

Master Privato

Yoga Terapeutico





tech università
tecnologica

Master Privato Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/fisioterapia/master/master-yoga-terapeutico

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Competenze

pag. 14

04

Direzione del corso

pag. 18

05

Struttura e contenuti

pag. 24

06

Metodologia

pag. 34

07

Titolo

pag. 42

01

Presentazione

Al di là del boom che lo Yoga ha conosciuto negli ultimi anni, questa attività ha saputo fare un passo in più nella routine quotidiana delle persone, valorizzando una linea terapeutica con un approccio professionale. Gli studi scientifici in questo campo lo hanno potenziato, trovando molteplici tecniche efficaci per l'approccio clinico di pazienti con ansia o problemi intestinali. In questo contesto il professionista ha scoperto in questa pratica un modo efficace nell'attenzione personalizzata, che richiede un costante aggiornamento sui casi suscettibili di intervento attraverso lo Yoga. In seguito a questa esigenza, è stata creata questa qualifica 100% online, che fornisce le più recenti conoscenze sulle asana, le basi neurofisiologiche del rilassamento, la meditazione e l'integrazione di pazienti affetti da problemi di salute.





“

*Grazie a questo Master Privato, il
fisioterapista potrà aggiornare le proprie
conoscenze sullo Yoga Terapeutico con
l'aiuto di professionisti specializzati"*

La ricerca scientifica ha rivelato l'importanza della pratica dello Yoga Terapeutico per la riduzione del cortisolo, che genera stress, o per la segregazione delle endorfine, che giova al paziente con ansia. Il miglioramento della postura del corpo ha effetti positivi anche sui pazienti affetti da malattie che colpiscono in particolare l'apparato locomotore.

I progressi ottenuti con la pratica dello Yoga hanno portato un numero sempre maggiore di professionisti ad optare per la sua applicazione a determinati pazienti, ottenendo miglioramenti nelle loro patologie e creando abitudini salutari. In questo scenario, sono gli stessi fisioterapisti a richiedere un continuo aggiornamento delle loro conoscenze per ottenere risultati ottimali nelle loro terapie. Questo Master Privato fornisce al fisioterapista un'ampia conoscenza in questo campo grazie al materiale didattico elaborato da un personale specializzato.

In questo modo, il professionista si trova di fronte a un programma che presenta un approccio teorico, ma che dà grande rilevanza alla pratica. Per questo motivo, dedica un intero modulo all'approccio clinico attraverso casi di studio su pazienti con patologie comuni e incorpora *Masterclasses* di un insegnante di fama internazionale in questo settore, che lo porterà a integrare i principali progressi, le tecniche, i programmi di esercizio e gli sviluppi di questa disciplina.

Questo Master Privato prevede anche la partecipazione di un insegnante di fama internazionale nel campo dello Yoga Terapeutico. Attraverso una serie di *Masterclasses* esclusivi, i fisioterapisti avranno l'opportunità di accedere alle ultime novità e sviluppi su argomenti come le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative, l'applicazione delle tecniche asana e la loro integrazione, e le patologie più comuni trattate nello Yoga Terapeutico. Il tutto, sotto la guida di una delle figure di spicco del settore, che garantisce un'esperienza di apprendimento di qualità internazionale.

Un'ottima opportunità offerta da TECH a coloro che desiderano aggiornarsi in Yoga Terapeutico attraverso una qualifica universitaria flessibile e compatibile con le responsabilità più impegnative. Sarà necessario solamente un dispositivo elettronico per connettersi al Campus Virtuale. Senza la necessità di frequentare le lezioni in aula o con orari fissi, gli studenti potranno distribuire il carico didattico in base alle proprie esigenze.

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le principali caratteristiche del corso sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- ♦ I contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici in base ai quali sono stati concepiti forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline mediche essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici in cui il processo di autovalutazione può essere svolto per migliorare l'apprendimento
- ♦ La sua speciale enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Disponibilità di accesso ai contenuti da qualsiasi dispositivo fisso o portatile con una connessione internet



Hai a disposizione una serie di Masterclass di alto livello tenute da un operatore di Yoga Terapeutico di fama internazionale"

“

Un titolo universitario che offre l'opportunità di aggiornarsi sulle ultime ricerche in materia di tecniche respiratorie e sui loro benefici"

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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.

Si tratta di un programma in modalità 100% online, flessibile e compatibile con il tuo lavoro professionale e personale.

Utilizza risorse didattiche innovative per fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie alla valutazione posturale e alla valutazione delle catene articolari e miofasciali.



02 Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Master Privato in Yoga Terapeutico è garantire che i professionisti della fisioterapia siano aggiornati sui progressi e sulle nuove tecniche utilizzate per migliorare i pazienti affetti da malattie che li colpiscono fisicamente e psicologicamente. Tutto questo, grazie ad un personale docente specializzato con una vasta esperienza, che ti guiderà per raggiungere questi obiettivi e progettare un programma personalizzato con risultati di successo.





“

*Potrai approfondire la tua conoscenza
dei diversi concetti di Yoga applicati
ai bambini e agli anziani”*



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 di meditazione e di Rilassamento esistenti.





Obiettivi specifici

Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- ♦ Approfondire l'anatomia e la fisiologia dei sistemi scheletrico, muscolare e articolare del corpo umano
- ♦ Identificare le diverse strutture e funzioni dell'Apparato Locomotore e le loro interrelazioni
- ♦ Esplorare le diverse posture e i movimenti del corpo umano e capire come influenzano la struttura dell'Apparato Locomotore
- ♦ Conoscere le lesioni più comuni dell'apparato muscolo-scheletrico e come prevenirle

Modulo 2. Colonna vertebrale, instabilità e lesioni

- ♦ Descrivere il sistema muscolare, nervoso e scheletrico
- ♦ Approfondire l'anatomia e le funzioni della colonna vertebrale
- ♦ Approfondire la fisiologia dell'anca
- ♦ Descrivere la morfologia dell'arto superiore e inferiore
- ♦ Approfondire il Diaframma e il Core

Modulo 3. Applicazione di tecniche di Asana e loro integrazione

- ♦ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse Asana
- ♦ Identificare i principi azione minima: Sthira, Sukham e Asanam
- ♦ Approfondire il concetto di Asana in piedi
- ♦ Descrivere i benefici e le controindicazioni delle Asana di stretching
- ♦ Indicare i benefici e le controindicazioni delle Asana di rotazione e di flessione laterale
- ♦ Descrivere le controposture e quando usarle
- ♦ Approfondire i Bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico

Modulo 4. Analisi delle principali Asana in piedi

- ♦ 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 su 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 prone e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Conoscere meglio le principali posizioni di torsione e di anca e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

Modulo 5. Ripartizione delle Asana principali a terra e adattamenti con supporti

- ♦ Identificare le Asana principali a terra, le loro variazioni 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 supporto (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle Asana a terra

- ♦ 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

Modulo 6. Patologie più comuni

- ♦ Identificare le patologie spinali più comuni e come adattare la pratica dello Yoga per evitare infortuni
- ♦ Approfondire le malattie degenerative e come la pratica dello Yoga può aiutare nella loro gestione e nella riduzione dei sintomi
- ♦ Approfondire la lombalgia e la sciatica e come applicare lo Yoga Terapeutico per alleviare il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Identificare la scoliosi e come adattare la pratica dello Yoga per migliorare la postura e ridurre il disagio
- ♦ Riconoscere i disallineamenti e le lesioni del ginocchio e come adattare la pratica dello Yoga per prevenirli e migliorare il recupero
- ♦ Identificare gli infortuni alla spalla e come adattare la pratica dello Yoga per ridurre il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Approfondire le patologie del polso e della spalla e come adattare la pratica Yoga per evitare lesioni e ridurre il disagio
- ♦ Approfondire le basi posturali e come applicare la biomeccanica per migliorare la postura e prevenire le lesioni
- ♦ Identificare le malattie autoimmuni e come la pratica dello yoga può aiutare a gestirle e a ridurre i sintomi

Modulo 7. Sistema fasciale

- ♦ Approfondire la storia e il concetto di fascia e la sua importanza nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire i diversi tipi di meccanicetori presenti nella fascia e come applicarli nei diversi stili di Yoga
- ♦ Sottolineare la necessità di applicare il termine fascia nelle lezioni di yoga per una pratica più efficace e consapevole
- ♦ Esplorare l'origine e lo sviluppo del termine tensegrità e la sua applicazione nella pratica dello Yoga
- ♦ Identificare le diverse vie miofasciali e le posture specifiche per ciascuna delle catene
- ♦ Applicare la biomeccanica della fascia nella pratica dello Yoga per migliorare la mobilità, la forza e la flessibilità
- ♦ Identificare i principali squilibri posturali e come correggerli attraverso la pratica dello Yoga e la biomeccanica fasciale

Modulo 8. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- ♦ Approfondire le diverse esigenze del corpo e la pratica dello yoga in diversi momenti della vita, come l'infanzia, l'età adulta e nella terza età
- ♦ Esplorare come la pratica dello yoga può aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ♦ Approfondire la cura e la pratica dello yoga durante la gravidanza e il post-parto, e come adattare la pratica per soddisfare le esigenze delle donne in questi momenti
- ♦ Identificare l'adeguatezza della pratica dello Yoga per le persone con particolari esigenze fisiche e/o sensoriali e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ♦ Imparare a creare sequenze di Yoga specifiche per ogni momento evolutivo e necessità individuale e alle esigenze individuali
- ♦ Identificare e applicare le migliori pratiche per garantire la sicurezza e il benessere durante la pratica dello Yoga nelle diverse fasi dello sviluppo e in situazioni particolari

Modulo 9. Fisiologia delle tecniche Respiratorie

- ♦ Descrivere la fisiologia del sistema respiratorio e il suo rapporto con la pratica del Pranayama. del Pranayama
- ♦ Approfondire i diversi tipi di respirazione e il loro effetto sul sistema respiratorio e sull'organismo nel suo complesso
- ♦ Identificare le diverse componenti della respirazione, come l'inspirazione, espirazione e ritenzione, e come ognuna di esse influisce sulla fisiologia del corpo.
- ♦ Approfondire i concetti dei canali energetici o nadi e il loro rapporto con la fisiologia della respirazione e la pratica del Pranayama
- ♦ Descrivere i diversi tipi di pranayama e il loro effetto sulla fisiologia del corpo e della mente
- ♦ Identificare i concetti di base dei mudra e il loro rapporto con la fisiologia del respiro e la pratica del pranayama
- ♦ Approfondire gli effetti della pratica del Pranayama sulla fisiologia dell'organismo e come questi effetti possano contribuire a migliorare la salute e il benessere

Modulo 10. Basi neurofisiologiche delle tecniche di meditazione e rilassamento

- ♦ Scoprire le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire la definizione di mantra, la sua applicazione e i suoi benefici nella pratica della meditazione
- ♦ Identificare gli aspetti interni della filosofia Yoga, tra cui Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e il loro rapporto con la meditazione
- ♦ Indagare i diversi tipi di onde cerebrali e il modo in cui si verificano nel cervello durante la meditazione
- ♦ Identificare i diversi tipi di tecniche di Meditazione e di Meditazione guidata e come vengono applicate nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire il concetto di Mindfulness, i suoi metodi e le differenze con la meditazione
- ♦ Approfondire Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e adattamenti
- ♦ Identificare i primi passi dello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello Yoga



Questa qualifica fornisce 100 casi clinici in cui lo Yoga Terapeutico è efficace in pazienti con Autismo, Paralisi Cerebrale e Disabilità Fisiche"

03

Competenze

TECH ha progettato un corso post-laurea che mira a migliorare le competenze e le abilità tecniche del fisioterapista nel suo percorso di aggiornamento dello Yoga Terapeutico. In questo modo l'operatore potrà applicare le asana, prescrivere esercizi e adattarli alle caratteristiche fisiche del paziente. I casi di studio inclusi in questo programma avvicineranno i professionisti a situazioni che possono essere applicate direttamente nella loro pratica quotidiana.





“

Rafforza le tue capacità di individuare i problemi dell'apparato locomotore in cui gli esercizi basati sullo yoga hanno un impatto maggiore"



Competenze generali

- ♦ Applicare lo Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico nell'assistenza dei pazienti
- ♦ Creare programmi specifici per ogni paziente in base ai suoi disturbi e alle sue caratteristiche.
- ♦ Incoraggiare le capacità di comunicazione con i pazienti
- ♦ Affrontare le patologie più comuni della colonna vertebrale, delle articolazioni e del sistema muscolare
- ♦ Eseguire tecniche di rilassamento
- ♦ Applicare i fondamenti della Yoga Terapeutico





Competenze specifiche

- Migliorare la coordinazione psicomotoria dei pazienti
- Applicare i benefici dello Yoga Terapeutico
- Informare i pazienti sani sulle tecniche posturali più appropriate per evitare patologie
- Applicare le tecniche di Yoga in base all'età dei pazienti
- Applicare lo Yoga Terapeutico come strumento complementare a certi trattamenti
- Incoraggiare la pratica corretta delle tecniche Yoga per prevenire possibili lesioni

“

Iscriviti ad un programma 100% online che ti fornisce gli strumenti didattici necessari per approfondire la conoscenza della biomeccanica applicata alle asana dello Yoga"

04

Direzione del corso

Per offrire una formazione universitaria di qualità, TECH seleziona con cura i docenti che fanno parte dei suoi corsi. In questo Master Privato, quindi, gli studenti troveranno uno staff dirigenziale e didattico specializzato in Yoga Terapeutico, con una vasta esperienza presso centri di riferimento. Inoltre, il suo background professionale lo ha portato a occuparsi di pazienti con diverse patologie e con diversità cognitive. Una conoscenza profonda che si rifletterà nel programma di studio a cui gli studenti avranno accesso in qualsiasi momento della giornata.



“

Potrai risolvere qualsiasi dubbio sul programma con un personale docente specializzato in Fisioterapia e con esperienza nello Yoga Terapeutico"

Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile della formazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano si è posizionata come 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 apprendimento continuo.

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 The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione** e alla **direzione 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, convalescenza da interventocardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Possiede diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Istruttrice di Esercizio Certificato dal Centro di Movimento Somatico.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso The 14TH Street Y
- Terapista di Yoga presso Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York
- Istruttrice Terapeutica presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University di New York
- Master in Yoga Terapia 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* (lezioni che combinano TRX e allenamento funzionale con 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, Yoga e Cancro
- ◆ Corso di Istruttore di Pilates a Terra
- ◆ Corso in Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso di Insegnante di Meditazione

Personale docente

Dott. Ferrer, Ricardo

- ◆ Direttore dell'Istituto Europeo di Yoga
- ◆ Direttore della Scuola Centro de Luz
- ◆ Direttore della Scuola Nazionale di Reiki Evolutivo
- ◆ Istruttore di *Hot Yoga* presso il Centro de Luz
- ◆ Preparatore di istruttori di *Power Yoga*
- ◆ Preparatore di Istruttori di Yoga
- ◆ Istruttore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ◆ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ◆ Istruttore di *Body Intelligence Yoga*
- ◆ Istruttore di *Sup Yoga*

Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- ◆ Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- ◆ Docente di Yoga e Meditazione presso IEY
- ◆ Specialista in Yoga Integrale e Meditazione
- ◆ Specialista in Vinyasa Yoga e *Power Yoga*
- ◆ Specialista in Yoga Terapia

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 Huelva
- ♦ Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-partum presso IEY Sevilla
- ♦ 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
- ♦ Chiropratico in Chiroterapia presso la Escuela Superior de Quiromasaje y Terapias (Scuola di Chiroterapia e Terapie)
- ♦ Preparazione in Drenaggio linfatico con PRAXIS, Siviglia

Dott.ssa Bermejo Busto, Aránzazu

- ♦ Traduttrice del modulo Yoga per bambini con autismo e bisogni specifici insieme a Louise Goldberg
- ♦ Formatrice di insegnanti online di Yogaespecial
- ♦ Collaboratrice e formatrice di yoga per l'Associazione spagnola Yogaespecial, la Impresa Educazione Moderna, la Scuola Om Shree Om, il centro SatNam, il Centro Sportivo Cercedilla, tra gli altri
- ♦ Insegnante di yoga e meditazione e coordinatrice di corsi di benessere
- ♦ Lezioni di yoga in sessioni individuali per bambini con disabilità e bisogni specifici attraverso l'Associazione Respirávila
- ♦ Organizzatrice e creatrice di viaggi yogici in India.
- ♦ Ex direttrice del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapeuta gestaltico e sistemico presso il Centro Yamunadeva
- ♦ Master in Respirazione Consapevole presso l'IRC
- ♦ Corso di Nada Yoga con la Scuola Nada Yoga Brasil, in collaborazione con la Scuola Nada Yoga di Rishikesh
- ♦ Corso di Metodo Play Therapy, accompagnamento terapeutico con Playmobil
- ♦ Corso di yoga online con Louise Goldberg del Centro Yoga di Deerfield Beach, Florida



*Un'esperienza educativa unica,
fondamentale e decisiva per potenziare
il tuo sviluppo professionale"*

05

Struttura e contenuti

Il sistema *Relearning*, che viene utilizzato da questa istituzione accademica in tutti i suoi corsi post-laurea, porterà gli studenti a progredire attraverso il piano di studi di questo programma in modo molto più naturale. In questo modo, e con risorse didattiche innovative, il professionista approfondirà le nuove tendenze dello Yoga Terapeutico, della biomeccanica o della dinamizzazione delle lezioni individuali e di gruppo. Tutto questo, comodamente durante i 12 mesi di questo Master Privato.





“

*Aggiorna le tue conoscenze sullo Yoga
Terapeutico e progetta una sessione
terapeutica adatta alle pazienti in gravidanza”*

Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- 1.1. Posizione anatomica, assi e piani
 - 1.1.1. Anatomia e fisiologia del corpo umano
 - 1.1.2. Posizione anatomica
 - 1.1.3. Definizione degli assi del corpo
 - 1.1.4. I piani anatomici
- 1.2. Ossa
 - 1.2.1. Anatomia ossea del corpo umano
 - 1.2.2. Struttura e funzione delle ossa
 - 1.2.3. I diversi tipi di ossa e la loro relazione con la postura e il movimento
 - 1.2.4. Il rapporto tra sistema scheletrico e sistema muscolare
- 1.3. Articolazioni
 - 1.3.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
 - 1.3.2. Diversi tipi di articolazione
 - 1.3.3. Il ruolo delle articolazioni nella postura e nel movimento
 - 1.3.4. Le lesioni articolari più comuni e come prevenirle
- 1.4. Cartilagine
 - 1.4.1. Anatomia e fisiologia della cartilagine del corpo umano
 - 1.4.2. I diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nell'organismo
 - 1.4.3. Il ruolo della cartilagine nella società della mobilità
 - 1.4.4. I diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nell'organismo
- 1.5. Tendini e legamenti
 - 1.5.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
 - 1.5.2. I diversi tipi di tendini e legamenti e la loro funzione nel corpo
 - 1.5.3. Il ruolo di tendini e legamenti nella postura e nel movimento
 - 1.5.4. Le lesioni più comuni a tendini e legamenti e come prevenirle
- 1.6. Muscolo-scheletrico
 - 1.6.1. Anatomia e fisiologia della sistema muscoloscheletrico del corpo umano
 - 1.6.2. Il rapporto tra muscoli e ossa nella postura e nel movimento
 - 1.6.3. La relación entre músculos y huesos en la postura y el movimiento
 - 1.6.4. Gli infortuni muscolari più comuni e come prevenirli
- 1.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.7.1. Sviluppo embrionale e fetale del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.7.2. Crescita e sviluppo dell'apparato muscolo-scheletrico nell'infanzia e nell'adolescenza
 - 1.7.3. Cambi muscolo-scheletrico associati all'invecchiamento
 - 1.7.4. Sviluppo e adattamento del sistema muscolo-scheletrico all'attività fisica e all'allenamento
- 1.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
 - 1.8.1. Anatomia e fisiologia dei muscoli scheletrici e loro rapporto con la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.8.2. Il ruolo delle ossa nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la postura e il movimento
 - 1.8.3. La funzione delle articolazioni del sistema muscolo-scheletrico e come prendersene cura durante la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.8.4. Il ruolo della fascia e degli altri tessuti connettivi nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la pratica dello Yoga Terapeutico
- 1.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici
 - 1.9.1. Anatomia e fisiologia del sistema nervoso e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.9.2. Il ruolo del sistema nervoso nella contrazione muscolare e nel controllo del movimento
 - 1.9.3. La relazione tra il sistema nervoso e l'apparato muscolo-scheletrico nella postura e nel movimento durante la pratica terapeutica dello yoga
 - 1.9.4. L'importanza del controllo neuromuscolare per la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello yoga terapeutico
- 1.10. Contrazione muscolare
 - 1.10.1. Anatomia e fisiologia della contrazione muscolare e loro rapporto con la pratica dello Yoga Terapeutico
 - 1.10.2. i diversi tipi contrazione muscolare e loro applicazione nelle la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.10.3. Il ruolo dell'attivazione neuromuscolare nella contrazione muscolare e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico
 - 1.10.4. L'importanza del e il rafforzamento muscolare in la prevenzione degli infortuni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello Yoga Terapeutico

Modulo 2. Colonna vertebrale e arti

- 2.1. Sistema muscolare
 - 2.1.1. Muscolo: unità funzionale
 - 2.1.2. Tipi di muscoli
 - 2.1.3. Muscoli tonici e fascici
 - 2.1.4. La contrazione isometrica e isotonica e la sua rilevanza per lo Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
 - 2.2.1. Neuroni: unità funzionale
 - 2.2.2. Sistema Nervoso Centrale: encefalo e midollo spinale
 - 2.2.3. Sistema Nervoso Periferico somatico: nervi
 - 2.2.4. Sistema Nervoso Periferico Autonomo: Simpatico e Parasimpatico
- 2.3. Sistema osseo
 - 2.3.1. Osteociti: unità funzionale
 - 2.3.2. Scheletro assiale e appendicolare
 - 2.3.3. Tendini
 - 2.3.4. Legamenti
- 2.4. Colonna vertebrale
 - 2.4.1. Evoluzione della colonna vertebrale e delle sue funzioni
 - 2.4.2. Struttura
 - 2.4.3. Tipo di vertebra
 - 2.4.4. Movimenti della colonna vertebrale
- 2.5. Regione cervicale e dorsale
 - 2.5.1. Vertebre cervicali: tipiche e atipiche
 - 2.5.2. Vertebre dorsali
 - 2.5.3. Muscolo principale della regione cervicale
 - 2.5.4. Muscolo principale della regione dorsale
- 2.6. Regione lombare
 - 2.6.1. Vertebre lombari
 - 2.6.2. Sacro
 - 2.6.3. Coccige
 - 2.6.4. Muscoli principali

- 2.7. Bacino
 - 2.7.1. Anatomia: differenza tra bacino maschile e femminile
 - 2.7.2. Due concetti chiave: l'antiversione e la retroversione
 - 2.7.3. Muscoli principali
 - 2.7.4. Pavimento pelvico
- 2.8. Arti Superiori
 - 2.8.1. Articolazione della spalla
 - 2.8.2. Muscolare della cuffia dei rotatori
 - 2.8.3. Braccio, gomito e avambraccio
 - 2.8.4. Muscoli principali
- 2.9. Arti Inferiori
 - 2.9.1. Disarticolazione coxo-femorale
 - 2.9.2. Ginocchio: articolazioni tibio-femorali e rotulee
 - 2.9.3. Legamenti e menischi del ginocchio
 - 2.9.4. Muscoli principali delle gambe
- 2.10. Diaframma e Core
 - 2.10.1. Anatomia del diaframma
 - 2.10.2. Diaframma e respirazione
 - 2.10.3. Muscolo del "Core"
 - 2.10.4. Il Core e la sua importanza in Yoga

Modulo 3. Applicazione di tecniche di Asana e loro integrazione

- 3.1. Asana
 - 3.1.1. Definizione di asana
 - 3.1.2. Asana nei sutra dello Yoga
 - 3.1.3. Scopo più profondo delle asana
 - 3.1.4. Asana e allineamento
- 3.2. Principio dell'azione minima
 - 3.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 3.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
 - 3.2.3. Teoria dei guna
 - 3.2.4. Influenza dei guna sulla pratica

- 3.3. Asana in piedi
 - 3.3.1. L'importanza delle Asana in piedi
 - 3.3.2. Come lavorare su di esse
 - 3.3.3. Benefici
 - 3.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 3.4. Asana seduti e supini
 - 3.4.1. Importanza delle Asana da seduti
 - 3.4.2. Asana seduti per la meditazione
 - 3.4.3. Asana supini: definizione
 - 3.4.4. Benefici della posizione supina
- 3.5. Asana di estensione
 - 3.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
 - 3.5.2. Come lavorarli in sicurezza
 - 3.5.3. Benefici
 - 3.5.4. Controindicazioni
- 3.6. Asanas di piegamento
 - 3.6.1. Importanza della flessione spinale
 - 3.6.2. Esecuzione
 - 3.6.3. Benefici
 - 3.6.4. Errori più frequenti e come evitarli
- 3.7. Asanas di rotazione: torsione
 - 3.7.1. Meccanica torsionale
 - 3.7.2. Come farlo correttamente
 - 3.7.3. Benefici fisiologici
 - 3.7.4. Controindicazioni
- 3.8. Asana nell'inclinazione laterale
 - 3.8.1. Importanza
 - 3.8.2. Benefici
 - 3.8.3. Errori più comuni
 - 3.8.4. Controindicazioni

- 3.9. Importanza dei contrappesi
 - 3.9.1. Cosa sono?
 - 3.9.2. Quando eseguirli
 - 3.9.3. Vantaggi durante la pratica
 - 3.9.4. I contrappesi più utilizzati
- 3.10. Bandha
 - 3.10.1. Definizione
 - 3.10.2. I principali bandha
 - 3.10.3. Quando usarli
 - 3.10.4. Bandha e yoga terapeutico

Modulo 4. Analisi delle principali Asana in piedi

- 4.1. Tadasana
 - 4.1.1. Importanza
 - 4.1.2. Benefici
 - 4.1.3. Esecuzione
 - 4.1.4. Differenza da samasthiti
- 4.2. Saluto al sole
 - 4.2.1. Classici
 - 4.2.2. Tipo a
 - 4.2.3. Tipo b
 - 4.2.4. Adattamenti
- 4.3. Asana in piedi
 - 4.3.1. Utkatasana: posizione della sedia
 - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 4.3.3. Virabhadrasana I: guerriero I
 - 4.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea
- 4.4. Flessione spinale delle asana in piedi
 - 4.4.1. Adho mukha
 - 4.4.2. Pasrvotanassana
 - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 4.4.4. Uthanasana

- 4.5. Asana di flessione laterale
 - 4.5.1. Uthhita trikonasana
 - 4.5.2. Virabhadrasana II Guerriero II
 - 4.5.3. Parighasana
 - 4.5.4. Uthitta ParsvaKonasana
- 4.6. Asana di equilibrio
 - 4.6.1. Vkrisana
 - 4.6.2. Utthita hasta padangustasana
 - 4.6.3. Natarajasana
 - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Estensioni in posizione prona
 - 4.7.1. Bhujangasana
 - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sfinge
 - 4.7.4. Shalabhasana
- 4.8. Estensioni
 - 4.8.1. Ustrasana
 - 4.8.2. Dhanurasana
 - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 4.9. Torsioni
 - 4.9.1. Paravritta Parsvakonasana
 - 4.9.2. Paravritta trikonasana
 - 4.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 4.9.4. Paravritta Utkatasana
- 4.10. Fianchi
 - 4.10.1. Malasana
 - 4.10.2. Badha Konasana
 - 4.10.3. Upavista Konasana
 - 4.10.4. Gomukhasana

Modulo 5. Ripartizione delle Asana principali a terra e adattamenti con supporti

- 5.1. Asana principali a terra
 - 5.1.1. Marjaryasana-Bitilasana
 - 5.1.2. Benefici
 - 5.1.3. Varianti
 - 5.1.4. Dandasana
- 5.2. Flessioni in posizione supina
 - 5.2.1. Paschimottanasana
 - 5.2.2. Janu sirsasana
 - 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
 - 5.2.4. Kurmasana
- 5.3. Piegamenti e torsioni laterali
 - 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
 - 5.3.2. Vakrasana
 - 5.3.3. Bharadvajasana
 - 5.3.4. Parivrita janu sirsasana
- 5.4. Asana di chiusura
 - 5.4.1. Balasana
 - 5.4.2. Supta Badha Konasana
 - 5.4.3. Ananda Balasana
 - 5.4.4. Jathara Parivartanasana A e B
- 5.5. Inversione
 - 5.5.1. Benefici
 - 5.5.2. Controindicazioni
 - 5.5.3. Viparita Karani
 - 5.5.4. Sarvangasana
- 5.6. Blocchi
 - 5.6.1. Cosa sono e come usarli?
 - 5.6.2. Varianti delle asana in piedi
 - 5.6.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 5.6.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro

- 5.7. Cintura
 - 5.7.1. Cosa sono e come usarli?
 - 5.7.2. Varianti delle asana in piedi
 - 5.7.3. Varianti di asana seduti e supini
 - 5.7.4. Variazioni di asana di chiusura e di restauro
- 5.8. Asana su sedia
 - 5.8.1. Che cos'è?
 - 5.8.2. Benefici
 - 5.8.3. Saluti al sole su una sedia
 - 5.8.4. Sedia Tadasana
- 5.9. Yoga su sedia
 - 5.9.1. Flessioni
 - 5.9.2. Estensioni
 - 5.9.3. Torsioni e inclinazioni
 - 5.9.4. Invertita
- 5.10. Asana di riposo
 - 5.10.1. Quando usarlo
 - 5.10.2. Flessioni sedute e in avanti
 - 5.10.3. Flessioni alla schiena
 - 5.10.4. Invertito e supino

Modulo 6. Patologie più comuni

- 6.1. Patologia spinale
 - 6.1.1. Protusioni
 - 6.1.2. Ernie
 - 6.1.3. Iperlordosi
 - 6.1.4. Rettifiche
- 6.2. Malattie degenerative
 - 6.2.1. Artrosi
 - 6.2.2. Distrofia muscolare
 - 6.2.3. Osteoporosi
 - 6.2.4. Spondilosi

- 6.3. Lombalgia e sciatica
 - 6.3.1. Lombalgia
 - 6.3.2. Sciatica
 - 6.3.3. sindrome Piramidale
 - 6.3.4. Trocanterite
- 6.4. Scoliosi
 - 6.4.1. Capire la scoliosi
 - 6.4.2. Tipologie
 - 6.4.3. Cosa dobbiamo fare
 - 6.4.4. Cose da evitare
- 6.5. Disallineamento del ginocchio
 - 6.5.1. Genu Valgus
 - 6.5.2. Genu varo
 - 6.5.3. Genu Flexo
 - 6.5.4. Genu Recurvatum
- 6.6. Spalla e gomito
 - 6.6.1. Borsite
 - 6.6.2. Sindrome subacromiale
 - 6.6.3. Epicondilita
 - 6.6.4. Epitrocleeite
- 6.7. Ginocchio
 - 6.7.1. Dolore femoro-rotuleo
 - 6.7.2. Condropatia
 - 6.7.3. Lesioni al menisco
 - 6.7.4. Tendinite della zampa d'oca
- 6.8. Polsi e caviglie
 - 6.8.1. Tunnel carpale
 - 6.8.2. Distorsioni
 - 6.8.3. Calli
 - 6.8.4. Piedi piatti e cavi
- 6.9. Basi posturali
 - 6.9.1. Diversi livelli
 - 6.9.2. Tecnica a piombo

- 6.9.3. Sindrome del crociato superiore
- 6.9.4. Sindrome del crociato inferiore
- 6.10. Malattie autoimmuni
 - 6.10.1. Definizione
 - 6.10.2. Lupus
 - 6.10.3. Malattia di Chron
 - 6.10.4. Artrite

Modulo 7. Sistema fasciale

- 7.1. Fascia
 - 7.1.1. Storia
 - 7.1.2. Fascia vs. Aponeurosi
 - 7.1.3. Tipologie
 - 7.1.4. Funzioni
- 7.2. Tipi di meccanorecettori e loro importanza nei diversi stili di Yoga
 - 7.2.1. Importanza
 - 7.2.2. Golgi
 - 7.2.3. Paccini
 - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Catene miofasciali
 - 7.3.1. Definizione
 - 7.3.2. Importanza nello Yoga
 - 7.3.3. Concetto di tensegrità
 - 7.3.4. I tre diaframmi
- 7.4. LPS: Linea posteriore superficiale
 - 7.4.1. Definizione
 - 7.4.2. Percorsi anatomici
 - 7.4.3. Posture passive
 - 7.4.4. Posture attive
- 7.5. LAS: linea anteriore superficiale
 - 7.5.1. Definizione
 - 7.5.2. Percorsi anatomici
- 7.5.3. Posture passive
- 7.5.4. Posture attive
- 7.6. LL: linea laterale
 - 7.6.1. Definizione
 - 7.6.2. Percorsi anatomici
 - 7.6.3. Posture passive
 - 7.6.4. Posture attive
- 7.7. Linea a spirale
 - 7.7.1. Definizione
 - 7.7.2. Percorsi anatomici
 - 7.7.3. Posture passive
 - 7.7.4. Posture attive
- 7.8. Linee funzionali
 - 7.8.1. Definizione
 - 7.8.2. Percorsi anatomici
 - 7.8.3. Posture passive
 - 7.8.4. Posture attive
- 7.9. Linee braccia
 - 7.9.1. Definizione
 - 7.9.2. Percorsi anatomici
 - 7.9.3. Posture passive
 - 7.9.4. Posture attive
- 7.10. Principali squilibri
 - 7.10.1. Modello ideale
 - 7.10.2. Gruppo di flessione ed estensione
 - 7.10.3. Gruppo di apertura e chiusura
 - 7.10.4. Schema inspiratorio ed espiratorio

Modulo 8. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi

- 8.1. Infanzia
 - 8.1.1. Perché è importante?
 - 8.1.2. Benefici
 - 8.1.3. Com'è una classe
 - 8.1.4. Esempio di saluto al sole adattato
- 8.2. Le donne e il ciclo mestruale
 - 8.2.1. Fase mestruale
 - 8.2.2. Fase follicolare
 - 8.2.3. Fase ovulatoria
 - 8.2.4. Fase luteale
- 8.3. Yoga e il ciclo mestruale
 - 8.3.1. Sequenza della fase follicolare
 - 8.3.2. Sequenza della fase ovulatoria
 - 8.3.3. Sequenza della fase luteale
 - 8.3.4. Sequenza durante le mestruazioni
- 8.4. Menopausa
 - 8.4.1. Considerazioni generali
 - 8.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
 - 8.4.3. Vantaggi della pratica
 - 8.4.4. Asana consigliate
- 8.5. Gravidanza
 - 8.5.1. Perché praticarlo
 - 8.5.2. Asana del primo trimestre
 - 8.5.3. Asana del secondo trimestre
 - 8.5.4. Asana del terzo trimestre
- 8.6. Post parto
 - 8.6.1. Benefici fisici
 - 8.6.2. Benefici mentali
 - 8.6.3. Raccomandazioni generali
 - 8.6.4. Pratica con il bambino

- 8.7. Terza età
 - 8.7.1. Principali patologie che incontreremo
 - 8.7.2. Benefici
 - 8.7.3. Considerazioni generali
 - 8.7.4. Controindicazioni
- 8.8. Disabilità fisica
 - 8.8.1. Lesione Cerebrale
 - 8.8.2. Danno al midollo spinale
 - 8.8.3. Danno Muscolare
 - 8.8.4. Come progettare una classe
- 8.9. Disabilità sensoriale
 - 8.9.1. Uditiva
 - 8.9.2. Visiva
 - 8.9.3. Sensoriale
 - 8.9.4. Come progettare una sequenza
- 8.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che incontreremo
 - 8.10.1. Sindrome di Down
 - 8.10.2. Autismo
 - 8.10.3. Paralisi cerebrale
 - 8.10.4. Disturbo dello sviluppo intellettivo

Modulo 9. Tecniche Respiratorie

- 9.1. Pranayama
 - 9.1.1. Definizione
 - 9.1.2. Origine
 - 9.1.3. Benefici
 - 9.1.4. Concetto di prana
- 9.2. Tipi di respirazione
 - 9.2.1. Addominale
 - 9.2.2. Toracica
 - 9.2.3. Clavicolare
 - 9.2.4. Respirazione yogica completa

- 9.3. Purificazione dei condotti dell'energia pranica o nadi
 - 9.3.1. Cosa sono le nadi?
 - 9.3.2. Sushuma
 - 9.3.3. Ida
 - 9.3.4. Pindala
- 9.4. Ispirazione: purakazz
 - 9.4.1. Ispirazione abdomina
 - 9.4.2. Ispirazione diaframmatica/costale
 - 9.4.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.4.4. Rapporto con i bandha
- 9.5. Scadenza rechaka
 - 9.5.1. Espirazione addominale
 - 9.5.2. Espirazione diaframmatica/costale
 - 9.5.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.5.4. Rapporto con i bandha
- 9.6. Ritenzioni: kumbakha
 - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
 - 9.6.2. Bahya kumbhaka
 - 9.6.3. Considerazioni generali e controindicazioni
 - 9.6.4. Rapporto con i bandha
- 9.7. Pranayama di purificazione
 - 9.7.1. Douti
 - 9.7.2. Anunasika
 - 9.7.3. Nadi Shodana
 - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayama stimolanti e rinfrescanti
 - 9.8.1. Kapalabhati
 - 9.8.2. Bastrika
 - 9.8.3. Ujjayi,
 - 9.8.4. Shitali

- 9.9. Pranayama rigenerativi
 - 9.9.1. Surya bheda
 - 9.9.2. Kumbaka
 - 9.9.3. Samavritti
 - 9.9.4. Mridanga
- 9.10. Mudra
 - 9.10.1. Cosa sono?
 - 9.10.2. Vantaggi e quando incorporarli
 - 9.10.3. Significato di ogni dito
 - 9.10.4. I principali mudra utilizzati nella pratica

Modulo 10. Tecniche di meditazione e rilassamento

- 10.1. Mantra
 - 10.1.1. Cosa sono?
 - 10.1.2. Benefici
 - 10.1.3. Mantra di apertura
 - 10.1.4. Mantra di chiusura
- 10.2. Aspetti interni dello Yoga
 - 10.2.1. Pratyahara
 - 10.2.2. Dharana
 - 10.2.3. Dhyana
 - 10.2.4. Samadhi
- 10.3. Meditazione
 - 10.3.1. Definizione
 - 10.3.2. Postura
 - 10.3.3. Benefici
 - 10.3.4. Controindicazioni
- 10.4. Onde cerebrali
 - 10.4.1. Definizione
 - 10.4.2. Classificazione
 - 10.4.3. Dal sonno alla veglia
 - 10.4.4. Durante la meditazione

- 10.5. Tipi di meditazione
 - 10.5.1. Spiritualità
 - 10.5.2. Visualizzazione
 - 10.5.3. Buddista
 - 10.5.4. Movimento
- 10.6. Tecniche di meditazione 1
 - 10.6.1. Meditazione per realizzare il vostro desiderio
 - 10.6.2. Meditazione del cuore
 - 10.6.3. Meditazione Kokyuhoo
 - 10.6.4. Meditazione sul sorriso interiore
- 10.7. Tecniche di meditazione 2
 - 10.7.1. Meditazione di pulizia dei chakra
 - 10.7.2. Meditazione amorevole
 - 10.7.3. Meditazione doni del presente
 - 10.7.4. Meditazione silenziosa
- 10.8. Mindfulness
 - 10.8.1. Definizione
 - 10.8.2. In cosa consiste?
 - 10.8.3. Come si applica?
 - 10.8.4. Tecniche
- 10.9. Rilassamento/savasana
 - 10.9.1. Posizione di chiusura delle classi
 - 10.9.2. Come realizzarlo e impostazioni
 - 10.9.3. Benefici
 - 10.9.4. Come guidare il rilassamento
- 10.10. Yoga nidra
 - 10.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
 - 10.10.2. Com'è una sessione?
 - 10.10.3. Fasi
 - 10.10.4. Esempio di sessione





“

Un itinerario che ti permetterà di approfondire dalle tecniche di meditazione più efficaci, dalla Mindfulness allo Yoga Nidra”

06

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.



07

Titolo

Il Master Privato in Yoga Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi
il tuo titolo universitario senza spostamenti
o fastidiose formalità”*

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico** 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 **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Yoga Terapeutico**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**



*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

Master Privato
Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a tua scelta
- » Esami: online

Master Privato

Yoga Terapeutico

