

Corso Universitario

Biomeccanica Asana in Piedi





tech università
tecnologica

Corso Universitario Biomeccanica Asana in Piedi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/biomeccanica-asana-piedi

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

Lo Yoga si è evoluto nel tempo fino a diventare una disciplina completa adatta ai pazienti che soffrono di disturbi muscolari, stress o ansia. L'adattabilità delle sue sessioni alle esigenze individuali, alle capacità fisiche e alle patologie ha portato molti fisioterapisti a incorporare questa attività fisica nei loro trattamenti. Per tale ragione, TECH ha creato questa qualifica che permetterà allo specialista di approfondire i benefici, le controindicazioni e le basi scientifiche delle Asana in Piedi. Questa modalità offre risorse didattiche di alta qualità e flessibilità nell'accesso ai contenuti, consentendo agli studenti di combinare le loro responsabilità quotidiane con la modernizzazione accademica.



“

*Un piano di studi che ti insegnerà tutto sul
Saluto al Sole, tutte le sue varianti e i suoi
benefici per il benessere del corpo"*

In molti casi, le malattie muscolo-scheletriche, le patologie cardiovascolari e i problemi respiratori sono il risultato di cattive abitudini che colpiscono direttamente il corpo umano a causa di posture di lavoro inadeguate o del naturale processo di invecchiamento. Tenendo conto di queste tendenze patologiche, lo yoga è diventato un importante rinforzo per migliorare la muscolatura, la flessibilità e ridurre l'ansia.

Grazie ai suoi molteplici benefici terapeutici, molti professionisti della fisioterapia cercano di approfondire la conoscenza di questa disciplina e delle sue specialità, come la Biomeccanica Asana in Piedi. A tal fine, il Corso Universitario è stato creato per fornire ai professionisti contenuti avanzati su questa dottrina. Il programma tratta argomenti come il Saluto al Sole, le Asana di bilanciamento e i fondamenti biomeccanici delle principali Asana di flessione della colonna.

Inoltre, lo studente avrà accesso a una *Master class* tenuta da una figura internazionale di spicco nel campo dello Yoga e con una vasta esperienza nel settore. In questo modo, il fisioterapista approfondirà la Biomeccanica Asana in Piedi più rilevante e attuale.

Questo corso è un'opportunità per acquisire nuove tecniche attraverso un'istruzione accademica adattabile e confortevole, che non richiede orari rigidi. Grazie a TECH, gli studenti avranno maggiore libertà di gestire il proprio tempo di studio e di bilanciare i propri obblighi, compreso il download del programma completo disponibile nella biblioteca virtuale completa dell'università.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione internet



*Un programma accademico
che concentra il materiale
più esigente sui vantaggi
delle posizioni in piedi"*

“ Hai di fronte a te un'opportunità accademica senza pari, adattabile e con disponibilità totale del materiale didattico in qualsiasi momento della giornata, da qualsiasi dispositivo dotato di connessione a internet”

Il personale docente del programma comprende esperti del settore con una vasta esperienza professionale e rinomati specialisti appartenenti a società di rilievo e a università di prestigio.

Contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato su Problemi, mediante il quale lo specialista deve cercare di risolvere le diverse situazioni che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

Le risorse multimediali forniscono immagini di alta qualità sulla Biomeccanica dell'anca attraverso la pratica dell'Asana nello Yoga Terapeutico.

Un Corso Universitario che ti permetterà di aggiornarti in Biomeccanica Asana in Piedi in un breve periodo di 6 settimane.



02

Obiettivi

Il principale obiettivo di questo programma è fornire le informazioni più complete e aggiornate sulla Biomeccanica Asana in Piedi, utilizzando il miglior materiale didattico disponibile nell'ambito accademico attuale. In questo modo, il fisioterapista che decide di seguire il corso potrà integrare questa tecnica nei trattamenti terapeutici al fine di migliorare la flessibilità, rafforzare la muscolatura degli arti inferiori e aumentare l'equilibrio. Inoltre, grazie alla disponibilità e alla vicinanza del personale docente, è possibile risolvere qualsiasi dubbio che possa sorgere in relazione al contenuto del programma.



“

*Un piano di studio che ti offre
l'opportunità di approfondire in
modo semplice la Biomeccanica e
lo sviluppo dell'Asana in Piedi”*



Obiettivi generali

- ◆ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ◆ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ◆ Approfondire le Asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ◆ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la sua applicazione alle asana dello Yoga terapeutico
- ◆ Descrivere l'adattamento delle Asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ◆ Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento esistenti



Un programma accademico in modalità 100% online, tenuto da professionisti di spicco nella disciplina dello yoga"





Obiettivi specifici

- ◆ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come postura di base per altre Asana in Piedi
- ◆ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le relative modifiche, e come influenzano la Biomeccanica delle Asana in Piedi
- ◆ Indicare le principali Asana in Piedi, le relative varianti e come applicare correttamente la Biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali asana di flessione spinale e di flessione laterale, e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Indicare le principali asana di equilibrio e come utilizzare la Biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posture
- ◆ Identificare le principali estensioni in posizione prona e come applicare correttamente la Biomeccanica per massimizzare i benefici di queste posizioni
- ◆ Approfondire le principali torsioni e posizioni dell'anca e come utilizzare la Biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

03

Direzione del corso

Per garantire l'eccellenza nella preparazione dei propri studenti, TECH ha effettuato una rigorosa selezione del personale docente che insegna questo Corso Universitario. Ciò garantirà che gli argomenti, il piano di studi e le conoscenze acquisite nel corso del programma saranno di alta qualità e utili nel campo di lavoro dello studente. Inoltre, sarà presente un esperto internazionale nell'area dello Yoga Terapeutico, che metterà a disposizione tutte le sue competenze nella Biomeccanica Asana in Piedi attraverso una *Master class* esclusiva.





“

Questo programma è incentrato sulle Asana in Piedi e si concentra su benefici come il miglioramento della circolazione sanguigna, la riduzione dello stress e l'ansia"

Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile dell'istruzione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e formazione continua.

Pertanto, ha svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di educazione e fornendo un'istruzione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttrice presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla conduzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, in fase di recupero da un intervento al cuore o dopo un tumore al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice degli Insegnanti presso l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti del mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ◆ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ◆ Fondatrice del metodo *Air Core* (corsi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- ◆ Insegnante di Yoga Terapeutico
- ◆ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Corso di Insegnante di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e Yoga e Cancro
- ◆ Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- ◆ Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso di Insegnante di Meditazione



Personale docente

Dott.ssa Villalba, Vanessa

- ◆ Istruttrice presso Gimnasios Villalba
- ◆ Istruttrice di Vinyasa Yoga e *Power Yoga* presso l'Istituto Europeo di Yoga (IEY), Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Aereo, Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Integrale presso l'IEY di Siviglia
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY di Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-partum presso IEY di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates di Base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Terra con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato in Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* presso la Federazione Spagnola Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* presso l'Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiropratica in Chiroterapia presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiroterapia e Terapie)
- ◆ Preparazione in Drenaggio linfatico con PRAXIS, Siviglia



Cogli l'opportunità di conoscere gli ultimi sviluppi in questo campo per integrarli nella tua pratica quotidiana"

04

Struttura e contenuti

Per fornire al fisioterapista una metodologia aggiornata sulla Biomeccanica Asana in Piedi, sui suoi vantaggi e svantaggi, TECH ha progettato un programma che approfondisce questa disciplina. In questo modo, lo studente avrà accesso alle ultime tendenze della postura di Tadasana, del Saluto al Sole e di varie Asana in Piedi e con flessione. Inoltre, la biblioteca virtuale dispone di numerosi materiali complementari, video esplicativi e analisi di casi reali, in modo che gli studenti possano approfondire gli argomenti che più li interessano.





“

*Avrai a disposizione le ultime novità
sull'applicazione dell'Asana in Piedi
nell'ambito della fisioterapia"*

Modulo 1. Analisi dei principali Asana in Piedi

- 1.1. Tadasana
 - 1.1.1. Importanza
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Esecuzione
 - 1.1.4. Differenza con samasthiti
- 1.2. Saluto al sole
 - 1.2.1. Classici
 - 1.2.2. Tipo A
 - 1.2.3. Tipo B
 - 1.2.4. Adattamenti
- 1.3. Asana in piedi
 - 1.3.1. Utkatasana: posizione della sedia
 - 1.3.2. Anjaneyasana: affondo basso
 - 1.3.3. Virabhadrasana I: guerriero I
 - 1.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea
- 1.4. Asana flessione del tronco in piedi
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Parsvottanasana
 - 1.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 1.4.4. Uttanasana
- 1.5. Asana flessione laterale
 - 1.5.1. Utthita Trikonasana
 - 1.5.2. Virabhadrasana II: guerriero II
 - 1.5.3. Parighasana
 - 1.5.4. Utthita Parsvakonasana
- 1.6. Asana di equilibrio
 - 1.6.1. Virasana
 - 1.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
 - 1.6.3. Natarajasana
 - 1.6.4. Garudasana





- 1.7. Estensioni in posizione prona
 - 1.7.1. Bhujangasana
 - 1.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 1.7.3. Salamba Bhujangasana: sfinge
 - 1.7.4. Salabhasana
- 1.8. Estensioni
 - 1.8.1. Ustrasana
 - 1.8.2. Dhanurasana
 - 1.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 1.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 1.9. Torsioni
 - 1.9.1. Parivrtta Parsvakonasana
 - 1.9.2. Parivrtta Trikonasana
 - 1.9.3. Parivrtta Parsvakonasana
 - 1.9.4. Parivrtta Utkatasana
- 1.10. Anca
 - 1.10.1. Malasana
 - 1.10.2. Baddha Konasana
 - 1.10.3. Upavistha Konasana
 - 1.10.4. Gomukhasana



*Attraverso il metodo Relearning di
TECH University FUNDEPOS, potrai
ridurre il tempo necessario per lo
studio e la memorizzazione"*

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come *il New England Journal of Medicine*.





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. I fisioterapisti/chinesiologi imparano meglio e in modo più veloce e sostenibile nel tempo.

Grazie a TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali di tutto il mondo.



Secondo il dottor Gervas, il caso clinico è una presentazione con osservazioni del paziente, o di un gruppo di pazienti, che diventa un "caso", un esempio o un modello che illustra qualche componente clinica particolare, sia per il suo potenziale didattico che per la sua singolarità o rarità. È essenziale che il caso faccia riferimento alla vita professionale attuale, cercando di ricreare le condizioni reali della pratica del fisioterapista.

“

Sapevi che questo metodo è stato sviluppato ad Harvard nel 1912 per gli studenti di Diritto? Il metodo casistico consisteva nel presentare agli studenti situazioni reali complesse per far prendere loro decisioni e giustificare come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard”

L'efficacia del metodo è giustificata da quattro risultati chiave:

1. I fisioterapisti/chinesiologi che seguono questo metodo, non solo assimilano i concetti, ma sviluppano anche la capacità mentale, grazie a esercizi che valutano situazioni reali e richiedono l'applicazione delle conoscenze.
2. L'apprendimento è solidamente fondato su competenze pratiche, che permettono al fisioterapista/chinesiologo di integrarsi meglio nel mondo reale.
3. L'approccio a situazioni nate dalla realtà rende più facile ed efficace l'assimilazione delle idee e dei concetti.
4. La sensazione di efficienza degli sforzi compiuti diventa uno stimolo molto importante per gli studenti e si traduce in un maggiore interesse per l'apprendimento e in un aumento del tempo dedicato al corso.



Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.



Il medico imparerà mediante casi reali e la risoluzione di situazioni complesse in contesti di apprendimento simulati. Queste simulazioni sono sviluppate utilizzando software all'avanguardia per facilitare un apprendimento coinvolgente.

All'avanguardia della pedagogia mondiale, il metodo Relearning è riuscito a migliorare i livelli di soddisfazione generale dei professionisti che completano i propri studi, rispetto agli indicatori di qualità della migliore università online del mondo (Columbia University).

Mediante questa metodologia abbiamo formato oltre 65.000 fisioterapisti/chinesiologi con un successo senza precedenti in tutte le specializzazioni cliniche indipendentemente dalla carica manuale/pratica. La nostra metodologia pedagogica è stata sviluppata in un contesto molto esigente, con un corpo di studenti universitari di alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.

Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico.

Il punteggio complessivo del nostro sistema di apprendimento è 8.01, secondo i più alti standard internazionali.



Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



Materiali di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati da specialisti che insegneranno nel programma universitario, appositamente per esso, in modo che lo sviluppo didattico sia realmente specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



Tecniche e procedure di fisioterapia in video

TECH introduce le ultime tecniche, gli ultimi progressi educativi e l'avanguardia delle tecniche attuali della fisioterapia/chinesiologia. Il tutto in prima persona, con il massimo rigore, spiegato e dettagliato affinché tu lo possa assimilare e comprendere. E la cosa migliore è che puoi guardarli tutte le volte che vuoi.



Riepiloghi interattivi

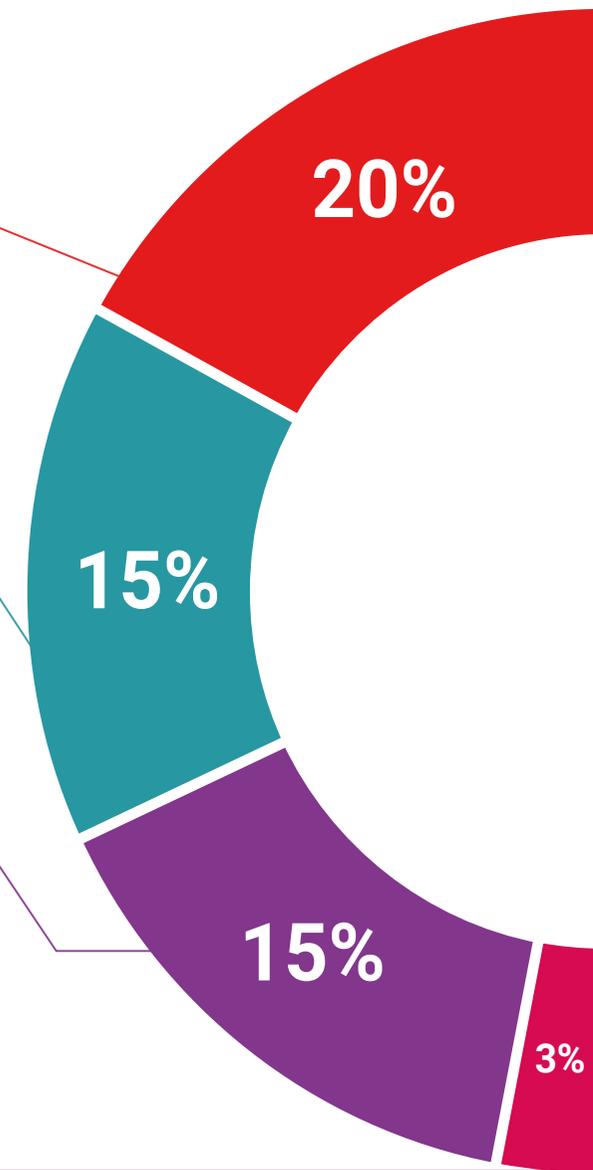
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo sistema di specializzazione unico per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.





Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.

Il titolo rilasciato da TECH Università Tecnologica esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro
salute fiducia persone
educazione informazione tutor
garanzia accreditamento insegnamento
istituzioni tecnologia apprendimento
comunità impegno
attenzione personalizzata innovazione
conoscenza presente qualità
formazione online
sviluppo istituzioni
classe virtuale lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Biomeccanica Asana
in Piedi

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Corso Universitario

Biomeccanica Asana in Piedi

