

# Experto Universitario

## Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA





## Experto Universitario

### Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **18 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-asanas-alineaciones-variantes-uso-yoga-terapeutico)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 18*

05

Metodología de estudio

---

*pág. 24*

06

Titulación

---

*pág. 34*

# 01

# Presentación

El Yoga se ha planteado como una alternativa muy efectiva para mejorar no solo el estado físico de los individuos que la practican, sino también como una herramienta de terapia óptima. Por esto, cada vez existen más usuarios de esta disciplina, por lo que contar con un conocimiento amplio sobre la ejecución biomecánica de las posturas propias de esta actividad es un elemento de gran valor dentro del campo del deporte y la actividad física. Con esto en mente, TECH presenta una titulación que actualizará a sus alumnos en materia de Asanas, Alineaciones y Variantes, de manera 100% online, permitiéndoles estudiar con flexibilidad y sin horarios rígidos.



“

*Esta es la mejor oportunidad para crecer profesionalmente como experto en Yoga. Matricúlate ahora y domina los Asanas y Alineaciones, entre otras técnicas terapéuticas de esta disciplina”*

En el Yoga Terapéutico, los Asanas se adaptan a las necesidades y limitaciones específicas de cada persona, atendiendo a sus condiciones físicas y mentales. Aunque sus usos más extendidos se centran en mejorar la flexibilidad, circulación sanguínea y postura de los pacientes, hoy en día sus potencialidades se expanden. De acuerdo con diversas investigaciones, estas Alineaciones pueden aliviar síntomas de enfermedades como la Artritis, Asma, Diabetes, patologías cardíacas o el dolor de espalda. Esas potencialidades son cada vez más buscadas por los usuarios, interpelando así a los profesionales a estar al día sobre las principales innovaciones en este campo.

Ante ese contexto, TECH ha elaborado este Experto Universitario que proporciona al alumno las competencias más actualizadas sobre el uso de Asanas para potenciar el bienestar de atletas y otros individuos. A través de este programa, abordará diferentes técnicas para reducir molestias musculares y favorecer una correcta movilidad en los pacientes. Asimismo, el temario analiza en profundidad la biomecánica del cuerpo humano y las estrategias para evitar posturas incorrectas durante los ejercicios de Yoga Terapéutico.

Todas esas competencias se lograrán a partir de un completísimo plan de estudios donde se examinarán diferentes Asanas y Alineaciones para articulaciones y dolores específicos. Igualmente, se abordarán las contraposiciones y su importancia. También, se ahondará acerca de diferentes soportes y adaptaciones.

Y todo esto, gracias a la metodología *Relearning* que permitirá desarrollar habilidades prácticas durante el proceso de aprendizaje de un modo rápido y flexible. En este Experto Universitario también se incluyen recursos multimedia, como vídeos e infografías, pensados para afianzar las habilidades del alumno con mayor eficacia. Por otro lado, estas materias se impartirán desde la innovadora plataforma de TECH, 100% online y accesible en todas partes del mundo mediante cualquier dispositivo conectado a internet.

Este **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico
- ♦ 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



*De la mano de TECH, conseguirás destacar en el campo del Yoga y continuar creciendo en tu carrera profesional”*

“

*Un Experto Universitario que abordará todos los beneficios del Yoga Terapéutico para prevenir enfermedades como la Artritis”*

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 a tu propio ritmo y desde la comodidad de casa los contenidos que este programa tiene preparados para ti.*

*Domina de manera especializada la biomecánica de los Asanas más utilizados dentro del campo del Yoga.*



# 02 Objetivos

Este Experto Universitario se enfoca en actualizar los conocimientos y habilidades prácticas de los profesionales para el desarrollo correcto de Asanas y Alineaciones en el Yoga Terapéutico. En particular, contará con un dominio superior de las técnicas y posturas que ayudan a mejorar molestias en el aparato locomotor y confieren un mayor bienestar físico a deportistas y otros pacientes. Además, este programa de TECH te ofrece un recorrido exhaustivo por la biomecánica de diferentes partes del cuerpo humano y cómo tratar las patologías latentes en ellas.







“

*Esta titulación te permitirá fortalecer tus habilidades físicas para implementar Variantes de las posturas dentro de rutinas terapéuticas de Yoga”*



## 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 adecuadas 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 las Asanas de Yoga a las patologías de cada persona
- ♦ Profundizar en las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación existentes



*Con este Experto Universitario conseguirás estar más cerca de la excelencia profesional. Matricúlate ahora”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- ♦ Ahondar en el aporte filosófico y fisiológico de los diferentes asanas
- ♦ Identificar los principios de acción mínima: Sthira, Sukham y Asanam
- ♦ Ahondar en el concepto de Asanas de pie
- ♦ Describir los beneficios y contraindicaciones de Asanas en extensión
- ♦ Señalar los beneficios y contraindicaciones Asanas en rotación e inclinación lateral
- ♦ Describir las contraposturas y cuando emplearlas
- ♦ Profundizar en los Bandhas y su aplicación en el Yoga Terapéutico

### Módulo 2. Análisis de las principales Asanas de pie

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de pie
- ♦ Señalar los principales Asanas de pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales Asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar los principales Asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- ♦ Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

### Módulo 3. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- ♦ 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

Esta titulación cuenta con un cuadro docente seleccionado de manera rigurosa por TECH. De esta forma, el alumno conseguirá actualizar sus conocimientos sobre las técnicas que se deben seguir durante la realización de una postura, así como las biomecánicas que el cuerpo hace al momento de practicarlas. Además, el estudiante ampliará su visión sobre el contexto de esta actividad, enfocándose en los beneficios que el Yoga trae al bienestar físico y mental, siendo una de las actividades terapéuticas y de ejercitación más completas del momento.



“

*No dejes pasar la oportunidad de estudiar junto a los mejores profesionales del Yoga y perfecciona tus habilidades a partir de su personalizada guía pedagógica”*

## 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 Dumbell* por Aerobic and Fitness Association
- ◆ Quiromasajista en Quirotema por la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias
- ◆ Formación en Drenaje Linfático por PRAXIS, Sevilla



*Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria"*

# 04

## Estructura y contenido

Los contenidos de esta titulación han sido elaborados por grandes expertos en la aplicación del Yoga como un método de terapia. De esta forma, el alumno adquirirá una actualización sobre las nuevas dinámicas en las que se desarrolla esta actividad y la importancia que tiene para mejorar la condición física. Además, se aprenderá a profundidad sobre las posturas más utilizadas dentro de este ámbito y los beneficios que cada una de ellas trae al bienestar del individuo.





“

*Este itinerario académico te permitirá actualizarte en materia de Yoga y afianzar las técnicas Asanas con el objetivo de proporcionar terapia física por medio esta actividad”*

## Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- 1.1. Asanas
  - 1.1.1. Definición de Asanas
  - 1.1.2. Asanas en los Yoga sutras
  - 1.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
  - 1.1.4. Asanas y alineación
- 1.2. Principio de acción mínima
  - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
  - 1.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
  - 1.2.3. Teoría de las gunas
  - 1.2.4. Influencia de las gunas en la práctica
- 1.3. Asanas de pie
  - 1.3.1. La importancia de los Asanas de pie
  - 1.3.2. Cómo trabajarlas
  - 1.3.3. Beneficios
  - 1.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 1.4. Asanas sentados y supinas
  - 1.4.1. Importancia de los Asanas sentados
  - 1.4.2. Asanas sentados para la meditación
  - 1.4.3. Asanas supinos: definición
  - 1.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 1.5. Asanas extensión
  - 1.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
  - 1.5.2. Como trabajarlas con seguridad
  - 1.5.3. Beneficios
  - 1.5.4. Contraindicaciones
- 1.6. Asanas flexión
  - 1.6.1. Importancia de la flexión de columna
  - 1.6.2. Ejecución
  - 1.6.3. Beneficios
  - 1.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos





- 1.7. Asanas rotación: torsiones
  - 1.7.1. Mecánica de la torsión
  - 1.7.2. Cómo realizarlas correctamente
  - 1.7.3. Beneficios fisiológicos
  - 1.7.4. Contraindicaciones
- 1.8. Asanas en inclinación lateral
  - 1.8.1. Importancia
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Errores más comunes
  - 1.8.4. Contraindicaciones
- 1.9. Importancia contraposturas
  - 1.9.1. ¿Qué son?
  - 1.9.2. Cuando realizarlas
  - 1.9.3. Beneficios durante la práctica
  - 1.9.4. Contraposturas más empleadas
- 1.10. Bandhas
  - 1.10.1. Definición
  - 1.10.2. Principales Bandhas
  - 1.10.3. Cuando emplearlos
  - 1.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

## Módulo 2. Análisis de los principales Asanas de pie

- 2.1. TadAsanas
  - 2.1.1. Importancia
  - 2.1.2. Beneficios
  - 2.1.3. Ejecución
  - 2.1.4. Diferencia con samasthiti
- 2.2. Saludo al sol
  - 2.2.1. Clásicos
  - 2.2.2. Tipo a
  - 2.2.3. Tipo b
  - 2.2.4. Adaptaciones
- 2.3. Asanas pie
  - 2.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
  - 2.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
  - 2.3.3. VirabhadrAsanas I: guerrero I
  - 2.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa
- 2.4. Asanas de pie flexión columna
  - 2.4.1. Adho mukha
  - 2.4.2. Pasrvotanassana
  - 2.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 2.4.4. UthanAsanas
- 2.5. Asanas de flexión lateral
  - 2.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 2.5.2. VirabhadrAsanas II Guerrero II
  - 2.5.3. ParighAsanas
  - 2.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 2.6. Asanas equilibrio
  - 2.6.1. Vkrisana
  - 2.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
  - 2.6.3. NatarajAsanas
  - 2.6.4. GarudAsanas
- 2.7. Extensiones decúbito prono
  - 2.7.1. BhujangAsanas
  - 2.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 2.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
  - 2.7.4. ShalabhAsanas
- 2.8. Extensiones
  - 2.8.1. UstrAsanas
  - 2.8.2. DhanurAsanas
  - 2.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 2.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 2.9. Torsiones
  - 2.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
  - 2.9.2. Paravritta trikonAsanas
  - 2.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 2.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 2.10. Caderas
  - 2.10.1. MalAsanas
  - 2.10.2. Badha KonAsanas
  - 2.10.3. Upavista KonAsanas
  - 2.10.4. GomukhAsanas

### Módulo 3. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 3.1. Asanas principales en suelo
  - 3.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 3.1.2. Beneficios
  - 3.1.3. Variantes
  - 3.1.4. DandAsanas
- 3.2. Flexiones supinas
  - 3.2.1. PaschimottanAsanas
  - 3.2.2. Janu sirsAsanas
  - 3.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 3.2.4. KurmAsanas
- 3.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 3.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 3.3.2. VokrAsanas
  - 3.3.3. BharadvajAsanas
  - 3.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 3.4. Asanas de cierre
  - 3.4.1. BalAsanas
  - 3.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 3.4.3. Ananda BalAsanas
  - 3.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 3.5. Invertidas
  - 3.5.1. Beneficios
  - 3.5.2. Contraindicaciones
  - 3.5.3. Viparita Karani
  - 3.5.4. SarvangAsanas
- 3.6. Bloques
  - 3.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 3.6.2. Variantes de Asanas de pie
  - 3.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 3.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 3.7. Cinturón
  - 3.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 3.7.2. Variantes de Asanas de pie
  - 3.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 3.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 3.8. Asanas en silla
  - 3.8.1. ¿Qué es?
  - 3.8.2. Beneficios
  - 3.8.3. Saludos al sol en silla
  - 3.8.4. TadAsanas en silla
- 3.9. Yoga en silla
  - 3.9.1. Flexiones
  - 3.9.2. Extensiones
  - 3.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 3.9.4. Invertidas
- 3.10. Asanas restaurativas
  - 3.10.1. Cuando emplearlo
  - 3.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 3.10.3. Flexiones de espalda
  - 3.10.4. Invertidas y supinas



*La meta de TECH es ayudarte a que sigas creciendo dentro de tu ámbito laboral y este Experto Universitario es muestra de ello. Comienza ahora”*

05

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.





“

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

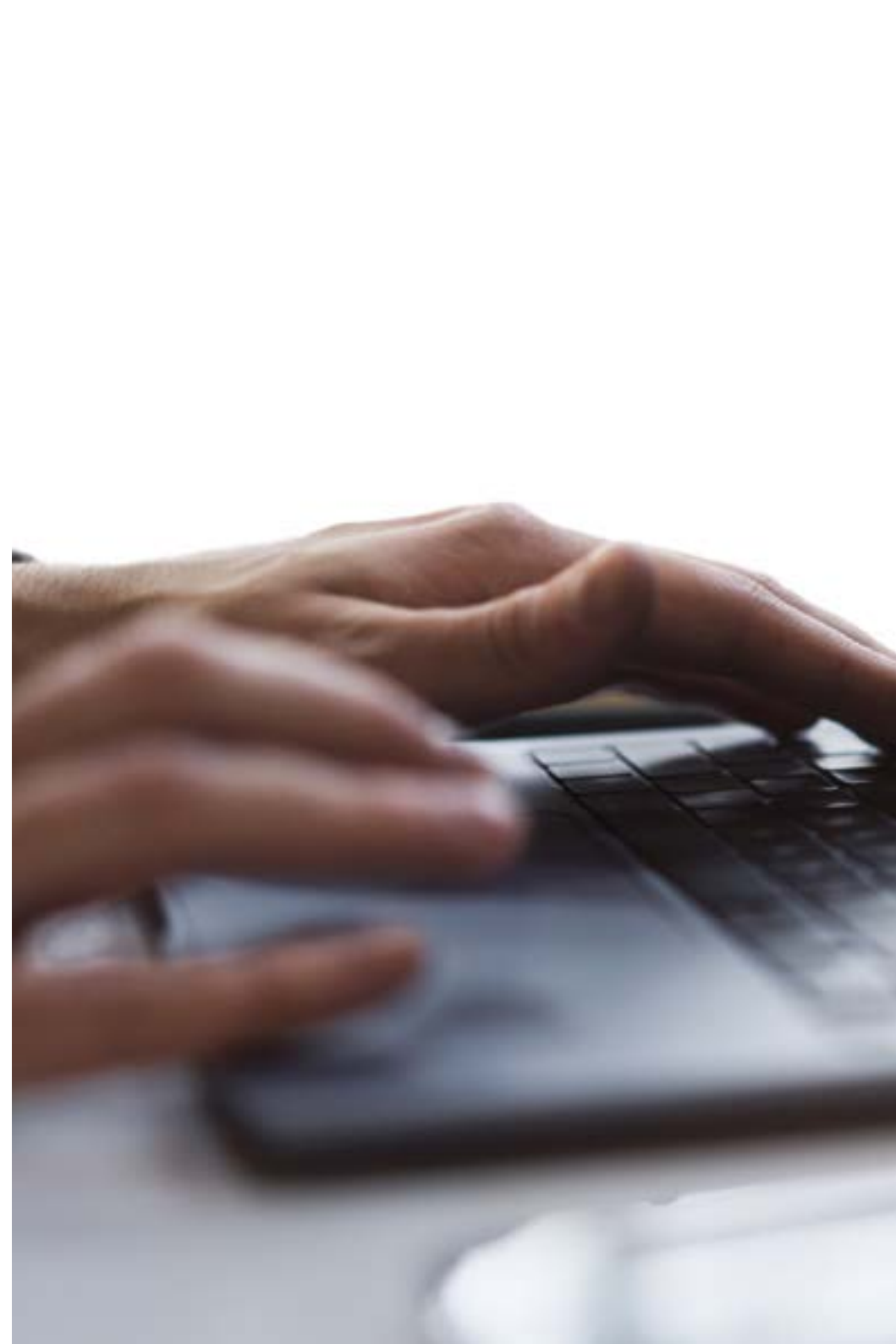
## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



#### Resúmenes interactivos

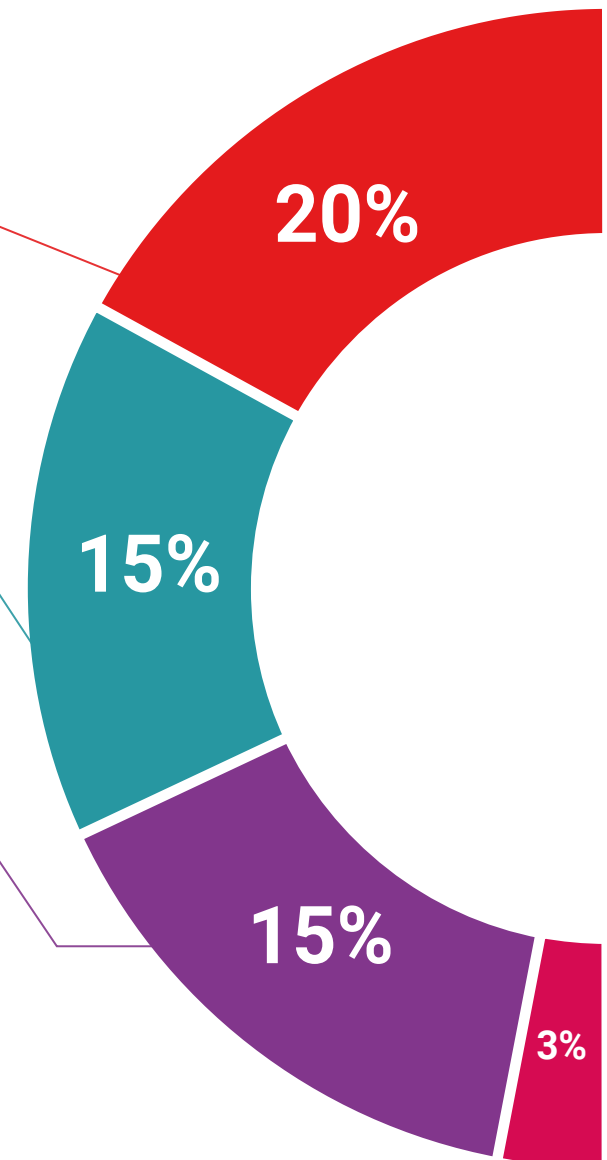
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.







#### Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



#### 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 nuestras futuras decisiones difíciles.



#### Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

# Titulación

El Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Experto 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 **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico** 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: **Experto Universitario en Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **18 ECTS**





## Experto Universitario

Asanas, Alineaciones y Variantes  
para su Uso en Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 18 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Asanas, Alineaciones y Variantes para su Uso en Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA

