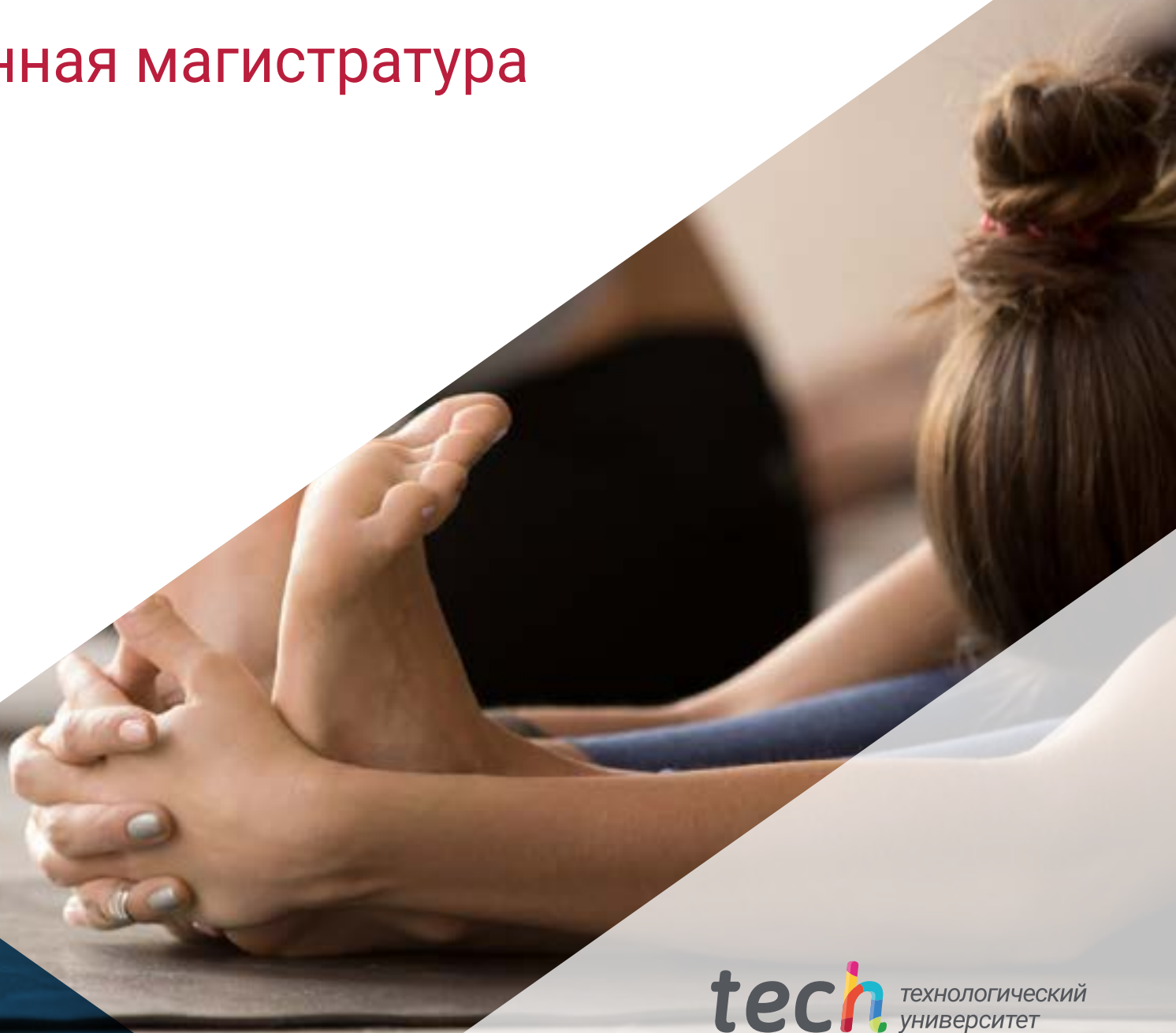


Специализированная магистратура Йогатерапия

Одобрено NBA





Специализированная магистратура Йогатерапия

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Веб-доступ: www.techitute.com/ru/sports-science/professional-master-degree/master-therapeutic-yoga

Оглавление

01

Презентация

стр. 4

02

Цели

стр. 8

03

Компетенции

стр. 14

04

Руководство курса

стр. 18

05

Структура и содержание

стр. 24

06

Методология

стр. 36

07

Квалификация

стр. 44

01

Презентация

В современном обществе, где мало времени, йога переживает "золотой век" благодаря своим обширным полезным свойствам. Физические заболевания, снижение веса или укрепление костей также могут быть улучшены за короткие сеансы. Эта физическая активность не только стала трендом, но и закрепилась во всем мире и включена в программы восстановления или подготовки спортсменов. Именно поэтому была создана эта 100% онлайн-программа, которая дает профессионалу в мире спорта самые исчерпывающие знания в области биомеханики, кинезитерапии и последних разработок в области планирования сеансов терапевтической йоги. И все это с мультимедийными материалами, которые находятся на передовых позициях в академической среде.



““

Благодаря данной Специализированной магистратуре вы будете в курсе последних достижений в области йогатерапии и ее применения для спортсменов в спорте высших достижений”

Элитные спортсмены, такие как Новак Джокович, Леброн Джеймс или Роберт Левандовски, практикуют йогу благодаря таким ее физическим преимуществам, как защита суставов, улучшение гибкости и увеличение жизненной емкости легких. Однако уменьшение боли или контроль дыхания оказывают положительное влияние на людей, страдающих дегенеративными заболеваниями людей, сколиозом, смещением коленей, поясницей или седалищным нервом.

Научные исследования подтверждают, что лечебные упражнения йоги применяются не только для поддержания физической формы, но и для устранения некоторых физических и психологических патологий. Столкнувшись с этой реальностью, профессионал в мире спорта не может оставаться в стороне от новых разработок, которые происходят в этой области. Именно поэтому в данной Специализированной магистратуре, которую преподают специалисты с большим опытом работы, вы узнаете о новых тенденциях в этом методе, основные понятия биомеханики и ее клиническое применение.

Для этого студентам будут предоставлены мультимедийные учебные ресурсы, которые позволят им углубленно изучить применение техник асан и их интеграцию, планирование и назначение упражнений в соответствии с особенностями человека и его недугами. Кроме того, примеры из практики, представленные экспертами данной программы, будут очень полезны для их интеграции в повседневную работу.

В распоряжении студента будут эксклюзивные мастер-классы этой программы, *которые проводит преподаватель международного уровня, имеющий большой опыт работы в области специального обучения преподавателей йоги.* На этих занятиях будет представлен обзор основных достижений, методик, программ упражнений и разработок в этой дисциплине. И все это с практическим и полезным подходом для внедрения в повседневную работу.

Кроме того, в программе Специализированной магистратуры в области йогатерапии принимает участие известный международный преподаватель, специализирующийся на йогатерапии. На эксклюзивных *мастер-классах* слушатели смогут узнать о последних достижениях и разработках в таких областях, как нейрофизиологические основы медитативных техник, применение техник асан и их интеграция, а также наиболее распространенные патологии, для лечения в йогатерапии. Все это будет преподаваться одним из ведущих специалистов в этой области, гарантируя насыщенный опыт обучения высокого качества для всех профессионалов в области спорта.

Таким образом, перед специалистом в области физической активности и спорта открывается прекрасная возможность погрузиться в терапевтическую йогу, получив университетское образование, которое можно получить в любом месте и в любое время. Вам понадобится только электронное устройство для просмотра учебной программы, а нагрузка на курс будет распределена в соответствии с вашими потребностями. Программа без посещения очных занятий или без фиксированного расписания, что позволит студентам совмещать свои обязанности с прохождением качественной программы.

Данная **Специализированная магистратура** в области йогатерапии содержит самую полную и современную научную программу на рынке. Основными особенностями обучения являются:

- ♦ Разбор практических кейсов, представленных экспертами в области йоги
- ♦ Наглядное, схематичное и исключительно практическое содержание курса предоставляет научную и практическую информацию по тем дисциплинам, которые необходимы для осуществления профессиональной деятельности
- ♦ Практические упражнения для самооценки, 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



Вы получите подробные видеоматериалы и клинические случаи, чтобы не упустить детали новейших методик йогатерапии, применяемых у пациентов с проблемами поясничного отдела"

“

Это университетская программа, которая позволит вам глубже изучить биомеханику стоячих асан”

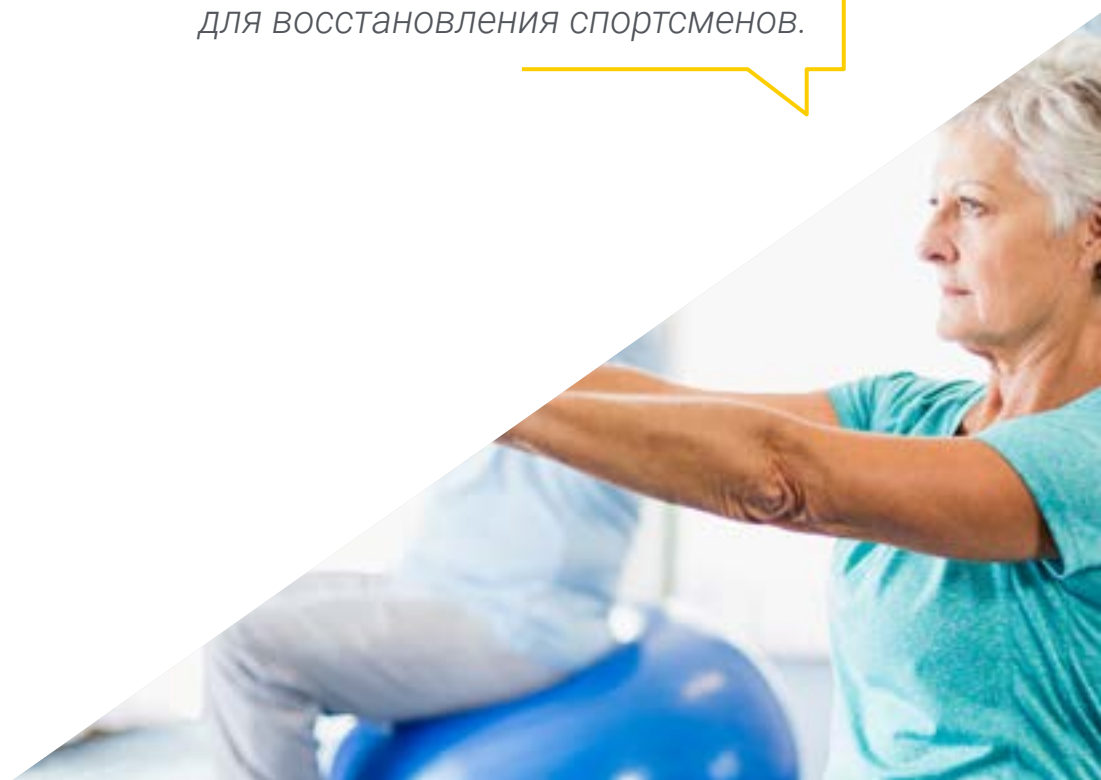
В преподавательский состав программы входят профессионалы отрасли, передающие студентам свой опыт работы, а также признанные специалисты, принадлежащие к ведущим научным сообществам и престижным университетам.

Мультимедийное содержание курса, разработанное с использованием новейших образовательных технологий, позволит профессионалу обучаться на основе контекста, т.е. в симуляционной среде, которая обеспечит погружение в учебный процесс, запрограммированный на обучение в реальных ситуациях.

Формат этой программы основан на проблемно-ориентированном обучении, с помощью которого специалист должен попытаться разрешить различные ситуации из профессиональной практики, возникающие во время обучения. В этом студенту поможет инновационная интерактивная видеосистема, созданная признанными экспертами.

Это 100% онлайн-программа, предназначенная для профессионалов, желающих получить высшее образование, совместимое с их рабочими обязанностями.

Гарбинье Мугуруза, Пау Газоль и Дэвид Бекхэм включают йогу в свою ежедневную практику. Включите новейшие упражнения в свои программы для восстановления спортсменов.



02

Цели

По окончании 12-месячного курса обучения в Специализированной магистратуре в области йогатерапии специалист получит новые знания об этом методе и его пользе как для детей, так и для пожилых людей. Так, каждое занятие может быть адаптировано к различным патологиям, с которыми сталкивается спортсмен или человек, для которого оно предназначено. Во время этого процесса с вами будет работать специализированная команда преподавателей, которая будет направлять вас на достижение поставленных целей.





““

Через 12 месяцев вы сможете адаптировать свои сеансы терапевтической йоги для пациентов с функциональным и когнитивным разнообразием”



Общие цели

- ♦ Интегрировать 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 йога-терапии
- ♦ Описать адаптацию асан йоги к патологиям каждого человека
- ♦ Углубляться в нейрофизиологические основы существующих техник медитации и релаксации





Конкретные цели

Модуль 1. Строение опорно-двигательного аппарата

- ♦ Изучить анатомию и физиологию скелетной, мышечной и суставной систем человеческого тела
- ♦ Определить различные структуры и функции опорно-двигательного аппарата и их взаимосвязь
- ♦ Изучить различные позы и движения человеческого тела и понять, как они влияют на строение опорно-двигательного аппарата
- ♦ Ознакомиться с распространенными травмами опорно-двигательного аппарата и способами их предотвращения

Модуль 2. Позвоночник, нестабильность и травмы

- ♦ Описывать мышечную, нервную и скелетную системы
- ♦ Изучить анатомию и функции позвоночного столба
- ♦ Изучить физиологию тазобедренного сустава
- ♦ Описывать морфологию верхних и нижних конечностей
- ♦ Описывать диафрагму и сердце

Модуль 3. Применение техник асан и их интеграция

- ♦ Вникнуть в философский и физиологический смысл различных асан
- ♦ Определить принципы минимального действия: Стхира, сукхам и асанам
- ♦ Раскрыть понятие "стоячие асаны"
- ♦ Описать преимущества и противопоказания растягивающих асан
- ♦ Указать на преимущества и противопоказания вращательных и боковых асан
- ♦ Описать контрпозы и случаи их использования
- ♦ Углубленно рассмотреть бандхи и их применение в терапевтической йоге

Модуль 4. Анализ основных стоячих асан

- ♦ Изучить биомеханические основы тадасаны и ее значение как базовой позы для других стоячих асан
- ♦ Изучить различные вариации приветствия солнцу и их модификации, и как они влияют на биомеханику стоячих асан
- ♦ Указать на основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Обновить знания о биомеханических основах основных асан сгибания позвоночника и бокового сгибания, а также о том, как безопасно и эффективно их выполнять
- ♦ Рассказать об основных балансирующих асанах и о том, как использовать биомеханику для поддержания стабильности и равновесия во время выполнения этих поз
- ♦ Определить основные стоячие асаны, их вариации и на то, как правильно применять биомеханику для достижения максимальной пользы
- ♦ Познакомиться с основными позами со скручиванием и разгибанием бедер и как правильно использовать биомеханику для их уверенного и эффективного выполнения

Модуль 5. Разбивка основных асан на полу и адаптаций с опорами

- ♦ Определить основные асаны на полу, их вариации и правильное применение биомеханики для достижения максимальной пользы
- ♦ Вникнуть в биомеханические основы закрывающих асан и понять, как выполнять их безопасно и эффективно
- ♦ Обновить знания о восстановительных асанах и о том, как применять биомеханику для расслабления и восстановления организма
- ♦ Определить основные инверсии и как использовать биомеханику для их безопасного и эффективного выполнения
- ♦ Ознакомиться с различными типами опор (блоки, ремень и стул) и как использовать их для улучшения биомеханики асан на полу
- ♦ Изучить использование опоры для адаптации асан к различным потребностям и физическим возможностям
- ♦ Изучить первые шаги в восстановительной йоге и способы применения биомеханики для расслабления тела

Модуль 6. Наиболее распространенные патологии

- ♦ Выявить наиболее распространенные патологии позвоночника и определить, как адаптировать практику йоги, чтобы избежать травм
- ♦ Ознакомиться с дегенеративными заболеваниями и тем, как практика йоги может помочь в их лечении и уменьшении симптомов
- ♦ Углубиться в вопросы поясницы и седалищного нерва и понять, как применять терапевтическую йогу для облегчения боли и улучшения подвижности
- ♦ Выявить сколиоз и адаптировать практики йоги для улучшения осанки и уменьшения дискомфорта
- ♦ Узнать, как распознать неправильное положение колена и травмы колена и как адаптировать практику йоги для их профилактики и улучшения восстановления
- ♦ Выявлять травмы плечевого сустава и адаптация практики йоги для уменьшения боли и улучшения подвижности
- ♦ Ознакомиться с патологиями запястья и плеча и адаптировать практику йоги для предотвращения травм и уменьшения дискомфорта
- ♦ Углубиться в основы осанки и научиться применять биомеханику для улучшения осанки и предотвращения травм
- ♦ Определить аутоиммунные заболевания и то, как практика йоги может помочь в их лечении и уменьшении симптомов

Модуль 7. Фасциальная система

- ♦ Изучить историю и понятие фасции, а также ее значение в практике йоги
- ♦ Рассмотреть различные типы механорецепторов в фасции и их применение в различных стилях йоги
- ♦ Указать на необходимость применения термина "фасция" на занятиях йогой для более эффективной и осознанной практики
- ♦ Изучить происхождение и развитие термина "тенсегрити" и его применение в практике йоги
- ♦ Определить различные миофасциальные пути и специфические позы для каждой из миофасциальных цепей
- ♦ Применять биомеханику фасций в практике йоги для улучшения подвижности, силы и гибкости
- ♦ Выявить основные дисбалансы осанки и способы их коррекции с помощью практики йоги и биомеханики

Модуль 8. Йога в различных эволюционных моментах

- ♦ 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

Модуль 9. Физиология дыхательных техник

- ♦ Описать физиологию дыхательной системы и ее связь с практикой пранаямы
- ♦ Изучить различные типы дыхания и их влияние на дыхательную систему и организм в целом
- ♦ Определять различные компоненты дыхания, такие как вдох, выдох и задержка и то, как каждый из них влияет на физиологию организма
- ♦ Углублять представления об энергетических каналах или нади и их взаимосвязи с физиологией дыхания и практике пранаямы
- ♦ Описать различные виды пранаямы и их влияние на физиологию тела и ума
- ♦ Определить основные понятия мудр и их связь с физиологией дыхания и практикой пранаямы
- ♦ Изучить влияние практики пранаямы на физиологию тела и как эти эффекты могут способствовать улучшению здоровья и самочувствия

Модуль 10. Нейрофизиологические основы техник медитации и релаксации

- ♦ Описывать нейрофизиологические основы техник медитации и релаксации в практике йоги
- ♦ Рассмотреть определение мантры, ее применение и преимущества в практике медитации
- ♦ Определять внутренние аспекты философии йоги, включая пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи, и их связь с медитацией
- ♦ Исследовать различные типы мозговых волн и их возникновение в мозге во время медитации
- ♦ Определять различные виды медитации и техники управляемой медитации и их применение в практике медитации
- ♦ Углубленно изучать понятие mindfulness (осознанности), его методы и отличия от медитации
- ♦ Узнать о савасанах, о том, как управлять расслаблением, о различных типах и адаптациях
- ♦ Определять первые шаги в йога-нидре и ее применение в практике йоги

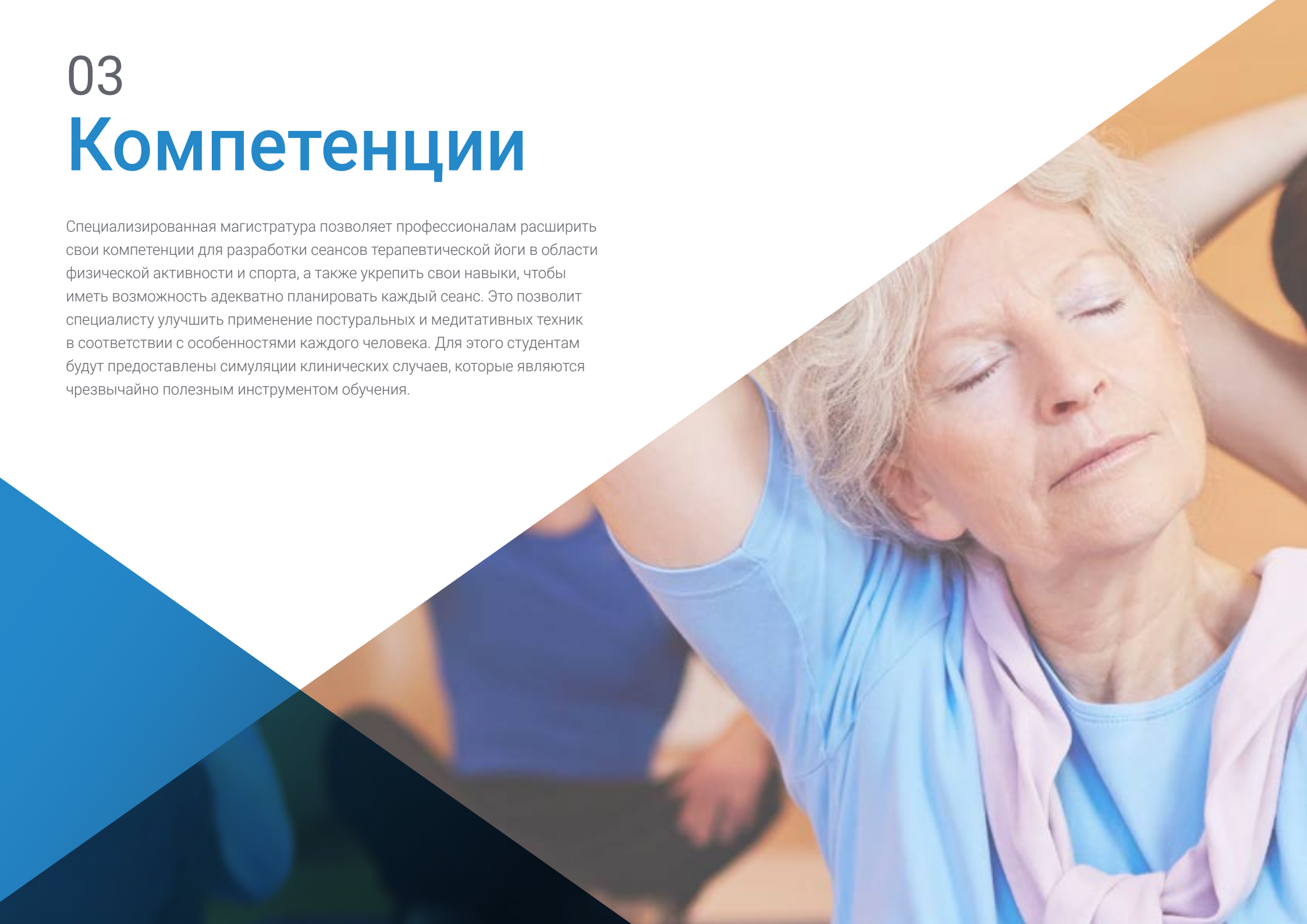


Преимущества йога-терапии подходят для беременных женщин. Подготовьте свои лучшие занятия благодаря этой программе"

03

Компетенции

Специализированная магистратура позволяет профессионалам расширить свои компетенции для разработки сеансов терапевтической йоги в области физической активности и спорта, а также укрепить свои навыки, чтобы иметь возможность адекватно планировать каждый сеанс. Это позволит специалисту улучшить применение поструральных и медитативных техник в соответствии с особенностями каждого человека. Для этого студентам будут предоставлены симуляции клинических случаев, которые являются чрезвычайно полезным инструментом обучения.





“

Вам представляется академическая опция, которая расширит ваши возможности по адаптации занятий йогой для людей с ограниченными возможностями”



Общие профессиональные навыки

- ♦ Применять йогатерапию с клинической точки зрения при уходе за пациентами
- ♦ Создавать специальные программы для каждого пациента в соответствии с его заболеваниями и особенностями
- ♦ Прививать навыки коммуникации с пациентами
- ♦ Ознакомиться с наиболее распространенными патологиями позвоночника, суставов и мышечной системы
- ♦ Выполнять приемы релаксации
- ♦ Применять основы йогатерапии

“

Пройдите обучение по программе, которая позволит вам включить асаны в программы восстановления для элитных спортсменов”





Профессиональные навыки

- ♦ Улучшить психомоторную координацию пациентов
- ♦ Применять преимущества йогатерапии в лечении
- ♦ Научить здоровых пациентов наиболее подходящим поструральным техникам во избежание патологий
- ♦ Применять определенные техники в йоге в зависимости от возраста пациентов
- ♦ Применять йогатерапию в качестве дополнительного средства к определенным методам лечения
- ♦ Поощрять правильную практику техник йоги для предотвращения возможных травм

04

Руководство курса

ТЕСН стремится предложить своим студентам качественное образование, доступное для всех. С этой целью университет проводит строгий отбор преподавательского состава, который включает в себя преподавателей всех программ. В этом случае специалист получает в свое распоряжение руководящий и преподавательский состав, специализирующийся на йогатерапии и имеющий большой опыт работы в ведущих центрах. Обширный профессиональный опыт и высокая квалификация преподавателей также отражены в содержании этой 100% онлайн-программы.



“

*Специализированная команда
первоклассных преподавателей в мире
терапевтической йоги проведет вас через
этот 12-месячный процесс обучения”*

Приглашенный директор международного уровня

Будучи директором по работе с преподавателям 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. Ее научная деятельность была сосредоточена в основном на йогатерапии, документально подтверждены более 6.000 часов преподавания и непрерывного обучения.

Ее работа включает в себя наставничество, разработку протоколов и критериев обучения, а также обеспечение непрерывного образования инструкторов Института интегральной йоги. Она совмещает эту работу со своей ролью терапевта и инструктора в других учреждениях, таких как The 14TH Street Y, Оздоровительный спа-центр Integral Yoga Institute и Образовательный альянс: Центр сбалансированной жизни.

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. Она 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 Somatic Movement Centre.



Г-жа. Гальяно, Диана

- ♦ Директор по работе с преподавателями в Институте интегральной йоги— Нью-Йорк, США
- ♦ Инструктор по йогатерапии в клубе The 14TH Street Y
- ♦ Йога-терапевт в оздоровительном спа-центре Института интегральной йоги
- ♦ Инструктор по терапии в Образовательном альянсе: Центр сбалансированной жизни
- ♦ Степень бакалавра в области начального образования в Университете штата Нью-Йорк
- ♦ Степень магистра в области йога-терапии Университета Мэриленда

“

Благодаря TECH вы сможете учиться у лучших мировых профессионалов”

Руководство



Гжа Эскалона Гарсиа, Сораида

- Вице-президент Испанской ассоциации йогатерапии
- Основатель метода Air Core (занятия, сочетающие TRX и/или функциональный тренинг с йогой)
- Тренер по йогатерапии
- Степень бакалавра в области биологических наук в UAM
- Курс преподавателя прогрессивной аштанга-йоги, FisiomYoga, миофасциальной йоги, йоги и рака
- Курс инструктора в области напольного пилатеса
- Курс в области фитотерапии и диетологии
- Курс преподавателя в области медитации

Преподаватели

Г-н Феррер, Рикардо

- Директор Европейского института йоги
- Директор школы Centro de Luz
- Директор Национальной школы эволюционного Рейки
- Инструктор по горячей йоге в Centro de Luz
- Тренер инструкторов по силовой йоге
- Тренер-инструктор по йоге
- Тренер по аштанга-йоге и прогрессивной йоге
- Инструктор по тайцзи и ци-кун
- Инструктор по йоге Body Intelligence
- Инструктор по SUP-йоге

Гжа Сальвадор Креспо, Инмакулада

- Координатор Европейского института йоги
- Преподаватель йоги и медитации в IEY
- Специалист по интегральной йоге и медитации
- Специалист по виньяса-йоге и силовой йоге
- Специалист по йогатерапии

Г-жа Вильяльба, Ванесса

- ♦ Инструктор в Gimnasios Villalba
- ♦ Преподаватель виньяса-йоги и тренер по *силовой йоге* в IEY в Севилье
- ♦ Инструктор по воздушной йоге, Севилья
- ♦ Инструктор интегральной йоги в IEY, Севилья
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* в IEY, Уэльва
- ♦ Инструктор для беременных женщин и послеродовой йоги в IEY, Севилья
- ♦ Инструктор йога-нидры, йогатерапии и *шаманской йоги*
- ♦ Базовый инструктор по пилатесу от FEDA
- ♦ Инструктор по пилатесу на полу с инвентарем
- ♦ Специалист по фитнесу и персональным тренировкам от FEDA
- ♦ Инструктор *Spinning Start I* Испанской федерации спиннинга
- ♦ Инструктор *Power Dumbell* Ассоциации аэробики и фитнеса
- ♦ Хиромассажный терапевт в Высшей школе хиромассажа и терапии
- ♦ Обучение лимфодренажу в PRAXIS, Севилья

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
- ♦ Мастер 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

05

Структура и содержание

Учебный план этой программы был разработан специализированной командой преподавателей, чтобы предложить наиболее исчерпывающее и обновленное содержание по терапевтической йоге в физической активности и спорте. Программа, в которой, помимо инновационных учебных материалов, студенты смогут развиваться более естественным образом благодаря системе *Relearning*. Это методология, позволяющая сократить длительное время заучивания и которая позволит специалисту быстро углубляться за счет интеграции йоги у пациентов с психическими расстройствами, инвалидностью, ожирением, а также наиболее часто используемых сегодня асан.





“

Система Relearning, используемая в ТЕСН, позволит вам сократить время на заучивание”

Модуль 1. Строение опорно-двигательного аппарата

- 1.1. Анатомическое положение, оси и плоскости
 - 1.1.1. Анатомия и физиология организма на человека
 - 1.1.2. Анатомическое положение
 - 1.1.3. Определение осей тела
 - 1.1.4. Анатомические плоскости
- 1.2. Кости
 - 1.2.1. Анатомия костей человеческого тела
 - 1.2.2. Структура и функция костей
 - 1.2.3. Различные типы костей и их связь с позой и движением
 - 1.2.4. Взаимосвязь между скелетной и мышечной системами
- 1.3. Суставы
 - 1.3.1. Анатомия и физиология организма на человека
 - 1.3.2. Различные типы суставов
 - 1.3.3. Роль суставов в формировании осанки и движении
 - 1.3.4. Наиболее распространенные повреждения суставов и способы их предотвращения
- 1.4. Хрящ
 - 1.4.1. Анатомия и физиология хряща в организме человека
 - 1.4.2. Различные типы хрящей и их функции в организме
 - 1.4.3. Роль хряща в суставе и подвижность
 - 1.4.4. Наиболее распространенные повреждения суставов и их профилактика
- 1.5. Сухожилия и связки
 - 1.5.1. Анатомия и физиология сухожилий и связок человеческого тела
 - 1.5.2. Различные типы сухожилий и связок и их функции в организме
 - 1.5.3. Роль сухожилий и связок в формировании осанки и движений
 - 1.5.4. Наиболее распространенные повреждения суставов и способы их предотвращения
- 1.6. Скелетная мышца
 - 1.6.1. Анатомия и физиология опорно-двигательного аппарата в организме человека
 - 1.6.2. Взаимосвязь между мышцами и костями в позе и движении
 - 1.6.3. Роль фасций в опорно-двигательном аппарате и их связь с практикой йогатерапии
 - 1.6.4. Наиболее распространенные травмы мышц и способы их предотвращения
- 1.7. Развитие опорно-двигательного аппарата
 - 1.7.1. Эмбриональное и фетальное развитие опорно-двигательного аппарата
 - 1.7.2. Рост и развитие опорно-двигательного аппарата в детском возрасте и подростковом возрасте
 - 1.7.3. Изменения в опорно-двигательном аппарате, связанные со старением
 - 1.7.4. Развитие и адаптация опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам и тренировкам
- 1.8. Компоненты опорно-двигательного аппарата
 - 1.8.1. Анатомия и физиология скелетных мышц и их связь с практикой йогатерапии
 - 1.8.2. Роль костей в опорно-двигательном аппарате и их взаимосвязь с позой и движением
 - 1.8.3. Роль суставов в опорно-двигательном аппарате и способы ухода за ними во время занятий йогатерапии
 - 1.8.4. Роль фасций и других соединительных тканей в опорно-двигательном аппарате и их связь с практикой йогатерапии
- 1.9. Нервный контроль скелетных мышц
 - 1.9.1. Анатомия и физиология нервной системы и ее связь с практикой йогатерапии
 - 1.9.2. Роль нервной системы в сокращении мышц и управлении движениями
 - 1.9.3. Взаимосвязь между нервной системой и опорно-двигательным аппаратом в позе и движении во время практики йогатерапии
 - 1.9.4. Важность нервно-мышечного контроля для профилактики травм и повышения спортивных результатов в практике йогатерапии
- 1.10. Мышечное сокращение
 - 1.10.1. Анатомия и физиология мышечного сокращения и его связь с практикой йогатерапии
 - 1.10.2. Различные типы мышечных сокращений и их применение в практике йогатерапии
 - 1.10.3. Роль нервно-мышечной активации в мышечном сокращении и ее связь с практикой йогатерапии
 - 1.10.4. Значение растяжки и укрепления мышц для предотвращения травм и повышения спортивных результатов в практике йогатерапии

Модуль 2. Позвоночный столб и конечности

- 2.1. Мышечная система
 - 2.1.1. Мышца: функциональная единица
 - 2.1.2. Типы мышц
 - 2.1.3. Тонические и фазические мышцы
 - 2.1.4. Изометрическое и изотоническое сокращение и его значение для стилей йоги
- 2.2. Нервная система
 - 2.2.1. Нейроны: функциональная единица
 - 2.2.2. Центральная нервная система: головной и спинной мозг
 - 2.2.3. Соматическая периферическая нервная система: нервы
 - 2.2.4. Периферическая вегетативная нервная система: Симпатическая и парасимпатическая
- 2.3. Костная система
 - 2.3.1. Остеоцит: функциональная единица
 - 2.3.2. Осевой и аппендикулярный скелет
 - 2.3.3. Сухожилия
 - 2.3.4. Связки
- 2.4. Позвоночный столб
 - 2.4.1. Эволюция позвоночника и его функции
 - 2.4.2. Структура
 - 2.4.3. Тип позвонка
 - 2.4.4. Движения позвоночника
- 2.5. Шейный и спинной отделы
 - 2.5.1. Шейные позвонки: типичные и нетипичные
 - 2.5.2. Дорсальные позвонки
 - 2.5.3. Основные мышцы шейного отдела
 - 2.5.4. Основные мышцы дорсальной области
- 2.6. Поясничный отдел
 - 2.6.1. Позвонки поясничной области
 - 2.6.2. Крестец
 - 2.6.3. Копчик
 - 2.6.4. Основные мышцы

- 2.7. Таз
 - 2.7.1. Анатомия: различия между мужским и женским тазом
 - 2.7.2. Два ключевых понятия: антеверсия и ретроверсия
 - 2.7.3. Основные мышцы
 - 2.7.4. Тазовое дно
- 2.8. Верхние конечности
 - 2.8.1. Плечевой сустав
 - 2.8.2. Мышцы вращательной манжеты
 - 2.8.3. Рука, локоть и предплечье
 - 2.8.4. Основные мышцы
- 2.9. Нижние конечности
 - 2.9.1. Коксофemorальный сустав
 - 2.9.2. Колено: тибioфemorальный и пателлофemorальный суставы
 - 2.9.3. Связки и мениски колена
 - 2.9.4. Основные мышцы ног
- 2.10. Диафрагма и сердечник
 - 2.10.1. Анатомия диафрагмы
 - 2.10.2. Диафрагма и дыхание
 - 2.10.3. Основные мышцы
 - 2.10.4. Кор и его значение в йоге

Модуль 3. Применение техник асан и их интеграция

- 3.1. Асана
 - 3.1.1. Определение асаны
 - 3.1.2. Асана в йога-сутрах
 - 3.1.3. Глубинное назначение асаны
 - 3.1.4. Асана и выравнивание
- 3.2. Принцип минимума действий
 - 3.2.1. Стхира, суksam и асанам
 - 3.2.2. Как применить эту концепцию на практике?
 - 3.2.3. Теория гун
 - 3.2.4. Влияние гун на практику

- 3.3. Стоячие асаны
 - 3.3.1. Значение стоячих асан
 - 3.3.2. Как с ними работать
 - 3.3.3. Преимущества
 - 3.3.4. Противопоказания и рекомендации
- 3.4. Сидячие и лежащие асаны
 - 3.4.1. Значение сидячих асан
 - 3.4.2. Сидячие асаны для медитации
 - 3.4.3. Лежащие асаны: определение
 - 3.4.4. Преимущества поз в положении лежа
- 3.5. Вытянутые асаны
 - 3.5.1. Почему расширения важны?
 - 3.5.2. Как безопасно работать с ними
 - 3.5.3. Преимущества
 - 3.5.4. Противопоказания
- 3.6. Асаны сгибания
 - 3.6.1. Значение сгибания позвоночника
 - 3.6.2. Выполнение
 - 3.6.3. Преимущества
 - 3.6.4. Распространенные ошибки и как их избежать
- 3.7. Вращение асан: скручивание
 - 3.7.1. Механика скручивания
 - 3.7.2. Как правильно их выполнять
 - 3.7.3. Физиологические преимущества
 - 3.7.4. Противопоказания
- 3.8. Асаны с боковым сгибанием
 - 3.8.1. Важность
 - 3.8.2. Преимущества
 - 3.8.3. Распространенные ошибки
 - 3.8.4. Противопоказания

- 3.9. Важность контрпоз
 - 3.9.1. Что они из себя представляют?
 - 3.9.2. Когда это нужно делать
 - 3.9.3. Преимущества во время практики
 - 3.9.4. Наиболее часто используемые контрпозы
- 3.10. Бандхи
 - 3.10.1. Определение
 - 3.10.2. Основные бандхи
 - 3.10.3. Когда их использовать
 - 3.10.4. Бандхи и терапевтическая йога

Модуль 4. Анализ основных стоячих асан

- 4.1. ТадАсана
 - 4.1.1. Важность
 - 4.1.2. Преимущества
 - 4.1.3. Выполнение
 - 4.1.4. Отличие от самастхити
- 4.2. Приветствие солнцу
 - 4.2.1. Классические
 - 4.2.2. Тип а
 - 4.2.3. Тип b
 - 4.2.4. Адаптации
- 4.3. Стоячие асаны
 - 4.3.1. УткатАсана: поза на стуле
 - 4.3.2. АнджанейАсана: низкий выпад
 - 4.3.3. ВирахдрАсана I: воин I
 - 4.3.4. Утката КонАсана: поза богини
- 4.4. Сгибание позвоночника в асанах стоя
 - 4.4.1. Адхо мукха
 - 4.4.2. Пасрвотанассана
 - 4.4.3. Прасарита ПадоттАнасана
 - 4.4.4. УтханАсана

- 4.5. Асаны с боковым сгибанием
 - 4.5.1. Уттхита триконАсана
 - 4.5.2. ВирахадраАсана II Воин II
 - 4.5.3. ПаригхАсана
 - 4.5.4. Уттхита ПаршваКонАсана
- 4.6. Балансовые асаны
 - 4.6.1. Вкрисана
 - 4.6.2. Уттхита Хаста ПадангуштхАсана
 - 4.6.3. НатараджАсана
 - 4.6.4. ГарудАсана
- 4.7. Вытяжения в пронации
 - 4.7.1. БхуджангАсана
 - 4.7.2. Урдхва Мукха ШванАсана
 - 4.7.3. Сарал БхуджангАсана: сфинкс
 - 4.7.4. ШалабхАсана
- 4.8. Разгибания
 - 4.8.1. УштрасАна
 - 4.8.2. ДханурАсана
 - 4.8.3. Урдхва ДханурАсана
 - 4.8.4. Сету Бандха СарвангАсана
- 4.9. Скручивания
 - 4.9.1. Паривритта ПаршваКонАсана
 - 4.9.2. Паравритта триконАсана
 - 4.9.3. Паравритта парсвотанасана
 - 4.9.4. Паравритта УткатАсана
- 4.10. Бедрa
 - 4.10.1. МалАсана
 - 4.10.2. Бадха КонАсана
 - 4.10.3. Упависта КонАсана
 - 4.10.4. ГомукхАсана

Модуль 5. Разбивка основных асан на полу и адаптаций с опорами

- 5.1. Основные асаны на полу
 - 5.1.1. МарджариАсана - БитилАсана
 - 5.1.2. Преимущества
 - 5.1.3. Разновидности
 - 5.1.4. ДандАсана
- 5.2. Отжимания в положении лежа
 - 5.2.1. ПашчимоттАнасана
 - 5.2.2. Джану сирсАсана
 - 5.2.3. Трианга Мухайкапада ПашчимоттанАсана
 - 5.2.4. КурмАсана
- 5.3. Боковые прогибы и скручивания
 - 5.3.1. Ардха МатсиендрАсана
 - 5.3.2. ВакрАсана
 - 5.3.3. БхарадваджАсана
 - 5.3.4. Париврита джану сирсАсана
- 5.4. Закрывающие асаны
 - 5.4.1. БалАсана
 - 5.4.2. Супта Бадха КонАсана
 - 5.4.3. Ананда БалАсана
 - 5.4.4. Джатхара ПаривартанАсана А и В
- 5.5. Инверсии
 - 5.5.1. Преимущества
 - 5.5.2. Противопоказания
 - 5.5.3. Випарита Карани
 - 5.5.4. СарвангАсана
- 5.6. Блоки
 - 5.6.1. Что это такое и как их использовать?
 - 5.6.2. Вариации стоячих асан
 - 5.6.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 5.6.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан

- 5.7. Ремень
 - 5.7.1. Что это такое и как их использовать?
 - 5.7.2. Вариации стоячих асан
 - 5.7.3. Вариации сидячих и лежащих асан
 - 5.7.4. Вариации закрывающих и восстанавливающих асан
- 5.8. Асаны на стуле
 - 5.8.1. Что это такое?
 - 5.8.2. Преимущества
 - 5.8.3. Приветствие солнцу на стуле
 - 5.8.4. Тадасана на стуле
- 5.9. Йога на стуле
 - 5.9.1. Отжимания
 - 5.9.2. Разгибания
 - 5.9.3. Скручивания и сгибания
 - 5.9.4. Инверсии
- 5.10. Восстановительные асаны
 - 5.10.1. Когда использовать
 - 5.10.2. В положении сидя и с наклоном вперед
 - 5.10.3. Отжимания от спины
 - 5.10.4. Перевернутые и лежащие

Модуль 6. Наиболее распространенные патологии

- 6.1. Патология позвоночника
 - 6.1.1. Протрузии
 - 6.1.2. Грыжи
 - 6.1.3. Гиперлордоз
 - 6.1.4. Исправления
- 6.2. Дегенеративные заболевания
 - 6.2.1. Артроз
 - 6.2.2. Мышечная дистрофия
 - 6.2.3. Остеопороз
 - 6.2.4. Спондилез

- 6.3. Боль в пояснице и радикулит
 - 6.3.1. Боль в пояснице
 - 6.3.2. Ишиас
 - 6.3.3. Пирамидальный синдром
 - 6.3.4. Трохантерит
- 6.4. Сколиоз
 - 6.4.1. Понятие о сколиозе
 - 6.4.2. Типы
 - 6.4.3. Что нам нужно делать
 - 6.4.4. То, чего нужно избегать
- 6.5. Перекос колена
 - 6.5.1. Расплывчатость коленного сустава
 - 6.5.2. Варусная деформация коленных суставов
 - 6.5.3. Вывих коленных суставов
 - 6.5.4. Вывих с гиперэкстензией коленных суставов
- 6.6. Плечи и локти
 - 6.6.1. Бурсит
 - 6.6.2. Субакромиальный синдром
 - 6.6.3. Эпикондилит
 - 6.6.4. Эпитрохлеит
- 6.7. Колени
 - 6.7.1. Пателлофemorальная боль
 - 6.7.2. Хондропатия
 - 6.7.3. Поражения менисков
 - 6.7.4. Тендинит гусиной лапки
- 6.8. Запястья и лодыжки
 - 6.8.1. Запястный канал
 - 6.8.2. Растяжения
 - 6.8.3. Бурсит
 - 6.8.4. Плоская и икроножная стопы

- 6.9. Постуральные основы
 - 6.9.1. Различные плоскости
 - 6.9.2. Техника отвеса
 - 6.9.3. Синдром верхнего крестообразного сочленения
 - 6.9.4. Синдром нижнего крестообразного сочленения
- 6.10. Аутоиммунные заболевания
 - 6.10.1. Определение
 - 6.10.2. Волчанка
 - 6.10.3. Болезнь Крона
 - 6.10.4. Артрит

Модуль 7. Фасциальная система

- 7.1. Фасция
 - 7.1.1. История
 - 7.1.2. Фасция vs. Апоневроз
 - 7.1.3. Типы
 - 7.1.4. Функции
- 7.2. Типы механорецепторов и их значение для различных стилей йоги
 - 7.2.1. Важность
 - 7.2.2. Гольджи
 - 7.2.3. Пачини
 - 7.2.4. Руффини
- 7.3. Миофасциальные цепи
 - 7.3.1. Определение
 - 7.3.2. Значение в йоге
 - 7.3.3. Концепция тенсегрити
 - 7.3.4. Три диафрагмы
- 7.4. ПЗЛ: Поверхностная задняя линия
 - 7.4.1. Определение
 - 7.4.2. Анатомические пути
 - 7.4.3. Пассивные позы
 - 7.4.4. Активные позы

- 7.5. ПФЛ: поверхностная фронтальная линия
 - 7.5.1. Определение
 - 7.5.2. Анатомические пути
 - 7.5.3. Пассивные позы
 - 7.5.4. Активные позы
- 7.6. БЛ: боковая линия
 - 7.6.1. Определение
 - 7.6.2. Анатомические пути
 - 7.6.3. Пассивные позы
 - 7.6.4. Активные позы
- 7.7. Спиральная линия
 - 7.7.1. Определение
 - 7.7.2. Анатомические пути
 - 7.7.3. Пассивные позы
 - 7.7.4. Активные позы
- 7.8. Функциональные линии
 - 7.8.1. Определение
 - 7.8.2. Анатомические пути
 - 7.8.3. Пассивные позы
 - 7.8.4. Активные позы
- 7.9. Линии вооружения
 - 7.9.1. Определение
 - 7.9.2. Анатомические пути
 - 7.9.3. Пассивные позы
 - 7.9.4. Активные позы
- 7.10. Основные дисбалансы
 - 7.10.1. Идеальная схема
 - 7.10.2. Группа сгибания и разгибания
 - 7.10.3. Группа открывания и закрывания
 - 7.10.4. Инспираторный и экспираторный паттерн

Модуль 8. Йога в различных эволюционных моментах

- 8.1. Детство
 - 8.1.1. Почему это важно?
 - 8.1.2. Преимущества
 - 8.1.3. Как выглядит занятие
 - 8.1.4. Пример адаптированного приветствия солнцу
- 8.2. Женщина и менструальный цикл
 - 8.2.1. Менструальный цикл
 - 8.2.2. Фолликулярная фаза
 - 8.2.3. Фаза овуляции
 - 8.2.4. Лютеиновая фаза
- 8.3. Йога и менструальный цикл
 - 8.3.1. Последовательность фолликулярной фазы
 - 8.3.2. Последовательность овуляторной фазы
 - 8.3.3. Последовательность лютеиновой фазы
 - 8.3.4. Последовательность во время менструации
- 8.4. Менопауза
 - 8.4.1. Общие сведения
 - 8.4.2. Физические и гормональные изменения
 - 8.4.3. Преимущества практики
 - 8.4.4. Рекомендуемые асаны
- 8.5. Беременность
 - 8.5.1. Зачем практиковать
 - 8.5.2. Асана на первом триместре беременности
 - 8.5.3. Асана на втором триместре беременности
 - 8.5.4. Асана на третьем триместре беременности
- 8.6. Послеродовой период
 - 8.6.1. Физические преимущества
 - 8.6.2. Психические преимущества
 - 8.6.3. Общие рекомендации
 - 8.6.4. Практика с ребенком

- 8.7. Зрелый возраст
 - 8.7.1. Основные патологии, с которыми мы столкнемся
 - 8.7.2. Преимущества
 - 8.7.3. Общие сведения
 - 8.7.4. Противопоказания
- 8.8. Физическая инвалидность
 - 8.8.1. Повреждение головного мозга
 - 8.8.2. Повреждение спинного мозга
 - 8.8.3. Повреждение мышц
 - 8.8.4. Как разработать занятие
- 8.9. Сенсорные нарушения
 - 8.9.1. Слуховые
 - 8.9.2. Визуальные
 - 8.9.3. Сенсорные
 - 8.9.4. Как разработать последовательность
- 8.10. Общие сведения о наиболее распространенных видах инвалидности
 - 8.10.1. Синдром Дауна
 - 8.10.2. Аутизм
 - 8.10.3. Церебральный паралич
 - 8.10.4. Расстройства интеллектуального развития

Модуль 9. Техники дыхания

- 9.1. Пранаяма
 - 9.1.1. Определение
 - 9.1.2. Происхождение
 - 9.1.3. Преимущества
 - 9.1.4. Понятие праны
- 9.2. Виды дыхания
 - 9.2.1. Брюшное
 - 9.2.2. Торакальное
 - 9.2.3. Ключичное
 - 9.2.4. Полное йогическое дыхание

- 9.3. Очищение каналов пранической энергии или нади
 - 9.3.1. Что такое нади?
 - 9.3.2. Сушумна
 - 9.3.3. Ида
 - 9.3.4. Пиндала
- 9.4. Вдох: пурака
 - 9.4.1. Вдох через брюшную полость
 - 9.4.2. Диафрагмальный /реберный вдох
 - 9.4.3. Общие соображения и противопоказания
 - 9.4.4. Взаимосвязь с бандхами
- 9.5. Выдох Рехака
 - 9.5.1. Выдох через брюшную полость
 - 9.5.2. Диафрагмальное /реберное дыхание
 - 9.5.3. Общие соображения и противопоказания
 - 9.5.4. Взаимосвязь с бандхами
- 9.6. Удерживание: кумбаха
 - 9.6.1. Антара-кумбхака
 - 9.6.2. Бахья-кумбхака
 - 9.6.3. Общие соображения и противопоказания
 - 9.6.4. Взаимосвязь с бандхами
- 9.7. Очищающие пранаямы
 - 9.7.1. Дути
 - 9.7.2. Анунастика
 - 9.7.3. Нади Шодана
 - 9.7.4. Бхрамари
- 9.8. Стимулирующие и освежающие пранаямы
 - 9.8.1. Капалабхати
 - 9.8.2. Бастрика
 - 9.8.3. Уджжайи
 - 9.8.4. Шитали

- 9.9. Восстанавливающие пранаямы
 - 9.9.1. Сурья бхеда
 - 9.9.2. Кумбака
 - 9.9.3. Самавритти
 - 9.9.4. Мриданга
- 9.10. Мудры
 - 9.10.1. Что они из себя представляют?
 - 9.10.2. Преимущества и время их включения
 - 9.10.3. Значение каждого пальца
 - 9.10.4. Основные мудры, которые следует использовать в практике

Модуль 10. Техники медитации и релаксации

- 10.1. Мантры
 - 10.1.1. Что они из себя представляют?
 - 10.1.2. Преимущества
 - 10.1.3. Открывающие мантры
 - 10.1.4. Закрывающие мантры
- 10.2. Внутренние аспекты йоги
 - 10.2.1. Пратьяхара
 - 10.2.2. Дхарана
 - 10.2.3. Дхьяна
 - 10.2.4. Самадхи
- 10.3. Медитация
 - 10.3.1. Определение
 - 10.3.2. Осанка
 - 10.3.3. Преимущества
 - 10.3.4. Противопоказания
- 10.4. Волны головного мозга
 - 10.4.1. Определение
 - 10.4.2. Классификация
 - 10.4.3. От сна к бодрствованию
 - 10.4.4. Во время медитации

- 10.5. Виды медитации
 - 10.5.1. Духовная
 - 10.5.2. Визуализация
 - 10.5.3. Буддийская
 - 10.5.4. Движение
- 10.6. Техники медитации 1
 - 10.6.1. Медитация для достижения желаемого
 - 10.6.2. Медитация сердца
 - 10.6.3. Медитация Кокьюхо
 - 10.6.4. Медитация внутренней улыбки
- 10.7. Техники медитации 2
 - 10.7.1. Медитация на очищение чакр
 - 10.7.2. Медитация любви-доброты
 - 10.7.3. Медитация дары настоящего
 - 10.7.4. Безмолвная медитация
- 10.8. Mindfulness (осознанность)
 - 10.8.1. Определение
 - 10.8.2. Из чего она состоит?
 - 10.8.3. Как ее применять
 - 10.8.4. Техники
- 10.9. Релаксация/савасаны
 - 10.9.1. Поза закрытия занятия
 - 10.9.2. Как выполнять и корректировки
 - 10.9.3. Преимущества
 - 10.9.4. Как вести релаксацию
- 10.10. Йога-нидра
 - 10.10.1. Что такое йога-нидра?
 - 10.10.2. Как выглядит сеанс?
 - 10.10.3. Стадии
 - 10.10.4. Пример сеанса





“

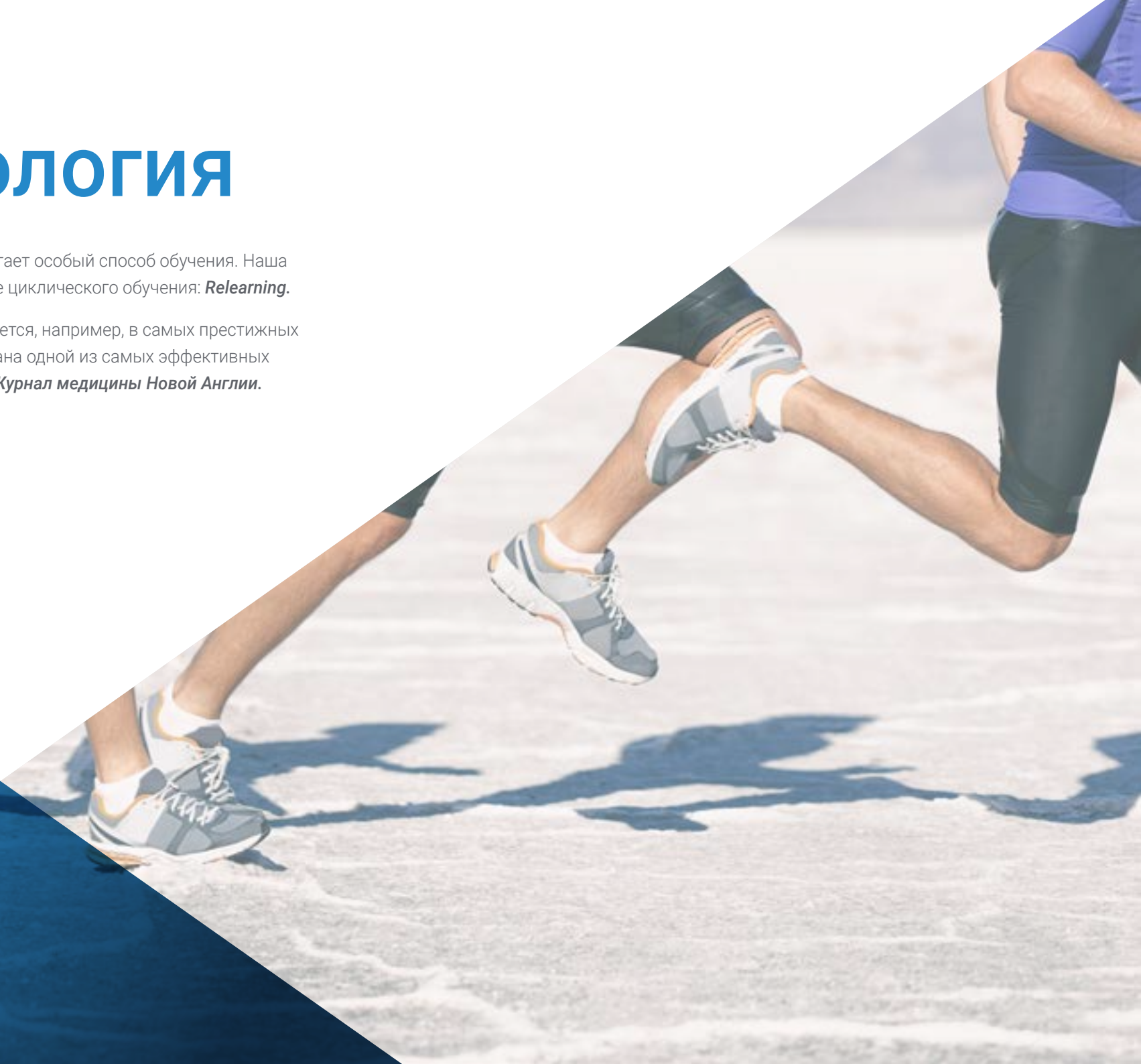
Улучшите жизненную емкость легких спортсменов благодаря применению новейших методик йогатерапии”

06

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.



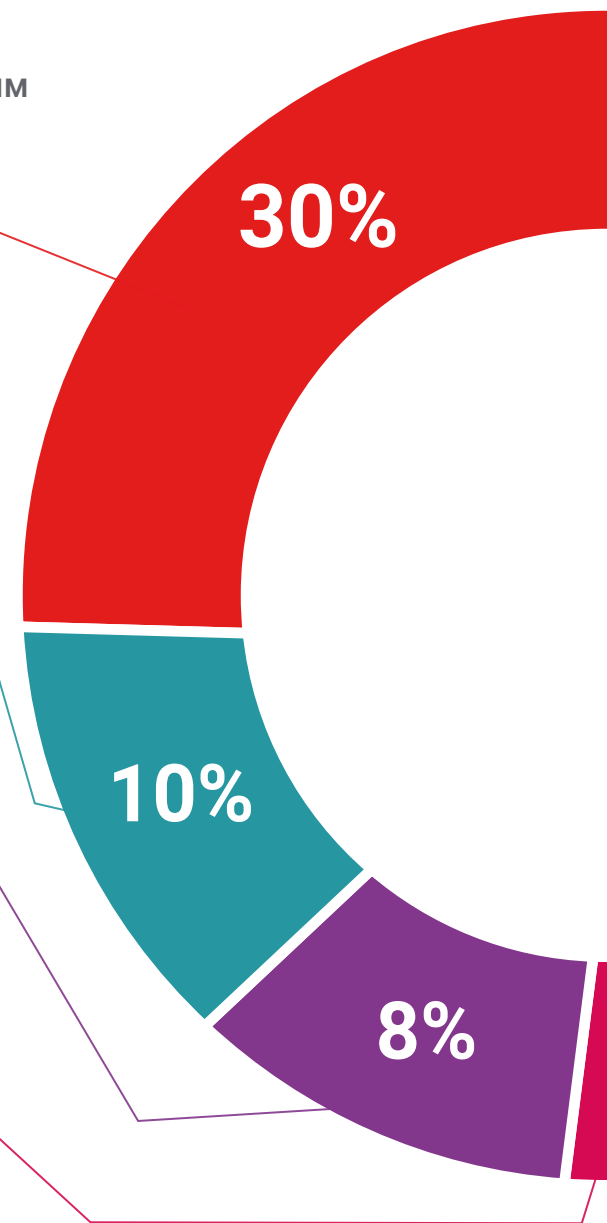
Практика навыков и компетенций

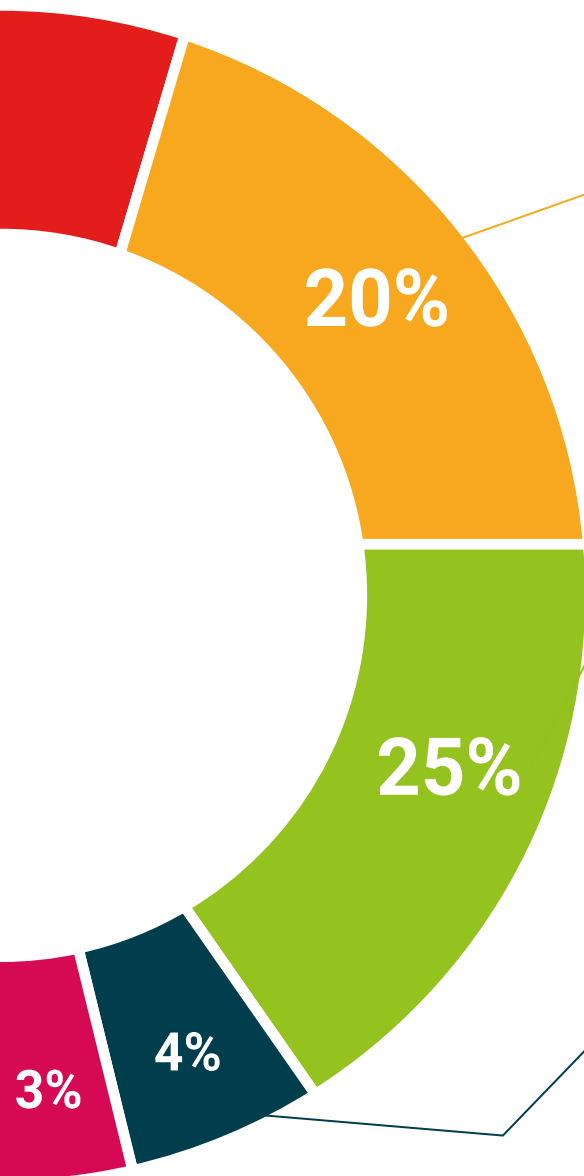
Студенты будут осуществлять деятельность по развитию конкретных компетенций и навыков в каждой предметной области. Практика и динамика приобретения и развития навыков и способностей, необходимых специалисту в рамках глобализации, в которой мы живем.



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

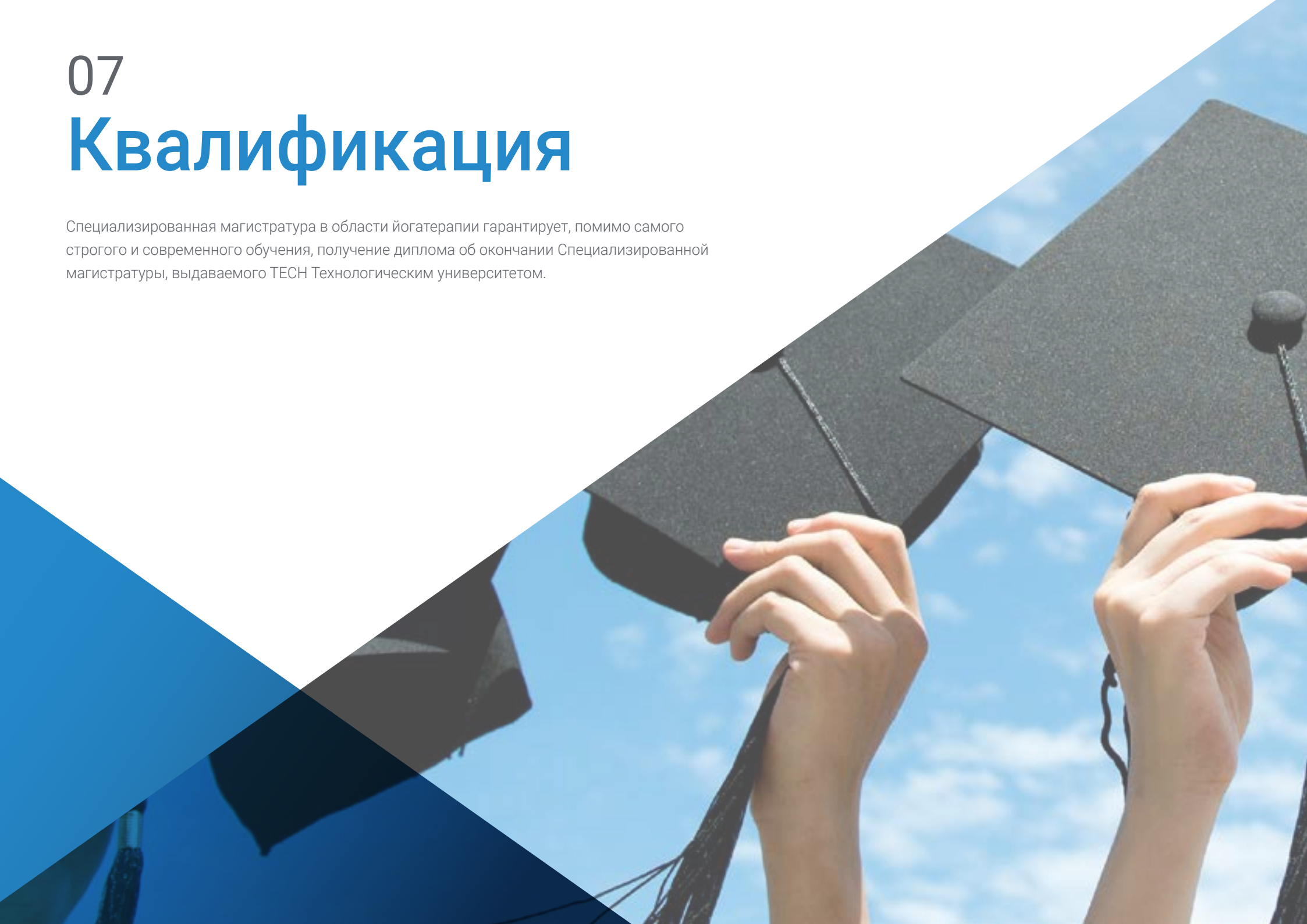
На протяжении всей программы мы периодически оцениваем и переоцениваем ваши знания с помощью оценочных и самооценочных упражнений: так вы сможете убедиться, что достигаете поставленных целей.



07

Квалификация

Специализированная магистратура в области йогатерапии гарантирует, помимо самого строгого и современного обучения, получение диплома об окончании Специализированной магистратуры, выдаваемого TECH Технологическим университетом.



“

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

Данная **Специализированная магистратура в области йогатерапии** содержит самую полную и современную научную программу на рынке.

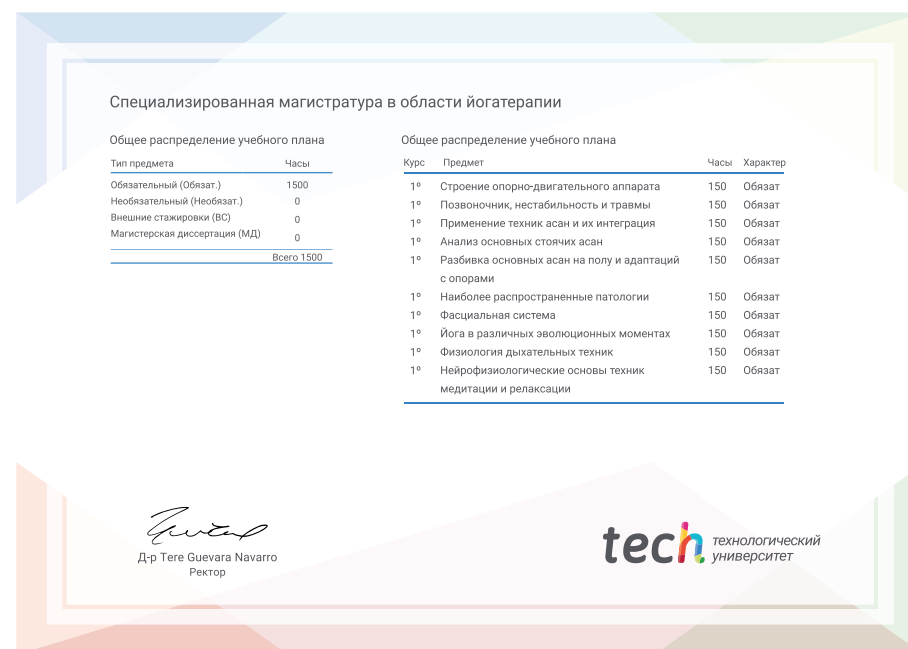
После прохождения аттестации студент получит по почте* с подтверждением получения соответствующий диплом **Специализированной магистратуры**, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**.

Диплом, выданный **ТЕСН Технологическим университетом**, подтверждает квалификацию, полученную в Специализированной магистратуре, и соответствует требованиям, обычно предъявляемым биржами труда, конкурсными экзаменами и комитетами по оценке карьеры.

Диплом: **Специализированная магистратура в области йогатерапии**

Формат: **онлайн**

Продолжительность: **12 месяцев**



*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 Технологии

Знания Настоящее Качество

Веб обучение
Йогатерапия

Развитие Институты

Виртуальный класс Языки

tech технологический
университет

Специализированная
магистратура
Йогатерапия

- » Формат: онлайн
- » Продолжительность: 12 месяцев
- » Учебное заведение: ТЕСН Технологический университет
- » Расписание: по своему усмотрению
- » Экзамены: онлайн

Специализированная магистратура Йогатерапия

Одобрено NBA

