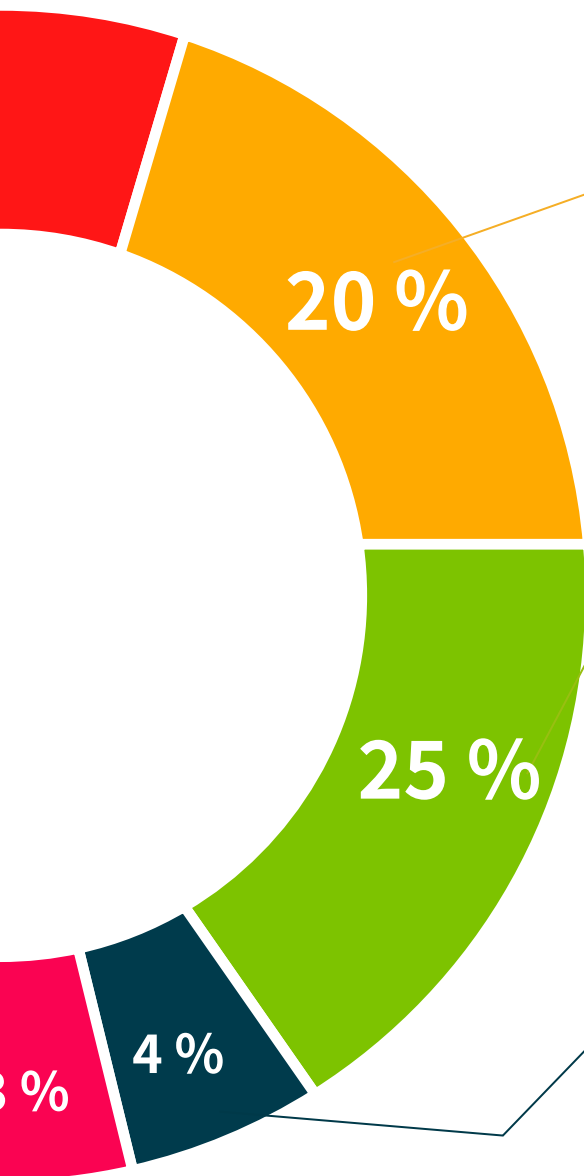
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



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个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

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭除了保证接受最严格和最新的培训外,还保证获得由 TECH 科技大学颁发的专科文凭称号。





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"

这用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭包含市场上最完整、最新的科学计划。

通过评估后,学生将通过邮寄*收到相应的学位证书和收据。专科文凭由TECH科技大学。

TECH科技大学颁发的专科文凭将表达在专科文凭获得的资格,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:用于瑜伽治疗的体式、排列和变体专科文凭

官方学时:450小时。





专科文凭

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

- » 模式:在线
- » 时间:6个月
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

专科文凭

用于瑜伽治疗的体式、排列和变体

