

# Master Privato

## Yoga Terapeutico



**tech** università  
tecnologica

## Master Privato Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/medicina/master/master-yoga-terapeutico](http://www.techitute.com/it/medicina/master/master-yoga-terapeutico)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Competenze

---

*pag. 14*

04

Direzione del corso

---

*pag. 18*

05

Struttura e contenuti

---

*pag. 24*

06

Metodologia

---

*pag. 36*

07

Titolo

---

*pag. 40*

# 01

# Presentazione

Negli ultimi anni si è assistito a un boom mondiale della pratica dello Yoga grazie ai suoi benefici per la salute, che comprendono la riduzione dell'ansia, il miglioramento della flessibilità e l'aumento della capacità polmonare. Tuttavia, non tutte le posture praticate in questa attività sono adatte a tutte le patologie, per cui un medico con ampie conoscenze in questo campo è fondamentale per consigliare determinati esercizi in base alle caratteristiche di ciascun paziente. Ecco perché questo corso di studi è stato creato per fornire le informazioni più aggiornate sull'approccio clinico attraverso lo Yoga, gli ultimi sviluppi nella progettazione delle sessioni e le asana utilizzate. Il tutto in un formato 100% online, con contenuti completi accessibili 24 ore al giorno.



“

*Grazie a questo Master Privato sarai a conoscenza dei più recenti postulati di Yoga Terapeutico e della sua applicazione a pazienti affetti da problemi di salute mentale"*

La sinergia tra sport e salute è sempre stata evidente; tuttavia, se questa pratica non è supervisionata correttamente, potrebbe causare nuove patologie o non migliorare quelle già esistenti. Tra le attività più richieste negli ultimi anni nelle palestre c'è lo Yoga. I suoi benefici fisici e psicologici comprovati, oltre alla vasta gamma di età delle persone che possono praticarlo, hanno causato un boom che va oltre la tendenza per consolidarsi come un'attività quotidiana per integrare la medicina tradizionale.

Pertanto, di fronte a dolori lombari, asma, obesità o disturbi d'ansia, il medico può contribuire con la sua vasta conoscenza a prescrivere la pratica dello Yoga Terapeutico tenendo conto degli esercizi e delle posture più pertinenti in base alla malattia di ciascun paziente. Per questa ragione, TECH ha progettato questo Master Privato, dove gli studenti potranno trovare le informazioni più recenti e rilevanti sullo Yoga Terapeutico.

A tale scopo, avranno a disposizione un piano di studi preparato da un personale docente specializzato, che li guiderà per 12 mesi ad approfondire la biomeccanica, l'applicazione delle tecniche di asana, gli effetti sulla salute delle persone che praticano lo Yoga, nonché la sua integrazione nei pazienti anziani, in gravidanza e nei bambini.

Inoltre, gli studenti potranno esplorare lo Yoga Terapeutico più avanzato attraverso una serie di prestigiose Master class, esclusive per questo programma. Un'insegnante di fama internazionale, con una vasta esperienza nell'insegnamento specifico per insegnanti di Yoga, illustrerà i principali progressi, tecniche, programmi di esercizi e sviluppi legati a questa disciplina. Il tutto con un approccio pratico, concepito per poterlo integrare immediatamente nella propria pratica clinica.

Il medico si trova davanti a un'ottima opportunità di aggiornare le proprie conoscenze comodamente, con un contenuto a cui può accedere quando e dove desidera. Avrà solo bisogno di un dispositivo elettronico con connessione internet per visualizzare le risorse didattiche innovative progettate per questo Master Privato. Senza presenza fisica né lezioni con orari fissi, gli studenti si trovano di fronte a una qualificazione che consente loro di conciliare le proprie responsabilità lavorative e/o personali con un insegnamento di qualità.

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico** 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
- Speciale enfasi sulle metodologie innovative
- Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale.
- Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Approfondisci lo Yoga Terapeutico di maggior riconoscimento internazionale grazie a una serie di prestigiose Master class"*

“

*Le risorse multimediali ti accompagneranno nelle più recenti tecniche di gestione del paziente affetto da obesità attraverso lo Yoga”*

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

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 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.

*Nessuna frequenza, nessuna lezione con orari prestabiliti. Accedi alle conoscenze più avanzate su asana e postura in qualsiasi momento.*

*Si tratta di un'opzione accademica che ti introduce alle ultime tendenze nella progettazione di sessioni di Yoga Terapeutico.*



# 02 Obiettivi

L'obiettivo principale di questo Master Privato è quello di offrire agli studenti le più recenti conoscenze cliniche in Yoga Terapeutico. Al termine di questo corso di studi, saranno aggiornati sui progressi e sulle nuove tecniche utilizzate in questa pratica per migliorare i pazienti affetti da emicrania, ipertensione o paraplegia. Tutto ciò grazie a un personale docente di grande esperienza che li accompagnerà a raggiungere con successo questi obiettivi.





“

*Questo programma 100% online offre le più recenti conoscenze sullo Yoga Terapeutico e le sue prescrizioni per le donne in gravidanza”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Acquisire le conoscenze e le competenze necessarie per lo sviluppo e l'applicazione corretta delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ♦ Creare un programma di Yoga progettato e basato su evidenze scientifiche
- ♦ Approfondire gli asana più appropriati in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni presenti
- ♦ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la loro applicazione agli asana dello Yoga Terapeutico
- ♦ Descrivere l'adattamento degli asana dello Yoga alle patologie di ciascuna persona
- ♦ Approfondire le basi neurofisiologiche delle tecniche meditative e di rilassamento esistenti



## Obiettivi specifici

### Modulo 1. Struttura dell'Apparato Locomotore

- ♦ Approfondire l'anatomia e fisiologia del sistema osseo, muscolare e articolare del corpo umano
- ♦ Identificare le diverse strutture e funzioni dell'Apparato Locomotore e come interagiscono tra di loro
- ♦ Esplorare le diverse posture e movimenti del corpo umano, e comprendere come influenzano la struttura dell'Apparato Locomotore
- ♦ Approfondire le lesioni comuni del sistema muscolo-scheletrico e come prevenirle

### Modulo 2. Colonna vertebrale, instabilità e lesioni

- ♦ Descrivere il sistema muscolare, nervoso e osseo
- ♦ Approfondire l'anatomia e le funzioni della colonna vertebrale
- ♦ Approfondire la fisiologia dell'anca
- ♦ Descrivere la morfologia degli arti superiori e inferiori
- ♦ Approfondire il diaframma e il core

### Modulo 3. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

- ♦ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico dei diversi asana
- ♦ Identificare i principi di azione minima: Sthira, Sukham e Asanam
- ♦ Approfondire il concetto di asana in posizione eretta
- ♦ Descrivere i benefici e le controindicazioni degli asana in estensione
- ♦ Indicare i benefici e le controindicazioni degli asana in rotazione e inclinazione laterale
- ♦ Descrivere le controposizioni e quando utilizzarle
- ♦ Approfondire i Bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico

#### **Modulo 4. Biomeccanica delle asana in piedi**

- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici di Tadasana e la sua importanza come posizione base per altre asana in posizione eretta
- ♦ Identificare le diverse varianti dei saluti al sole e le loro modifiche, e come influenzano la biomeccanica delle asana in posizione eretta
- ♦ Indicare le principali asana in posizione eretta, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Aggiornare le conoscenze sui fondamenti biomeccanici delle principali asana di flessione della colonna vertebrale e laterali, e come eseguirli in modo sicuro ed efficace
- ♦ Segnalare le principali asana di equilibrio e come utilizzare la biomeccanica per mantenere la stabilità e l'equilibrio durante queste posizioni
- ♦ Identificare le principali estensioni in posizione prona e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire le principali torsioni e posizioni per le anche, e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

#### **Modulo 5. Biomeccanica delle asana a terra e adattamenti con supporti**

- ♦ Identificare le principali asana a terra, le loro variazioni e come applicare correttamente la biomeccanica per massimizzarne i benefici
- ♦ Approfondire i fondamenti biomeccanici delle asana di chiusura e come eseguirli in modo sicuro ed efficace
- ♦ Aggiornare le conoscenze sulle asana restaurativi e come applicare la biomeccanica per rilassare e ripristinare il corpo
- ♦ Identificare le principali posture invertite e come utilizzare la biomeccanica per eseguirle in modo sicuro ed efficace

- ♦ Approfondire i diversi tipi di supporto (blocchi, cintura e sedia) e come utilizzarli per migliorare la biomeccanica delle asana a terra
- ♦ Esplorare l'uso dei supporti per adattare le asana a diverse esigenze e capacità fisiche
- ♦ Approfondire i primi passi nello Yoga Restaurativo e come applicare la biomeccanica per rilassare corpo e mente

#### **Modulo 6. Applicazione delle tecniche asana e la loro integrazione**

- ♦ Identificare le patologie più comuni della colonna vertebrale e come adattare la pratica dello Yoga per evitare lesioni
- ♦ Approfondire le malattie degenerative e come la pratica dello Yoga può aiutare nella gestione e nella riduzione dei sintomi
- ♦ Approfondire il lombalgia e la sciatica e come applicare lo Yoga Terapeutico per alleviare il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Identificare la scoliosi e come adattare la pratica dello Yoga per migliorare la postura e ridurre il disagio
- ♦ Riconoscere le disallineamenti e le lesioni al ginocchio e come adattare la pratica dello Yoga per prevenirle e migliorare il recupero
- ♦ Identificare le lesioni alla spalla e come adattare la pratica dello Yoga per ridurre il dolore e migliorare la mobilità
- ♦ Approfondire le patologie di polsi e spalle e come adattare la pratica dello Yoga per evitare lesioni e ridurre il disagio
- ♦ Approfondire le basi posturali e come applicare la biomeccanica per migliorare la postura e prevenire lesioni
- ♦ Identificare le malattie autoimmuni e come la pratica dello Yoga può aiutare nella gestione e nella riduzione dei sintomi

### **Modulo 7. Fondamenti Neurofisiologici del Rilassamento e della Meditazione**

- ♦ Approfondire la storia e il concetto di fascia, e la sua importanza nella pratica dello Yoga
- ♦ Approfondire i diversi tipi di meccanorecettori nella fascia e come applicarli nei diversi stili di Yoga
- ♦ Sottolineare la necessità di utilizzare il termine fascia nelle lezioni di Yoga per una pratica più efficace e consapevole
- ♦ Esplorare l'origine e lo sviluppo del termine tensegrità e la sua applicazione nella pratica dello Yoga
- ♦ Identificare le diverse vie miofasciali e le posizioni specifiche per ciascuna catena
- ♦ Applicare la biomeccanica della fascia nella pratica dello Yoga per migliorare la mobilità, la forza e la flessibilità
- ♦ Identificare i principali squilibri posturali e come correggerli attraverso la pratica dello Yoga e la biomeccanica della fascia

### **Modulo 8. Lo Yoga nei diversi momenti evolutivi**

- ♦ Approfondire le diverse necessità del corpo e della pratica dello Yoga in momenti diversi della vita, come l'infanzia, l'età adulta e la terza età
- ♦ Indagare su come la pratica dello Yoga possa aiutare le donne durante il ciclo mestruale e la menopausa, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ♦ Approfondire le cure e la pratica dello Yoga durante la gravidanza e il postparto, e come adattare la pratica per soddisfare le esigenze delle donne in questi momenti
- ♦ Identificare l'adeguatezza della pratica dello Yoga per persone con bisogni speciali fisici e/o sensoriali, e come adattare la pratica per soddisfare le loro esigenze
- ♦ Imparare a creare sequenze di Yoga specifiche per ogni momento evolutivo e necessità individuali
- ♦ Identificare e applicare le migliori pratiche per garantire la sicurezza e il benessere durante la pratica dello Yoga in diversi momenti evolutivi e situazioni speciali

### **Modulo 9. Fisiologia delle tecniche Respiratorie**

- ♦ Descrivere la fisiologia del sistema respiratorio e come essa si relaziona con la pratica del pranayama
- ♦ Approfondire i diversi tipi di respirazione e come influenzano il sistema respiratorio e il corpo in generale
- ♦ Identificare i diversi componenti della respirazione, come l'inspirazione, l'espiazione e le trattenute, e come ciascuno di essi influisce sulla fisiologia del corpo
- ♦ Approfondire i concetti dei canali energetici o nadis, e come essi si relazionano con la fisiologia della respirazione e la pratica del pranayama
- ♦ Descrivere i diversi tipi di pranayama e come influenzano la fisiologia del corpo e della mente
- ♦ Identificare i concetti di base dei mudra e come si relazionano con la fisiologia della respirazione e la pratica del pranayama
- ♦ Approfondire gli effetti della pratica del pranayama sulla fisiologia del corpo e come questi effetti possono contribuire a migliorare la salute e il benessere



### Modulo 10. Fondamenti neurofisiologici delle tecniche meditative e di rilassamento

- ◆ Descrivere i fondamenti neurofisiologici delle tecniche meditative e di rilassamento nella pratica dello Yoga
- ◆ Approfondire la definizione di mantra, la sua applicazione e i benefici nella pratica della meditazione
- ◆ Identificare gli aspetti interni della filosofia dello Yoga, inclusi Pratyahara, Dharana, Dhyana e Samadhi, e come si relazionano con la meditazione
- ◆ Indagare sui diversi tipi di onde cerebrali e come si manifestano 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 su Savasana, come guidare un rilassamento, i diversi tipi e le adattamenti
- ◆ Identificare i primi passi nello Yoga Nidra e la sua applicazione nella pratica dello Yoga



*Scopri gli ultimi studi su pazienti affetti da paraplegia o spina bifida trattati con lo Yoga Terapeutico"*

# 03

## Competenze

Grazie a questo programma, il medico sarà in grado di migliorare le proprie competenze tecniche e abilità nello Yoga Terapeutico. In questo modo, aumenterà le proprie conoscenze sui migliori programmi specifici per ogni paziente e la prescrizione di esercizi più appropriata in base al disturbo o alla malattia di cui la persona soffre. I casi clinici forniti in questo corso di studi saranno di grande applicazione diretta nella tua pratica clinica regolare.



“

*Questo programma ti permetterà di migliorare le tue competenze nell'individuazione di patologie causate da una pratica inadeguata dello Yoga"*



## Competenze generali

---

- ♦ Applicare lo Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico nell'assistenza ai pazienti
- ♦ Creare programmi specifici per ciascun paziente in base alle loro patologie e caratteristiche
- ♦ Promuovere le capacità comunicative con i pazienti
- ♦ Affrontare le patologie più comuni della colonna vertebrale, delle articolazioni e del sistema muscolare
- ♦ Utilizzare tecniche di rilassamento
- ♦ Applicare i principi dello Yoga Terapeutico.





## Competenze specifiche

---

- ♦ Migliorare la coordinazione psicomotoria dei pazienti
- ♦ Applicare i benefici dello Yoga Terapeutico nei trattamenti
- ♦ Informare i pazienti sani sulle tecniche posturali più adatte per prevenire le patologie
- ♦ Applicare le tecniche dello Yoga in base all'età dei pazienti
- ♦ Utilizzare lo Yoga Terapeutico come strumento complementare in determinati trattamenti
- ♦ Promuovere una corretta pratica delle tecniche dello Yoga per prevenire possibili lesioni

“*Ti trovi di fronte ad un programma completamente online che ti consente di aggiornarti sullo Yoga Terapeutico senza trascurare i tuoi impegni professionali*”

# 04

## Direzione del corso

TECH seleziona attentamente il personale docente che impartisce ciascuna delle sue qualifiche. In questa occasione, gli studenti troveranno un team di insegnanti specializzati nello Yoga. Grazie alla loro vasta conoscenza dello Yoga Terapeutico e alla loro lunga esperienza, è stato possibile sviluppare un programma completo a cui gli studenti potranno accedere 24 ore su 24. Inoltre, la vicinanza del personale docente sarà fondamentale, poiché consentirà al professionista di risolvere qualsiasi dubbio che possa sorgere sul programma durante lo svolgimento di questo corso.



“

*Questo Master Privato riunisce un personale docente preparato in Yoga Terapeutico, in modo da ottenere tutte le ultime novità in merito”*

## 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 degli Insegnanti presso l'Integral Yoga Institute - New York, USA
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso il 14TH Street Y
- Terapista 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 (lezioni che combinano TRX e/o allenamento funzionale con Yoga)
- ◆ Formatrice in Yoga Terapeutico
- ◆ Master in Ricerca in Immunologia presso l'Università Complutense di Madrid
- ◆ Master in Scienze Forensi presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Laureata in Scienze Biologiche presso l'UAM
- ◆ Corso di Insegnante di Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale, Yoga e Cancro
- ◆ Corso di Monitoraggio Pilates a Terra
- ◆ Corso in Fitoterapia e Nutrizione
- ◆ Corso di Insegnante 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 IEY di Siviglia
- ♦ Body Intelligence TM Yoga Level presso IEY di Huelva
- ♦ Istruttrice di Yoga in gravidanza e post-parto presso IEY di Siviglia
- ♦ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapeutico e Shamanic Yoga
- ♦ Istruttrice di Pilates di base presso FEDA
- ♦ Istruttrice di Floor Pilates con attrezzi
- ♦ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training presso FEDA
- ♦ Istruttrice di Spinning Start I presso la Federazione Spagnola di Spinning
- ♦ Istruttrice di Power Dumbell presso l'Associazione di Aerobica e Fitness
- ♦ Chiropratica in Chiomassaggio presso la Scuola Superiore di Chiomassaggio e Terapie
- ♦ Formazione in Drenaggio linfatico presso PRAXIS, Siviglia

### 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 de Luz
- ♦ Formatore di Istruttori di Power Yoga
- ♦ Formatore di Istruttori di Yoga
- ♦ Istruttore di Ashtanga Yoga e Yoga Progressivo
- ♦ Istruttore di Tai Chi e Chi Kung
- ♦ Istruttore di Body Intelligence Yoga
- ♦ Istruttore di Sup Yoga

### Dott.ssa Salvador Crespo, Inmaculada

- ♦ Coordinatrice dell'Istituto Europeo di Yoga
- ♦ Insegnante di Yoga e Meditazione presso IEY
- ♦ Specialista in Yoga Integrale e Meditazione
- ♦ Specialista in Vinyasa Yoga e Power Yoga
- ♦ Specialista in Yoga Terapeutico

### Dott.ssa Morcillo Atienza, Rosa María

- ♦ Traduttrice del modulo Yoga per bambini con autismo e bisogni speciali insieme a Louise Goldberg
- ♦ Formatrice online di Insegnanti di Yogaespecial
- ♦ Collaboratrice e formatrice di Yoga dell'Associazione Spagnola Yogaespecial, Impresa Insegnamenti Moderni, Scuola Om Shree Om, Centro SatNam, la Polisportiva di Cercedilla, ecc.
- ♦ Insegnante di Yoga, Meditazione e Coordinatrice di Corsi di Benessere
- ♦ Lezioni di Yoga in sessioni individuali per bambini con disabilità e bisogni speciali attraverso l'Associazione Respirávila
- ♦ Organizzatrice e creatrice di viaggi yogi in India
- ♦ Ex direttrice del Centro Yamunadeva
- ♦ Terapista Gestalt e Sistemica presso il Centro Yamunadeva
- ♦ Master in Respirazione Consapevole presso IRC
- ♦ Corso di Nada Yoga con la Scuola Nada Yoga Brasile, in collaborazione con la Nada Yoga School di Rishikesh
- ♦ Corso del Metodo Playterapia, di accompagnamento terapeutico con Playmobil
- ♦ Corso di Yoga online con Louise Goldberg dello Yoga Center di Deerfield Beach, Florida

# 05

## Struttura e contenuti

TECH fornisce ai medici gli ultimi strumenti pedagogici per ottenere un'aggiornamento conoscitivo in modo più dinamico e coinvolgente. In questo piano di studio, gli studenti troveranno una biblioteca di risorse multimediali con il contenuto più esauriente e recente sullo Yoga Terapeutico, la sua applicazione clinica e le tecniche più efficaci per la prevenzione delle lesioni e il sollievo delle patologie dell'Apparato Locomotore. Inoltre, il sistema Relearning, utilizzato da questa istituzione accademica, consentirà di ridurre le lunghe ore di studio così comuni in altre metodologie.



“

*Il sistema Relearning consente di approfondire e di muoversi rapidamente attraverso i contenuti più completi sulla biomeccanica e la chinesioterapia"*

## Modulo 1. Struttura dell'apparato locomotore

- 1.1. Posizione anatomica, assi e piani
  - 1.1.1. Anatomia e fisiologia di base del corpo umano
  - 1.1.2. Posizione anatomica
  - 1.1.3. Gli assi corporei
  - 1.1.4. I piani anatomici
- 1.2. Osso
  - 1.2.1. Anatomia ossea del corpo umano
  - 1.2.2. Struttura e funzione delle ossa
  - 1.2.3. Diversi tipi di ossa e la loro relazione con la postura e il movimento
  - 1.2.4. La relazione tra il sistema osseo e il sistema muscolare
- 1.3. Articolazioni
  - 1.3.1. Anatomia e fisiologia delle articolazioni del corpo umano
  - 1.3.2. Diversi tipi di articolazioni
  - 1.3.3. Il ruolo delle articolazioni nella postura e nel movimento
  - 1.3.4. Le lesioni più comuni nelle articolazioni e come prevenirle
- 1.4. Cartilagine
  - 1.4.1. Anatomia e fisiologia della cartilagine del corpo umano
  - 1.4.2. Diversi tipi di cartilagine e la loro funzione nel corpo
  - 1.4.3. Il ruolo della cartilagine nell'articolazione e nella mobilità
  - 1.4.4. Le lesioni più comuni nella cartilagine e la loro prevenzione
- 1.5. Tendini e legamenti
  - 1.5.1. Anatomia e fisiologia dei tendini e dei legamenti del corpo umano
  - 1.5.2. Diversi tipi di tendini e legamenti e la loro funzione nel corpo
  - 1.5.3. Il ruolo dei tendini e dei legamenti nella postura e nel movimento
  - 1.5.4. Le lesioni più comuni nei tendini e nei legamenti e come prevenirle
- 1.6. Muscolo scheletrico
  - 1.6.1. Anatomia e fisiologia del sistema muscolo-scheletrico del corpo umano
  - 1.6.2. La relazione tra i muscoli e le ossa nella postura e nel movimento
  - 1.6.3. Il ruolo della fascia nel sistema muscolo-scheletrico e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico
  - 1.6.4. Le lesioni più comuni nei muscoli e come prevenirle





#### 1.7. Sviluppo del sistema muscolo-scheletrico

1.7.1. Sviluppo embrionale e fetale del sistema muscolo-scheletrico

1.7.2. Crescita e sviluppo del sistema muscolo-scheletrico nell'infanzia e nell'adolescenza

1.7.3. Cambiamenti muscolo-scheletrici associati all'invecchiamento

1.7.4. Sviluppo e adattamento del sistema muscolo-scheletrico all'attività fisica e all'allenamento

#### 1.8. Componenti del sistema muscolo-scheletrico

1.8.1. Anatomia e fisiologia dei muscoli scheletrici e la loro relazione con la pratica dello yoga terapeutico

1.8.2. Il ruolo delle ossa nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la postura e il movimento

1.8.3. La funzione delle articolazioni nel sistema muscolo-scheletrico e come prendersene cura durante la pratica dello yoga terapeutico

1.8.4. Il ruolo della fascia e altri tessuti connettivi nel sistema muscolo-scheletrico e la loro relazione con la pratica dello yoga terapeutico

#### 1.9. Controllo nervoso dei muscoli scheletrici

1.9.1. Anatomia e fisiologia del sistema nervoso e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico

1.9.2. Il ruolo del sistema nervoso nella contrazione muscolare e nel controllo del movimento

1.9.3. La relazione tra il sistema nervoso e il sistema muscolo-scheletrico nella postura e nel movimento durante la pratica dello yoga terapeutico

1.9.4. L'importanza del controllo neuromuscolare per la prevenzione delle lesioni e il miglioramento delle prestazioni nella pratica dello yoga terapeutico

#### 1.10. Contrazione muscolare

1.10.1. Anatomia e fisiologia della contrazione muscolare e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico

1.10.2. I diversi tipi di contrazione muscolare e la loro applicazione nella pratica dello yoga terapeutico

1.10.3. Il ruolo dell'attivazione neuromuscolare nella contrazione muscolare e la sua relazione con la pratica dello yoga terapeutico

1.10.4. L'importanza dello stretching e del potenziamento muscolare nella prevenzione delle lesioni e nel miglioramento delle prestazioni nella pratica dello yoga terapeutico

## Modulo 2. Columna vertebrale e arti

- 2.1. Sistema muscolare
  - 2.1.1. Muscolo: unità funzionale
  - 2.1.2. Tipi di muscoli
  - 2.1.3. Muscoli tonici e fasici
  - 2.1.4. Contrazione isometrica e isotonica e la loro rilevanza negli stili dello Yoga
- 2.2. Sistema nervoso
  - 2.2.1. Neuroni: unità funzionale
  - 2.2.2. Sistema Nervoso Centrale: encefalo e midollo spinale
  - 2.2.3. Sistema Nervoso Periferico somatico: nervi
  - 2.2.4. Sistema Nervoso Periferico Autonomo: Simpatico e Parasimpatico
- 2.3. Sistema osseo
  - 2.3.1. Osteocita: unità funzionale
  - 2.3.2. Scheletro assiale e appendicolare
  - 2.3.3. Tendini
  - 2.3.4. Legamenti
- 2.4. Colonna vertebrale
  - 2.4.1. Evoluzione della colonna vertebrale e funzioni
  - 2.4.2. Struttura
  - 2.4.3. Vertebre tipo
  - 2.4.4. Movimenti della colonna
- 2.5. Regione cervicale e dorsale
  - 2.5.1. Vertebre cervicali: tipiche e atipiche
  - 2.5.2. Vertebre dorsali
  - 2.5.3. Principali muscoli della regione cervicale
  - 2.5.4. Principali muscoli della regione dorsale
- 2.6. Regione lombare
  - 2.6.1. Vertebre lombari
  - 2.6.2. Sacro
  - 2.6.3. Coccige
  - 2.6.4. Principali muscoli

## Modulo 3. Applicazione di tecniche di asana e loro integrazione

- 3.1. Asana
  - 3.1.1. Definizione delle Asana
  - 3.1.2. Asana nei Sutra dello Yoga
  - 3.1.3. Scopo più profondo delle Asana
  - 3.1.4. Asana e allineamento
- 3.2. Principio di azione minima
  - 3.2.1. Sthira Sukham Asanasm
  - 3.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
  - 3.2.3. Teoria delle guna
  - 3.2.4. Influenza delle gunas nella pratica
- 3.3. Asana in Piedi
  - 3.3.1. L'importanza delle Asana in Piedi
  - 3.3.2. Come lavorarle
  - 3.3.3. Benefici
  - 3.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 3.4. Asana Sedute e Supine
  - 3.4.1. Importanza delle Asana Sedute
  - 3.4.2. Asana Sedute per la Meditazione
  - 3.4.3. Asana Supine: Definizione
  - 3.4.4. Benefici delle posizioni supine
- 3.5. Asana in Estensione
  - 3.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
  - 3.5.2. Come lavorarle in sicurezza
  - 3.5.3. Benefici
  - 3.5.4. Controindicazioni
- 3.6. Asana in Flessione
  - 3.6.1. Importanza della flessione della colonna vertebrale
  - 3.6.2. Esecuzione
  - 3.6.3. Benefici
  - 3.6.4. Errori più comuni e come evitarli

- 3.7. Asana di Rotazione: Torsioni
  - 3.7.1. Meccanica della torsione
  - 3.7.2. Come eseguirle correttamente
  - 3.7.3. Benefici fisiologici
  - 3.7.4. Controindicazioni
- 3.8. Asana in Inclinazione Laterale
  - 3.8.1. Importanza
  - 3.8.2. Benefici
  - 3.8.3. Errori più comuni
  - 3.8.4. Controindicazioni
- 3.9. Importanza delle Contro-posizioni
  - 3.9.1. Cosa sono?
  - 3.9.2. Quando eseguirle
  - 3.9.3. Benefici durante la pratica
  - 3.9.4. Contro-posizioni più utilizzate
- 3.10. Bandha
  - 3.10.1. Definizione
  - 3.10.2. Principali Bandha
  - 3.10.3. Quando utilizzarli
  - 3.10.4. Bandha e yoga terapeutico

## Modulo 4 Analisi dei principali Asanas in piedi.

- 4.1. Tadasana
  - 4.1.1. Importanza
  - 4.1.2. Benefici
  - 4.1.3. Esecuzione
  - 4.1.4. Differenze con samasthiti
- 4.2. Saluto al sole
  - 4.2.1. Classici
  - 4.2.2. Tipo a
  - 4.2.3. Tipo b
  - 4.2.4. Adattamenti
- 4.3. Asana in piedi
  - 4.3.1. Utkatasana : posizione della sedia
  - 4.3.2. Anjaneyasana: low lunge
  - 4.3.3. Virabhadrasana I: Guerriero I
  - 4.3.4. Utkata Konasana: posizione della dea
- 4.4. Asana di flessione in piedi
  - 4.4.1. Adho mukha
  - 4.4.2. Parsvottanasana
  - 4.4.3. Prasarita Padottanasana
  - 4.4.4. Uttanasana
- 4.5. Asana di flessione laterale
  - 4.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 4.5.2. Virabhadrasana II - Guerriero II
  - 4.5.3. Parighasana
  - 4.5.4. Utthita Parsvakonasana
- 4.6. Asana di equilibrio
  - 4.6.1. Virasana
  - 4.6.2. Utthita Hasta Padangusthasana
  - 4.6.3. Natarajasana
  - 4.6.4. Garudasana
- 4.7. Estensioni in decubito prono
  - 4.7.1. Bhujangasana
  - 4.7.2. Urdhva Mukha Svanasana
  - 4.7.3. Saral Bhujangasana: sfinge
  - 4.7.4. Salabhasana
- 4.8. Estensioni
  - 4.8.1. Ustrasana
  - 4.8.2. Dhanurasana
  - 4.8.3. Urdhva Dhanurasana
  - 4.8.4. Setu Bandha Sarvangasana

#### 4.9. Torsioni

- 4.9.1. Parivrtta Parsvakonasana
- 4.9.2. Parivrtta Trikonasana
- 4.9.3. Parivrtta Parsvakonasana
- 4.9.4. Parivrtta Utkatasana

#### 4.10. Anca

- 4.10.1. Malasana
- 4.10.2. Baddha Konasana
- 4.10.3. Upavistha Konasana
- 4.10.4. Gomukhasana

### Modulo 5. Breakdown delle principali Asana da terra e adattamenti con supporti.

#### 5.1. Principali Asana a terra

- 5.1.1. Bitilasana Marjaryasana
- 5.1.2. Benefici
- 5.1.3. Varianti
- 5.1.4. Dandasana

#### 5.2. Flessioni supine

- 5.2.1. Pashimottanasana
- 5.2.2. Janu Sirsasana
- 5.2.3. Trianga Mukhaikapada Paschimottanasana
- 5.2.4. Kurmasana

#### 5.3. Torsioni e inclinazioni laterali

- 5.3.1. Ardha Matsyendrasana
- 5.3.2. Vakrasana
- 5.3.3. Bharadvajasana
- 5.3.4. Parivrtta Janu Sirsasana

#### 5.4. Asana di chiusura

- 5.4.1. Balasana
- 5.4.2. Baddha Konasana
- 5.4.3. Ananda Balasana
- 5.4.4. Jathara Parivartanasana A e B

#### 5.5. Inversioni

##### 5.5.1. Benefici

##### 5.5.2. Controindicazioni

##### 5.5.3. Viparita Karani

##### 5.5.4. Sarvangasana

#### 5.6. Blocchi

##### 5.6.1. Che cosa sono e come utilizzarli?

##### 5.6.2. Varianti delle Asanas in piedi

##### 5.6.3. Varianti delle Asanas sedute e supine

##### 5.6.4. Varianti delle Asanas di chiusura e restaurative

#### 5.7. Cintura

##### 5.7.1. Cos'è e come utilizzarla?

##### 5.7.2. Varianti delle Asanas in piedi

##### 5.7.3. Varianti delle Asanas sedute e supine

##### 5.7.4. Varianti delle Asanas di chiusura e restaurative

#### 5.8. Asana sulla sedia

##### 5.8.1. Cos'è?

##### 5.8.2. Benefici

##### 5.8.3. Saluto al sole sulla sedia

##### 5.8.4. Tadasana sulla sedia

#### 5.9. Yoga sulla sedia

##### 5.9.1. Flessioni

##### 5.9.2. Estensioni

##### 5.9.3. Torsioni e inclinazioni

##### 5.9.4. Inversioni

#### 5.10. Asana restaurative

##### 5.10.1. Quando utilizzarle

##### 5.10.2. Flessioni sedute e in avanti

##### 5.10.3. Flessioni della schiena

##### 5.10.4. Inversioni e supine

## Modulo 6. Patologie più comuni

### 6.1. Patologie della colonna vertebrale

- 6.1.1. Protusioni
- 6.1.2. Ernie
- 6.1.3. Iperlordosi
- 6.1.4. Rettificazioni

### 6.2. Malattie degenerative

- 6.2.1. Artrosi
- 6.2.2. Distrofia muscolare
- 6.2.3. Osteoporosi
- 6.2.4. Spondilosi

### 6.3. Lombalgia e sciatica

- 6.3.1. Lombalgia
- 6.3.2. Sciatica
- 6.3.3. Sindrome del piriforme
- 6.3.4. Trocanterite

### 6.4. Scoliosi

- 6.4.1. Comprendere la scoliosi
- 6.4.2. Tipologie
- 6.4.3. Cosa fare
- 6.4.4. Cose da evitare

### 6.5. Disallineamento delle ginocchia

- 6.5.1. Genu varo
- 6.5.2. Genu valgo
- 6.5.3. Genu flesso
- 6.5.4. Genu recurvatum

### 6.6. Spalle e gomiti

- 6.6.1. Borsite
- 6.6.2. Sindrome subacromiale
- 6.6.3. Epicondilite
- 6.6.4. Epitrocleite

### 6.7. Ginocchia

- 6.7.1. Dolore patellofemorale
- 6.7.2. Condromalacia
- 6.7.3. Lesioni meniscali
- 6.7.4. Tendinite del tendine del muscolo gastrocnemio

### 6.8. Polsi e caviglie

- 6.8.1. Sindrome del tunnel carpale
- 6.8.2. Distorsioni
- 6.8.3. Alluce valgo
- 6.8.4. Piede piatto e cavo

### 6.9. Basi posturali

- 6.9.1. Piani distinti
- 6.9.2. Tecnica della piombatura
- 6.9.3. Sindrome incrociata superiore
- 6.9.4. Sindrome incrociata inferiore

### 6.10. Malattie autoimmuni

- 6.10.1. Definizione
- 6.10.2. Lupus
- 6.10.3. Morbo di Crohn
- 6.10.4. Artrite

## Modulo 7. Il sistema fasciale

- 7.1. Fascia
  - 7.1.1. Historia
  - 7.1.2. Fascia vs. Aponeurosi
  - 7.1.3. Tipi
  - 7.1.4. Funzioni
- 7.2. Tipologie di meccanorecettori e la loro importanza nei diversi stili di Yoga
  - 7.2.1. Importanza
  - 7.2.2. Golgi
  - 7.2.3. Pacchini
  - 7.2.4. Ruffini
- 7.3. Catene miofasciali
  - 7.3.1. Definizione
  - 7.3.2. Importanza nello Yoga
  - 7.3.3. Concetto di tensegrità
  - 7.3.4. I tre diaframmi
- 7.4. LPS: Linea Posteriore Superficiale
  - 7.4.1. Definizione
  - 7.4.2. Vie anatomiche
  - 7.4.3. Posizioni passive
  - 7.4.4. Posizioni attive
- 7.5. LFS: Linea Frontale Superficiale
  - 7.5.1. Definizione
  - 7.5.2. Percorsi anatomici
  - 7.5.3. Posizioni passive
  - 7.5.4. Posizioni attive
- 7.6. LL: Linea Laterale
  - 7.6.1. Definizione
  - 7.6.2. Percorsi anatomici
  - 7.6.3. Posizioni passive



- 7.6.4. Posizioni attive
- 7.7. LS: Linea Spirale
  - 7.7.1. Definizione
  - 7.7.2. Percorsi anatomici
  - 7.7.3. Posizioni passive
  - 7.7.4. Posizioni attive
- 7.8. Linee Funzionali
  - 7.8.1. Definizione
  - 7.8.2. Percorsi anatomici
  - 7.8.3. Posizioni passive
  - 7.8.4. Posizioni attive
- 7.9. Linee Braccia
  - 7.9.1. Definizione
  - 7.9.2. Percorsi anatomici
  - 7.9.3. Posizioni passive
  - 7.9.4. Posizioni attive
- 7.10. Principali squilibri
  - 7.10.1. Modello ideale
  - 7.10.2. Gruppo di flessione ed estensione
  - 7.10.3. Gruppo di apertura e chiusura
  - 7.10.4. Modello inspiratorio ed espiratorio

## Modulo 8. Yoga nelle diverse fasi evolutive

- 8.1. Infanzia
  - 8.1.1. Perché è importante?
  - 8.1.2. Benefici
  - 8.1.3. Come è strutturata una lezione
  - 8.1.4. Esempio di saluto al sole adattato
- 8.2. Donna e ciclo mestruale
  - 8.2.1. Fase mestruale
  - 8.2.2. Fase follicolare
  - 8.2.3. Fase ovulatoria
  - 8.2.4. Fase luteale
- 8.3. Yoga e ciclo mestruale
  - 8.3.1. Sequenza per la fase follicolare
  - 8.3.2. Sequenza per la fase ovulatoria
  - 8.3.3. Sequenza per la fase luteale
  - 8.3.4. Sequenza durante il periodo mestruale
- 8.4. Menopausa
  - 8.4.1. Considerazioni generali
  - 8.4.2. Cambiamenti fisici e ormonali
  - 8.4.3. Benefici della pratica
  - 8.4.4. Asana consigliate
- 8.5. Gravidanza
  - 8.5.1. Perché praticare durante la gravidanza
  - 8.5.2. Asana per il primo trimestre
  - 8.5.3. Asana per il secondo trimestre
  - 8.5.4. Asana per il terzo trimestre
- 8.6. Postpartum
  - 8.6.1. Benefici fisici
  - 8.6.2. Benefici mentali
  - 8.6.3. Raccomandazioni generali
  - 8.6.4. Pratica con il neonato

- 8.7. Terza età
  - 8.7.1. Principali patologie che ci si può trovare
  - 8.7.2. Benefici
  - 8.7.3. Considerazioni generali
  - 8.7.4. Controindicazioni
- 8.8. Disabilità fisica
  - 8.8.1. Lesioni cerebrali
  - 8.8.2. Lesioni spinali
  - 8.8.3. Lesioni muscolari
  - 8.8.4. Come progettare una lezione
- 8.9. Disabilità sensoriale
  - 8.9.1. Udito
  - 8.9.2. Vista
  - 8.9.3. Sensibilità
  - 8.9.4. Come progettare una sequenza
- 8.10. Considerazioni generali sulle disabilità più comuni che ci si può trovare
  - 8.10.1. Sindrome di Down
  - 8.10.2. Autismo
  - 8.10.3. Paralisi cerebrale
  - 8.10.4. Disturbi dello sviluppo intellettuale

## Modulo 9 Tecniche Respiratorie

- 9.1. Pranayama
  - 9.1.1. Definizione
  - 9.1.2. Origine
  - 9.1.3. Benefici
  - 9.1.4. Concetto di prana
- 9.2. Tipi di respirazione
  - 9.2.1. Addominale
  - 9.2.2. Toracica
  - 9.2.3. Clavicolare
  - 9.2.4. Respirazione yogica completa
- 9.3. Purificazione dei condotti energetici pranici o nadis
  - 9.3.1. Cosa sono i nadi?
  - 9.3.2. Sushuma
  - 9.3.3. Ida
  - 9.3.4. Pingala
- 9.4. Ispirazione: puraka
  - 9.4.1. Ispirazione addominale
  - 9.4.2. Ispirazione diaframmatica/costale
  - 9.4.3. Considerazioni generali e controindicazioni
  - 9.4.4. Relazione con i bandha
- 9.5. Espirazione: rechaka
  - 9.5.1. Espirazione addominale
  - 9.5.2. Espirazione diaframmatica/costale
  - 9.5.3. Considerazioni generali e controindicazioni
  - 9.5.4. Relazione con i bandha
- 9.6. Trattenute: kumbhaka
  - 9.6.1. Anthara Kumbhaka
  - 9.6.2. Bahya kumbhaka
  - 9.6.3. Considerazioni generali e controindicazioni
  - 9.6.4. Relazione con i bandha
- 9.7. Pranayama purificanti
  - 9.7.1. Douti
  - 9.7.2. Anunasika
  - 9.7.3. Nadi Shodana
  - 9.7.4. Bhramari
- 9.8. Pranayama stimolanti e rinfrescanti
  - 9.8.1. Kapalabhati
  - 9.8.2. Bastrika
  - 9.8.3. Ujjayi
  - 9.8.4. Shitali

## 9.9. Pranayama rigenerativi

- 9.9.1. Surya Bheda
- 9.9.2. Kumbaka
- 9.9.3. Samavritti
- 9.9.4. Mridanga

## 9.10. Mudra

- 9.10.1. Cosa sono?
- 9.10.2. Benefici e quando incorporarli
- 9.10.3. Significato di ogni dito
- 9.10.4. Principali mudra utilizzati in pratica

**Modulo 10** Tecniche meditative e di rilassamento

## 10.1. Mantra

- 10.1.1. Che cosa sono?
- 10.1.2. Benefici
- 10.1.3. Mantra di apertura
- 10.1.4. Mantra di chiusura

## 10.2. Aspetti interni dello Yoga

- 10.2.1. Pratyahara
- 10.2.2. Dharana
- 10.2.3. Dhyana
- 10.2.4. Samadhi

## 10.3. Meditazione

- 10.3.1. Definizione
- 10.3.2. Postura
- 10.3.3. Benefici
- 10.3.4. Controindicazioni

## 10.4. Onde cerebrali

- 10.4.1. Definizione
- 10.4.2. Classificazione
- 10.4.3. Dal sonno alla veglia
- 10.4.4. Durante la meditazione

## 10.5. Tipologie di meditazione

- 10.5.1. Spirituale
- 10.5.2. Visualizzazione
- 10.5.3. Buddista
- 10.5.4. Movimento

## 10.6. Tecniche di meditazione 1

- 10.6.1. Meditazione per raggiungere il tuo desiderio
- 10.6.2. Meditazione del cuore
- 10.6.3. Meditazione Kokyuhoo
- 10.6.4. Meditazione del sorriso interiore

## 10.7. Tecniche di meditazione 2

- 10.7.1. Meditazione per la pulizia dei chakra
- 10.7.2. Meditazione sulla gentilezza amorosa
- 10.7.3. Meditazione sui doni del presente
- 10.7.4. Meditazione nel silenzio

## 10.8. Mindfulness

- 10.8.1. Definizione
- 10.8.2. In cosa consiste?
- 10.8.3. Come applicarlo
- 10.8.4. Tecniche

## 10.9. Rilassamento / savasana

- 10.9.1. Posizione di chiusura delle lezioni
- 10.9.2. Come farlo e regolazioni
- 10.9.3. Benefici
- 10.9.4. Come guidare un rilassamento

## 10.10. Yoga nidra

- 10.10.1. Che cos'è lo yoga nidra?
- 10.10.2. Come è una sessione?
- 10.10.3. Fasi
- 10.10.4. Esempio di sessione

06

# 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

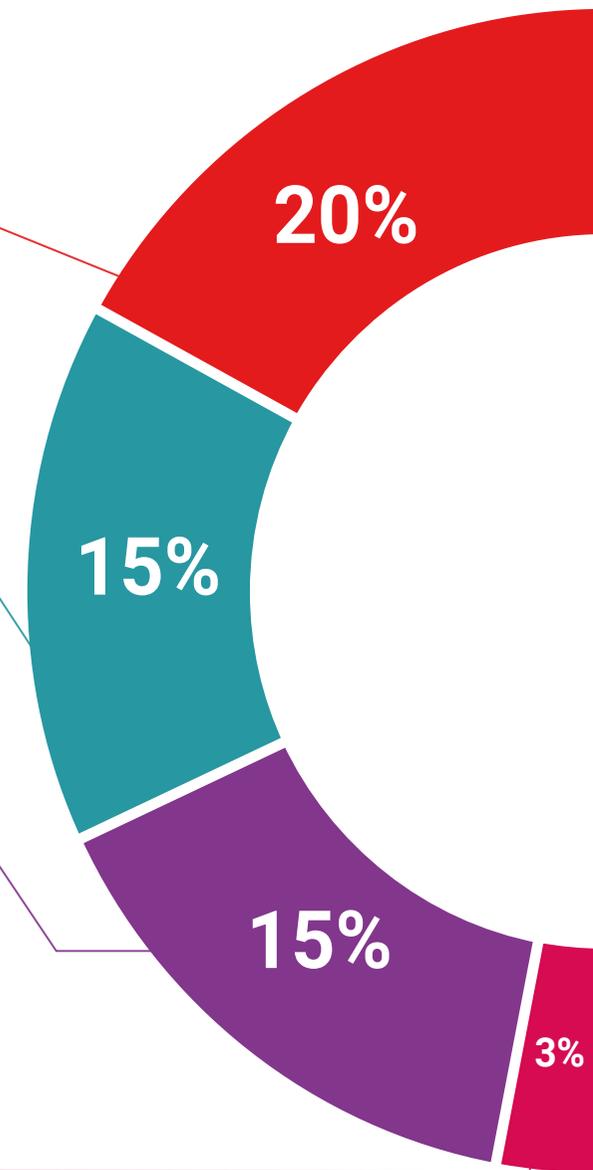
Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

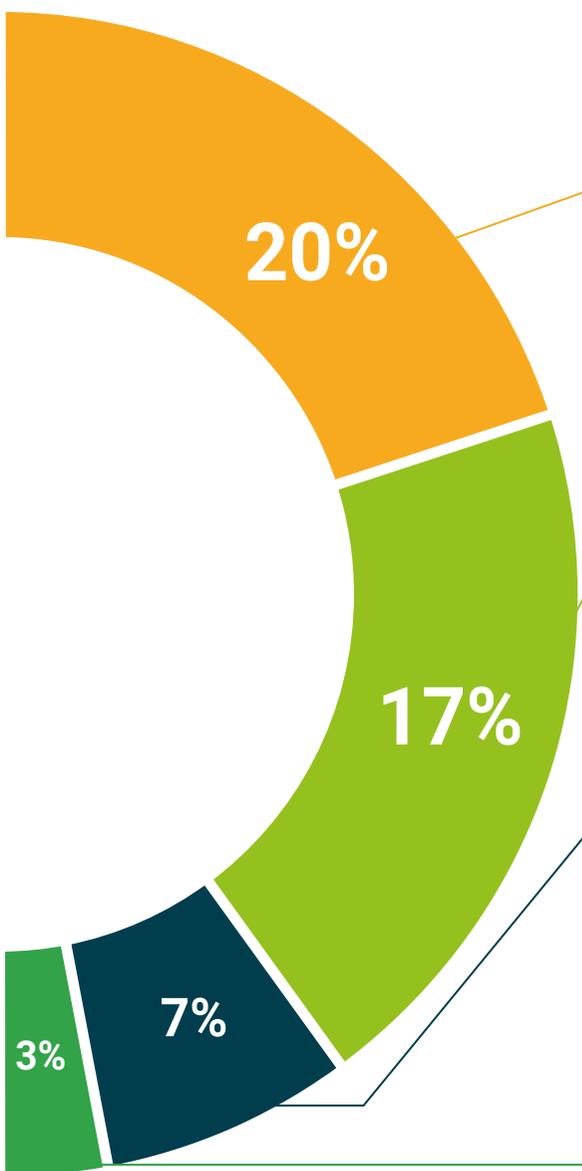
Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### 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.



07

# Titolo

Il Master Privato in Yoga Terapeutico garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Master Privato rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

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

Questo **Master Privato in Yoga Terapeutico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

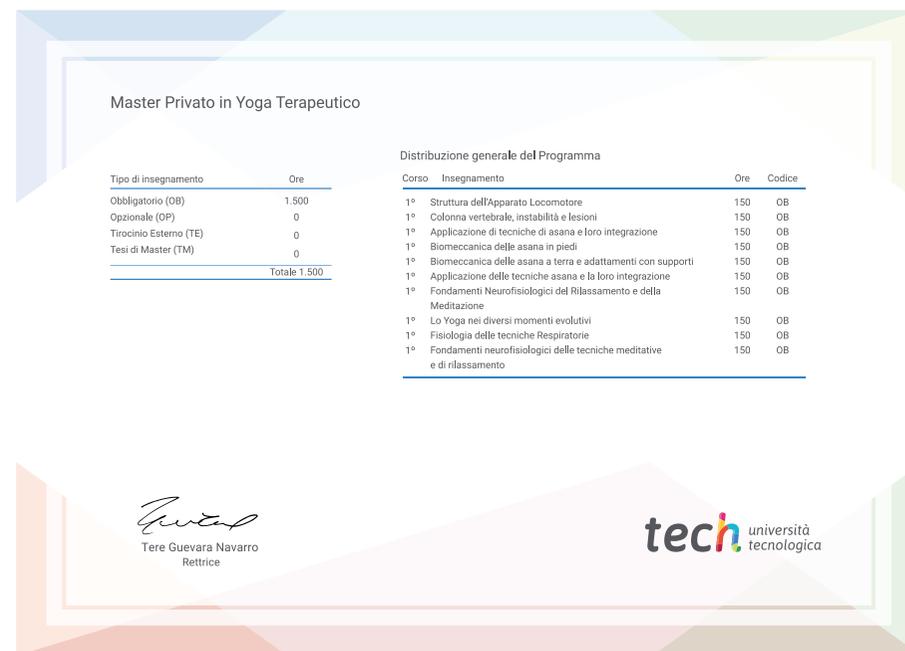
Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Master Privato** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

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

Titolo: **Master Privato in Yoga Terapeutico**

Modalità: **online**

Durata: **12 mesi**



\*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

## Master Privato Yoga Terapeutico

- » Modalità: online
- » Durata: 12 mesi
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Master Privato

## Yoga Terapeutico

