

# Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle  
Tecniche di Meditazione  
e di Rilassamento



## Corso Universitario Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento

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

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento](http://www.techitute.com/it/medicina/corso-universitario/basi-neurologiche-tecniche-meditazione-rilassamento)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 18*

05

Metodologia

---

*pag. 22*

06

Titolo

---

*pag. 30*

# 01

# Presentazione

Negli ultimi anni è cresciuto l'interesse scientifico per lo studio dei cambiamenti neurologici nelle persone dopo la meditazione. I risultati ottenuti sono positivi, ed è per questo che l'inclusione di queste tecniche utilizzate nello Yoga viene inserita dai medici professionisti nei loro consulti. Per questo motivo, TECH ha creato questo corso 100% online che porta lo studente a ottenere le informazioni più rigorose e aggiornate sulle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento, nonché sulle Basi Neurologiche che si celano dietro di esse. Tutto questo, in un programma che include materiale pedagogico creato e insegnato da figure di spicco nel mondo della Yoga Terapia e accessibile da qualsiasi dispositivo elettronico con connessione a Internet.



“

*Un Corso Universitario 100% online  
con le ultime informazioni sulle Basi  
Neurologiche della Meditazione e delle  
Tecniche di Rilassamento"*

Un'ampia letteratura scientifica dimostra come in diverse popolazioni: sane, in gravidanza, con dolore cronico, ansia, diabete o cancro, lo Yoga abbia un'importante influenza sulla salute fisica e mentale del paziente. Questi benefici hanno portato un numero sempre maggiore di medici a includere questa attività fisica nei loro trattamenti terapeutici.

Questi benefici si basano sulle diverse asana, varianti e tecniche di respirazione utilizzate nelle diverse sessioni di questa disciplina. Pertanto, questo Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento è 100% online con 150 ore di insegnamento e viene impartito da veri esperti del settore.

Si tratta di un programma che accompagna il diplomato in un percorso accademico di aggiornamento sui Mantra, sugli aspetti interiori dello yoga, sulla Meditazione, sulle Onde Cerebrali durante la Meditazione, sullo Yoga Nidra e sulla Mindfulness. Il programma si caratterizza anche per la qualità dei materiali didattici e comprende una Master Class tenuta da uno dei più prestigiosi docenti del settore.

Tutte queste risorse si combinano con l'efficace metodo del Relearning utilizzato da questa istituzione in tutti i suoi programmi. Con questo sistema, il laureato si concentrerà sui concetti più importanti, riducendo così le lunghe ore di studio e di memorizzazione.

Un processo di recupero compatibile con le responsabilità professionali e personali, poiché questa qualifica offre la flessibilità di cui hanno bisogno gli operatori sanitari. Pertanto, per accedere al contenuto di questo programma, è sufficiente disporre di un telefono cellulare, di un tablet o di un computer con una connessione a Internet per visualizzare il programma ospitato sulla piattaforma virtuale. Il professionista si trova quindi di fronte a un'opzione universitaria in linea con gli attuali tempi accademici.

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche in Tecniche Meditazione e di Rilassamento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in Yoga
- Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche sulle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- Particolare enfasi speciale sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



*Un'opzione accademica che ti permetterà di tenerti al passo con le ultime ricerche sulle onde cerebrali durante la meditazione"*

“

*In sole 6 settimane otterrai un aggiornamento completo sulle basi neurofisiologiche della meditazione e delle tecniche di rilassamento"*

Il personale docente del programma comprende professionisti del settore che apportano l'esperienza del loro lavoro a questa preparazione, oltre a specialisti riconosciuti da società leader e università prestigiose.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Il professionista sarà supportato da un innovativo sistema video interattivo sviluppato da riconosciuti esperti.

*TECH si adatta alle tue reali esigenze di aggiornamento attraverso un programma studiato per essere compatibile con le tue responsabilità quotidiane.*

*Utilizza materiale didattico multimediale per approfondire la comprensione delle differenze tra le diverse tecniche di meditazione e la Mindfulness.*



# 02

## Obiettivi

L'obiettivo di questo Corso Universitario è quello di offrire agli studenti, nell'arco di 150 ore di insegnamento, i contenuti più completi sulle varie tecniche di Meditazione e Rilassamento esistenti nello Yoga. Il tutto, inoltre, con un piano di studi che porterà il professionista medico ad aggiornare efficacemente le Basi Neurologiche che lo supportano attraverso un programma progettato da una prospettiva teorico-pratica.





“

*Integra nella tua pratica terapeutica  
i progressi della Yoga Terapia nei  
pazienti affetti da ansia"*



## 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

---

- ◆ Descrivere 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 meditazione e le tecniche 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 il concetto di Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e gli adattamenti
- ◆ Identificare i primi passi dello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello yoga



*Otteni attraverso i casi di studio una visione molto più pratica e ravvicinata di Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi e della loro relazione con la meditazione"*

# 03

## Direzione del corso

Il prestigio nazionale e internazionale del team di docenti che insegna questo Corso Universitario garantisce agli studenti l'accesso a un programma di qualità con le informazioni più esaustive fornite dai migliori esperti. Indubbiamente un'opportunità unica di aggiornamento attraverso un programma che comprende un piano di studi avanzato e una Master Class tenuta da un illustre insegnante di Yoga Terapia. Un'opzione accademica che solo TECH, la più grande università digitale del mondo, offre.





“

*Un programma contraddistinto da un team di insegnanti di spicco nel mondo della Yoga Terapia"*

## Direttrice Ospite Internazionale

Come direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione 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 **yoga terapeutico**, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e aggiornamento continuo.

Ha quindi svolto un ruolo di mentore, sviluppando protocolli e criteri di preparazione e fornendo una educazione continua agli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come il 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa o l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla **creazione e alla conduzione di programmi di yoga**, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile e Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Center.



## Dott.ssa Galliano, Dianne

---

- Insegnante di Yoga Therapy presso il 14TH Street Y
- Terapeuta di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Elementare presso la State University di New York
- Master in Yoga Therapy presso l'Università del Maryland

“

*Grazie a TECH potrai  
apprendere con i migliori  
professionisti al mondo”*

## Direzione



### Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano TRX e Allenamento Funzionale con lo Yoga)
- Formatore in Yoga Terapeutico
- Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- Corso di Istruttore di Pilates Floor Pilates
- Corso di Fitoterapia e Nutrizione
- Corso per Insegnanti 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 della Luce
- ♦ Istruttore di *Power Yoga*
- ♦ Istruttore di Yoga
- ♦ Istruttore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Istruttore di *Body Intelligence Yoga*
- ♦ Istruttore di *Sup Yogao*



*Cogli l'occasione per conoscere  
gli ultimi sviluppi in questa  
materia e applicala alla tua  
pratica quotidiana"*

# 04

## Struttura e contenuti

Il programma di questo corso universitario è stato progettato con l'obiettivo di fornire agli studenti le informazioni più aggiornate sulle basi Neurologiche della Meditazione e delle Tecniche di Rilassamento in sole 6 settimane. Un processo di aggiornamento che passerà in rassegna le informazioni più accurate e recenti sui benefici dei mantra, gli aspetti interiori dello Yoga, la meditazione e le sue differenze con la Mindfulness. Tutto questo, inoltre, con una biblioteca virtuale, disponibile 24 ore su 24, da qualsiasi dispositivo digitale con una connessione a Internet.





“

*Si tratta di un programma di studi  
progettato e sviluppato da veri  
specialisti del mondo dello Yoga”*

## Modulo 1. Basi Neurofisiologiche delle tecniche meditative e di rilassamento

- 1.1. Mantra
  - 1.1.1. Cosa sono?
  - 1.1.2. Benefici
  - 1.1.3. Mantra di apertura
  - 1.1.4. Mantra di chiusura
- 1.2. Aspetti interni dello Yoga
  - 1.2.1. Pratyahara
  - 1.2.2. Dharana
  - 1.2.3. Dhyana
  - 1.2.4. Samadhi
- 1.3. Meditazione
  - 1.3.1. Definizione
  - 1.3.2. Postura
  - 1.3.3. Benefici
  - 1.3.4. Controindicazioni
- 1.4. Onde cerebrali
  - 1.4.1. Definizione
  - 1.4.2. Classificazione
  - 1.4.3. Dal sonno alla veglia
  - 1.4.4. Durante la meditazione
- 1.5. Tipi di meditazione
  - 1.5.1. Spiritualità
  - 1.5.2. Visualizzazione
  - 1.5.3. Buddista
  - 1.5.4. Movimento
- 1.6. Tecniche di meditazione I
  - 1.6.1. Meditazione per realizzare il vostro desiderio
  - 1.6.2. Meditazione del cuore
  - 1.6.3. Meditazione Kokyuhoo
  - 1.6.4. Meditazione sul sorriso interiore
- 1.7. Tecniche di meditazione II
  - 1.7.1. Meditazione di pulizia dei chakra
  - 1.7.2. Meditazione gentilezza amorevole
  - 1.7.3. Meditazione doni del presente
  - 1.7.4. Meditazione silenziosa
- 1.8. *Mindfulness*
  - 1.8.1. Definizione
  - 1.8.2. In cosa consiste?
  - 1.8.3. Come si applica?
  - 1.8.4. Tecniche
- 1.9. Rilassamento/ savasana
  - 1.9.1. Posizione di chiusura delle classi
  - 1.9.2. Come realizzarlo e impostarlo
  - 1.9.3. Benefici
  - 1.9.4. Come guidare un rilassamento
- 1.10. Yoga nidra
  - 1.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
  - 1.10.2. Come si svolge una sessione?
  - 1.10.3. Fasi
  - 1.10.4. Esempio di sessione



“

*Una proposta accademica che ti porterà ad approfondire le sessioni di Yoga nidra e i suoi benefici per i pazienti con stress e mancanza di concentrazione”*

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: *il Relearning*.

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il *New England Journal of Medicine*.



“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

## In TECH applichiamo il Metodo Casistico

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Durante il programma affronterai molteplici casi clinici simulati ma basati su pazienti reali, per risolvere i quali dovrai indagare, stabilire ipotesi e infine fornire una soluzione. Esistono molteplici prove scientifiche sull'efficacia del metodo. Gli specialisti 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 professionale del medico.



“

*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. Gli studenti 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 allo studente 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 grazie all'uso di software di ultima generazione 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).

Grazie a questa metodologia abbiamo formato con un successo senza precedenti più di 250.000 medici di tutte le specialità cliniche, indipendentemente dal carico chirurgico. 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 che punta direttamente 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 sistema di apprendimento di TECH 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 appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero 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 chirurgiche e procedure in video

TECH rende partecipe lo studente delle ultime tecniche, degli ultimi progressi educativi e dell'avanguardia delle tecniche mediche attuali. 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 esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Analisi di casi elaborati e condotti da esperti

Un apprendimento efficace deve necessariamente essere contestuale. Per questa ragione, TECH ti presenta il trattamento di alcuni casi reali in cui l'esperto ti guiderà attraverso lo sviluppo dell'attenzione e della risoluzione di diverse situazioni: un modo chiaro e diretto per raggiungere il massimo grado di comprensione.



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi: la denominazione "Learning from an Expert" rafforza le conoscenze e i ricordi e genera sicurezza nel futuro processo decisionale.



#### Guide di consultazione veloce

TECH ti offre i contenuti più rilevanti del corso in formato schede o guide di consultazione veloce. Un modo sintetico, pratico ed efficace per aiutare lo studente a progredire nel suo apprendimento.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Basi Neurologiche in Tecniche Meditazione e di Rilassamento** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Corso Universitario in Basi Neurologiche nelle Tecniche di Meditazione e di Rilassamento**

N. Ore Ufficiali: **150 o.**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.



futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingue

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Basi Neurologiche nelle  
Tecniche di Meditazione  
e di Rilassamento

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

# Corso Universitario

Basi Neurologiche nelle  
Tecniche di Meditazione  
e di Rilassamento