

# Curso Universitario

Biomecánica de Asanas de Suelo  
y Adaptaciones con Soportes



## Curso Universitario

### Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología

---

*pág. 22*

06

Titulación

---

*pág. 30*

# 01

# Presentación

En el contexto del Yoga, la Biomecánica de Asana de Suelo es esencial para comprender la forma en que las posturas afectan al cuerpo y las maneras en que pueden ser adaptadas para prevenir lesiones, al tiempo en que se maximizan sus beneficios terapéuticos. Esto permite a los instructores adaptar los Asanas a las necesidades individuales de cada persona, proporcionando un tratamiento más personalizado y utilizando diversos soportes para resultados más beneficiosos. Con esto en mente, TECH ha desarrollado un programa que se impartirá de manera 100% online, de modo que el alumno podrá ingresar en sus tiempos de preferencia, sin tener que trasladarse a centros presenciales ni tomar clases en simultaneo con otros estudiantes.



“

*Aprovecha la popularidad que tiene el Yoga en la actualidad y destaca en el campo de los Asanas de Suelo, realizando sesiones de activación física de alta calidad”*

Debido al aumento de su popularidad, el Yoga es utilizado para motivar la activación física de las personas que buscan una mejoría en su estado de salud, espiritual, entre otros aspectos de su vida. Para llevar a cabo una buena práctica, se debe contar con un espacio óptimo, que brinde no solo estabilidad sino comodidad. Adicional a ello, se debe tener un previo conocimiento de los Asanas realizados en el suelo y del uso de soportes.

Por esto es necesario que los profesionales se capaciten en este campo, lo que ha impulsado a TECH a crear el siguiente Curso Universitario en Biomecánicas de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes. De esta forma, los alumnos se capacitarán en un sector en auge y constante crecimiento. Además de eso, contarán con los mejores recursos audiovisuales como vídeos interactivos, lecturas complementarias y ejercicios prácticos.

Cabe destacar que al tratarse de un programa 100% online, el alumno solo necesitará de un dispositivo con conexión a internet para realizar las actividades propuestas. De esta forma, le será sencillo compaginar su rutina diaria con la adquisición de nuevos conocimientos, teniendo la oportunidad de organizar su tiempo.

También, el programa cuenta con la participación de reconocidos especialistas, quienes junto con TECH han realizado el plan de estudios del programa, depositando en él todo su conocimiento y años de experiencia, lo que se resumen en un aprendizaje exclusivo y de gran aprovechamiento.

Este **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*Un Curso Universitario completo de nuevos aprendizajes e impartido por profesionales de gran trayectoria dentro del campo del Yoga”*

“

*El enfoque didáctico de este Curso Universitario te permitirá afianzar con mayor claridad los conocimientos y fortalecer tus habilidades profesionales”*

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*Aprende desde la comodidad de tu casa y a tu propio ritmo todos los contenidos que TECH ha preparado especialmente para ti.*

*Conocerás sobre la importancia de los soportes para la práctica del Yoga.*



# 02

## Objetivos

Este Curso Universitario ha sido diseñado con el propósito de capacitar al alumno en la Biomecánica de Suelo y las adaptaciones con soporte. Busca otorgarle los instrumentos y conceptos necesarios sobre este campo, haciendo hincapié en aspectos propios que ocurren al momento de ejecutar posturas, así como las adaptaciones de estas utilizando diversos objetos como sillas, superficies, entre otros. Esto será posible gracias a los diferentes recursos audiovisuales que comprenden del programa, así como su metodología de aprendizaje *Relearning*.





“

*Al identificar los principales Asanas de Suelo, conseguirás aplicar de manera correcta la biomecánica y potenciar los beneficios de cada postura”*



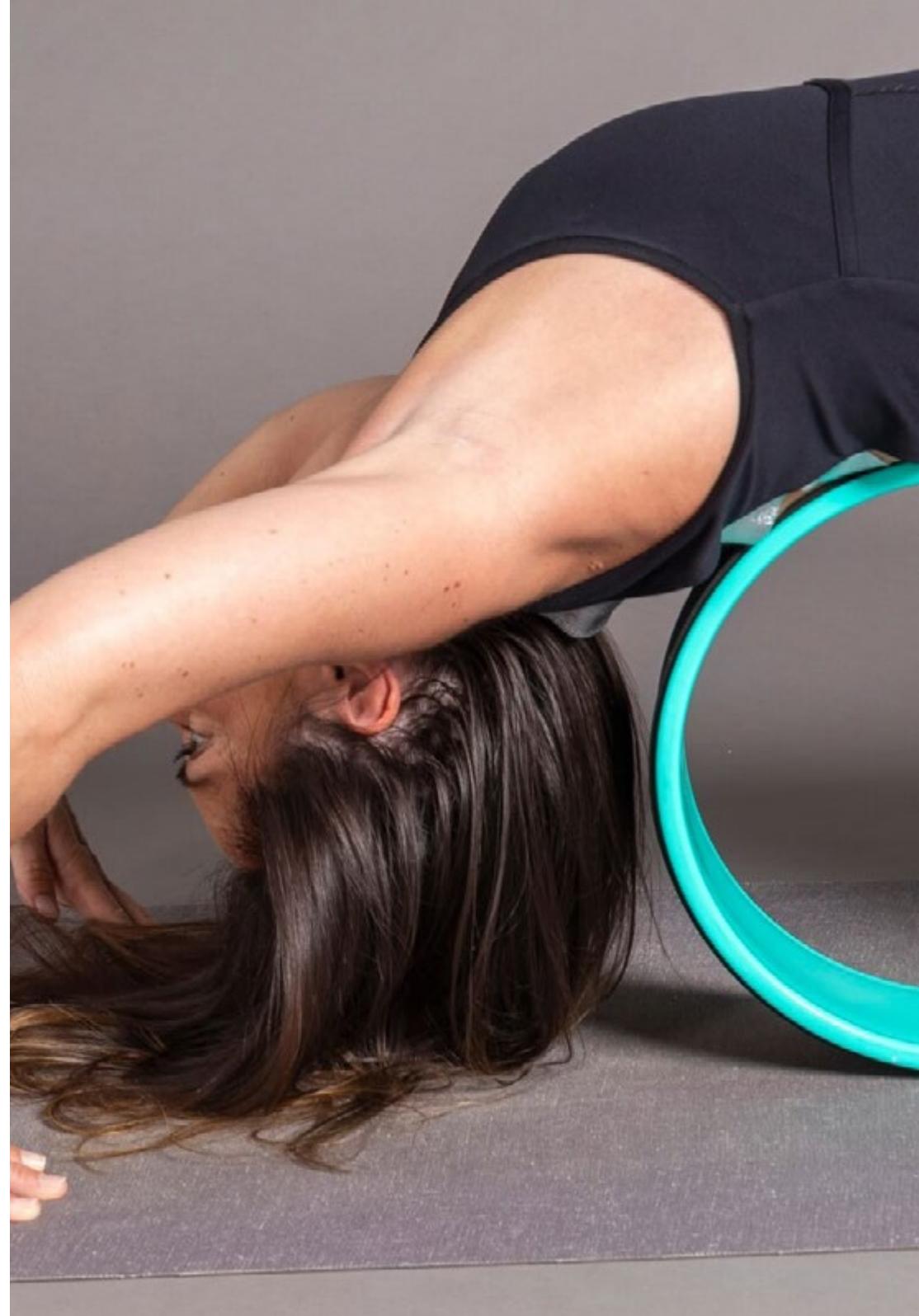
## Objetivos generales

---

- ♦ Incorporar los conocimientos y destrezas necesarios para el correcto desarrollo y aplicación de las técnicas de Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico
- ♦ Crear un programa de Yoga diseñado y basado en la evidencia científica
- ♦ Profundizar en los Asanas más adecuados atendiendo a las características de la persona y las lesiones que presente
- ♦ Ahondar en los estudios sobre biomecánica y su aplicación a los Asanas de Yoga Terapéutico
- ♦ Describir la adaptación de los Asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes

“

*La popularidad del Yoga Terapéutico sigue creciendo a pasos agigantados, por lo que te capacitarás en un sector en auge y con grandes oportunidades a nivel internacional”*





## Objetivos específicos

---

- ♦ Identificar los principales Asanas de Suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los Asanas de cierre y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los Asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ♦ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los Asanas de Suelo
- ♦ Indagar en el uso de los soportes para adaptar los Asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ♦ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente

# 03

## Dirección del curso

En su afán por entregar una educación de calidad a cada uno de sus estudiantes, TECH ha realizado de manera rigurosa la selección del cuadro docente de este programa. De esta forma, recibirán enseñanzas por parte de los mejores profesionales en activo de este ámbito, quienes les trasladarán el panorama actual de este sector y las exigencias que existen dentro de él. Eso permitirá a los alumnos fortalecer sus competencias laborales y afrontar los retos que plantea el contexto nuevo de este campo.



“

*Los mejores docentes en activo  
dispuestos a compartir contigo las  
claves de la Biomecánica de Asanas  
en Suelo y la adaptación de soportes”*

## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dña. Escalona García, Zoraida

- ♦ Vicepresidenta de la Asociación Española de Yoga Terapéutico
- ♦ Fundadora del método Air Core (clases que combinan TRX y/o entrenamiento funcional con Yoga)
- ♦ Formadora en Yoga Terapéutico
- ♦ Máster en Investigación en Inmunología por la Universidad Complutense de Madrid
- ♦ Máster en Ciencias Forenses por la Universidad Autónoma de Madrid
- ♦ Licenciada en Ciencias Biológicas por la UAM
- ♦ Curso en Profesor de: Ashtanga Yoga Progresivo, FisiomYoga, Yoga Miofascial y Yoga y Cáncer
- ♦ Curso en Monitor Pilates Suelo
- ♦ Curso en Fitoterapia y nutrición
- ♦ Curso en Profesor de meditación



## Profesores

### Dña. Villalba, Vanessa

- ♦ Instructora en Gimnasios Villalba
- ♦ Instructora de Vinyasa Yoga y *Power Yoga* en el Instituto Europeo de Yoga (IEY), Sevilla
- ♦ Instructora de Yoga Aéreo, Sevilla
- ♦ Instructora de Yoga Integral en IEY Sevilla
- ♦ *Body Intelligence TM Yoga Level* en IEY Huelva
- ♦ Instructora de Yoga para embarazadas y postparto en IEY Sevilla
- ♦ Instructora de Yoga Nidra, Yoga Terapéutico y *Shamanic Yoga*
- ♦ Instructora de Pilates Base por FEDA
- ♦ Instructora Pilates Suelo con implementos
- ♦ Técnico Avanzado en Fitness y Entrenamiento Personal por FEDA
- ♦ Instructora de *Spinning Start I* por la Federación Española de Spinning
- ♦ Instructora de *Power Dumbbell* por Aerobic and Fitness Association
- ♦ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ♦ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla

# 04

## Estructura y contenido

El contenido académico de este programa ha sido diseñado por TECH junto con su equipo de especialistas en el ámbito del Yoga Terapéutico. En el interior del plan de estudios, el alumno encontrará información rigurosa y vanguardista sobre las Biomecánicas de Asanas de Suelo y las diversas adaptaciones con soportes. Todo este conglomerado de conocimientos será impartido a través de las mejores herramientas audiovisuales y con una metodología de aprendizaje enfocada en la presentación de casos prácticos y de simulación, lo que conlleva a una experiencia más enriquecedora.





“

*El formato 100% online de esta titulación te permite compaginar tu rutina diaria con la adquisición de nuevos conocimientos”*

## Módulo 1. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 1.1. Asanas principales en suelo
  - 1.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 1.1.2. Beneficios
  - 1.1.3. Variantes
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexiones supinas
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VagrAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanas
  - 1.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de cierre
  - 1.4.1. BalAsanas
  - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 1.4.3. Ananda BalAsanas
  - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 1.5. Invertidas
  - 1.5.1. Beneficios
  - 1.5.2. Contraindicaciones
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. Bloques
  - 1.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 1.6.2. Variantes de Asanas de pie
  - 1.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 1.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas



- 1.7. Cinturón
  - 1.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 1.7.2. Variantes de Asanas de pie
  - 1.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 1.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 1.8. Asanas en silla
  - 1.8.1. ¿Qué es?
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Saludos al sol en silla
  - 1.8.4. TadAsanas en silla
- 1.9. Yoga en silla
  - 1.9.1. Flexiones
  - 1.9.2. Extensiones
  - 1.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 1.9.4. Invertidas
- 1.10. Asanas restaurativas
  - 1.10.1. Cuando emplearlo
  - 1.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 1.10.3. Flexiones de espalda
  - 1.10.4. Invertidas y supinas



*La metodología Relearning te presentará casos reales y de simulación, teniendo que poner a prueba tus conocimientos adquiridos durante cada sesión”*

05

# Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning**.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el **New England Journal of Medicine**.





“

*Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”*

## Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

*Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”*



*Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.*



*El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.*

## Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

## Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

*En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.*

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



#### Prácticas de habilidades y competencias

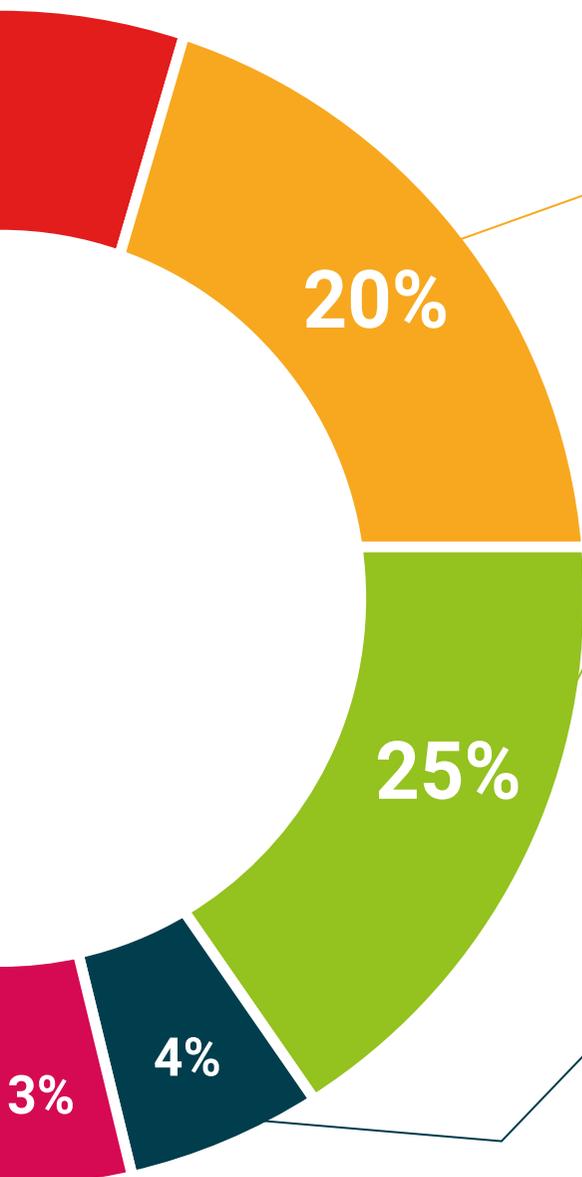
Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





#### Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

# Titulación

El Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

*Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”*

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





## Curso Universitario

Biomecánica de Asanas  
de Suelo y Adaptaciones  
con Soportes

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

