

Curso Universitario

Biomecánica Asanas de Pie



Curso Universitario Biomecánica Asanas de Pie

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

Acceso web: www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/biomecanica-asanas-pie

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 18

05

Metodología

pág. 22

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

El Yoga se ha convertido en una disciplina completa e idónea para aquellos pacientes que sufren dolencias musculares, sufren estrés o ansiedad. Sus sesiones adaptables a cada persona, capacidad física o patología han hecho que sean muchos los profesionales médicos que incorporen a su terapéutica la práctica de esta actividad física. Por esta razón, TECH ha diseñado esta titulación que lleva al especialista a ahondar en los beneficios, contraindicaciones, así como la base científica en torno a la biomecánica de los Asanas de Pie. Todo esto, además, en un formato pedagógico 100% online que lleva al egresado a compatibilizar con mayor facilidad sus responsabilidades diarias con una opción académica que se distingue por sus recursos pedagógicos y flexibilidad de acceso a su contenido.



“

Una titulación universitaria que te llevará a realizar una puesta al día en Biomecánica Asanas de Pie en tan solo 6 semanas”

Los incorrectos hábitos de salud, las malas posturas durante las horas de trabajo o estudio y el proceso de envejecimiento favorece la aparición de patologías musculoesquelética, cardiovasculares o trastornos mentales. Ante esta situación, la práctica del Yoga se ha convertido como una elección idónea para aquellas personas que desean fortalecer su musculatura, mejorar la flexibilidad o reducir su estado de ansiedad.

Por esta razón, son muchos los médicos que integran en los tratamientos esta disciplina como complemento a las pautas sanitarias más tradicionales. Así, nace este Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie de 6 semanas de duración y con el contenido más avanzado, creado por los mejores especialistas en este campo.

Se trata de un programa intensivo a la par que dinámico, que contribuye a la puesta al día de los sanitarios en este ámbito. Un recorrido de 180 horas lectivas que le permitirá al alumnado ahondar en los beneficios, contraindicaciones y modos de ejecución de la Tadasana, el Saludo al Sol, Asana de pie flexión columna o los asanas de equilibrio.

El especialista que desee profundizar en la Biomecánica Asanas de Pie se beneficiará de la experiencia de una docente internacional experta en Yoga Terapéutico. A través de una *Masterclass* única, los estudiantes ahondarán en la práctica más distinguida, impartida por una de las figuras con mayor experiencia en las posturas asanas.

Sin duda, una oportunidad única de actualización mediante una titulación universitaria flexible y cómoda. Y es que, sin presencialidad ni clases con horarios encorsetados, el médico tendrá mayor libertad para autogestionar su tiempo de estudio y compatibilizar sus responsabilidades diarias con una propuesta universitaria vanguardista.

Este **Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Yoga
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



Estás ante una opción académica única, flexible y con acceso al temario las 24 horas del día, desde un dispositivo digital con conexión a internet”



Mejora de la circulación, reducción de estrés o ansiedad son solo algunos de los beneficios que aborda esta titulación centrada en los Asanas de Pie”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

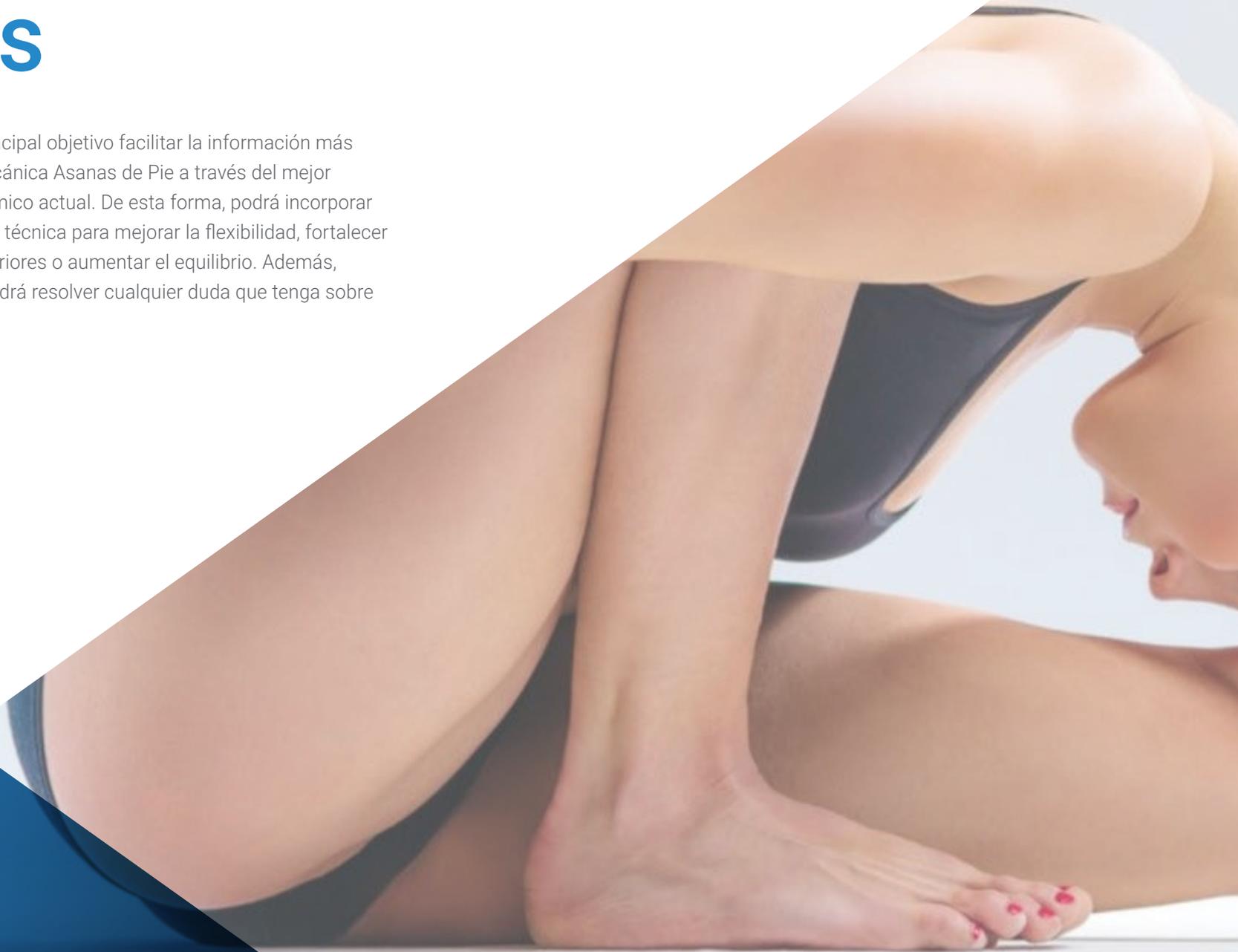
Una titulación universitaria diseñada para dar respuesta a la necesidad de actualización continua de los profesionales de la Medicina.

Un programa que te mostrará el Saludo al Sol, todas sus modificaciones y bondades para la salud física.



02 Objetivos

Este Curso Universitario tiene como principal objetivo facilitar la información más exhaustiva y actual en torno a la Biomecánica Asanas de Pie a través del mejor material didáctico del panorama académico actual. De esta forma, podrá incorporar a los procedimientos terapéuticos dicha técnica para mejorar la flexibilidad, fortalecer la musculatura de las extremidades inferiores o aumentar el equilibrio. Además, gracias a la cercanía del profesorado podrá resolver cualquier duda que tenga sobre el contenido de este programa.





“

*Gracias al método Relearning de
TECH podrás reducir las largas
horas de estudio y memorización”*



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

“

Un programa que te permitirá ahondar con total facilidad en la literatura científica en torno a la biomecánica y la práctica de los Asanas de Pie”





Objetivos específicos

- ♦ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de Tadasana y su importancia como postura base para otros Asanas de Pie
- ♦ Identificar las diferentes variantes de saludos al sol y sus modificaciones, y cómo afectan a la biomecánica de los Asanas de Pie
- ♦ Señalar los principales Asanas de Pie, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Actualizar conocimientos sobre los fundamentos biomecánicos de los principales asanas de flexión de columna y flexión lateral, y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ♦ Señalar los principales asanas de equilibrio y cómo utilizar la biomecánica para mantener la estabilidad y el equilibrio durante estas posturas
- ♦ Identificar las principales extensiones en decúbito prono y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ♦ Profundizar en las principales torsiones y posturas para caderas, y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva

03

Dirección del curso

Con el objetivo de mantener su compromiso de facilitar al alumnado títulos universitarios de alta calidad, TECH lleva a cabo un proceso minucioso de selección de todos y cada uno de los docentes que forman parte de este programa. Así, los egresados que opten por esta opción académica obtendrán una efectiva puesta al día mediante un contenido creado por expertos consagrados en esta disciplina física. Una oportunidad única que tan solo ofrece esta institución, la universidad digital más grande del mundo.



“

*Un Curso Universitario 100%
online, conformado por los mejores
expertos en Yoga Terapéutico”*

Directora Invitada Internacional

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

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

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

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



Dña. Galliano, Dianne

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

“

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

Dirección



Dña. Escalona García, Zoraida

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



Profesores

Dña. Villalba, Vanessa

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



*Una experiencia de capacitación
única, clave y decisiva para impulsar
tu desarrollo profesional”*

04

Estructura y contenido

El plan de estudio de este programa universitario ha sido diseñado para facilitar al profesional médico una completa actualización de sus conocimientos en la Biomecánica Asanas de Pie y sus beneficios y contraindicaciones. Un proceso de puesta al día que será mucho más sencillo de conseguir gracias a un temario disponible las 24 horas del día y accesible desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.



“

Un plan de estudio que aglutina el contenido más riguroso sobre los beneficios de los Asanas de Pie”

Módulo 1. Análisis de las principales Asanas de pie

- 1.1. TadAsanas
 - 1.1.1. Importancia
 - 1.1.2. Beneficios
 - 1.1.3. Ejecución
 - 1.1.4. Diferencia con samasthiti
- 1.2. Saludo al sol
 - 1.2.1. Clásicos
 - 1.2.2. Tipo a
 - 1.2.3. Tipo b
 - 1.2.4. Adaptaciones
- 1.3. Asanas pie
 - 1.3.1. UtkatAsanas: postura de la silla
 - 1.3.2. AnjaneyAsanas: low lunge
 - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerrero I
 - 1.3.4. Utkata KonAsanas: postura de la diosa
- 1.4. Asanas de pie flexión columna
 - 1.4.1. Adho mukha
 - 1.4.2. Pasrvotanassana
 - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
 - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. Asanas de flexión lateral
 - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
 - 1.5.2. Virabhadrasanas II Guerrero II
 - 1.5.3. ParighAsanas
 - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas equilibrio
 - 1.6.1. Vkrisana
 - 1.6.2. Utthita hasta padangustAsanas
 - 1.6.3. NatarajAsanas
 - 1.6.4. GarudAsanas





- 1.7. Extensiones decúbito prono
 - 1.7.1. BhujangAsanas
 - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
 - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: esfinge
 - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensiones
 - 1.8.1. UstrAsanas
 - 1.8.2. DhanurAsanas
 - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
 - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torsiones
 - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
 - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
 - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
 - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Caderas
 - 1.10.1. MalAsanas
 - 1.10.2. Badha KonAsanas
 - 1.10.3. Upavista KonAsanas
 - 1.10.4. GomukhAsanas

“ *Las píldoras multimedia te aportan imágenes de gran calidad sobre la biomecánica de las caderas a través de los Asanas realizados en el Yoga Terapéutico* ”

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: ***el Relearning***.

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine***.



“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

En TECH empleamos el Método del Caso

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos clínicos simulados, basados en pacientes reales en los que deberán investigar, establecer hipótesis y, finalmente, resolver la situación. Existe abundante evidencia científica sobre la eficacia del método. Los especialistas aprenden mejor, más rápido y de manera más sostenible en el tiempo.

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo.



Según el Dr. Gérvas, el caso clínico es la presentación comentada de un paciente, o grupo de pacientes, que se convierte en «caso», en un ejemplo o modelo que ilustra algún componente clínico peculiar, bien por su poder docente, bien por su singularidad o rareza. Es esencial que el caso se apoye en la vida profesional actual, intentando recrear los condicionantes reales en la práctica profesional del médico.

“

¿Sabías que este método fue desarrollado en 1912, en Harvard, para los estudiantes de Derecho? El método del caso consistía en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y justificasen cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.



Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

El profesional aprenderá mediante casos reales y resolución de situaciones complejas en entornos simulados de aprendizaje. Estos simulacros están desarrollados a partir de software de última generación que permiten facilitar el aprendizaje inmersivo.



Situado a la vanguardia pedagógica mundial, el método Relearning ha conseguido mejorar los niveles de satisfacción global de los profesionales que finalizan sus estudios, con respecto a los indicadores de calidad de la mejor universidad online en habla hispana (Universidad de Columbia).

Con esta metodología, se han capacitado más de 250.000 médicos con un éxito sin precedentes en todas las especialidades clínicas con independencia de la carga en cirugía. Nuestra metodología pedagógica está desarrollada en un entorno de máxima exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica.

La puntuación global que obtiene el sistema de aprendizaje de TECH es de 8.01, con arreglo a los más altos estándares internacionales.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Técnicas quirúrgicas y procedimientos en vídeo

TECH acerca al alumno las técnicas más novedosas, los últimos avances educativos y al primer plano de la actualidad en técnicas médicas. Todo esto, en primera persona, con el máximo rigor, explicado y detallado para contribuir a la asimilación y comprensión del estudiante. Y lo mejor de todo, pudiéndolo ver las veces que quiera.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Análisis de casos elaborados y guiados por expertos

El aprendizaje eficaz tiene, necesariamente, que ser contextual. Por eso, TECH presenta los desarrollos de casos reales en los que el experto guiará al alumno a través del desarrollo de la atención y la resolución de las diferentes situaciones: una manera clara y directa de conseguir el grado de comprensión más elevado.



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos. El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

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

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

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

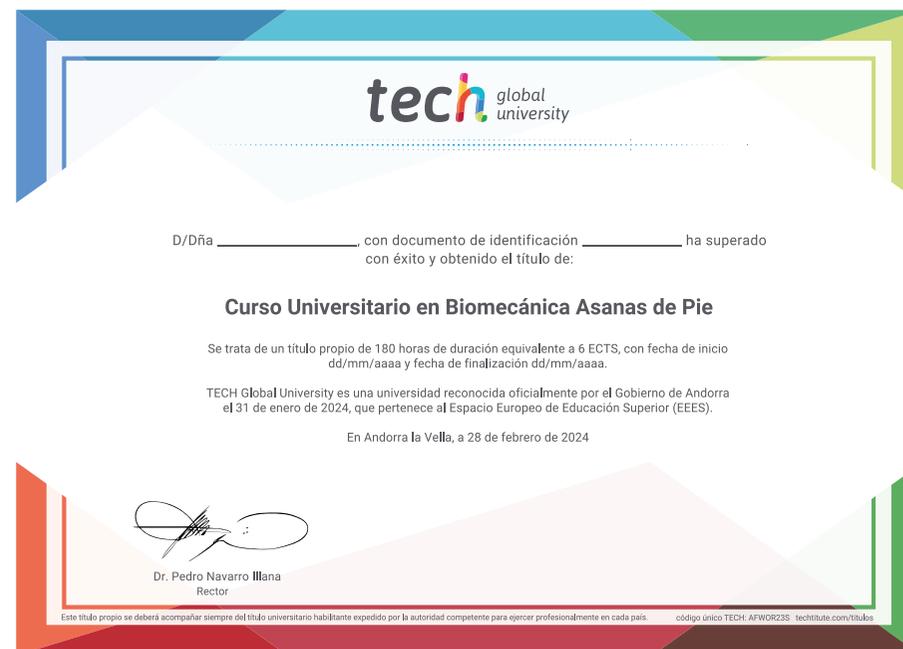
Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Biomecánica Asanas de Pie**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario Biomecánica Asanas de Pie

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

Curso Universitario

Biomecánica Asanas de Pie

