

# Corso Universitario Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti





## Corso Universitario Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti

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

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/biomeccanica-asana-terra-adattamenti-supporti](http://www.techtute.com/it/fisioterapia/corso-universitario/biomeccanica-asana-terra-adattamenti-supporti)

# 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

È stato dimostrato che la pratica dello Yoga può migliorare significativamente la qualità della vita dei pazienti che soffrono di dolori muscolari, patologie muscolo-scheletriche o durante la gravidanza. Tuttavia, per poterla applicare correttamente in terapia, è essenziale che i professionisti della fisioterapia possiedano una conoscenza approfondita della Biomeccanica e dei diversi elementi utilizzati in questa disciplina. Per tale ragione è essenziale che i fisioterapisti che desiderano incorporare questa disciplina nella loro pratica lavorativa abbiano accesso a informazioni aggiornate e rigorose sulle Asana a Terra e gli Adattamenti con Supporti utilizzati, insieme ai relativi studi Biomeccanici. Per soddisfare questa esigenza, TECH ha progettato un corso di laurea 100% online che fornisce i contenuti più attuali e completi del settore.





“

*Un programma che offre un insegnamento avanzato in Biomeccanica delle posizioni yoga a terra e adattamenti con supporti da un approccio fisioterapico"*

La pratica dello Yoga si è dimostrata utile per migliorare la postura del corpo, prevenire le lesioni e aumentare la flessibilità dei pazienti. Per tale ragione, molti fisioterapisti sono interessati a incorporare questa disciplina complementare nei loro trattamenti tradizionali. Non solo per i vantaggi che offre, ma anche per la sua sicurezza.

Per applicare efficacemente questo sistema terapeutico, è essenziale conoscere le Asana a Terra, i loro adattamenti e la Biomeccanica di ogni postura. Pertanto, è stato sviluppato un programma unico e completamente online per fornire informazioni aggiornate e dettagliate su questa tecnica.

Questo programma è condotto da esperti riconosciuti nel campo della Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti, in modo che gli studenti possano ampliare le loro conoscenze e integrare la loro pratica con tecniche comprovate per migliorare la salute fisica e mentale dei loro pazienti.

Inoltre, la modalità 100% online consente una maggiore flessibilità, in quanto i professionisti possono adattarsi ai propri orari e studiare dove e quando vogliono.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti** 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 a internet

“

*Avrai a disposizione una serie di risorse complementari per accedere a informazioni più dettagliate sui benefici della pratica delle Asana a Terra”*

“

*Un Corso Universitario che ti permetterà di approfondire la conoscenza delle diverse tecniche e degli elementi utilizzati nelle variazioni Asana delle posture sedute e sdraiate”*

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano a questa qualifica l'esperienza del loro lavoro, oltre a rinomati specialisti riconosciuti di importanti società e prestigiose università.

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 sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Potrai scaricare tutti i contenuti multimediali, comprese le ricerche che affrontano i diversi ausili utilizzati nelle variazioni delle posture dello Yoga.*

*Approfondirai le tue conoscenze sullo Yoga come tecnica per migliorare l'allineamento posturale, diminuire la probabilità di lesioni e aumentare la flessibilità del corpo.*



# 02

## Obiettivi

Questa qualifica mira a fornire ai fisioterapisti una conoscenza dettagliata della Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti. Durante le 6 settimane di Corso Universitario, gli studenti saranno in grado di apprendere varie tecniche per trattare pazienti con stress, tensioni muscolari e patologie del sistema muscolo-scheletrico e di applicarle nei loro trattamenti specifici.



“

*TECH si adatta ai tuoi orari e al tuo interesse di mantenerti sempre aggiornato”*



## 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

“

*Le procedure video ti introdurranno alla tecnica più recente per eseguire le Asana a Terra utilizzando vari oggetti di scena”*





## Obiettivi specifici

---

- ◆ Identificare le principali Asana a Terra, le relative varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ◆ Approfondire i fondamenti Biomeccanici della chiusura delle asana e come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Aggiornare la conoscenza delle asana restaurative e come applicare la Biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ◆ Identificare le principali inversioni e come utilizzare la Biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ◆ Approfondire i diversi tipi di Supporti (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la Biomeccanica delle Asana al Pavimento
- ◆ Studiare l'uso dei supporti per adattare le asana alle diverse esigenze e capacità fisiche
- ◆ Approfondire i primi passi dello Yoga Restaurativo e come applicare la Biomeccanica per rilassare il corpo e la mente



# 03

## Direzione del corso

Questo Corso Universitario è composto da un eccezionale personale docente selezionato sulla base delle loro conoscenze specialistiche e la loro esperienza lavorativa nel campo della Yoga Trapeutico. Inoltre, è prevista una Master class tenuta da una docente di fama internazionale in questo campo. In questo modo, gli studenti potranno essere sicuri di acquisire le informazioni più complete e aggiornate sulla Biomeccanica delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti, mantenendo allo stesso tempo l'approccio rigoroso offerto dall'evidenza scientifica in questa disciplina.





“

*Manteniti aggiornato su questa disciplina  
Terapeutica con contenuti di alta qualità  
sviluppati da una delle principali istruttrici  
dell'Integral Yoga Institute di New York"*

## 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 di 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 Terapia
- ◆ 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 Chiomassaggio presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiomassaggio e Terapie)
- ◆ Preparazione in Drenaggio linfatico con PRAXIS, Siviglia

# 04

## Struttura e contenuti

Questo Corso Universitario si distingue per il suo contenuto pedagogico di alta qualità. Grazie all'uso di strumenti didattici avanzati, lo studente potrà apprendere in modo interessante e dinamico la Biomeccanica delle Asana a Terra e gli Adattamenti con Supporti, il tutto in un periodo di sole 6 settimane. Inoltre, la biblioteca virtuale sarà disponibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo con accesso a Internet.





“

*Un programma 100% online con  
eccellenti risorse didattiche sulla  
Biomeccanica delle Asana a Terra”*

## Modulo 1. Ripartizione delle principali Asana a Terra e Adattamenti con Supporti

- 1.1. Asana principali a terra
  - 1.1.1. Marjaryasana-Bitilasana
  - 1.1.2. Benefici
  - 1.1.3. Varianti
  - 1.1.4. Dandasana
- 1.2. Flessioni supine
  - 1.2.1. Paschimottanasana
  - 1.2.2. Janu Sirsasana
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
  - 1.2.4. Kurmasana
- 1.3. Torsioni e inclinazioni laterali
  - 1.3.1. Ardha Matsyendrasana
  - 1.3.2. Vakrasana
  - 1.3.3. Bharadvajasana
  - 1.3.4. Parivritta Janu Sirsasana
- 1.4. Asana di chiusura
  - 1.4.1. Balasana
  - 1.4.2. Supta Badha Konasana
  - 1.4.3. Ananda Balasana
  - 1.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 1.5. Inversioni
  - 1.5.1. Benefici
  - 1.5.2. Controindicazioni
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. Sarvangasana
- 1.6. Blocchi
  - 1.6.1. Cos'è e come usarli?
  - 1.6.2. Varianti di asana in piedi
  - 1.6.3. Varianti di asana sedute e supine
  - 1.6.4. Varianti di asana di chiusura e restaurative





- 1.7. Cinghie
  - 1.7.1. Cos'è e come usarli?
  - 1.7.2. Varianti di asana in piedi
  - 1.7.3. Varianti di asana sedute e supine
  - 1.7.4. Varianti di asana di chiusura e restaurative
- 1.8. Asana sulla sedia
  - 1.8.1. Cos'è?
  - 1.8.2. Benefici
  - 1.8.3. Saluto al sole sulla sedia
  - 1.8.4. Tadasana sulla sedia
- 1.9. Yoga sulla sedia
  - 1.9.1. Flessioni
  - 1.9.2. Estensioni
  - 1.9.3. Torsioni e inclinazioni
  - 1.9.4. Inversioni
- 1.10. Asana restaurative
  - 1.10.1. Quando utilizzarlo
  - 1.10.2. Flessioni sedute e in avanti
  - 1.10.3. Flessioni posteriori
  - 1.10.4. Inversioni e supine

“ *Approfondisci quando lo desideri, comodamente da un dispositivo elettronico dotato di accesso a internet, le distinzioni tra Yoga Restaurativo e Yoga Terapeutico*”

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

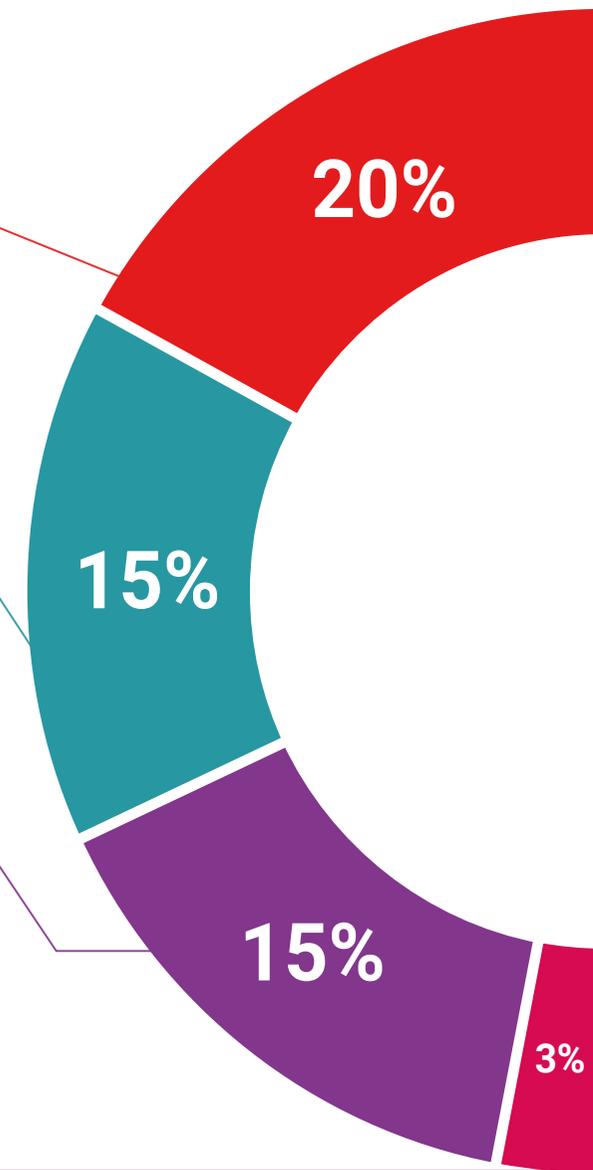
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

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 delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti 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 delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti** 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 delle Asana a Terra e Adattamenti con Supporti**

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 delle  
Asana a Terra e  
Adattamenti  
con Supporti

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

**Corso Universitario**  
Biomeccanica delle  
Asana a Terra e  
Adattamenti con Supporti

