

# 校级硕士 瑜伽疗法

得到了NBA的认可





**tech** 科学技术大学

## 校级硕士 瑜伽疗法

- » 模式:在线
- » 时长: 12个月
- » 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/professional-master-degree/master-therapeutic-yoga](http://www.techtitute.com/cn/sports-science/professional-master-degree/master-therapeutic-yoga)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

能力

---

14

04

课程管理

---

18

05

结构和内容

---

24

06

方法

---

36

07

学位

---

44

# 01 介绍

在现代社会中,时间宝贵,瑜伽因其对健康带来的广泛好处而迎来了黄金时代。不仅能改善身体疾病、减重和增强骨骼,在短时间内也能见效。瑜伽不仅仅是一种趋势,它已经在全球范围内得到了广泛认可,被纳入运动员康复和准备计划中。正因如此,这个完全在线的资格证书应运而生,为体育界的专业人士提供了关于生物力学、康复运动学以及瑜伽疗法课程设计的最新知识。所有内容都是学术前沿的多媒体内容。





“

通过这门校级硕士,你将了解  
瑜伽治疗的最新进展及其在  
高水平运动员中的应用”

像 Novak Djokovic、Lebron James 或 Robert Lewandowski 这样的顶尖运动员因其保护关节、改善灵活性和增强肺活量等身体益处而练习瑜伽。然而，减少疼痛和控制呼吸对于患有退行性疾病、脊柱侧弯、膝盖错位、腰痛或坐骨神经痛的人群也有积极的影响。

科学研究已经证实，瑜伽治疗的练习不仅能保持身体健康，还能有效应对某些身体和心理疾病。面对这一现实，体育领域的专业人士不能忽视这个领域正在发生的新趋势。因此，这个由具有丰富经验的专家提供的校级硕士将向您展示这一方法的新趋势、生物力学的主要概念及其临床应用。

学员将通过多媒体教学资源深入了解体式技术的应用与整合、根据个体特征和疾病进行锻炼计划和处方。此外，该课程还将提供专家案例研究，这些案例将对学员在日常工作中的整合非常有用。

此外，毕业生还将参加 大师班 该课程独有，由一位在瑜伽教师具体指导方面拥有丰富经验的国际老师授课。在一些课程中，您将回顾该学科的主要进展、技术、练习计划和发展。所有这些都采用实用的方法，对于融入日常工作非常有用。

同样，该治疗性瑜伽硕士学位也有一位专门从事治疗性瑜伽的国际知名教师的参与。通过独家 大师班 学生将有机会了解冥想技术的神经生理学基础、体式技术的应用及其整合以及治疗性瑜伽治疗的最常见病症等主题的最新消息和发展。所有这些将由该领域内最杰出的人士之一授课，确保所有体育领域专业人士都能获得丰富而高质量的学习体验。

因此，体育活动和体育专业人士面临着一个绝佳的机会，可以通过大学教育深入研究治疗性瑜伽，他们可以随时随地接受大学教育。您只需要一个电子设备就可以查看教学大纲，并根据您的需要分配教学负荷。没有面对面课程或有固定时间表的课程的课程，这将使学生能够将自己的责任与高质量学位结合起来。

这个**瑜伽疗法校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 瑜伽专家提出的案例研究的发展
- 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
- 利用自我评估过程改进学习的实际练习
- 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
- 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容

“

您可以通过详细视频和临床案例，深入了解应用于腰部问题患者的最新瑜伽治疗技术”

“

这是一项大学学位, 让你可以随时  
深入研究站立式生物力学”

这个课程的教学团队包括该领域的专业人士, 他们将在培训中分享他们的工作经验, 还有来自相关学会和知名专科学校课程。

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。

这个课程的设计重点是基于问题的学习, 通过这种方式, 专业人员必须尝试解决整个课程中出现的不同专业实践情况。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。

这是一个完全在线的课程, 专为那些  
寻求与工作责任兼容的学士学位的  
专业人士设计。

Garbiñe Muguruza、Pau Gasol 和 David  
Beckham 在他们的日常练习中都包括  
瑜伽。确保将最新的练习方法纳入到你  
的运动员康复计划中。



# 02 目标

完成这个为期 12 个月的校级硕士后,专业人士将更新他们对瑜伽治疗方法及其对儿童和老年人带来的重要益处的认识。因此,您将能够充分适应每次训练,以适应运动员或您设计活动的对象可能出现的不同病症。在此过程中,您将拥有一个专业的教学团队来指导您,直到您实现这些目标。







“

12 个月后, 您将能够根据功能和认知多样性的患者调整治疗性瑜伽课程”

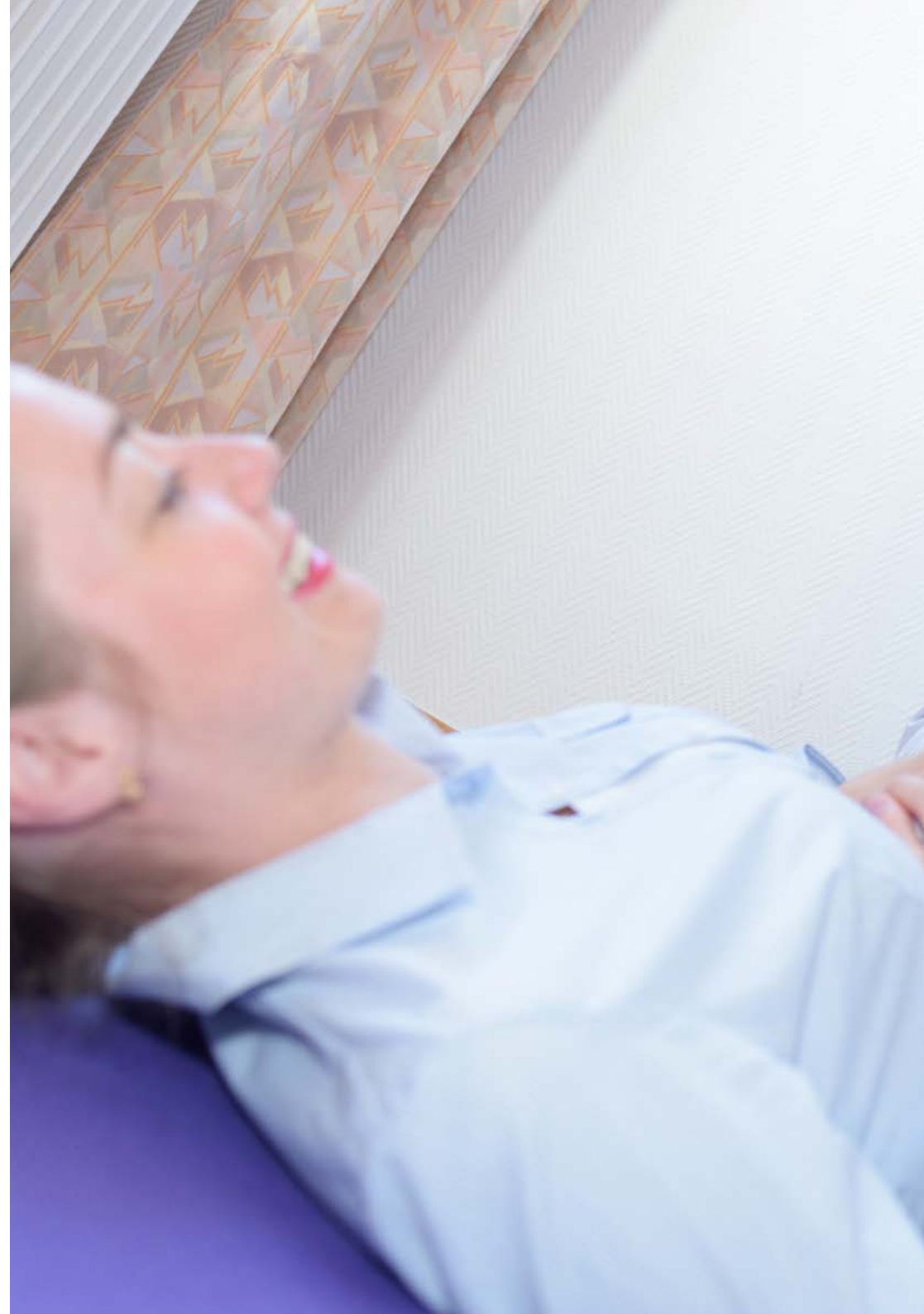


## 总体目标

- 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

“

治疗瑜伽的好处使其  
适合孕妇。借助这个学  
位, 准备最好的课程”





## 具体目标

### 模块 1. 运动系统的结构

- ◆ 深入学习人体骨骼、肌肉和关节系统的解剖学和生理学
- ◆ 识别运动系统的不同结构和功能, 以及它们之间的相互关系
- ◆ 探索人体的不同姿势和动作, 了解它们如何影响运动系统的结构
- ◆ 了解更多有关肌肉骨骼系统常见损伤以及如何预防的信息

### 模块 2. 脊柱、不稳定和损伤

- ◆ 描述肌肉、神经和骨骼系统
- ◆ 深入了解脊柱的解剖和功能
- ◆ 深入研究髋关节的生理结构
- ◆ 描述上下肢的形态
- ◆ 加深横膈膜和核心

### 模块 3. 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
- ◆ 确定最小行动原则: Sthira, Sukham 和 Asanam
- ◆ 深化站立体式的概念
- ◆ 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 4. 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 5. 主要地板式体式及配合支撑的调整说明

- ◆ 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

#### 模块 6. 最常见的病症

- ◆ 识别最常见的脊柱病症, 以及如何调整瑜伽练习以避免受伤
- ◆ 深入了解退行性疾病, 以及练习瑜伽如何有助于控制和减轻症状
- ◆ 了解更多有关腰背痛和坐骨神经痛的信息, 以及如何应用治疗瑜伽来缓解疼痛和改善活动能力
- ◆ 识别脊柱侧弯症, 以及如何调整瑜伽练习以改善姿势和减轻不适感
- ◆ 认识膝关节错位和损伤, 以及如何调整瑜伽练习以预防损伤和改善恢复
- ◆ 识别肩部损伤, 以及如何调整瑜伽练习以减轻疼痛和提高活动能力
- ◆ 深入研究手腕和肩部的病症, 以及如何调整瑜伽练习以避免受伤和减轻不适
- ◆ 深化姿势基础知识, 以及如何应用生物力学来改善姿势和预防受伤
- ◆ 识别自身免疫性疾病, 以及练习瑜伽如何有助于控制和减轻症状

#### 模块 7. 筋膜系统

- ◆ 深入研究筋膜的历史和概念, 及其在瑜伽练习中的重要性
- ◆ 深入了解筋膜中不同类型的机械感受器, 以及如何将它们应用到不同的瑜伽风格中
- ◆ 指出有必要在瑜伽课程中使用筋膜一词, 以便更有效、更有意识地练习
- ◆ 探索 "张力团" 一词的起源和发展, 及其在瑜伽练习中的应用
- ◆ 确定不同的肌筋膜通路以及每条通路的具体姿势
- ◆ 在瑜伽练习中应用筋膜的生物力学, 提高活动能力、力量和柔韧性
- ◆ 确定主要的姿势失衡, 以及如何通过练习瑜伽和筋膜生物力学来纠正它们

### 模块 8. 不同年龄段的瑜伽

- ◆ 深入研究身体的不同需求,以及在童年、成年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

### 模块 9. 呼吸技术生理学

- ◆ 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

### 模块 10. 冥想和放松技巧的神经生理学基础

- ◆ 描述瑜伽练习中冥想和放松技巧的神经生理学基础
- ◆ 深入了解咒语的定义及其在冥想练习中的应用和益处
- ◆ 确定瑜伽哲学的内在方面,包括普贤行、陀罗尼、禅定和三摩地,以及它们与冥想的关系
- ◆ 研究不同类型的脑电波,以及它们在冥想时如何在大脑中发生
- ◆ 识别不同类型的冥想和引导式冥想技巧,以及如何在瑜伽练习中应用这些技巧
- ◆ 深化正念的概念、方法以及与冥想的区别
- ◆ 深入了解萨瓦萨纳,如何引导放松,以及不同的类型和适应方式
- ◆ 确定瑜伽 Nidra 的第一步及其在瑜伽练习中的应用

# 03 能力

这门校级硕士允许专业人士扩展他们在体育活动和运动中开展瑜伽治疗课程的能力，同时提升他们规划每个课程的能力。这样，您将能够根据每个人的特点来改进姿势和冥想技巧的应用。为此，学生将进行临床病例模拟，这是一种非常有用的教学工具。





“

这是一个学术选择, 将增强你在适应残障人士的瑜伽课程方面的能力”



## 总体能力

---

- 从临床角度在病人护理中应用瑜伽疗法
- 根据每个病人的病症和特点, 为他们创建具体的方案
- 促进与患者的沟通技巧
- 处理脊柱、关节和肌肉系统中最常见的病症
- 执行放松技巧
- 应用治疗瑜伽的基础知识

“

报名参加资格认证, 可以将体式纳入精英运动员的恢复计划中”







## 具体能力

---

- ◆ 提高患者的精神运动协调性
- ◆ 将治疗性瑜伽的好处应用于治疗中
- ◆ 让健康的病人了解最合适的姿势技巧, 以避免病变
- ◆ 根据病人的年龄应用瑜伽技术
- ◆ 应用瑜伽疗法作为某些治疗的补充工具
- ◆ 促进适当的瑜伽技巧实践, 以预防潜在的伤害

# 04 课程管理

TECH 恪守对学生的承诺,为每个人提供优质教育。为此,它严格挑选每个学位的教学人员。在这种情况下,专业人士将拥有专门从事治疗性瑜伽的管理和教学人员,他们在参考中心拥有丰富的经验。他广泛的专业背景和高资质也体现在这个 100% 在线课程的内容中。



“

一个在瑜伽治疗领域拥有一流专业知识的教学团队将指导你完成为期 12 个月的学习过程”

## 国际客座董事

Dianne Galliano 是 Integral Yoga Institute 纽约分部的教授总监兼培训主管,她在国际上是该领域最重要的人物之一。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

- ◆ 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
- ◆ 马德里康普顿斯大学免疫学研究硕士
- ◆ 马德里自治大学法医学硕士
- ◆ 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

## Ferrer, Ricardo 先生

- ◆ 欧洲瑜伽研究所所长
- ◆ 卢兹中心学校校长
- ◆ 国家进化灵气学院院长
- ◆ 光之中心热瑜伽教练
- ◆ 力量瑜伽教练培训师
- ◆ 瑜伽教练培训师
- ◆ 阿斯汤加瑜伽和渐进瑜伽培训师
- ◆ 太极和气功教练
- ◆ 身体智能瑜伽教练
- ◆ Sup瑜伽教练

## Villalba, Vanessa 女士

- ◆ Gimnasios Villalba 教员
- ◆ 塞维利亚欧洲瑜伽学院 (IEY) 流瑜伽和 力量瑜伽 导师。
- ◆ 空中瑜伽教练, 塞维利亚
- ◆ 塞维利亚国际青年学院综合瑜伽教练
- ◆ 身体智能™瑜伽级别 在 IEY 韦尔瓦
- ◆ 塞维利亚国际青年学院孕妇和产后瑜伽教练
- ◆ Nidra 瑜伽、瑜伽疗法和 萨满瑜伽导师
- ◆ FEDA 基础普拉提教练
- ◆ 带器械的地板普拉提教练
- ◆ FEDA 健身与私人教练高级技师
- ◆ 西班牙纺纱联合会的纺纱 入门 I 级教员。
- ◆ 有氧健身协会 哑铃力量 教练
- ◆ 脊骨按摩与治疗高级学校脊骨按摩师
- ◆ 塞维利亚 PRAXIS 淋巴排毒培训

## 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

## 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

# 05 结构和内容

该学位的学习计划是由专业教学团队制定的, 该团队制定了教学大纲, 旨在提供有关身体活动和运动中治疗性瑜伽的最详尽和最新的内容。在本课程中, 除了寻找创新的教学材料之外, 借助再学习系统, 学生还能够以更自然的方式取得进步。这种方法可以减少长时间的学习, 并允许专业人士以敏捷的方式深入研究瑜伽对患有心理健康问题、残疾、肥胖和当今最常用的体式的患者的影响。







“

TECH 使用的 Relearning 系统将让您减少长时间的学习”

## 模块 1. 运动系统的结构

- 1.1. 解剖位置、轴线和平面
  - 1.1.1. 人体基本解剖学和生理学
  - 1.1.2. 解剖位置
  - 1.1.3. 车身轴线
  - 1.1.4. 解剖平面
- 1.2. 骨骼
  - 1.2.1. 人体骨骼解剖
  - 1.2.2. 骨骼结构和功能
  - 1.2.3. 不同类型的骨骼及其与姿势和运动的关系
  - 1.2.4. 骨骼系统与肌肉系统之间的关系
- 1.3. 关节
  - 1.3.1. 人体关节的解剖学和生理学
  - 1.3.2. 不同类型的接头
  - 1.3.3. 关节在姿势和运动中的作用
  - 1.3.4. 最常见的关节损伤及预防方法
- 1.4. 软骨
  - 1.4.1. 人体软骨的解剖学和生理学
  - 1.4.2. 不同类型的软骨及其在体内的功能
  - 1.4.3. 软骨在关节和活动中的作用
  - 1.4.4. 最常见的软骨损伤及其预防方法
- 1.5. 肌腱和韧带
  - 1.5.1. 人体肌腱和韧带的解剖学和生理学
  - 1.5.2. 不同类型的肌腱和韧带及其在体内的功能
  - 1.5.3. 肌腱和韧带在姿势和运动中的作用
  - 1.5.4. 最常见的肌腱和韧带损伤及预防方法
- 1.6. 骨骼肌
  - 1.6.1. 人体肌肉骨骼系统的解剖学和生理学
  - 1.6.2. 肌肉和骨骼在姿势和运动中的关系
  - 1.6.3. 筋膜在肌肉骨骼系统中的作用及其与瑜伽疗法的关系
  - 1.6.4. 最常见的肌肉损伤及预防方法

- 1.7. 肌肉骨骼系统的发展
  - 1.7.1. 肌肉骨骼系统的胚胎和胎儿发育
  - 1.7.2. 儿童和青少年时期肌肉骨骼系统的生长和发育
  - 1.7.3. 与衰老有关的肌肉骨骼变化
  - 1.7.4. 肌肉骨骼系统的发展和对体育活动和训练的适应性
- 1.8. 肌肉骨骼系统的组成部分
  - 1.8.1. 骨骼肌的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.8.2. 骨骼在肌肉骨骼系统中的作用及其与姿势和运动的关系
  - 1.8.3. 肌肉骨骼系统中关节的功能, 以及在练习治疗瑜伽时如何护理关节
  - 1.8.4. 筋膜和其他结缔组织在肌肉骨骼系统中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
- 1.9. 骨骼肌的神经控制
  - 1.9.1. 神经系统的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.9.2. 神经系统在肌肉收缩和运动控制中的作用
  - 1.9.3. 治疗瑜伽练习中姿势和动作中神经系统与肌肉骨骼系统之间的关系
  - 1.9.4. 治疗瑜伽练习中神经肌肉控制对预防损伤和提高成绩的重要性
- 1.10. 肌肉收缩
  - 1.10.1. 肌肉收缩的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.10.2. 不同类型的肌肉收缩及其在治疗瑜伽练习中的应用
  - 1.10.3. 神经肌肉激活在肌肉收缩中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.10.4. 在治疗瑜伽的练习中, 拉伸和肌肉强化对预防受伤和提高成绩的重要性

## 模块 2. 脊柱和四肢

- 2.1. 肌肉系统
  - 2.1.1. 肌肉: 功能单元
  - 2.1.2. 肌肉的类型
  - 2.1.3. 肌张力和肌相位
  - 2.1.4. 等长和等张收缩及其与瑜伽风格的关系
- 2.2. 神经系统
  - 2.2.1. 神经元: 功能单元
  - 2.2.2. 中枢神经系统: 大脑和脊髓
  - 2.2.3. 躯体外周神经系统: 神经
  - 2.2.4. 外周自主神经系统: 交感神经和副交感神经

- 2.3. 骨骼系统
  - 2.3.1. 骨细胞:功能单元
  - 2.3.2. 轴向和附属骨骼
  - 2.3.3. 肌腱
  - 2.3.4. 韧带
- 2.4. 脊柱
  - 2.4.1. 脊柱的演变和功能
  - 2.4.2. 结构
  - 2.4.3. 椎骨类型
  - 2.4.4. 脊柱运动
- 2.5. 颈部和背部
  - 2.5.1. 颈椎--典型和非典型
  - 2.5.2. 背椎
  - 2.5.3. 颈部主要肌肉
  - 2.5.4. 背侧的主要肌肉
- 2.6. 腰部
  - 2.6.1. 腰椎
  - 2.6.2. 荐骨
  - 2.6.3. 尾骨
  - 2.6.4. 主要肌肉
- 2.7. 骨盆
  - 2.7.1. 解剖学:男性和女性骨盆的区别
  - 2.7.2. 两个关键概念:前倾角和后倾角
  - 2.7.3. 主要肌肉
  - 2.7.4. 骨盆底
- 2.8. 上肢
  - 2.8.1. 肩关节
  - 2.8.2. 肩袖肌肉
  - 2.8.3. 手臂、肘部和前臂
  - 2.8.4. 主要肌肉
- 2.9. 下肢
  - 2.9.1. 髌臼关节
  - 2.9.2. 膝关节:股关节和髌股关节
  - 2.9.3. 膝关节韧带和半月板
  - 2.9.4. 腿部主要肌肉
- 2.10. 横膈膜和核心
  - 2.10.1. 横膈膜的解剖
  - 2.10.2. 横膈膜和呼吸
  - 2.10.3. 核心肌肉
  - 2.10.4. 核心及其在瑜伽中的重要性

### 模块 3. 体式技术的应用及其整合

- 3.1. 体位
  - 3.1.1. 体式的定义
  - 3.1.2. 瑜伽经中的体式
  - 3.1.3. 体式的更深层次目的
  - 3.1.4. 体式和对齐
- 3.2. 最小行动原则
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 3.2.2. 如何在实践中应用这一概念?
  - 3.2.3. 古纳理论
  - 3.2.4. 古纳对实践的影响
- 3.3. 站立体式
  - 3.3.1. 站立体式的重要性
  - 3.3.2. 如何操作它们
  - 3.3.3. 益处
  - 3.3.4. 禁忌症和注意事项
- 3.4. 坐式和仰卧式
  - 3.4.1. 坐姿体式的重要性
  - 3.4.2. 冥想坐姿
  - 3.4.3. 仰卧体式:定义
  - 3.4.4. 仰卧姿势的好处

- 3.5. 体式扩展
  - 3.5.1. 为什么扩展功能很重要?
  - 3.5.2. 如何安全地使用它们
  - 3.5.3. 益处
  - 3.5.4. 禁忌症
- 3.6. 体式弯曲
  - 3.6.1. 脊柱弯曲的重要性
  - 3.6.2. 执行
  - 3.6.3. 益处
  - 3.6.4. 常见错误及如何避免
- 3.7. 体式旋转:扭转
  - 3.7.1. 扭转力学
  - 3.7.2. 如何正确操作
  - 3.7.3. 生理益处
  - 3.7.4. 禁忌症
- 3.8. 侧弯体式
  - 3.8.1. 重要性
  - 3.8.2. 益处
  - 3.8.3. 最常见的错误
  - 3.8.4. 禁忌症
- 3.9. 对柱的重要性
  - 3.9.1. 是什么?
  - 3.9.2. 何时进行
  - 3.9.3. 练习时的好处
  - 3.9.4. 最常用的反向支柱
- 3.10. 班达
  - 3.10.1. 定义
  - 3.10.2. 主要戒律
  - 3.10.3. 何时使用
  - 3.10.4. 班达和治疗瑜伽

## 模块 4. 主要站立体式分析

- 4.1. TadAsanas
  - 4.1.1. 重要性
  - 4.1.2. 益处
  - 4.1.3. 执行
  - 4.1.4. 与 samasthiti 的区别
- 4.2. 向太阳致敬
  - 4.2.1. 古典主义
  - 4.2.2. a 型
  - 4.2.3. b 型
  - 4.2.4. 调节
- 4.3. 站立式瑜伽体式
  - 4.3.1. Utkatasana: 椅子式
  - 4.3.2. Anjaneyasana: 低弓步式
  - 4.3.3. Virabhadrasana I: 战士 I
  - 4.3.4. Utkata Konasana: 女神式
- 4.4. 站立体式脊柱弯曲
  - 4.4.1. Adho mukha
  - 4.4.2. Pasrvotanassana
  - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 4.4.4. UthanAsanas
- 4.5. 侧弯体式
  - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 4.5.2. Virabhadrasana II 战士 II
  - 4.5.3. ParighAsanas
  - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. 体式平衡
  - 4.6.1. Vkrisana
  - 4.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
  - 4.6.3. NatarajAsanas
  - 4.6.4. GarudAsanas

- 4.7. 俯卧伸展
  - 4.7.1. BhujangAsanas
  - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 4.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. 扩展
  - 4.8.1. UstrAsanas
  - 4.8.2. DhanurAsanas
  - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 4.8.4. Setu Bandha Sarvang 体式
- 4.9. 扭转
  - 4.9.1. Paravritta Parsvakon体式
  - 4.9.2. Paravritta Trikon体式
  - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 4.9.4. 帕拉维塔体式
- 4.10. 臀部
  - 4.10.1. MalAsanas
  - 4.10.2. Badha KonAsanas
  - 4.10.3. Upavista KonAsanas
  - 4.10.4. GomukhAsanas

## 模块 5. 主要地板式体式及配合支撑的调整说明

- 5.1. 主楼体式
  - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 5.1.2. 益处
  - 5.1.3. 变体
  - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. 仰卧俯卧撑
  - 5.2.1. PaschimottanAsanas
  - 5.2.2. Janu sirsAsanas
  - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 5.2.4. KurmAsanas

- 5.3. 侧向扭转和倾斜
  - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 5.3.2. VakrAsanas
  - 5.3.3. BharadvajAsanas
  - 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 5.4. 结束体式
  - 5.4.1. BalAsanas
  - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 5.4.3. Ananda BalAsanas
  - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A 和 B
- 5.5. 倒置
  - 5.5.1. 益处
  - 5.5.2. 禁忌症
  - 5.5.3. Viparita Karani
  - 5.5.4. Sarvang Asanas
- 5.6. 块状物
  - 5.6.1. 它们是什么, 如何使用?
  - 5.6.2. 站立体式变式
  - 5.6.3. 坐姿和仰卧体式变体
  - 5.6.4. 结束体式和恢复体式变体
- 5.7. 皮带
  - 5.7.1. 它们是什么, 如何使用?
  - 5.7.2. 站立体式变式
  - 5.7.3. 坐姿和仰卧体式变体
  - 5.7.4. 结束体式和恢复体式变体
- 5.8. 椅子上的体式
  - 5.8.1. 是什么?
  - 5.8.2. 益处
  - 5.8.3. 在椅子上向太阳致敬
  - 5.8.4. 椅子上的体式

- 5.9. 椅子瑜伽
  - 5.9.1. 俯卧撑
  - 5.9.2. 扩展
  - 5.9.3. 扭转和倾斜
  - 5.9.4. 倒置
- 5.10. 恢复体式
  - 5.10.1. 何时使用
  - 5.10.2. 坐姿和前俯卧撑
  - 5.10.3. 背部弯曲
  - 5.10.4. 倒立和仰卧

## 模块 6. 最常见的病症

- 6.1. 脊柱病理学
  - 6.1.1. 保护
  - 6.1.2. 疝气
  - 6.1.3. 脊柱前凸
  - 6.1.4. 整改
- 6.2. 退行性疾病
  - 6.2.1. 关节病
  - 6.2.2. 肌肉萎缩症
  - 6.2.3. 骨质疏松症
  - 6.2.4. 脊椎病
- 6.3. 腰痛和坐骨神经痛
  - 6.3.1. 腰部疼痛
  - 6.3.2. 坐骨神经痛
  - 6.3.3. 锥体综合征
  - 6.3.4. 转子炎
- 6.4. 脊柱侧弯
  - 6.4.1. 了解脊柱侧弯症
  - 6.4.2. 类型
  - 6.4.3. 我们必须做的
  - 6.4.4. 应避免的事项
- 6.5. 膝关节错位
  - 6.5.1. 元懒惰
  - 6.5.2. O型腿
  - 6.5.3. 柔版印刷
  - 6.5.4. 复发基因
- 6.6. 肩部和肘部
  - 6.6.1. 滑囊炎
  - 6.6.2. 肩峰下综合征
  - 6.6.3. Epicondylitis
  - 6.6.4. 上睑下垂
- 6.7. 膝盖
  - 6.7.1. 髌骨股骨痛
  - 6.7.2. 软骨病
  - 6.7.3. 半月板损伤
  - 6.7.4. 鹅掌楸肌腱炎
- 6.8. 手腕和脚踝
  - 6.8.1. 腕管
  - 6.8.2. 扭伤
  - 6.8.3. 拇趾外翻
  - 6.8.4. 扁平足和穴状足

- 6.9. 姿势基础
  - 6.9.1. 不同级别
  - 6.9.2. 铅垂技术
  - 6.9.3. 上交叉综合征
  - 6.9.4. 下交叉综合征
- 6.10. 自身免疫性疾病
  - 6.10.1. 定义
  - 6.10.2. 狼疮
  - 6.10.3. 慢性疾病
  - 6.10.4. 关节炎

## 模块 7. 筋膜系统

- 7.1. 楣板
  - 7.1.1. 历史
  - 7.1.2. 筋膜对比肌腱
  - 7.1.3. 类型
  - 7.1.4. 职能
- 7.2. 机械感受器的类型及其在不同瑜伽风格中的重要性
  - 7.2.1. 重要性
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Paccini
  - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. 肌筋膜链
  - 7.3.1. 定义
  - 7.3.2. 在瑜伽中的重要性
  - 7.3.3. 张拉结构概念
  - 7.3.4. 三个隔膜

- 7.4. LPS:浅后防线
  - 7.4.1. 定义
  - 7.4.2. 解剖路径
  - 7.4.3. 被动姿势
  - 7.4.4. 积极的姿势
- 7.5. LAS:浅前线
  - 7.5.1. 定义
  - 7.5.2. 解剖路径
  - 7.5.3. 被动姿势
  - 7.5.4. 积极的姿势
- 7.6. LL:侧线
  - 7.6.1. 定义
  - 7.6.2. 解剖路径
  - 7.6.3. 被动姿势
  - 7.6.4. 积极的姿势
- 7.7. LE:螺旋线
  - 7.7.1. 定义
  - 7.7.2. 解剖路径
  - 7.7.3. 被动姿势
  - 7.7.4. 积极的姿势
- 7.8. 功能线
  - 7.8.1. 定义
  - 7.8.2. 解剖路径
  - 7.8.3. 被动姿势
  - 7.8.4. 积极的姿势
- 7.9. 线臂
  - 7.9.1. 定义
  - 7.9.2. 解剖路径
  - 7.9.3. 被动姿势
  - 7.9.4. 积极的姿势

- 7.10. 主要失衡
  - 7.10.1. 理想模式
  - 7.10.2. 屈伸组
  - 7.10.3. 开幕和闭幕小组
  - 7.10.4. 吸气和呼气模式

## 模块 8. 不同年龄段的瑜伽

- 8.1. 童年
  - 8.1.1. 为什么它很重要?
  - 8.1.2. 益处
  - 8.1.3. 作为一个班级
  - 8.1.4. 改编后的太阳致敬法范例
- 8.2. 妇女与月经周期
  - 8.2.1. 月经期
  - 8.2.2. 卵泡期
  - 8.2.3. 排卵期
  - 8.2.4. 黄体期
- 8.3. 瑜伽与月经周期
  - 8.3.1. 卵泡期序列
  - 8.3.2. 排卵期顺序
  - 8.3.3. 黄体期顺序
  - 8.3.4. 月经期间的顺序
- 8.4. 更年期
  - 8.4.1. 总体考虑
  - 8.4.2. 生理和荷尔蒙变化
  - 8.4.3. 实践的益处
  - 8.4.4. 推荐体式







- 8.5. 妊娠期
  - 8.5.1. 为什么要练习
  - 8.5.2. 妊娠头三个月的体位法
  - 8.5.3. 第二孕期体位法
  - 8.5.4. 怀孕三个月的体位法
- 8.6. 产后
  - 8.6.1. 身体益处
  - 8.6.2. 心理益处
  - 8.6.3. 一般建议
  - 8.6.4. 与宝宝一起练习
- 8.7. 老年
  - 8.7.1. 我们会遇到的主要病症
  - 8.7.2. 益处
  - 8.7.3. 总体考虑
  - 8.7.4. 禁忌症
- 8.8. 身体残疾
  - 8.8.1. 脑损伤
  - 8.8.2. 脊髓损伤
  - 8.8.3. 肌肉损伤
  - 8.8.4. 如何设计课堂
- 8.9. 感觉障碍
  - 8.9.1. 听觉
  - 8.9.2. 视觉
  - 8.9.3. 感官
  - 8.9.4. 如何设计序列
- 8.10. 我们会遇到的最常见残疾的一般考虑因素
  - 8.10.1. 唐氏综合症
  - 8.10.2. 自闭症
  - 8.10.3. 大脑性麻痹
  - 8.10.4. 智力发育障碍

## 模块 9. 物理治疗中的

- 9.1. 呼吸法
  - 9.1.1. 定义
  - 9.1.2. 源头
  - 9.1.3. 益处
  - 9.1.4. 气的概念
- 9.2. 呼吸类型
  - 9.2.1. 腹部
  - 9.2.2. 胸腔
  - 9.2.3. 锁骨
  - 9.2.4. 完整的瑜伽呼吸
- 9.3. 净化呼吸能量管道或穴道
  - 9.3.1. 什么是纳迪斯?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pindala
- 9.4. 灵感来源: Puraka
  - 9.4.1. 腹式呼吸
  - 9.4.2. 横膈膜/肋骨吸气
  - 9.4.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 9.4.4. 与班达斯的关系
- 9.5. 到期日 rechaka
  - 9.5.1. 腹部呼气
  - 9.5.2. 横膈膜/肋骨呼气
  - 9.5.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 9.5.4. 与班达斯的关系
- 9.6. 保留: Kumbakha
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya kumbhaka
  - 9.6.3. 一般注意事项和禁忌症
  - 9.6.4. 与班达斯的关系

- 9.7. 净化呼吸法
  - 9.7.1. Douti
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. 刺激和提神的呼吸法
  - 9.8.1. Kapalabhati
  - 9.8.2. Bastrika
  - 9.8.3. Ujjayi,
  - 9.8.4. Shitali
- 9.9. 再生调息
  - 9.9.1. Surya bheda
  - 9.9.2. Kumbaka
  - 9.9.3. Samavritti
  - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. 手印
  - 9.10.1. 是什么?
  - 9.10.2. 优点以及何时纳入这些优点
  - 9.10.3. 每个手指的含义
  - 9.10.4. 练习中使用的主要咒语

## 模块 10. 冥想和放松技巧

- 10.1. 咒语
  - 10.1.1. 是什么?
  - 10.1.2. 益处
  - 10.1.3. 开场咒语
  - 10.1.4. 结束语

- 10.2. 瑜伽的内涵
  - 10.2.1. Pratyahara
  - 10.2.2. Dharana
  - 10.2.3. Dhyana
  - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. 冥想
  - 10.3.1. 定义
  - 10.3.2. 姿态
  - 10.3.3. 益处
  - 10.3.4. 禁忌症
- 10.4. 脑电波
  - 10.4.1. 定义
  - 10.4.2. 分类
  - 10.4.3. 从睡眠到清醒
  - 10.4.4. 冥想期间
- 10.5. 冥想的类型
  - 10.5.1. 精神
  - 10.5.2. 视觉化
  - 10.5.3. 佛教徒
  - 10.5.4. 运动
- 10.6. 冥想技巧 1
  - 10.6.1. 冥想实现你的渴望
  - 10.6.2. 心灵冥想
  - 10.6.3. 国玉湖冥想
  - 10.6.4. 内心微笑冥想
- 10.7. 冥想技巧 2
  - 10.7.1. 脉轮净化冥想
  - 10.7.2. 冥想 慈爱
  - 10.7.3. 当下的冥想礼物
  - 10.7.4. 静默冥想
- 10.8. Mindfulness
  - 10.8.1. 定义
  - 10.8.2. 由什么组成?
  - 10.8.3. 如何使用
  - 10.8.4. 技术
- 10.9. 放松/savAsanas
  - 10.9.1. 班级收尾位置
  - 10.9.2. 制作方法和设置
  - 10.9.3. 益处
  - 10.9.4. 如何引导放松
- 10.10. 瑜伽冥想
  - 10.10.1. 什么是瑜伽冥想?
  - 10.10.2. 会议是什么样的?
  - 10.10.3. 相位
  - 10.10.4. 练习课程的示例



通过应用最新的治疗瑜伽技术,提高运动员的肺活量”

# 06 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。



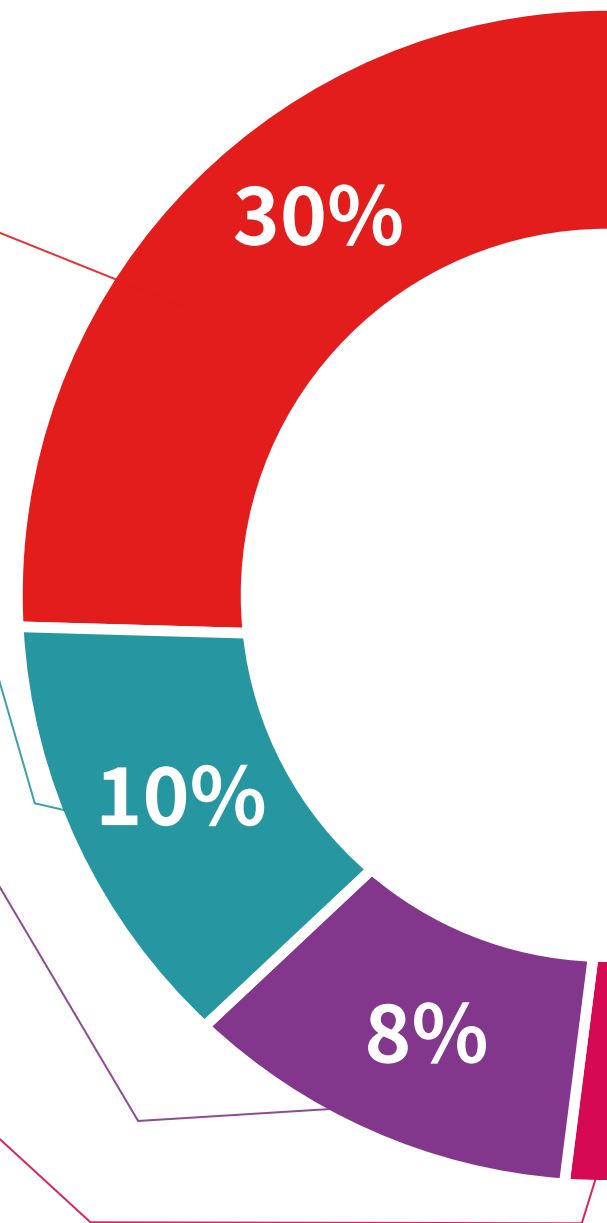
### 技能和能力的实践

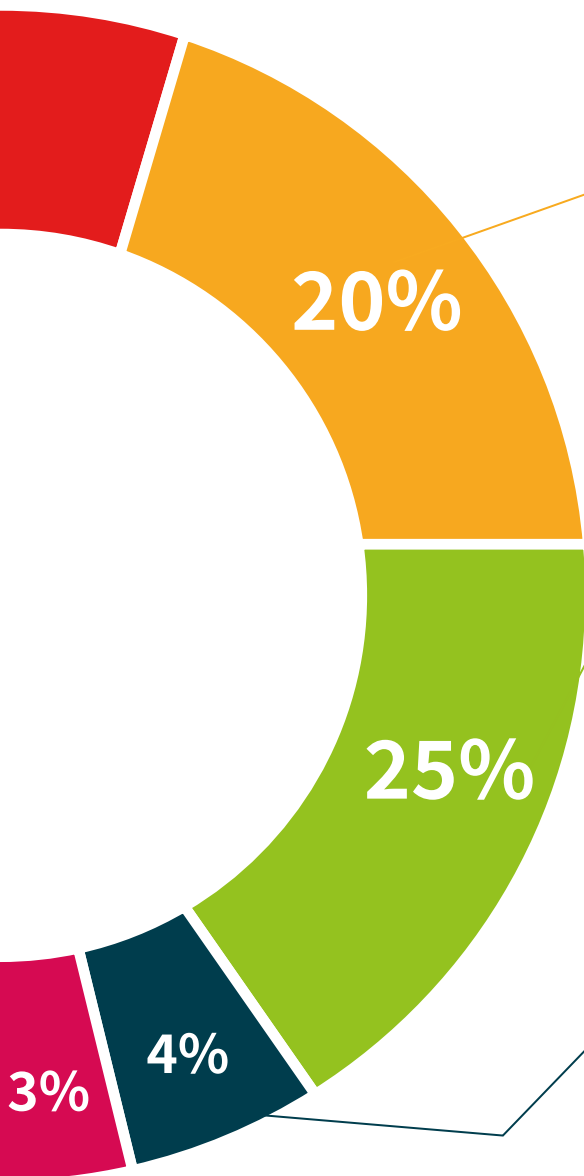
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



### 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丸中,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。



# 07 学位

瑜伽疗法校级硕士除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由  
TECH 科技大学颁发的校级硕士学位证书。



“

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**瑜伽疗法校级硕士**包含了市场上最完整和最新的科学课程。

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**校级硕士学位**。

学位由**TECH科技大学**颁发, 证明在校级硕士学位中所获得的资质, 并满足工作交流, 竞争性考试和职业评估委员会的要求。

学位: **瑜伽疗法校级硕士**

模式: **在线**

时长: **12个月**



\*海牙加注。如果学生要求为他们的纸质资格证书提供海牙加注, TECH EDUCATION将采取必要的措施来获得, 但需要额外的费用。

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

校级硕士  
瑜伽疗法

- » 模式:在线
- » 时长: 12个月
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表:自由安排时间
- » 考试模式:在线

# 校级硕士 瑜伽疗法

得到了NBA的认可

