

Diplomado

Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración





tech universidad
FUNDEPOS

Diplomado

Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad FUNDEPOS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/aplicacion-tecnicas-asanas-integracion

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Aliviar el estrés, la tensión muscular, mejorar la fuerza y favorecer la digestión son solo algunos de los beneficios que el Yoga aporta a la salud física y mental de las personas. Estos beneficios son altamente relevantes en el ámbito clínico, ya que pueden aplicarse de manera específica a diferentes dolencias y patologías. Por ello, es crucial que los fisioterapeutas adquieran conocimientos en las Técnicas Asanas y su Integración para que adopten un enfoque multidisciplinar que promueva la salud y el bienestar de sus pacientes. Así, TECH Universidad FUNDEPOS ha desarrollado un programa 100% en línea, diseñado para actualizar los conocimientos de los egresados y mejorar sus competencias en este campo. Todo esto a través de un temario exhaustivo al que tendrá acceso las 24 horas del día.





“

Una titulación 100% en línea que te mantendrá actualizado y con la que obtendrás las habilidades necesarias para marcar la diferencia en el bienestar de tus pacientes”

Numerosos estudios respaldan la eficacia del Yoga y del uso de las diversas posturas usadas en esta disciplina en su aplicación en la Fisioterapia. En términos generales, se ha comprobado que la práctica habitual de esta disciplina y la aplicación de posturas pueden mejorar la salud física y mental de los pacientes, lo que contribuye a mejorar el tratamiento de diversas enfermedades y dolencias, incluyendo aquellas relacionadas con el sistema cardiovascular, respiratorio, musculoesquelético y neurológico.

Estos nuevos enfoques muestran a los profesionales la importancia de mantenerse actualizados para poder aplicar novedosas y eficaces técnicas de tratamiento terapéutico como complemento a tratamientos. Es por ello que TECH Universidad FUNDEPOS ha desarrollado este Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración, con el objetivo de que los fisioterapeutas estén al tanto de las técnicas específicas de posturas y su implementación en la práctica clínica diaria.

Esta opción académica se adapta perfectamente a las necesidades reales de los fisioterapeutas que buscan mantenerse actualizados a través de un programa flexible y conveniente. En ese sentido, los alumnos tan solo necesitan un dispositivo con conexión a internet para acceder al temario en cualquier momento del día y desde cualquier lugar. Se trata así de una titulación académica ideal para conciliar las actividades diarias más exigentes con una propuesta innovadora.

Además, la inclusión de una experta en el tema y de renombre internacional en el plan de estudios universitarios es una ventaja destacada para los especialistas que deseen profundizar en la aplicación de Técnicas de Asanas y su Integración. Los estudiantes se beneficiarán de su amplia experiencia y conocimientos avanzados en una masterclass exclusiva de TECH Universidad FUNDEPOS.

Este **Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración** 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



Podrás optimizar la digestión mediante el uso de las posturas de flexión y su aplicación en pacientes con padecimientos gastrointestinales”

“

Accederás a un temario exclusivo creado por reputados profesionales en diferentes soportes audiovisuales y, además, ¡te lo puedes descargar!”

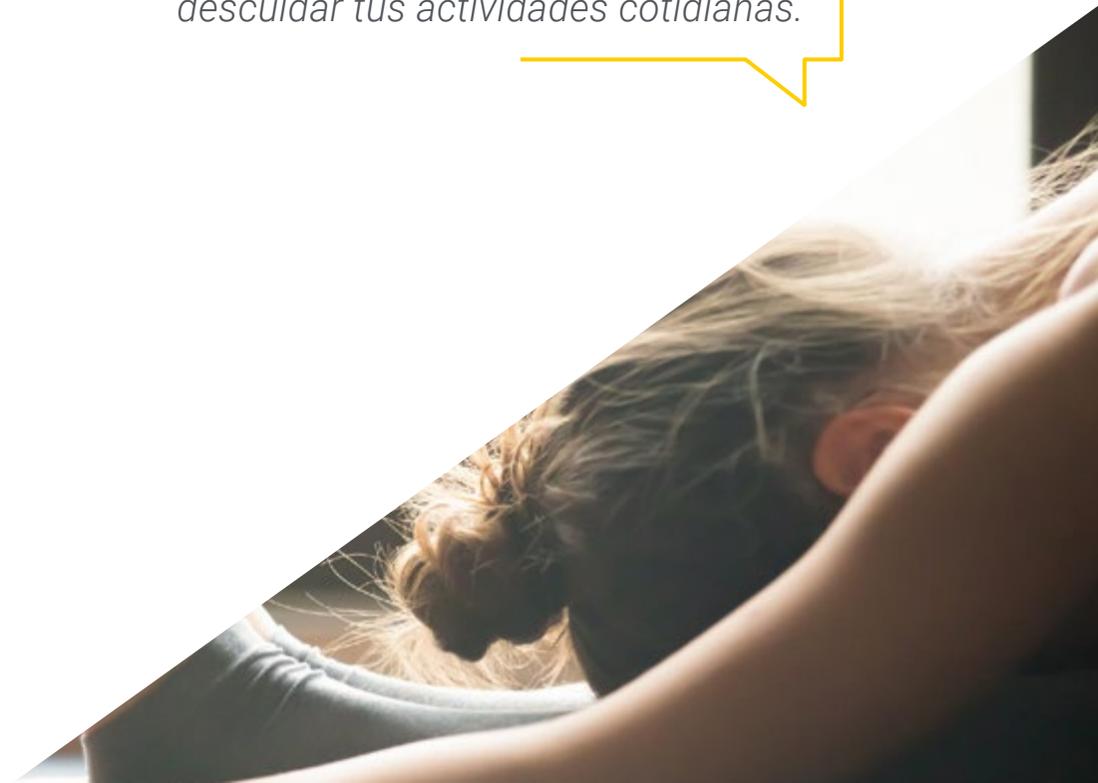
El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

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

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

Tienes ante ti la oportunidad única de convertirte en un fisioterapeuta actualizado que lleve la Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración al siguiente nivel.

TECH Universidad FUNDEPOS te ofrece una opción flexible para que te actualices profesionalmente sin descuidar tus actividades cotidianas.



02

Objetivos

El objetivo de esta titulación es ofrecer una actualización acerca de las técnicas terapéuticas del yoga a los fisioterapeutas para que puedan aplicar las técnicas de asana y su Integración en la práctica clínica. Por lo tanto, al finalizar este curso, los estudiantes tendrán una comprensión profunda acerca de la aplicación adecuada de las asanas. Todo esto se encuentra disponible en un material didáctico 100% en línea, que permite una actualización constante sin tener que adaptarse a horarios prefijados.





“

Explora en profundidad mediante un material didáctico de excelencia, los beneficios de las Asanas en Inclinación Lateral en pacientes con anomalías en la columna vertebral”



Objetivos generales

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





Objetivos específicos

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



Dominarás las técnicas de meditación y relajación más efectivas para otorgar al paciente una mayor estabilidad psicofísica con las herramientas que te ofrece este programa”

03

Dirección del curso

En su compromiso con la educación de élite y para la elaboración del plan de estudios de esta titulación TECH Universidad FUNDEPOS, ha seleccionado minuciosamente a los docentes encargados de diseñarla. De este modo, han creado un temario exhaustivo a partir de sus años de trayectoria profesional y lo han condensado en este Diplomado de tan solo 6 semanas de duración. Además, han preparado diferentes recursos didácticos en distintos soportes audiovisuales para facilitar el aprendizaje, maximizando el tiempo de estudios del egresado.





“

TECH Universidad FUNDEPOS te da la oportunidad de contar con la presencia de una especialista en Yoga y Aplicación de Asanas de renombre internacional”

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 Universidad FUNDEPOS podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”

Dirección



Dña. Escalona García, Zoraida

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

Profesores

Dña. Villalba, Vanessa

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

“

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

04

Estructura y contenido

Esta titulación incluye un plan de estudios avanzado que abarca las principales técnicas de asanas y su integración, así como sus beneficios y limitaciones. Todo esto, en solo 6 semanas y con materiales didácticos presentados en diferentes soportes audiovisuales para una mejor asimilación por parte del estudiante. Además, los egresados podrán acceder libremente a la biblioteca de recursos didácticos descargables en cualquier momento y desde cualquier lugar.



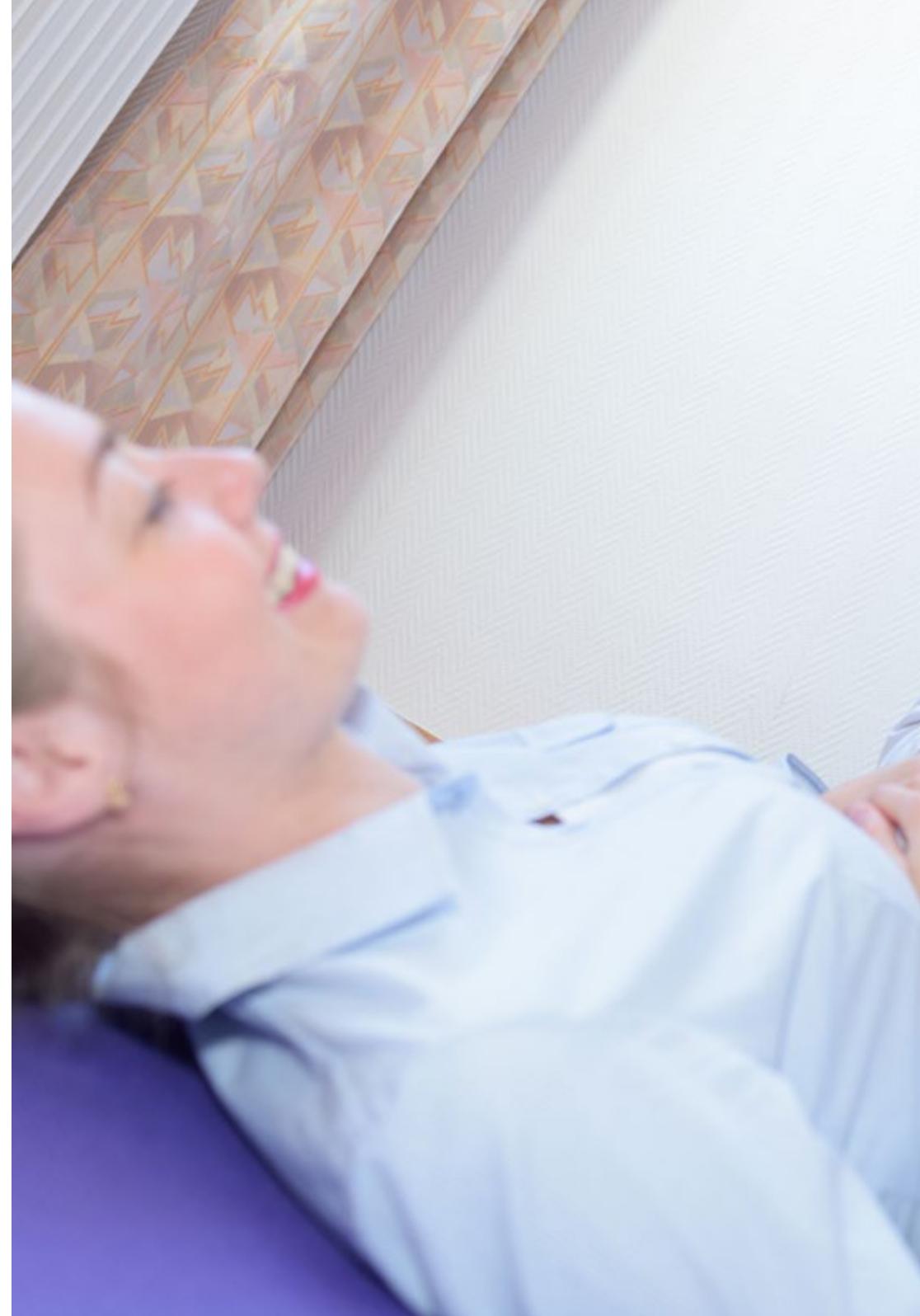


“

Profundizarás en los principios de acción mínima con un temario único elaborado por reputados profesionales”

Módulo 1. Aplicación de técnicas Asanas y su integración

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





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



Una opción académica flexible que se adapta a tus necesidades personales y laborales para que puedas mantenerte a la vanguardia de tu profesión”

05

Metodología

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

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





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

En TECH Universidad FUNDEPOS empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los fisioterapeutas/kinesiólogos aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH Universidad FUNDEPOS podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional de la fisioterapia.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los fisioterapeutas/kinesiólogos 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 fisioterapeuta/kinesiólogo 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.



Relearning Methodology

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

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



El fisioterapeuta/kinesiólogo aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.

Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología se han capacitado más de 65.000 fisioterapeutas/kinesiólogos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga manual/práctica. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

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

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene nuestro sistema de aprendizaje es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



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



Material de estudio

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

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



Técnicas y procedimientos de fisioterapia en vídeo

TECH Universidad FUNDEPOS acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/kinesiología. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor, puedes verlos las veces que quieras.



Resúmenes interactivos

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

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



Lecturas complementarias

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





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH Universidad FUNDEPOS presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

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



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

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



06

Titulación

El Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Diplomado, uno expedido por TECH Universidad Tecnológica y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Diplomado en Aplicación de Técnicas Asanas y su Integración**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**



*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Universidad Tecnológica recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.

salud futuro
confianza personas
educación información tutores
garantía acreditación enseñanza
instituciones tecnología aprendizaje
comunidad compromiso
atención personalizada innovación
conocimiento presente calidad
desarrollo web formación
aula virtual idiomas

tech universidad
FUNDEPOS

Diplomado

Aplicación de Técnicas
Asanas y su Integración

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Diplomado

Aplicación de Técnicas
Asanas y su Integración

