

Máster de Formación Permanente

Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA





Máster de Formación Permanente Yoga Terapéutico

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **7 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **60 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/master/master-yoga-terapeutico

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competencias

pág. 14

04

Dirección del curso

pág. 18

05

Estructura y contenido

pág. 24

06

Metodología de estudio

pág. 36

07

Titulación

pág. 46

01

Presentación

En una sociedad moderna sin apenas tiempo, el yoga vive una época dorada gracias a los amplios beneficios que aporta sobre la salud. Dolencias físicas, reducción de peso o fortalecimiento de huesos pueden mejorar, además, en sesiones cortas. Más allá de ser una tendencia, esta actividad física se ha consolidado en todo el mundo incluyéndose en los programas de recuperación o preparación de deportistas. Es por eso por lo que nace esta titulación 100% online, que aporta al profesional del mundo del deporte, el conocimiento más exhaustivo en biomecánica, cinesiterapia o las últimas novedades en la planificación de sesiones de Yoga Terapéutico. Todo ello, además, con un contenido multimedia que se sitúa a la vanguardia académica.



“

Gracias a este Máster de Formación Permanente estarás al tanto de las novedades en Yoga Terapéutico y su aplicación en deportistas de alta competición”

Deportistas de élite como Novak Djokovic, Lebron James o Robert Lewandowski practican yoga dado sus beneficios físicos como la protección de las articulaciones, la mejora de la flexibilidad o el aumento de la capacidad pulmonar. No obstante, la disminución del dolor o el control de la respiración repercuten positivamente en personas que padecen enfermedades degenerativas, escoliosis, desalineación de rodillas, lumbago o ciática.

Las investigaciones científicas han respaldado los ejercicios del Yoga Terapéutico para conseguir no sólo que la persona se mantenga en forma, sino también para abordar determinadas patologías físicas y psicológicas. Ante esta realidad, el profesional del mundo del deporte no puede quedar ajeno a las novedades que se están produciendo en este campo. Es por eso, por lo que este Máster de Formación Permanente impartido por especialistas con una dilatada trayectoria le mostrarán las nuevas tendencias de este método, los principales conceptos de biomecánica y su aplicación clínica.

Para ello, el alumnado contará con recursos didácticos multimedia que le llevarán a profundizar en la aplicación de técnicas asanas y su integración, la planificación y prescripción de ejercicios atendiendo a las características de la persona y sus dolencias. Asimismo, los casos de estudios aportados por los expertos de esta titulación serán de gran utilidad para su integración en su desempeño habitual.

Además, el egresado tendrá su disposición *Masterclasses* exclusivas de este programa, impartidas por una docente internacional con una dilatada experiencia en la instrucción específica a profesores de yoga. Unas lecciones donde efectuará un repaso por los principales avances, técnicas, programas de ejercicios y desarrollos en torno a esta disciplina. Todo ello con un enfoque práctico y de gran utilidad para su inclusión en el trabajo diario.

Asimismo, este Máster de Formación Permanente en Yoga Terapéutico cuenta con la participación de una renombrada docente internacional especializada en Yoga Terapéutico. A través de exclusivas *Masterclasses*, los estudiantes tendrán la oportunidad de conocer las últimas novedades y desarrollos en temas como las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas, la aplicación de técnicas asanas y su integración, y las patologías más comunes tratadas en Yoga Terapéutico. Todo esto será impartido por una de las figuras más destacadas en este campo, lo que garantiza una experiencia de aprendizaje enriquecedora y de calidad para todos los profesionales del ámbito deportivo.

El profesional de la Actividad Física y del Deporte está, por tanto, ante una excelente oportunidad de ahondar en el Yoga Terapéutico a través de una enseñanza universitaria a la que podrá acceder donde y cuando desee. Únicamente requerirá de un dispositivo electrónico para poder visualizar el temario, distribuyendo, además, la carga lectiva acorde a sus necesidades. Un programa sin presencialidad ni clases con horarios fijos, que permitirá que el alumnado pueda compatibilizar sus responsabilidades con una titulación de calidad.

Este **Máster de Formación Permanente 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 Yoga
- ♦ 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



Cuentas con vídeos en detalle y casos clínicos para que no pierdas detalle de las últimas técnicas de Yoga Terapéutico aplicadas en pacientes con problemas lumbares”

“

Una titulación universitaria con la que podrás profundizar cuando lo desees en la biomecánica de asanas de pie”

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 programa académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Estás ante un programa 100% online pensado para profesionales que buscan una titulación universitaria compatible con sus responsabilidades laborales.

Garbiñe Muguruza, Pau Gasol o David Beckham incluyen el yoga dentro de su práctica diaria. Incorpora los últimos ejercicios a tus programas para recuperar a deportistas.



02

Objetivos

Una vez concluya los 7 meses de duración de este Máster de Formación Permanente en Yoga Terapéutico, el profesional habrá actualizado sus conocimientos sobre este método y los importantes beneficios que aporta tanto a niños como a personas de edad avanzada. Así, podrá adaptar adecuadamente cada sesión a las diferentes patologías que pueda presentar el deportista o las personas para las cuales diseña la actividad. Durante este proceso contará con un equipo docente especializado que lo guiará hasta la consecución de dichos objetivos.





“

En 7 meses lograrás adaptar tus sesiones de Yoga Terapéutico a pacientes con diversidad funcional y cognitiva”



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



Los beneficios del Yoga Terapéutico lo hacen adecuado para mujeres embarazadas. Prepara tus mejores sesiones gracias a esta titulación”





Objetivos específicos

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- ♦ Ahondar en la anatomía y fisiología del sistema óseo, muscular y articular del cuerpo humano
- ♦ Identificar las diferentes estructuras y funciones del Aparato Locomotor y cómo se interrelacionan entre sí
- ♦ Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- ♦ Profundizar en las lesiones comunes del sistema musculoesquelético y cómo prevenirlas

Módulo 2. Columna vertebral, inestabilidad y lesiones

- ♦ Describir el sistema muscular, nervioso y óseo
- ♦ Ahondar en la anatomía y funciones de la columna vertebral
- ♦ Profundizar en la fisiología de la cadera
- ♦ Describir la morfología de extremidad superior e inferior
- ♦ Ahondar en el Diafragma y Core

Módulo 3. 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 cuándo emplearlas
- ♦ Profundizar en los *Bandhas* y su aplicación en el Yoga Terapéutico

Módulo 4. Análisis de las principales Asanas de pie

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otras asanas de pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de las 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 las 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 5. 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 las asanas de cierre y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- ♦ Actualizar conocimientos sobre las asanas restaurativas 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 las asanas de suelo
- ♦ Indagar en el uso de los soportes para adaptar las 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

Módulo 6. Patologías más habituales

- ♦ Identificar las patologías más habituales de columna y cómo adaptar la práctica de yoga para evitar lesiones
- ♦ Ahondar en las enfermedades degenerativas y cómo la práctica de yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas
- ♦ Profundizar sobre el lumbago y la ciática y cómo aplicar el Yoga Terapéutico para aliviar el dolor y mejorar la movilidad
- ♦ Identificar la escoliosis y cómo adaptar la práctica de yoga para mejorar la postura y reducir la incomodidad
- ♦ Reconocer las desalineaciones y lesiones de rodilla y cómo adaptar la práctica de yoga para prevenirlas y mejorar la recuperación
- ♦ Identificar las lesiones de hombro y cómo adaptar la práctica de yoga para reducir el dolor y mejorar la movilidad
- ♦ Ahondar en las patologías de muñecas y hombros y cómo adaptar la práctica de yoga para evitar lesiones y reducir la incomodidad
- ♦ Profundizar en las bases posturales y cómo aplicar la biomecánica para mejorar la postura y prevenir lesiones
- ♦ Identificar las enfermedades autoinmunes y cómo la práctica de yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas

Módulo 7. Sistema fascial

- ♦ Profundizar en la historia y concepto de la fascia, y su importancia en la práctica de yoga
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de mecanorreceptores en la fascia y cómo aplicarlos en los diferentes estilos de yoga
- ♦ Señalar la necesidad de aplicar el término fascia en las clases de yoga para una práctica más efectiva y consciente
- ♦ Explorar el origen y desarrollo del término tensegridad, y su aplicación en la práctica de yoga
- ♦ Identificar las diferentes vías miofasciales y las posturas específicas para cada una de las cadenas
- ♦ Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- ♦ Identificar los principales desequilibrios posturales y cómo corregirlos a través de la práctica de yoga y la biomecánica de la fascia

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- ♦ Ahondar en las diferentes necesidades del cuerpo y de la práctica de yoga en distintos momentos de la vida, como la infancia, la edad adulta y la tercera edad
- ♦ Indagar en cómo la práctica de yoga puede ayudar a las mujeres durante el ciclo menstrual y la menopausia, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Ahondar en los cuidados y la práctica de yoga durante el embarazo y el posparto, y cómo adaptar la práctica para satisfacer las necesidades de las mujeres en estos momentos
- ♦ Identificar la adecuación de la práctica de yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- ♦ Aprender a crear secuencias de yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- ♦ Identificar y aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales

Módulo 9. Fisiología de las técnicas Respiratorias

- ♦ Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los diferentes tipos de respiración y cómo afectan el sistema respiratorio y el cuerpo en general
- ♦ Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- ♦ Profundizar en los conceptos de los canales energéticos o nadis, y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Describir los diferentes tipos de pranayamas y cómo afectan la fisiología del cuerpo y la mente
- ♦ Identificar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- ♦ Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar

Módulo 10. Bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación

- ♦ Describir las bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación en la práctica de yoga
- ♦ Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- ♦ Identificar los aspectos internos de la filosofía del yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- ♦ Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- ♦ Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de yoga
- ♦ Profundizar en el concepto de *Mindfulness*, sus métodos y diferencias con la meditación
- ♦ Ahondar sobre Savasana, cómo guiar una relajación, los diferentes tipos y adaptaciones
- ♦ Identificar los primeros pasos en Yoga Nidra y su aplicación en la práctica de yoga

03

Competencias

Este Máster de Formación Permanente permite al profesional ampliar sus competencias para el desarrollo de sesiones de Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte, así como potenciar sus habilidades para poder planificar adecuadamente cada una de ellas. Con ello podrá mejorar la aplicación de las técnicas posturales y de meditación atendiendo a las características de cada persona. Para ello, el alumnado contará con las simulaciones de casos clínicos, que son una herramienta pedagógica tremendamente útil.





“

Estás ante una opción académica que potenciará tus habilidades para adaptar tus clases de yoga a personas con discapacidad”

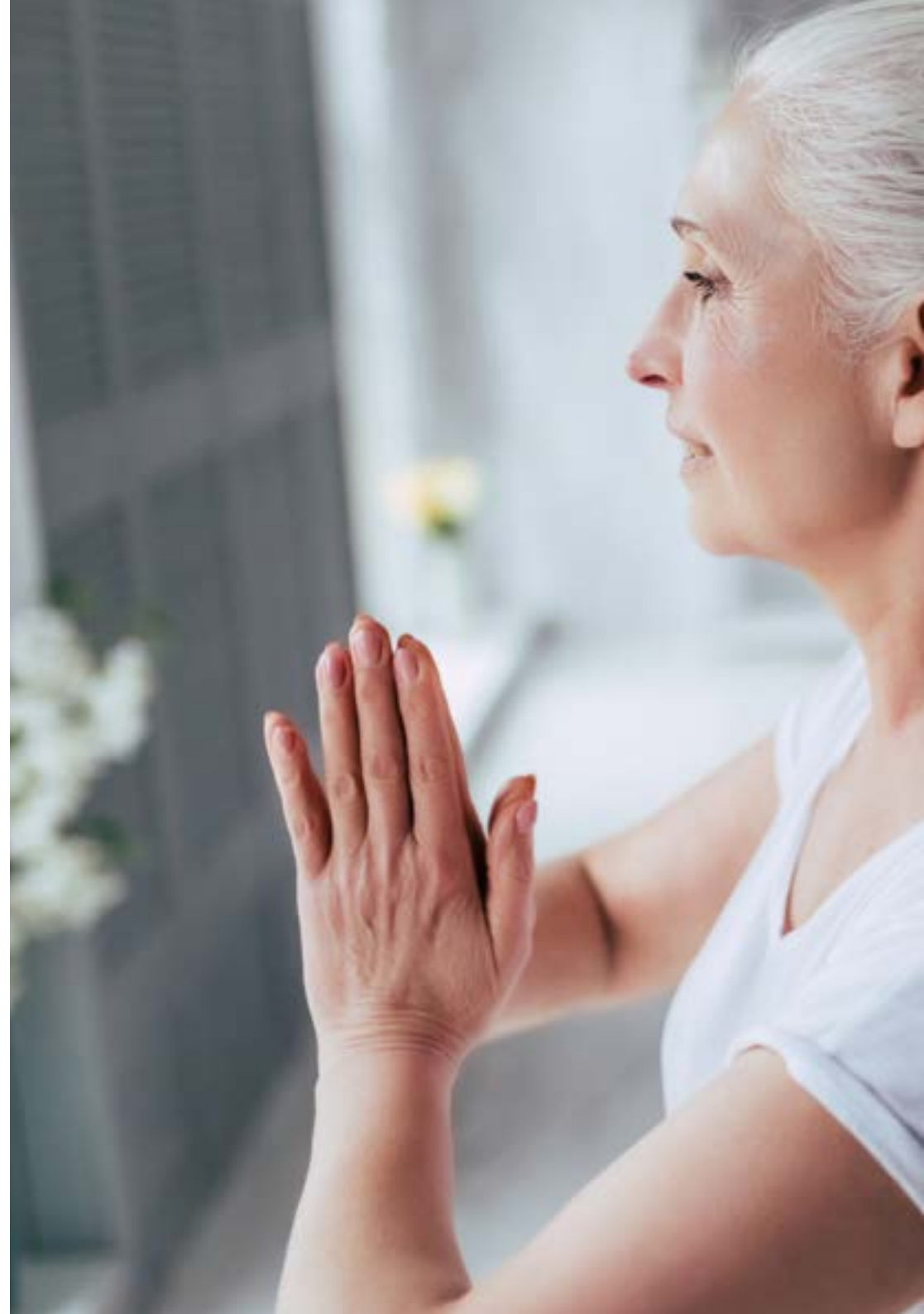


Competencias generales

- ♦ Aplicar el Yoga Terapéutico desde un punto de vista clínico en la atención a los pacientes
- ♦ Crear programas específicos para cada paciente atendiendo a sus dolencias y características
- ♦ Favorecer habilidades comunicativas con los pacientes
- ♦ Abordar las patologías más frecuentes de la columna vertebral, las articulaciones y el sistema muscular
- ♦ Llevar a cabo técnicas de relajación
- ♦ Aplicar los fundamentos del Yoga Terapéutico

“

Matricúlate en una titulación que te permitirá incorporar asanas en programas de recuperación de deportistas de élite”





Competencias específicas

- ♦ Mejorar la coordinación psicomotriz de los pacientes
- ♦ Aplicar a los tratamientos los beneficios del Yoga Terapéutico
- ♦ Dar a conocer a pacientes sanos las técnicas posturales más adecuadas para evitar patologías
- ♦ Aplicar las técnicas del yoga según la edad de los pacientes
- ♦ Aplicar el Yoga Terapéutico como herramienta complementaria a ciertos tratamientos
- ♦ Favorecer la práctica adecuada de las técnicas de Yoga para prevenir las posibles lesiones

04

Dirección del curso

TECH mantiene con su alumnado el compromiso de ofrecer una enseñanza de calidad y al alcance de todos. Para ello, selecciona rigurosamente al profesorado que forma parte de cada una de sus titulaciones. En este caso, el profesional tendrá a su disposición a una dirección y cuadro docente especializado en Yoga Terapéutico, con amplia experiencia en centros de referencia. Su amplio bagaje profesional y su elevada cualificación quedan, además, reflejado en el contenido que conforma este programa 100% online.



“

Un equipo docente especializado de primer nivel en el mundo del Yoga Terapéutico te guiará en este proceso de aprendizaje de 7 meses de duración”

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, Yoga y Cáncer
- Curso en Monitor Pilates Suelo
- Curso en Fitoterapia y nutrición
- Curso en Profesor de meditación

Profesores

D. Ferrer, Ricardo

- ♦ Director del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Director de la Escuela Centro de Luz
- ♦ Director de la Escuela Nacional de Reiki Evolutivo
- ♦ Instructor de *Hot Yoga* en el Centro de Luz
- ♦ Formador de Instructores de *Power Yoga*
- ♦ Formador de Monitores de Yoga
- ♦ Formador de Ashtanga Yoga y Yoga Progresivo
- ♦ Instructor de Tai Chi y Chi Kung
- ♦ Instructor de *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Instructor de *Sup Yoga*

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

Dña. Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traductora del Módulo Yoga para Niños con Autismo y Necesidades Especiales junto con Louise Goldberg
- ♦ Formadora online de Maestros de Yogaespecial
- ♦ Colaboradora y formadora de Yoga de la Asociación Española Yogaespecial, Empresa Enseñanzas Modernas, Escuela Om Shree Om, Centro SatNam, el Polideportivo de Cercedilla, entre otros
- ♦ Profesora de Yoga, Meditación y Coordinadora de cursos de Bienestar
- ♦ Clases de Yoga en sesiones individuales a niños con discapacidad y necesidades especiales a través de la Asociación Respirávila
- ♦ Organizadora y creadora de viajes yóguicos a India
- ♦ Exdirectora del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta Gestalt y Sistémica en el Centro Yamunadeva
- ♦ Máster en Respiración Consciente en el IRC
- ♦ Curso de Nada Yoga con la Escuela Nada Yoga Brasil, en colaboración con Nada Yoga School de Rishikesh
- ♦ Curso del Método Playterapia, de acompañamiento terapéutico con Playmobil
- ♦ Curso de Yoga online con Louise Goldberg del Yoga Center de Deerfield Beach, Florida

Dña. Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinadora del Instituto Europeo de Yoga
- ♦ Profesora de Yoga y Meditación en IEY
- ♦ Especialista en Yoga Integral y Meditación
- ♦ Especialista en Vinyasa Yoga y *Power Yoga*
- ♦ Especialista en Yoga Terapéutico

05

Estructura y contenido

El plan de estudios de esta titulación ha sido elaborado por un equipo docente especializado que ha elaborado un temario pensado para ofrecer el contenido más exhaustivo y actualizado sobre el Yoga Terapéutico en la Actividad Física y el Deporte. Un programa donde, además de encontrar material pedagógico innovador, el alumnado podrá avanzar de un modo mucho más natural gracias al sistema *Relearning*. Una metodología que reduce las largas horas de estudio y que permitirá que el profesional profundice de manera ágil por la integración del yoga en pacientes con problemas de salud mental, con discapacidad, obesidad y los asanas más empleados en la actualidad.





“

El sistema Relearning que emplea TECH te permitirá reducir las largas horas de estudio”

Módulo 1. Estructura del Aparato Locomotor

- 1.1. Posición anatómica, ejes y planos
 - 1.1.1. Anatomía y fisiología básica del cuerpo humano
 - 1.1.2. Posición anatómica
 - 1.1.3. Los ejes corporales
 - 1.1.4. Los planos anatómicos
- 1.2. Hueso
 - 1.2.1. Anatomía ósea del cuerpo humano
 - 1.2.2. Estructura y función de los huesos
 - 1.2.3. Diferentes tipos de huesos y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.2.4. La relación entre el sistema óseo y el sistema muscular
- 1.3. Articulaciones
 - 1.3.1. Anatomía y fisiología de las articulaciones del cuerpo humano
 - 1.3.2. Diferentes tipos de articulaciones
 - 1.3.3. El papel de las articulaciones en la postura y el movimiento
 - 1.3.4. Las lesiones más comunes en las articulaciones y cómo prevenirlas
- 1.4. Cartílago
 - 1.4.1. Anatomía y fisiología del cartílago del cuerpo humano
 - 1.4.2. Diferentes tipos de cartílago y su función en el cuerpo
 - 1.4.3. El papel del cartílago en la articulación y la movilidad
 - 1.4.4. Las lesiones más comunes en el cartílago y su prevención
- 1.5. Tendones y ligamentos
 - 1.5.1. Anatomía y fisiología de los tendones y ligamentos del cuerpo humano
 - 1.5.2. Diferentes tipos de tendones y ligamentos y su función en el cuerpo
 - 1.5.3. El papel de los tendones y ligamentos en la postura y el movimiento
 - 1.5.4. Las lesiones más comunes en los tendones y ligamentos y cómo prevenirlas
- 1.6. Músculo esquelético
 - 1.6.1. Anatomía y fisiología del sistema musculoesquelético del cuerpo humano
 - 1.6.2. La relación entre los músculos y los huesos en la postura y el movimiento
 - 1.6.3. El papel de la fascia en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.6.4. Las lesiones más comunes en los músculos y cómo prevenirlas
- 1.7. Desarrollo del sistema musculoesquelético
 - 1.7.1. Desarrollo embrionario y fetal del sistema musculoesquelético
 - 1.7.2. Crecimiento y desarrollo del sistema musculoesquelético en la infancia y la adolescencia
 - 1.7.3. Cambios musculoesqueléticos asociados al envejecimiento
 - 1.7.4. Desarrollo y adaptación del sistema musculoesquelético a la actividad física y el entrenamiento
- 1.8. Componentes del sistema musculoesquelético
 - 1.8.1. Anatomía y fisiología de los músculos esqueléticos y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.2. El papel de los huesos en el sistema musculoesquelético y su relación con la postura y el movimiento
 - 1.8.3. La función de las articulaciones en el sistema musculoesquelético y cómo cuidarlas durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.8.4. El papel de la fascia y otros tejidos conectivos en el sistema musculoesquelético y su relación con la práctica de yoga terapéutico
- 1.9. Control nervioso de los músculos esqueléticos
 - 1.9.1. Anatomía y fisiología del sistema nervioso y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.2. El papel del sistema nervioso en la contracción muscular y el control del movimiento
 - 1.9.3. La relación entre el sistema nervioso y el sistema musculoesquelético en la postura y el movimiento durante la práctica de yoga terapéutico
 - 1.9.4. La importancia del control neuromuscular para la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico
- 1.10. Contracción muscular
 - 1.10.1. Anatomía y fisiología de la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.2. Los diferentes tipos de contracción muscular y su aplicación en la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.3. El papel de la activación neuromuscular en la contracción muscular y su relación con la práctica de yoga terapéutico
 - 1.10.4. La importancia del estiramiento y el fortalecimiento muscular en la prevención de lesiones y la mejora del rendimiento en la práctica de yoga terapéutico

Módulo 2. Columna vertebral y extremidades

- 2.1. Sistema muscular
 - 2.1.1. Músculo: unidad funcional
 - 2.1.2. Tipos de músculos
 - 2.1.3. Músculos tónicos y fásicos
 - 2.1.4. Contracción isométrica e isotónica y su relevancia en los estilos del Yoga
- 2.2. Sistema nervioso
 - 2.2.1. Neuronas: unidad funcional
 - 2.2.2. Sistema Nervioso Central: encéfalo y médula espinal
 - 2.2.3. Sistema Nervioso Periférico somático: nervios
 - 2.2.4. Sistema Nervioso Periférico Autónomo: Simpático y Parasimpático
- 2.3. Sistema óseo
 - 2.3.1. Osteocito: unidad funcional
 - 2.3.2. Esqueleto axial y apendicular
 - 2.3.3. Tendones
 - 2.3.4. Ligamentos
- 2.4. Columna vertebral
 - 2.4.1. Evolución de la columna vertebral y funciones
 - 2.4.2. Estructura
 - 2.4.3. Vertebra tipo
 - 2.4.4. Movimientos columna
- 2.5. Región cervical y dorsal
 - 2.5.1. Vértebras cervicales: típicas y atípicas
 - 2.5.2. Vertebra dorsales
 - 2.5.3. Músculos principales de la región cervical
 - 2.5.4. Músculos principales de la región dorsal
- 2.6. Región lumbar
 - 2.6.1. Vértebras lumbares
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Coxis
 - 2.6.4. Principales músculos

- 2.7. Pelvis
 - 2.7.1. Anatomía: diferencia entre pelvis masculina y femenina
 - 2.7.2. Dos conceptos clave: anteversión y retroversión
 - 2.7.3. Músculos principales
 - 2.7.4. Suelo pélvico
- 2.8. Extremidad superior
 - 2.8.1. Articulación del hombro
 - 2.8.2. Músculos del manguito rotador
 - 2.8.3. Brazo, codo y antebrazo
 - 2.8.4. Músculos principales
- 2.9. Extremidad inferior
 - 2.9.1. Articulación coxofemoral
 - 2.9.2. Rodilla: articulación tibiofemoral y patelofemoral
 - 2.9.3. Ligamentos y meniscos de la rodilla
 - 2.9.4. Músculos principales de la pierna
- 2.10. Diafragma y core
 - 2.10.1. Anatomía del diafragma
 - 2.10.2. Diafragma y respiración
 - 2.10.3. Músculos del "core"
 - 2.10.4. Core y su importancia en Yoga

Módulo 3. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

- 3.1. Asanas
 - 3.1.1. Definición de Asanas
 - 3.1.2. Asanas en los Yoga sutras
 - 3.1.3. Propósito más profundo de las Asanas
 - 3.1.4. Asanas y alineación
- 3.2. Principio de acción mínima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanasm
 - 3.2.2. ¿Cómo aplicar este concepto a la práctica?
 - 3.2.3. Teoría de las gunas
 - 3.2.4. Influencia de las gunas en la práctica

- 3.3. Asanas de pie
 - 3.3.1. La importancia de los Asanas de pie
 - 3.3.2. Cómo trabajarlas
 - 3.3.3. Beneficios
 - 3.3.4. Contraindicaciones y consideraciones
- 3.4. Asanas sentados y supinas
 - 3.4.1. Importancia de los Asanas sentados
 - 3.4.2. Asanas sentados para la meditación
 - 3.4.3. Asanas supinos: definición
 - 3.4.4. Beneficios de las posturas supinas
- 3.5. Asanas extensión
 - 3.5.1. ¿Por qué son importantes las extensiones?
 - 3.5.2. Como trabajarlas con seguridad
 - 3.5.3. Beneficios
 - 3.5.4. Contraindicaciones
- 3.6. Asanas flexión
 - 3.6.1. Importancia de la flexión de columna
 - 3.6.2. Ejecución
 - 3.6.3. Beneficios
 - 3.6.4. Errores más frecuentes y como evitarlos
- 3.7. Asanas rotación: torsiones
 - 3.7.1. Mecánica de la torsión
 - 3.7.2. Cómo realizarlas correctamente
 - 3.7.3. Beneficios fisiológicos
 - 3.7.4. Contraindicaciones
- 3.8. Asanas en inclinación lateral
 - 3.8.1. Importancia
 - 3.8.2. Beneficios
 - 3.8.3. Errores más comunes
 - 3.8.4. Contraindicaciones

- 3.9. Importancia contraposturas
 - 3.9.1. ¿Qué son?
 - 3.9.2. Cuando realizarlas
 - 3.9.3. Beneficios durante la práctica
 - 3.9.4. Contraposturas más empleadas
- 3.10. Bandhas
 - 3.10.1. Definición
 - 3.10.2. Principales bandhas
 - 3.10.3. Cuando emplearlos
 - 3.10.4. Bandhas y yoga terapéutico

Módulo 4. Análisis de las principales Asanas de pie

- 4.1. TadAsanas
 - 4.1.1. Importancia
 - 4.1.2. Beneficios
 - 4.1.3. Ejecución
 - 4.1.4. Diferencia con samasthiti
- 4.2. Saludo al sol
 - 4.2.1. Clásicos
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adaptaciones
- 4.3. Asanas pie
 - 4.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
 - 4.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasanas I: guerrero I
 - 4.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa
- 4.4. Asanas de pie flexión columna
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 4.4.4. UthanAsanas

- 4.5. Asanas de flexión lateral
 - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 4.5.2. VirabhadraAsanas II Guerrero II
 - 4.5.3. ParighAsanas
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 4.6. Asanas equilibrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
 - 4.6.3. NatarajAsanas
 - 4.6.4. GarudAsanas
- 4.7. Extensiones decúbito prono
 - 4.7.1. BhujangAsanas
 - 4.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 4.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
 - 4.7.4. ShalabhAsanas
- 4.8. Extensiones
 - 4.8.1. UstrAsanas
 - 4.8.2. DhanurAsanas
 - 4.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 4.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 4.9. Torsiones
 - 4.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 4.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 4.10. Caderas
 - 4.10.1. MalAsanas
 - 4.10.2. Badha KonAsanas
 - 4.10.3. Upavista KonAsanas
 - 4.10.4. GomukhAsanas

Módulo 5. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 5.1. Asanas principales en suelo
 - 5.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
 - 5.1.2. Beneficios
 - 5.1.3. Variantes
 - 5.1.4. DandAsanas
- 5.2. Flexiones supinas
 - 5.2.1. PaschimottanAsanas
 - 5.2.2. Janu sirsAsanas
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
 - 5.2.4. KurmAsanas
- 5.3. Torsiones e inclinaciones laterales
 - 5.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
 - 5.3.2. VakrAsanas
 - 5.3.3. BharadvajAsanas
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 5.4. Asanas de cierre
 - 5.4.1. BalAsanas
 - 5.4.2. Supta Badha KonAsanas
 - 5.4.3. Ananda BalAsanas
 - 5.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 5.5. Invertidas
 - 5.5.1. Beneficios
 - 5.5.2. Contraindicaciones
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. SarvangAsanas
- 5.6. Bloques
 - 5.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 5.6.2. Variantes de Asanas de pie
 - 5.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
 - 5.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas

- 5.7. Cinturón
 - 5.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
 - 5.7.2. Variantes de Asanas de pie
 - 5.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
 - 5.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 5.8. Asanas en silla
 - 5.8.1. ¿Qué es?
 - 5.8.2. Beneficios
 - 5.8.3. Saludos al sol en silla
 - 5.8.4. TadAsanas en silla
- 5.9. Yoga en silla
 - 5.9.1. Flexiones
 - 5.9.2. Extensiones
 - 5.9.3. Torsiones e inclinaciones
 - 5.9.4. Invertidas
- 5.10. Asanas restaurativas
 - 5.10.1. Cuando emplearlo
 - 5.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
 - 5.10.3. Flexiones de espalda
 - 5.10.4. Invertidas y supinas

Módulo 6. Patologías más habituales

- 6.1. Patologías columna
 - 6.1.1. Protusiones
 - 6.1.2. Hernias
 - 6.1.3. Hiperlordosis
 - 6.1.4. Rectificaciones
- 6.2. Enfermedades degenerativas
 - 6.2.1. Artrosis
 - 6.2.2. Distrofia muscular
 - 6.2.3. Osteoporosis
 - 6.2.4. Espondilosis
- 6.3. Lumbago y ciática
 - 6.3.1. Lumbalgia
 - 6.3.2. Ciática
 - 6.3.3. síndrome piramidal
 - 6.3.4. Trocanteritis
- 6.4. Escoliosis
 - 6.4.1. Entendiendo la escoliosis
 - 6.4.2. Tipos
 - 6.4.3. Lo que debemos hacer
 - 6.4.4. Cosas a evitar
- 6.5. Desalineación rodillas
 - 6.5.1. Genu vago
 - 6.5.2. Genu varo
 - 6.5.3. Genu flexo
 - 6.5.4. Genu recurvatum
- 6.6. Hombros y codos
 - 6.6.1. Bursitis
 - 6.6.2. Síndrome subacromial
 - 6.6.3. Epicondilitis
 - 6.6.4. Epitrocleitis
- 6.7. Rodillas
 - 6.7.1. Dolor patelofemoral
 - 6.7.2. Condropatía
 - 6.7.3. Lesiones meniscos
 - 6.7.4. Tendinitis pata ganso
- 6.8. Muñecas y tobillos
 - 6.8.1. Tunel carpiano
 - 6.8.2. Esguinces
 - 6.8.3. Juanetes
 - 6.8.4. Pie plano y cavo

- 6.9. Bases posturales
 - 6.9.1. Distintos planos
 - 6.9.2. Técnica plomada
 - 6.9.3. Síndrome cruzado superior
 - 6.9.4. Síndrome cruzado inferior
- 6.10. Enfermedades autoinmunes
 - 6.10.1. Definición
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Enfermedad de Chron
 - 6.10.4. Artritis

Módulo 7. Sistema fascial

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Historia
 - 7.1.2. Fascia vs. Aponeurosis
 - 7.1.3. Tipos
 - 7.1.4. Funciones
- 7.2. Tipos de mecanorreceptores y su importancia en los distintos estilos de Yoga
 - 7.2.1. Importancia
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Cadenas Miofasciales
 - 7.3.1. Definición
 - 7.3.2. Importancia en el Yoga
 - 7.3.3. Concepto de tensegridad
 - 7.3.4. Los tres diafragmas
- 7.4. LPS: Línea posterior superficial
 - 7.4.1. Definición
 - 7.4.2. Vías anatómicas
 - 7.4.3. Posturas pasivas
 - 7.4.4. Posturas activas

- 7.5. LAS: línea anterior superficial
 - 7.5.1. Definición
 - 7.5.2. Vías anatómicas
 - 7.5.3. Posturas pasivas
 - 7.5.4. Posturas activas
- 7.6. LL: línea lateral
 - 7.6.1. Definición
 - 7.6.2. Vías anatómicas
 - 7.6.3. Posturas pasivas
 - 7.6.4. Posturas activas
- 7.7. LE: línea espiral
 - 7.7.1. Definición
 - 7.7.2. Vías anatómicas
 - 7.7.3. Posturas pasivas
 - 7.7.4. Posturas activas
- 7.8. Líneas funcionales
 - 7.8.1. Definición
 - 7.8.2. Vías anatómicas
 - 7.8.3. Posturas pasivas
 - 7.8.4. Posturas activas
- 7.9. Líneas brazos
 - 7.9.1. Definición
 - 7.9.2. Vías anatómicas
 - 7.9.3. Posturas pasivas
 - 7.9.4. Posturas activas
- 7.10. Principales desequilibrios
 - 7.10.1. Patrón ideal
 - 7.10.2. Grupo de flexión y extensión
 - 7.10.3. Grupo de apertura y cierre
 - 7.10.4. Patrón inspiratorio y espiratorio

Módulo 8. Yoga en los diferentes momentos evolutivos

- 8.1. Infancia
 - 8.1.1. ¿Por qué es importante?
 - 8.1.2. Beneficios
 - 8.1.3. Como es una clase
 - 8.1.4. Ejemplo de saludo al sol adaptado
- 8.2. Mujer y ciclo menstrual
 - 8.2.1. Fase menstrual
 - 8.2.2. Fase folicular
 - 8.2.3. Fase ovulatoria
 - 8.2.4. Fase lútea
- 8.3. Yoga y ciclo menstrual
 - 8.3.1. Secuencia fase folicular
 - 8.3.2. Secuencia fase ovulatoria
 - 8.3.3. Secuencia fase lútea
 - 8.3.4. Secuencia durante la menstruación
- 8.4. Menopausia
 - 8.4.1. Consideraciones generales
 - 8.4.2. Cambio físicos y hormonales
 - 8.4.3. Beneficios de la practica
 - 8.4.4. Asanas recomendadas
- 8.5. Embarazo
 - 8.5.1. Porque practicarlo
 - 8.5.2. Asanas primer trimestre
 - 8.5.3. Asanas segundo trimestre
 - 8.5.4. Asanas tercer trimestre
- 8.6. Posparto
 - 8.6.1. Beneficios físicos
 - 8.6.2. Beneficios mentales
 - 8.6.3. Recomendaciones generales
 - 8.6.4. Práctica con el bebé



- 8.7. Tercera edad
 - 8.7.1. Principales patologías que nos vamos a encontrar
 - 8.7.2. Beneficios
 - 8.7.3. Consideraciones generales
 - 8.7.4. Contraindicaciones
- 8.8. Discapacidad física
 - 8.8.1. Daños cerebrales
 - 8.8.2. Daños en la médula
 - 8.8.3. Daños musculares
 - 8.8.4. Cómo diseñar una clase
- 8.9. Discapacidad sensorial
 - 8.9.1. Auditiva
 - 8.9.2. Visual
 - 8.9.3. Sensorial
 - 8.9.4. Como diseñar una secuencia
- 8.10. Consideraciones generales de las discapacidades más frecuentes que nos vamos a encontrar
 - 8.10.1. Síndrome de Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Parálisis cerebral
 - 8.10.4. Trastorno del desarrollo intelectual

Módulo 9. Técnicas Respiratorias

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definición
 - 9.1.2. Origen
 - 9.1.3. Beneficios
 - 9.1.4. Concepto de prana
- 9.2. Tipos de respiración
 - 9.2.1. Abdominal
 - 9.2.2. Torácica
 - 9.2.3. Clavicular
 - 9.2.4. Respiración yoguica completa

- 9.3. Purificación de los conductos de energía pránica o nadis
 - 9.3.1. ¿Qué son los nadis?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Inspiración: puraka
 - 9.4.1. Inspiración abdominal
 - 9.4.2. Inspiración diafragmática /costal
 - 9.4.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.4.4. Relación con los bandhas
- 9.5. Espiración rechaka
 - 9.5.1. Espiración abdominal
 - 9.5.2. Espiración diafragmática /costal
 - 9.5.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.5.4. Relación con los bandhas
- 9.6. Retenciones: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Consideraciones generales y contraindicaciones
 - 9.6.4. Relación con los bandhas
- 9.7. Pranayamas purificantes
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayamas estimulantes y refrescantes

- 9.8.1. Kapalabhati
- 9.8.2. Bastrika
- 9.8.3. Ujjayi,
- 9.8.4. Shitali
- 9.9. Pranayamas regenerativos
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudras
 - 9.10.1. ¿Qué son?
 - 9.10.2. Beneficios y cuando incorporarlos
 - 9.10.3. Significado de cada dedo
 - 9.10.4. Principales mudras que se emplean en una práctica

Módulo 10. Técnicas meditativas y de relajación

- 10.1. Mantras
 - 10.1.1. ¿Qué son?
 - 10.1.2. Beneficios
 - 10.1.3. Mantras de apertura
 - 10.1.4. Mantras de cierre
- 10.2. Aspectos internos del Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi

- 10.3. Meditación
 - 10.3.1. Definición
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Beneficios
 - 10.3.4. Contraindicaciones
- 10.4. Ondas cerebrales
 - 10.4.1. Definición
 - 10.4.2. Clasificación
 - 10.4.3. Del sueño a la vigilia
 - 10.4.4. Durante la meditación
- 10.5. Tipos de meditación
 - 10.5.1. Espiritual
 - 10.5.2. Visualización
 - 10.5.3. Budista
 - 10.5.4. Movimiento
- 10.6. Técnicas de meditación 1
 - 10.6.1. Meditación para conseguir tu anhelo
 - 10.6.2. Meditación del corazón
 - 10.6.3. Meditación Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditación sonrisa interna
- 10.7. Técnicas de meditación 2
 - 10.7.1. Meditación limpieza chakras
 - 10.7.2. Meditación amabilidad amoros
 - 10.7.3. Meditación regalos del presente
 - 10.7.4. Meditación en silencio
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definición
 - 10.8.2. ¿En qué consiste?
 - 10.8.3. Como aplicarlo
 - 10.8.4. Técnicas
- 10.9. Relajación/ savAsanas
 - 10.9.1. Postura de cierre de las clases
 - 10.9.2. Como hacerla y ajustes
 - 10.9.3. Beneficios
 - 10.9.4. Como guiar una relajación
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. ¿Qué es yoga nidra?
 - 10.10.2. ¿Cómo es una sesión?
 - 10.10.3. Fases
 - 10.10.4. Ejemplo de sesión



Mejora la capacidad pulmonar de los deportistas gracias a la aplicación de las últimas técnicas del Yoga Terapéutico”

06

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”

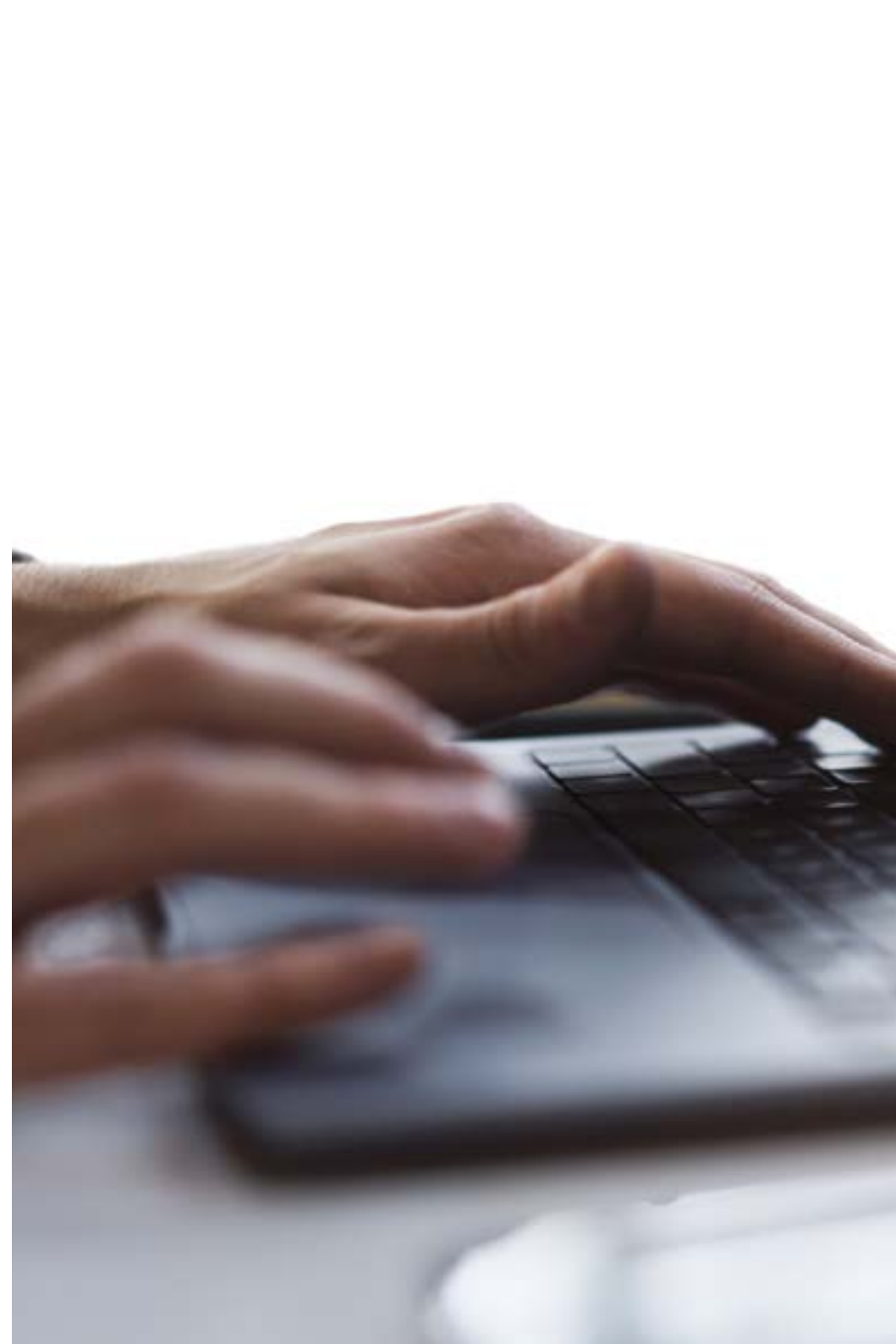
El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

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.



07

Titulación

Este programa en Yoga Terapéutico garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster de Formación Permanente expedido por TECH Universidad Tecnológica.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título de **Máster de Formación Permanente en Yoga Terapéutico** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Máster de Formación Permanente en Yoga Terapéutico**

Modalidad: **online**

Duración: **7 meses**

Acreditación: **60 ECTS**

tech universidad tecnológica

D/Dña _____ con documento de identificación _____ ha superado con éxito y obtenido el título de:

Máster de Formación Permanente en Yoga Terapéutico

Se trata de un título propio de 1.800 horas de duración equivalente a 60 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH es una universidad Oficial Española legalmente reconocida mediante la Ley 1/2024, del 16 de abril, de la Comunidad Autónoma de Canarias, publicada en el Boletín Oficial del Estado (BOE) núm. 181, de 27 de julio de 2024 (pág. 96.369) e integrada en el Registro de Universidades, Centros y Títulos (RUCT) del Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades con el código 104.

En San Cristóbal de la Laguna, a 28 de febrero de 2024



Dr. Pedro Navarro Illana
Rector


Universidad Online
Oficial de la NBA

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código único TECH_AFWOR23S. techtitute.com/titulo

Máster de Formación Permanente en Yoga Terapéutico

Distribución General del Plan de Estudios		Distribución General del Plan de Estudios	
Tipo de materia	Créditos ECTS	Curso	Materia
Obligatoria (OB)	60	1º	Estructura del Aparato Locomotor
Optativa (OP)	0	1º	Columna vertebral, inestabilidad y lesiones
Prácticas Externas (PR)	0	1º	Aplicación de técnicas Asanas y su integración
Trabajo Fin de Máster (TFM)	0	1º	Análisis de las principales Asanas de pie
		1º	Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes
		1º	Patologías más habituales
		1º	Sistema fascial
		1º	Yoga en los diferentes momentos evolutivos
		1º	Fisiología de las técnicas Respiratorias
		1º	Bases neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de relajación
	Total 60		


Dr. Pedro Navarro Illana
Rector

tech universidad tecnológica

*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH EDUCATION realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



Máster de Formación Permanente

Yoga Terapéutico

- » Modalidad: online
- » Duración: 7 meses
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Máster de Formación Permanente

Yoga Terapéutico

Avalado por la NBA

