

# Curso Universitario

Biomecánica de Asanas  
de Suelo y Adaptaciones  
con Soportes





## Curso Universitario Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

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

Acceso web: [www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes](http://www.techtitute.com/fisioterapia/curso-universitario/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes)

# 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

Se ha comprobado que la práctica del Yoga puede mejorar de forma significativa la calidad de vida de los pacientes que sufren dolor muscular, patologías musculoesqueléticas o durante el embarazo. Sin embargo, para aplicarlo adecuadamente en terapia, es esencial que los profesionales de la fisioterapia posean un conocimiento profundo tanto de la Biomecánica como de los diferentes elementos utilizados en esta disciplina. Es por eso que es fundamental que aquellos fisioterapeutas que deseen incorporar esta disciplina a su praxis laboral tengan acceso a información actualizada y rigurosa sobre los Asanas de Suelo y los Soportes empleados, junto con los estudios biomecánicos correspondientes. Para cubrir esta necesidad, TECH ha diseñado una titulación 100% en línea que proporciona el contenido más actual y completo sobre este campo.





“

*Un programa que ofrece una enseñanza avanzada en la Biomecánica de las posturas de Yoga en el suelo y Adaptaciones con Soportes desde un enfoque fisioterapéutico”*

La práctica del Yoga ha demostrado ser beneficiosa para mejorar la postura corporal, prevenir lesiones y aumentar la flexibilidad de los pacientes. Por ello, muchos fisioterapeutas muestran interés en incorporar esta disciplina complementaria a sus tratamientos tradicionales. No solo por los beneficios que ofrece, sino también por su inocuidad.

Para aplicar este sistema terapéutico de manera efectiva, es fundamental conocer los Asanas de Suelo, sus adaptaciones y la Biomecánica involucrada en cada postura. Por esta razón, se ha desarrollado un programa único y completamente en línea que ofrece información actualizada y detallada sobre esta técnica.

Este programa está dirigido por expertos reconocidos en el campo de la Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes, para que los estudiantes puedan ampliar sus conocimientos y complementar su práctica con técnicas probadas para mejorar la salud física y mental de sus pacientes.

Además, la modalidad 100% online permite una mayor flexibilidad, ya que los profesionales pueden adaptarse en función de su propio horario y estudiar donde y cuando lo deseen.

Este **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes** 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



*Contarás con una gran variedad de recursos complementarios para acceder a la información más detallada acerca de los beneficios de practicar Asanas de Suelo”*

“ *Un Curso Universitario que te permitirá profundizar en las distintas técnicas y elementos empleados en las variaciones de Asanas de posturas sentadas y acostadas*”

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.

*Podrás descargar todo el contenido multimedia, incluyendo investigaciones que abordan los distintos materiales auxiliares utilizados en las variaciones de posturas de Yoga.*

*Profundizarás en el Yoga como técnica para mejorar la alineación postural, disminuir la probabilidad de lesiones y aumentar la movilidad y flexibilidad del cuerpo.*



# 02

## Objetivos

Esta titulación tiene como objetivo proporcionar a los profesionales fisioterapéuticos conocimientos detallados sobre la Biomecánica de Suelo y Adaptaciones con Soportes. Durante las 6 semanas del curso, los graduados podrán aprender diversas técnicas para tratar pacientes con estrés, tensión muscular y patologías del sistema musculoesquelético y aplicarlas en sus tratamientos específicos.





“

*TECH se ajusta a tu calendario y a tu interés por mantenerte actualizado en todo momento”*



## 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

“

*Los procedimientos en vídeo te aproximarán a la técnica más reciente para llevar a cabo los Asanas de Suelo utilizando diversos soportes”*





## Objetivos específicos

---

- ◆ Identificar los principales Asanas de Suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la Biomecánica para maximizar sus beneficios
- ◆ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ◆ Actualizar conocimientos sobre los asanas restaurativos y cómo aplicar la Biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ◆ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la Biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ◆ Ahondar en los diferentes tipos de Soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la Biomecánica de los Asanas de Suelo
- ◆ Indagar en el uso de los Soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ◆ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la Biomecánica para relajar el cuerpo y la mente



# 03

## Dirección del curso

Este Curso Universitario está conformado por un sobresaliente equipo de docentes escogidos por su experto saber y trayectoria laboral en el área del Yoga Terapéutico. Adicionalmente, dispone de una *Masterclass* impartida por una instructora distinguida en este ámbito a nivel internacional. De esta manera, el alumnado podrá tener la certeza de contar con la información más completa y actualizada en relación con la Biomecánica de los Asanas de Suelo y las Adaptaciones con Soportes, manteniendo al mismo tiempo el enfoque riguroso que ofrecen las evidencias científicas en esta disciplina.





“

*Mantén actualizado tu conocimiento en esta disciplina Terapéutica mediante un contenido de alta calidad desarrollado por una de las principales educadoras de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York”*

## Directora Invitada Internacional

Siendo la **Directora de profesores** y **Jefa de formación** de instructores del Integral Yoga Institute de Nueva York, Dianne Galliano se posiciona como una de las figuras más importantes de este campo a nivel internacional. Su foco académico ha sido principalmente el **yoga terapéutico**, contando con más de 6.000 horas documentadas de enseñanza y formación continua.

Así, su labor ha sido la de tutorizar, desarrollar protocolos y criterios de formación y proporcionar educación continua a los instructores del Integral Yoga Institute. Compagina dicha labor con su papel como **terapeuta** e **instructora** en otras instituciones como The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa o la Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Su trabajo también se extiende hacia la **creación y dirección de programas de yoga**, desarrollando ejercicios y evaluando los desafíos que puedan presentarse. Ha trabajado a lo largo de su carrera con diferentes perfiles de personas, incluyendo hombres y mujeres mayores y de mediana edad, individuos prenatales y postnatales, adultos jóvenes e incluso veteranos de guerra con una serie de problemas de salud física y mental.

Para cada uno de ellos realiza un trabajo cuidado y personalizado, habiendo tratado a personas con osteoporosis, en proceso de recuperación de cirugías cardíacas o post cáncer de mama, vértigo, dolores de espalda, Síndrome de Intestino Irritable y Obesidad. Cuenta con varias certificaciones, destacando la E-RYT 500 por Yoga Alliance, Soporte Vital Básico (SVB) por la American Health Training e Instructora de Ejercicio Certificado por el Centro de Movimiento Somático.



## Dña. Galliano, Dianne

---

- Directora del Instituto de Yoga Integral, Nueva York, Estados Unidos
- Instructora de Yoga Terapéutico en The 14TH Street Y
- Terapeuta de Yoga en Integral Yoga Institute Wellness Spa de Nueva York
- Instructora Terapéutica en Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licenciada en Educación Primaria por la State University of New York
- Máster en Yoga Terapéutico por la Universidad de Maryland

“

*Gracias a TECH podrás aprender con los mejores profesionales del mundo”*

## Dirección



### Dña. Escalona García, Zoraida

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

## Profesores

### Dña. Villalba, Vanessa

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





# 04

## Estructura y contenido

Este Curso Universitario se distingue por su contenido pedagógico de primera calidad. Con el uso de avanzadas herramientas didácticas, el estudiante podrá adentrarse de manera atractiva y dinámica en la Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes; todo esto, en un periodo de tan solo 6 semanas. Además, la biblioteca virtual estará a su disposición las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo con acceso a internet.



“

*Un programa 100% en línea con  
excelentes recursos pedagógicos sobre la  
Biomecánica de los Asanas en el Suelo”*

## Módulo 1. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 1.1. Asanas principales en suelo
  - 1.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 1.1.2. Beneficios
  - 1.1.3. Variantes
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexiones supinas
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VakrAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanas
  - 1.3.4. Parivrita janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de cierre
  - 1.4.1. BalAsanas
  - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 1.4.3. Ananda BalAsanas
  - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 1.5. Invertidas
  - 1.5.1. Beneficios
  - 1.5.2. Contraindicaciones
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas



- 1.6. Bloques
  - 1.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 1.6.2. Variantes de Asanas de pie
  - 1.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 1.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 1.7. Cinturón
  - 1.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 1.7.2. Variantes de Asanas de pie
  - 1.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 1.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 1.8. Asanas en silla
  - 1.8.1. ¿Qué es?
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Saludos al sol en silla
  - 1.8.4. TadAsanas en silla
- 1.9. Yoga en silla
  - 1.9.1. Flexiones
  - 1.9.2. Extensiones
  - 1.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 1.9.4. Invertidas
- 1.10. Asanas restaurativas
  - 1.10.1. Cuando emplearlo
  - 1.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 1.10.3. Flexiones de espalda
  - 1.10.4. Invertidas y supinas

“ Explora en el momento que prefieras, utilizando la comodidad de un dispositivo electrónico con acceso a internet, las distinciones entre Yoga Restaurativo y Yoga Terapéutico”

# 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 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 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 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. 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 acerca al alumno las técnicas más novedosas y los últimos avances educativos, al primer plano de la actualidad en técnicas y procedimientos de fisioterapia/ kinesioterapia. 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 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 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 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 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 Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

**TECH Global University**, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**







**Curso Universitario**  
Biomecánica de Asanas  
de Suelo y Adaptaciones  
con Soportes

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

# Curso Universitario

Biomecánica de Asanas  
de Suelo y Adaptaciones  
con Soportes

