

# Capacitación Práctica

## Yoga Terapéutico



tech



**tech**

Capacitación Práctica  
Yoga Terapéutico

# Índice

01

Introducción

---

*pág. 4*

02

¿Por qué cursar esta  
Capacitación Práctica?

---

*pág. 6*

03

Objetivos

---

*pág. 8*

04

Planificación  
de la enseñanza

---

*pág. 10*

05

¿Dónde puedo hacer la  
Capacitación Práctica?

---

*pág. 12*

06

Condiciones generales

---

*pág. 14*

07

Titulación

---

*pág. 16*

# 01

## Introducción

La Organización Mundial de la Salud insta a los ciudadanos cada año a practicar Yoga Terapéutico, ante su capacidad para mejorar tanto el bienestar físico como mental. No en vano, data que 301 millones de personas sufren trastornos de ansiedad como estrés. Por ello, se trata de un gran objeto de estudio por parte de los científicos. En este contexto, los médicos tienen la responsabilidad de estar al corriente de los avances que se produzcan en esta disciplina, con el fin de incorporar las técnicas más innovadoras a sus procedimientos. Para ayudarles con esto, TECH desarrolla la presente titulación, en la que en 3 semanas se integrarán en un equipo experimentado para optimizar su praxis asistencial con los recursos más vanguardistas.



*Las competencias que adquirirás tras la realización de esta Capacitación Práctica te guiarán hacia la correcta implementación de las técnicas de relajación más innovadoras”*





El *Mindfulness* está adquiriendo cada vez más protagonismo en la sociedad. Una muestra de ello es que diversas compañías incorporan sus técnicas a los entornos de trabajo para mantener a su equipo proactivo. Esta práctica de meditación se centra en prestar atención consciente y sin juicio al momento presente, para que la mente redireccione los pensamientos. Entre sus múltiples beneficios, destaca la capacidad para mantener una atención plena, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento cognitivo y un mayor nivel de eficiencia en todas las actividades.

Esta Capacitación Práctica en Yoga Terapéutico ofrece una avanzada puesta al día sobre las bases neurofisiológicas de la relajación y meditación. Los egresados dispondrán de una estancia presencial e intensiva de 3 semanas de duración, en centros de prestigio. Estas instalaciones cuentan con un equipo de versados profesionales, que apoyarán a los titulados para brindarles de una amplia gama de recursos orientados a mantras, meditaciones y terapias de relajación.

A lo largo de su estancia presencial, los egresados podrán apreciar en un escenario real las dinámicas más efectivas de la meditación para incorporarlas a su praxis habitual. En adición, contará con el apoyo de un tutor adjunto, que se encargará de guiarle durante su proceso de actualización de conocimientos. Así pues, los profesionales podrán pulir sus competencias con el firme objetivo de mejorar la calidad de vida de los individuos.

# 02

## ¿Por qué cursar esta Capacitación Práctica?

La práctica del Yoga Terapéutico se distingue en el ámbito sanitario por su constante crecimiento y complejidad. Durante los últimos años, esta disciplina ha experimentado numerosos adelantos científicos que obligan a los profesionales del área a mantenerse constantemente actualizados. Por eso, TECH ha elaborado un revolucionario programa 100% práctico, que permitirá a los especialistas aplicar las técnicas más modernas para potenciar la calidad de vida de los individuos. El proceso académico se realizará por medio de una estancia presencial e intensiva, de 3 semanas de duración, en centros de prestigio y en conjunto con distinguidos expertos de esta materia.



*Un equipo de profesionales en Yoga Terapéutico te brindarán las claves para que realices las terapias más efectivas en pacientes con discapacidad sensorial”*

### 1. Actualizarse a partir de la última tecnología disponible

Gracias al avance de las nuevas tecnologías, la disciplina del Yoga Terapéutico ha experimentado un notable progreso tanto para mejorar la experiencia de los pacientes como para facilitar la enseñanza por parte de los profesionales. Una muestra lo constituyen las plataformas en línea, donde los usuarios pueden hallar clases en vivo o grabadas para practicar la disciplina desde la comodidad de su hogar. Esto es especialmente útil para aquellos pacientes con limitaciones físicas, geográficas o de tiempo. A través de esta Capacitación Práctica, los especialistas se valdrán de los recursos más modernos para optimizar su praxis clínica.

### 2. Profundizar a partir de la experiencia de los mejores especialistas

Los profesionales que formen parte de esta Capacitación Práctica estarán acompañados durante toda la estancia presencial por un amplio equipo de expertos. Sin duda, esto implica un aval de primera y una garantía en la actualización de conocimientos. En este período, los titulados estarán tutorizados por un experto designado, que les guiará durante el abordaje con pacientes reales en un entorno de vanguardia. Así pues, podrán incorporar en su praxis habitual los procedimientos más efectivos.

### 3. Adentrarse en entornos clínicos de primera

Para esta propuesta académica, TECH ha elegido con sumo detalle a centros de renombre especializados en Yoga Terapéutico. De esta forma, los egresados tendrán a su disposición instalaciones de primer nivel, equipadas con los materiales necesarios para impartir las sesiones de terapia con eficacia. Así podrán adaptarse a las necesidades especiales de cada usuario y proporcionarles servicios altamente personalizados.



#### 4. Llevar lo adquirido a la práctica diaria desde el primer momento

En la actualidad, el mercado académico está repleto de programas limitados al marco teórico. Lejos de esto, la presente titulación universitaria tiene un enfoque eminentemente práctico para que los profesionales adquieran las competencias necesarias para proporcionar servicios definidos por la excelencia y calidad. Todo ello en instituciones de primer nivel, junto a auténticos especialistas en Yoga Terapéutico.

#### 5. Expandir las fronteras del conocimiento

TECH otorga a los especialistas la oportunidad de realizar esta Capacitación Práctica en los mejores centros, contando con el respaldo de verdaderas referencias en esta disciplina. De esta forma, los profesionales que se adentren en este programa disfrutarán de un escenario sanitario de excelencia para aplicar sus conocimientos y habilidades. Así, posteriormente, incorporarán a sus procedimientos las técnicas más avanzadas del Yoga Terapéutico.



*Tendrás una inmersión práctica total en el centro que tú mismo elijas”*

# 03

## Objetivos

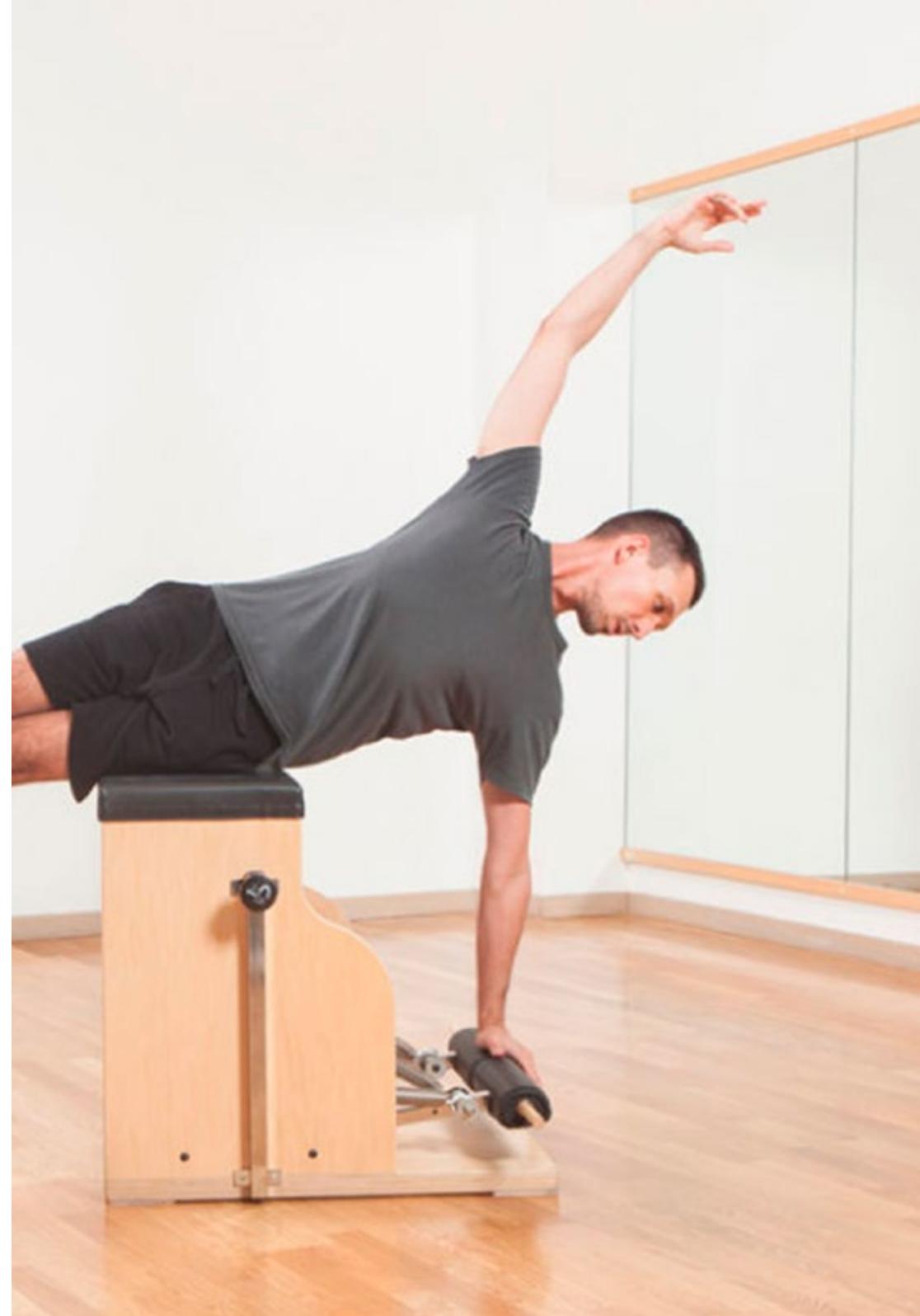
El principal fin de este programa universitario es equipar a los profesionales con los últimos procedimientos en Yoga Terapéutico. De esta forma, los especialistas incorporarán a su praxis habitual las técnicas más efectivas en Asana, procedimientos de relajación, meditación y Mindfulness. Esto les permitirá experimentar un significativo salto de calidad en su profesión, mientras desarrollan terapias personalizadas que mejorarán el bienestar de los pacientes.



### 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

- Explorar las diferentes posturas y movimientos del cuerpo humano, y comprender cómo afectan a la estructura del Aparato Locomotor
- Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlos de manera segura y efectiva
- Emplear los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) para mejorar la biomecánica de los asanas de suelo
- Ahondar en las enfermedades degenerativas y cómo la práctica de Yoga puede ayudar en su gestión y reducción de síntomas
- Profundizar sobre el lumbago y la ciática y cómo aplicar el Yoga Terapéutico para aliviar el dolor y mejorar la movilidad
- Implementar la biomecánica para mejorar la postura y prevenir lesiones
- Aplicar la biomecánica de la fascia en la práctica de Yoga para mejorar la movilidad, fuerza y flexibilidad
- Identificar la adecuación de la práctica de Yoga para personas con necesidades especiales físicas y/o sensoriales, y cómo adaptar la práctica para satisfacer sus necesidades
- Aprender a crear secuencias de Yoga específicas para cada momento evolutivo y necesidad individual
- Aplicar las mejores prácticas para garantizar la seguridad y el bienestar durante la práctica de Yoga en diferentes momentos evolutivos y situaciones especiales
- Describir la fisiología del sistema respiratorio y cómo se relaciona con la práctica de pranayama
- Identificar los diferentes componentes de la respiración, como la inspiración, la espiración y las retenciones, y cómo cada uno de ellos afecta la fisiología del cuerpo
- Examinar los conceptos básicos de mudras y cómo se relacionan con la fisiología de la respiración y la práctica de pranayama
- Ahondar en los efectos de la práctica de pranayama en la fisiología del cuerpo y cómo estos efectos pueden ayudar a mejorar la salud y el bienestar
- Describir las bases Neurofisiológicas de las técnicas meditativas y de Relajación en la práctica de Yoga
- Ahondar en la definición de mantra, su aplicación y beneficios en la práctica de meditación
- Identificar los aspectos internos de la filosofía del Yoga, incluyendo Pratyahara, Dharana, Dhyana y Samadhi, y cómo se relacionan con la meditación
- Indagar sobre los diferentes tipos de ondas cerebrales y cómo ocurren en el cerebro durante la meditación
- Identificar los diferentes tipos de meditación y las técnicas de meditación guiada y cómo se aplican en la práctica de Yoga
- Profundizar en el concepto de Mindfulness, sus métodos y diferencias con la meditación



*Un aprendizaje contextual y realista que te sumergirá en la realidad de una profesión llena de desafíos”*

# 04

## Planificación de la enseñanza

Este programa universitario contempla la realización de una estancia de 3 semanas de duración, de lunes a viernes con jornadas de 8 horas consecutivas al lado de un equipo de profesionales de referencia en la disciplina del Yoga Terapéutico. En este contexto, los egresados conseguirán adentrarse en un entorno clínico innovador, que pone su máxima dedicación en la incorporación de técnicas avanzadas para mejorar tanto la salud física como emocional de los pacientes.

En esta propuesta de capacitación, de carácter completamente práctico, las actividades están dirigidas al desarrollo y perfeccionamiento de las competencias necesarias para la prestación de atención sanitaria en áreas y condiciones que requieren un alto nivel de cualificación, y que están orientadas a la capacitación específica para el ejercicio de la actividad, en un medio de seguridad para el paciente y un alto desempeño profesional.

La enseñanza práctica se realizará con el acompañamiento y guía de los profesores y demás compañeros de entrenamiento que faciliten el trabajo en equipo y la integración multidisciplinar como competencias transversales para la praxis médica (aprender a ser y aprender a relacionarse).

Los procedimientos descritos a continuación serán la base de la capacitación, y su realización estará sujeta a la disponibilidad propia del centro, a su actividad habitual y a su volumen de trabajo, siendo las actividades propuestas las siguientes:





Módulo	Actividad Práctica
<b>Técnicas para el fortalecimiento del Aparato Locomotor</b>	Aplicar posturas como Tadasana o Uttanasana para mejorar la alineación postural y tonificar los músculos de la columna vertebral
	Realizar estiramientos suaves de todos los músculos del cuerpo para mejorar tanto la flexibilidad como aliviar la tensión existente
	Implementar una distribución equitativa de la carga en las articulaciones
	Ejecutar el Pranayama abdominal para optimizar la función pulmonar y reducir el estrés
<b>Implementación de posturas Asanas para el abordaje de necesidades específicas</b>	Realizar una evaluación exhaustiva del individuo (incluyendo su historial médico, lesiones previas, condición física y objetivos personales)
	Adoptar posturas en función de las limitaciones de la persona, utilizando accesorios que abarcan desde los bloques hasta mantas o sillas, así como variaciones en la profundidad de las poses
	Introducir variaciones más desafiantes a medida que los pacientes ganan fuerza, flexibilidad y confianza
	Evaluar regularmente el progreso de los usuarios y ajustar el plan de práctica para que alcancen sus objetivos terapéuticos de forma segura
<b>Integración de procedimientos meditativos y de relajación</b>	Dirigir la atención de los usuarios a las diferentes partes del cuerpo, comenzando desde los pies y avanzando lentamente hasta la cabeza
	Aplicar técnicas de respiración basadas en la práctica del Mindfulness, orientadas a la regulación del sistema nervioso y calmar así la mente
	Realizar movimientos suaves y fluidos, como realizar secuencias de movimientos coordinados con la respiración
	Ejecutar la postura de Savasana al final de las sesiones, impulsando que el cuerpo y la mente se preparen para retomar la actividad diaria
<b>Personalización de terapias adaptadas a los diferentes momentos evolutivos</b>	Implementar técnicas como el Nadi Shodhana que ayuden a los adolescentes a desarrollar habilidades de atención plena, autocontrol y manejo del estrés
	Realizar estiramientos suaves que alivien las molestias físicas de las embarazadas, mientras preparan su cuerpo para el parto
	Llevar a cabo Asanas suaves como la Postura de la Montañana modificada, orientadas a adultos de tercera edad para mejorar su flexibilidad, movilidad y fuerza muscular
	Adaptar las técnicas de respiración a las personas con discapacidad sensorial, inhalando y exhalando profundamente mientras se centran en las sensaciones físicas en el abdomen

# 05

## ¿Dónde puedo hacer la Capacitación Práctica?

En esta titulación universitaria, TECH ha volcado sus esfuerzos en la selección de los mejores centros en el área de Yoga Terapéutico. De este modo, los egresados tendrán la garantía de acceder a instalaciones de primera calidad, que le darán la oportunidad de incrementar su potencial. Todo ello, con el apoyo de los mejores expertos de esta disciplina en pleno auge.



*Los mejores profesionales del área te guiarán durante tu proceso de actualización para que brindes terapias de máxima calidad"*





El alumno podrá cursar esta capacitación en los siguientes centros:



Medicina

### Yoga (con) Ciencia

País	Ciudad
España	Madrid

Dirección: Polideportivo Municipal Juan Carlos I,  
Av. Constitución 31, 28792 Miraflores  
de la Sierra, Madrid

Centro de yoga terapéutico donde la adaptación individual y la atención a la salud son fundamentales

---

**Capacitaciones prácticas relacionadas:**  
-Yoga Terapéutico



*Aprovecha esta oportunidad para rodearte de profesionales expertos y nutrirte de su metodología de trabajo”*

# 06

## Condiciones generales

### Seguro de responsabilidad civil

La máxima preocupación de esta institución es garantizar la seguridad tanto de los profesionales en prácticas como de los demás agentes colaboradores necesarios en los procesos de capacitación práctica en la empresa. Dentro de las medidas dedicadas a lograrlo, se encuentra la respuesta ante cualquier incidente que pudiera ocurrir durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello, esta entidad educativa se compromete a contratar un seguro de responsabilidad civil que cubra cualquier eventualidad que pudiera surgir durante el desarrollo de la estancia en el centro de prácticas.

Esta póliza de responsabilidad civil de los profesionales en prácticas tendrá coberturas amplias y quedará suscrita de forma previa al inicio del periodo de la capacitación práctica. De esta forma el profesional no tendrá que preocuparse en caso de tener que afrontar una situación inesperada y estará cubierto hasta que termine el programa práctico en el centro.



## Condiciones Generales de la Capacitación Práctica

Las condiciones generales del acuerdo de prácticas para el programa serán las siguientes:

**1. TUTORÍA:** durante la Capacitación Práctica el alumno tendrá asignados dos tutores que le acompañarán durante todo el proceso, resolviendo las dudas y cuestiones que pudieran surgir. Por un lado, habrá un tutor profesional perteneciente al centro de prácticas que tendrá como fin orientar y apoyar al alumno en todo momento. Por otro lado, también tendrá asignado un tutor académico, cuya misión será la de coordinar y ayudar al alumno durante todo el proceso resolviendo dudas y facilitando todo aquello que pudiera necesitar. De este modo, el profesional estará acompañado en todo momento y podrá consultar las dudas que le surjan, tanto de índole práctica como académica.

**2. DURACIÓN:** el programa de prácticas tendrá una duración de tres semanas continuadas de formación práctica, distribuidas en jornadas de 8 horas y cinco días a la semana. Los días de asistencia y el horario serán responsabilidad del centro, informando al profesional debidamente y de forma previa, con suficiente tiempo de antelación para favorecer su organización.

**3. INASISTENCIA:** en caso de no presentarse el día del inicio de la Capacitación Práctica, el alumno perderá el derecho a la misma sin posibilidad de reembolso o cambio de fechas. La ausencia durante más de dos días a las prácticas sin causa justificada/médica, supondrá la renuncia de las prácticas y, por tanto, su finalización automática. Cualquier problema que aparezca durante el transcurso de la estancia se tendrá que informar debidamente y de forma urgente al tutor académico.

**4. CERTIFICACIÓN:** el alumno que supere la Capacitación Práctica recibirá un certificado que le acreditará la estancia en el centro en cuestión.

**5. RELACIÓN LABORAL:** la Capacitación Práctica no constituirá una relación laboral de ningún tipo.

**6. ESTUDIOS PREVIOS:** algunos centros podrán requerir certificado de estudios previos para la realización de la Capacitación Práctica. En estos casos, será necesario presentarlo al departamento de prácticas de TECH para que se pueda confirmar la asignación del centro elegido.

**7. NO INCLUYE:** la Capacitación Práctica no incluirá ningún elemento no descrito en las presentes condiciones. Por tanto, no incluye alojamiento, transporte hasta la ciudad donde se realicen las prácticas, visados o cualquier otra prestación no descrita.

No obstante, el alumno podrá consultar con su tutor académico cualquier duda o recomendación al respecto. Este le brindará toda la información que fuera necesaria para facilitarle los trámites.

# 07 Titulación

Este programa te permitirá obtener el título de **Capacitación Práctica en Yoga Terapéutico** emitido por TECH Universidad Tecnológica.

TECH Universidad Tecnológica, es una Universidad española oficial, que forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES). Con un enfoque centrado en la excelencia académica y la calidad universitaria a través de la tecnología.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua y actualización del profesional, garantizándole la adquisición de las competencias en su área de conocimiento y aportándole un alto valor curricular universitario a su formación. Es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Además, el riguroso sistema de garantía de calidad de TECH asegura que cada título otorgado cumpla con los más altos estándares académicos, brindándole al egresado la confianza y la credibilidad que necesita para destacarse en su carrera profesional.

Título: **Capacitación Práctica en Yoga Terapéutico**

Duración: **3 semanas**

Asistencia: **de lunes a viernes, turnos de 8 horas consecutivas**

Créditos: **5 ECTS**



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**

Capacitación Práctica  
Yoga Terapéutico

# Capacitación Práctica

## Yoga Terapéutico



tech