

Corso Universitario

Biomeccanica Asana in Piedi





tech università
tecnologica

Corso Universitario Biomeccanica Asana in Piedi

- » 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/biomeccanica-asana-piedi

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

Lo Yoga si è trasformato in una disciplina completa e idonea per i pazienti affetti da dolori muscolari, stress o ansia. Le sue sessioni adattabili a ciascuna persona, capacità fisica o patologia hanno portato molti professionisti medici ad incorporare nella loro terapia la pratica di questa attività fisica. Per questa ragione, TECH ha progettato questa qualifica che porta lo specialista ad approfondire i benefici, le controindicazioni e le basi scientifiche riguardanti la biomeccanica delle Asana in Piedi. Il tutto, inoltre, in un formato pedagogico completamente online che consente allo studente di conciliare più facilmente le sue responsabilità quotidiane con un'opzione accademica caratterizzata da risorse pedagogiche e flessibilità nell'accesso ai suoi contenuti.





“

*Un Corso Universitario che ti aggiornerà
in Biomeccanica Asana in Piedi in sole
6 settimane”*

Abitudini di salute scorrette, posture scorrette durante le ore di lavoro o di studio e il processo di invecchiamento favoriscono la comparsa di disturbi muscolo-scheletrici, cardiovascolari o mentali. Di fronte a questa situazione, la pratica dello Yoga è diventata la scelta ideale per chi desidera rafforzare i muscoli, migliorare la flessibilità o ridurre lo stato d'ansia.

Per questo motivo, sono molti i medici che integrano questa disciplina nei loro trattamenti come complemento alle linee guida sanitarie più tradizionali. Nasce così questo Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi, della durata di 6 settimane, con i contenuti più avanzati, creati dai migliori specialisti del settore.

Si tratta di un programma intensivo e dinamico, che contribuisce ad aggiornare i professionisti della salute in questo campo. Un corso di 150 ore di insegnamento che permetterà agli studenti di conoscere i benefici, le controindicazioni e le modalità di esecuzione di Tadasana, il Saluto al Sole, le asana di flessione della colonna vertebrale in piedi e le asana di bilanciamento.

Lo specialista che desidera approfondire la Biomeccanica Asana in Piedi potrà beneficiare dell'esperienza di un insegnante esperto a livello internazionale di Yoga Terapeutico. Attraverso una master class unica nel suo genere, gli studenti si addenteranno nella pratica più illustre, insegnata da una delle figure più esperte nelle posture asana.

Si tratta indubbiamente di un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze attraverso un titolo universitario flessibile e conveniente. Senza frequenza in aula o orari di lezione, il medico avrà maggiore libertà di autogestire il proprio tempo di studio e di rendere le proprie responsabilità quotidiane compatibili con una proposta universitaria all'avanguardia.

Questo **Corso Universitario in Biomeccanica Asana in Piedi** 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, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



Si tratta di un'opzione accademica unica e flessibile, con accesso al programma di studio 24 ore su 24 da un dispositivo digitale dotato con una connessione ad internet"

“

Miglioramento della circolazione, riduzione dello stress e dell'ansia sono solo alcuni dei benefici di questo corso incentrato sulle Asana in Piedi”

Un Corso Universitario concepito per rispondere all'esigenza di aggiornamento continuo dei medici.

Un programma che ti mostrerà il Saluto al Sole, tutte le sue modifiche e i suoi benefici per la salute fisica.

Il personale docente del programma comprende prestigiosi professionisti che apportano la propria esperienza, così come specialisti riconosciuti e appartenenti a società scientifiche di università di riferimento.

I suoi contenuti multimediali, sviluppati con le più recenti tecnologie didattiche, consentiranno al professionista un apprendimento situato e contestuale, cioè un ambiente simulato che fornirà un tirocinio immersivo programmato per allenarsi in situazioni reali.

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.



02

Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Corso Universitario è quello di fornire le informazioni più complete e aggiornate sulla Biomeccanica Asana in Piedi attraverso il miglior materiale didattico del panorama accademico attuale. In questo modo, sarai in grado di incorporare questa tecnica nelle procedure terapeutiche per migliorare la flessibilità, rafforzare la muscolatura degli arti inferiori o aumentare l'equilibrio. Inoltre, grazie alla vicinanza del personale docente, potrai risolvere qualsiasi dubbio sul contenuto di questo programma.





“

*Grazie al metodo Relearning di TECH
potrai ridurre le lunghe ore di studio
e di memorizzazione"*



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 loro 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



Un programma che ti permetterà di approfondire facilmente la letteratura scientifica sulla biomeccanica e la pratica delle Asana in Piedi"





Obiettivi specifici

- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come postura di base per le altre asana in piedi
- ♦ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle asana in piedi
- ♦ Indicare le principali asana in piedi, le loro varianti e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali asana di flessione spinale e laterale, e su come eseguirle in modo sicuro ed efficace
- ♦ Indicare le principali asana di bilanciamento 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
- ♦ Approfondire le principali torsioni e posizioni dell'anca e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

03

Direzione del corso

Per mantenere l'impegno di fornire agli studenti titoli universitari di alta qualità, TECH effettua un accurato processo di selezione di ogni singolo docente che fa parte di questo programma. In questo modo, gli studenti che optano per questa opzione accademica otterranno un aggiornamento efficace attraverso un contenuto creato da rinomati esperti in questa disciplina fisica. Un'opportunità unica che solo questa istituzione, la più grande università digitale del mondo, può offrire.





Un Corso Universitario 100% online, composto dai migliori esperti di Yoga Terapeutico"

Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è 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.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore 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 intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed 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 Centre.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale a New York, negli Stati Uniti
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista di Yoga presso l'Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York City
- Istruttrice Terapeutica presso l'Alleanza Educativa: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso l'Università dello Stato di New York
- Master in Yoga Terapeutico 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
- ♦ Master in Ricerca in Immunologia presso l'Università Complutense di Madrid
- ♦ Master in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ♦ Laurea in Scienze Biologiche presso l'UAM
- ♦ 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.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 per la gravidanza e il post-partum presso IEY di Siviglia
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates Base presso FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Tappeto con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* della Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratica in Chiromassaggio presso la Scuola Superiore di Chiromassaggio e Terapia
- ◆ Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia

“

*Un'esperienza formativa
unica, fondamentale e
decisiva per promuovere il
tuo sviluppo professionale”*

04

Struttura e contenuti

Il piano di studi di questo programma universitario è stato pensato per fornire al medico un aggiornamento completo delle proprie conoscenze sulla Biomeccanica Asana in Piedi e sui suoi benefici e controindicazioni. Un processo di aggiornamento che sarà molto più facile da realizzare grazie a un programma disponibile 24 ore su 24 e accessibile da qualsiasi dispositivo digitale dotato di connessione internet.



“

Un piano di studio che raccoglie il contenuto più rigoroso sui benefici delle Asana in Piedi!”

Modulo 1. Analisi delle principali Asana in piedi

- 1.1. Tadasana
 - 1.1.1. Importanza
 - 1.1.2. Benefici
 - 1.1.3. Esecuzione
 - 1.1.4. Differenza da samasthiti
- 1.2. Saluto al Sole
 - 1.2.1. Classici
 - 1.2.2. Tipo a
 - 1.2.3. Tipo b
 - 1.2.4. Adattamenti
- 1.3. Asana in piedi
 - 1.3.1. Utkatasana : posizione della sedia
 - 1.3.2. Anjaneyasana: low lunge
 - 1.3.3. Virabhadrasana I: Guerriero I
 - 1.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea
- 1.4. Asana in piedi con flessione della colonna vertebrale
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Parsvottanasana
 - 1.4.3. Prasarita Padottanasana
 - 1.4.4. Uttanasana
- 1.5. Asana di piegamento laterale
 - 1.5.1. Utthita Trikonasana
 - 1.5.2. Virabhadrasana II Guerriero II
 - 1.5.3. Parighasana
 - 1.5.4. Utthita Parsvakonasana
- 1.6. Asana Equilibrio
 - 1.6.1. Virasana
 - 1.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
 - 1.6.3. Natarajasana
 - 1.6.4. Garudasana





- 1.7. Estensioni in posizione prona
 - 1.7.1. Bhujangasana
 - 1.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
 - 1.7.3. Saral Bhujangasana: sfinge
 - 1.7.4. Shalabhasana
- 1.8. Estensioni
 - 1.8.1. Ustrasana
 - 1.8.2. Dhanurasana
 - 1.8.3. Urdhva Dhanurasana
 - 1.8.4. Setu Bandha Sarvangasana
- 1.9. Torsione
 - 1.9.1. Parivrtta Parsvakonasana
 - 1.9.2. Parivrtta trikonasana
 - 1.9.3. Parivrtta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Parivrtta Utkatasana
- 1.10. Anca
 - 1.10.1. Malasana
 - 1.10.2. Badha Konasana
 - 1.10.3. Upavista Konasana
 - 1.10.4. Gomukhasana



Le pillole multimediali forniscono immagini di alta qualità sulla biomeccanica delle anche attraverso le Asana eseguite nello Yoga Terapeutico"

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*.



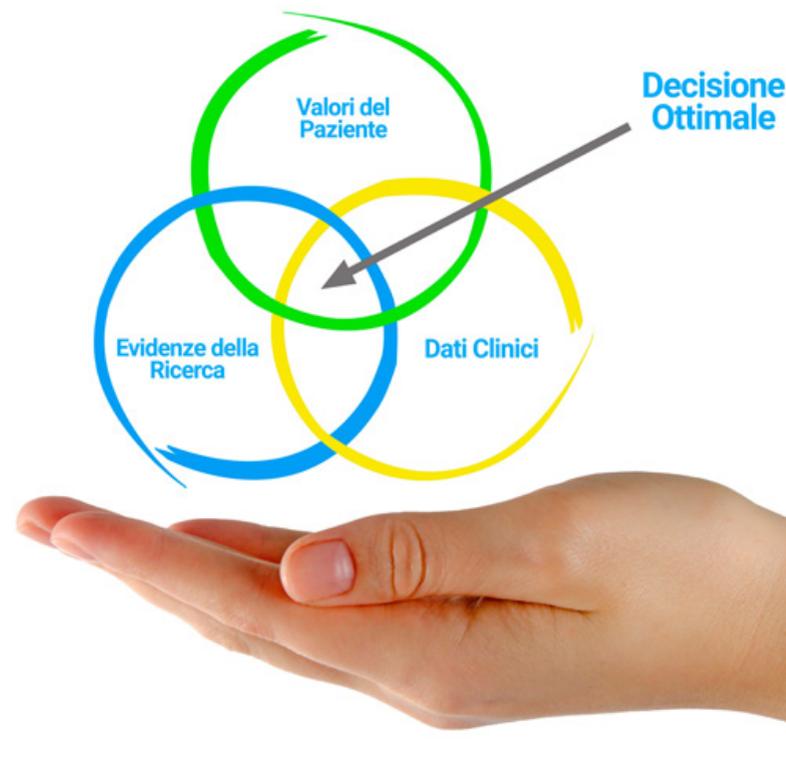
“

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 Biomeccanica Asana in Piedi 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 Biomeccanica Asana in Piedi** 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 Biomeccanica Asana in Piedi**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**



*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 linguaggi

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Biomeccanica Asana in Piedi

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

Corso Universitario

Biomeccanica Asana in Piedi

