

# Curso Universitario

Biomecánica de Asanas  
de Suelo y Adaptaciones  
con Soportes





## Curso Universitario Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

- » 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-suelo-adaptaciones-soportes](http://www.techtitute.com/medicina/curso-universitario/biomecanica-asanas-suelo-adaptaciones-soportes)

# 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

Los estudios en torno a la práctica de Yoga muestran una notable mejoría de los pacientes con dolores musculares, con patologías musculoesqueléticas o en proceso de gestación. Sin embargo, es preciso dominar tanto la biomecánica como los diferentes elementos disponibles para su realización. En este sentido, es esencial que los profesionales médicos que incorporen a su terapéutica dicha disciplina cuenten con la información más actualizada y rigurosa en este campo. Así, nace esta titulación 100% online de 6 semanas de duración con el contenido más actual y completo en torno a los Asanas de Suelo, los soportes empleados y el estudio biomecánico. Una oportunidad única de actualización a través de un programa diseñado por los mejores especialistas en este sector.





“

*Un recorrido académico único, con el temario que buscas en Biomecánica de Asanas de Suelo y los Soportes empleados en Yoga”*

La práctica de Yoga permite a los pacientes corregir sus posturas corporales, mejorar la alineación de la columna vertebral, reducir el riesgo de lesiones y obtener una mayor flexibilidad, entre otros beneficios. Por esta razón, muchos profesionales médicos incorporan a los tratamientos más tradicionales esta actividad física, atendiendo a las patologías de cada paciente.

Así, es fundamental dominar los diferentes Asanas de Suelo existentes, la biomecánica, sus beneficios y contraindicaciones. En esta línea se adentra este Curso Universitario 100% online, diseñado y elaborado por auténticos especialistas en Yoga Terapéutico con consolidadas carreras en el sector.

Un programa único con profesionales internacionales de prestigio que han vertido en su contenido toda su experiencia y profundo conocimiento sobre los diversas Asanas de Suelo, su ejecución y el empleo de ladrillos, cinturones o sillas para llevarlos a cabo. Para ello, dispone de una *Masterclass* impartida por una instructora distinguida en este ámbito, vídeos en detalle, lecturas especializadas y casos de estudio a los que se podrá acceder cómodamente cuando y donde se desee.

Y es que el alumnado que curse esta titulación tan solo necesita de un dispositivo digital con conexión a internet para visualizar, en cualquier momento del día, el temario de esta titulación universitaria. Asimismo, con el método *Relearning*, basado en la reiteración continuada de los conceptos más determinantes, el egresado podrá afianzarlos fácilmente y reducir las largas horas de estudio. De esta manera, sin presencialidad ni clases con horarios encorsetados esta opción académica se convierte en idónea para quienes busquen conciliar sus responsabilidades diarias con una propuesta universitaria de calidad.

Este **Curso Universitario en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes** 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



*Una titulación universitaria con 180 horas lectivas de contenido avanzado en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes”*

“

*Un itinerario académico que te llevará a ahondar en los diferentes soportes o props utilizados en las variantes de asanas sentados y supinas”*

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.

*TECH se adapta a tu agenda y a tus motivaciones de actualización continuada de conocimientos.*

*Indaga cuando lo desees con la comodidad de tu Tablet con conexión a internet en las diferencias existentes entre el Yoga Restaurativo y Terapéutico.*



# 02 Objetivos

TECH ha diseñado esta titulación universitaria con la finalidad de aportar a los profesionales de la Medicina la información más detallada sobre la Biomecánica de Suelo y Adaptaciones con Soportes. De esta manera, a lo largo de las 6 semanas, el egresado podrá incorporar a sus tratamientos las diversas técnicas para abordar a pacientes con estrés, tensión muscular o patologías que afectan al sistema musculoesquelético.







“

*Dispones de numeroso material adicional para obtener la información más rigurosa sobre los beneficios de las Asanas de Suelo”*



## 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

---

- ◆ Identificar los principales Asanas de Suelo, sus variaciones y cómo aplicar correctamente la biomecánica para maximizar sus beneficios
- ◆ Ahondar en los fundamentos biomecánicos de los asanas de cierre y cómo realizarlas de manera segura y efectiva
- ◆ Actualizar conocimientos sobre los asanas restaurativos y cómo aplicar la biomecánica para relajar y restaurar el cuerpo
- ◆ Identificar las principales invertidas y cómo utilizar la biomecánica para realizarlas de manera segura y efectiva
- ◆ Ahondar en los diferentes tipos de soportes (bloques, cinturón y silla) y cómo emplearlos para mejorar la biomecánica de los Asanas de Suelo
- ◆ Indagar en el uso de los soportes para adaptar los asanas a diferentes necesidades y capacidades físicas
- ◆ Ahondar en los primeros pasos en el Yoga Restaurativo y cómo aplicar la biomecánica para relajar el cuerpo y la mente

“

*Los casos de estudio te acercarán a la metodología más actual para realizar Asanas de Suelo con diferentes Soportes”*

# 03

## Dirección del curso

TECH ha reunido en este Curso Universitario a un excelente equipo docente que ha sido seleccionado por su versado conocimiento y experiencia profesional en el campo del Yoga Terapéutico. De esta forma, el alumnado tendrá la garantía de acceder a la información más exhaustiva y actual en Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes, sin perder el enfoque riguroso que aporta las evidencias científicas en este campo.



“

*Actualízate en Yoga Terapéutico a través de contenido de primer nivel creado por una de las principales formadoras de maestros del Integral Yoga Institute of New York”*

## 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

“

*Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria"*

# 04

## Estructura y contenido

Uno de los elementos que distinguen a este Curso Universitario es su contenido didáctico de alta calidad. Gracias a las herramientas pedagógicas más avanzadas, el egresado tendrá la oportunidad de profundizar de forma atractiva y dinámica en la Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes. Todo ello, en tan solo 6 semanas y con una biblioteca virtual, disponible las 24 horas del día, desde cualquier dispositivo digital con conexión a internet.



A photograph of a person's hand holding a hula hoop with a pink and purple gradient. The background is a blurred indoor setting. The image is partially obscured by a large blue and white geometric overlay.

“

*Gracias al método Relearning afianzarás de forma más sencilla los conceptos abordados en esta avanzada titulación universitaria”*

## Módulo 1. Desglose de las principales Asanas de suelo y adaptaciones con soportes

- 1.1. Asanas principales en suelo
  - 1.1.1. MarjaryAsanas- BitilAsanas
  - 1.1.2. Beneficios
  - 1.1.3. Variantes
  - 1.1.4. DandAsanas
- 1.2. Flexiones supinas
  - 1.2.1. PaschimottanAsanas
  - 1.2.2. Janu sirsAsanas
  - 1.2.3. Trianga Mukhaikapada PaschimottanAsanas
  - 1.2.4. KurmAsanas
- 1.3. Torsiones e inclinaciones laterales
  - 1.3.1. Ardha MatsyendrAsanas
  - 1.3.2. VaktAsanas
  - 1.3.3. BharadvajAsanas
  - 1.3.4. Parivrita Janu sirsAsanas
- 1.4. Asanas de cierre
  - 1.4.1. BalAsanas
  - 1.4.2. Supta Badha KonAsanas
  - 1.4.3. Ananda BalAsanas
  - 1.4.4. Jathara ParivartanAsanas A y B
- 1.5. Invertidas
  - 1.5.1. Beneficios
  - 1.5.2. Contraindicaciones
  - 1.5.3. Viparita Karani
  - 1.5.4. SarvangAsanas
- 1.6. Bloques
  - 1.6.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 1.6.2. Variantes de Asanas de pie
  - 1.6.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 1.6.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas





- 1.7. Cinturón
  - 1.7.1. ¿Qué son y como usarlos?
  - 1.7.2. Variantes de Asanas de pie
  - 1.7.3. Variantes de Asanas sentados y supinas
  - 1.7.4. Variantes Asanas cierre y restaurativas
- 1.8. Asanas en silla
  - 1.8.1. ¿Qué es?
  - 1.8.2. Beneficios
  - 1.8.3. Saludos al sol en silla
  - 1.8.4. TadAsanas en silla
- 1.9. Yoga en silla
  - 1.9.1. Flexiones
  - 1.9.2. Extensiones
  - 1.9.3. Torsiones e inclinaciones
  - 1.9.4. Invertidas
- 1.10. Asanas restaurativas
  - 1.10.1. Cuando emplearlo
  - 1.10.2. Flexiones sentadas y hacia delante
  - 1.10.3. Flexiones de espalda
  - 1.10.4. Invertidas y supinas



*Un Curso Universitario 100% online con el mejor material didáctico de calidad en torno a la Biomecánica de Asanas de Suelo”*

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 de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes 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 de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes** 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 de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**







## Curso Universitario

Biomecánica de Asanas  
de Suelo y Adaptaciones  
con Soportes

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

# Curso Universitario

## Biomecánica de Asanas de Suelo y Adaptaciones con Soportes

