

# Certificat

## Biomécanique des Asanas en Position Debout





## Certificat

### Biomécanique des Asanas en Position Debout

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/biomecanique-asanas-position-debout](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/biomecanique-asanas-position-debout)

# Sommaire

01

Présentation

---

*Page 4*

02

Objectifs

---

*Page 8*

03

Direction de la formation

---

*Page 12*

04

Structure et contenu

---

*Page 18*

05

Méthodologie

---

*Page 22*

06

Diplôme

---

*Page 30*

# 01 Présentation

Dans le monde du Yoga, la connaissance de la Biomécanique des Asanas en Position Debout permet à l'instructeur de guider l'élève dans une posture correcte et un alignement correct du corps, évitant ainsi d'éventuelles blessures. En outre, la connaissance de ce sujet permet également d'adapter l'exercice aux besoins individuels de chaque utilisateur, en tenant compte des limitations physiques et des conditions de santé. Pour mener à bien ces pratiques, il est nécessaire que le professionnel en charge ait une connaissance approfondie de la Biomécanique du Tadasana, de la Salutation au soleil, entre autres. TECH a donc mis au point un programme académique visant à fournir à ses participants une vision large et actualisée de ce secteur, grâce à une variété de ressources audiovisuelles, de lectures complémentaires et d'exercices pratiques développés avec la méthodologie *Relearning*.





“

*Ce Certificat a un contenu théorique et pratique qui garantit un apprentissage complet et actualisé”*

Le Yoga est devenu un traitement très important et une stratégie d'activation physique, car ses bienfaits offrent un soin holistique du corps et de l'esprit. Les instructeurs de yoga doivent donc avoir une connaissance approfondie des différents types de postures qui peuvent être effectuées, y compris les postures debout, car elles offrent de multiples avantages en termes de minimiser le risque de blessure.

C'est pourquoi ce Certificat vise à fournir à ses participants une formation complète sur l'importance de la Biomécanique dans l'exécution des postures de Yoga. En outre, il renforcera la capacité des étudiants à identifier les besoins et les capacités de chaque utilisateur de cette discipline, dans le but de réaliser des séances plus personnalisées et plus bénéfiques.

Cet objectif sera atteint grâce à un programme qui, dès le début, donnera aux étudiants une perception claire et détaillée des bénéfices que les postures Debout apportent au corps. En outre, ils approfondiront leurs connaissances sur l'importance et l'exécution correcte de ces Asanas, grâce à une équipe d'enseignants de premier ordre.

Tout cela grâce à la méthodologie *Relearning*, qui permet aux étudiants d'être confrontés à des cas réels et simulés. De plus, comme le cours est 100% en ligne, il n'est pas nécessaire de se rendre dans un centre sur place et il suffit d'avoir un appareil avec une connexion internet, ce qui permet de combiner plus facilement la mise à jour des connaissances avec la routine quotidienne.

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas en Position Debout** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actualisé du marché. Ses caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Biomécanique des Asanas en Position Debout
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et sanitaires essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Avec TECH, vous vous démarquerez immédiatement dans le monde incroyable du yoga et vous augmenterez vos attentes économiques"*

“

*Profitez de la vaste expérience des enseignants de ce programme et devenez un spécialiste dans ce domaine"*

Le corps enseignant du programme comprend des professionnels du secteur qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus issus de grandes entreprises et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel, ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage par les Problèmes, grâce auquel le professionnel doit essayer de résoudre les différentes situations de la pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Grâce au format 100% en ligne de ce programme, vous vous formerez à votre propre rythme et sans avoir à vous déplacer dans un centre.*

*Approfondissez votre connaissance des Asanas en Position Debout et développez une vision holistique de ce domaine.*

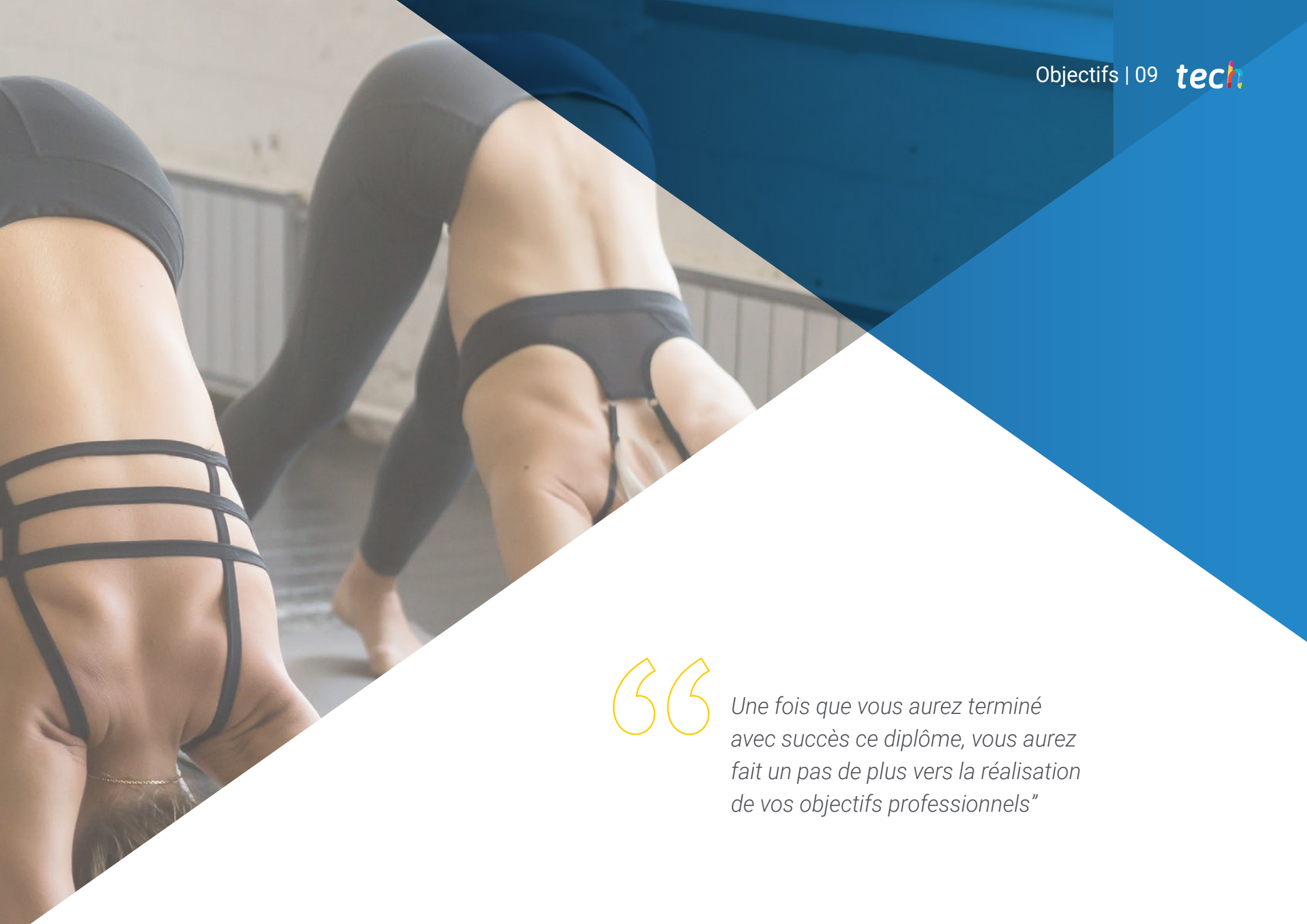


# 02 Objectifs

L'objectif principal de ce Certificat est de fournir aux étudiants les outils de formation les plus efficaces, leur permettant d'élargir leurs connaissances et d'acquérir de nouvelles compétences pour réaliser des séances plus complètes où les Asanas en Position Debout sont intégrées. Cela sera possible grâce à l'étude de cas réels et de simulations, ainsi qu'à des ressources multimédias qui expliqueront en détail les caractéristiques de ces postures.







“

*Une fois que vous aurez terminé avec succès ce diplôme, vous aurez fait un pas de plus vers la réalisation de vos objectifs professionnels”*



## Objectifs généraux

---

- ♦ Intégrer les connaissances et les compétences nécessaires au développement et à l'application corrects des techniques de Thérapie par le Yoga d'un point de vue clinique
- ♦ Créer un programme de Yoga conçu et basé sur des preuves scientifiques
- ♦ Approfondir les asanas les plus appropriés en fonction des caractéristiques de la personne et des blessures qu'elle présente
- ♦ Approfondir les études sur la biomécanique et son application aux asanas de la Thérapie par le Yoga
- ♦ Décrire l'adaptation des asanas du Yoga aux pathologies de chaque personne
- ♦ Approfondir les bases Neurophysiologiques des techniques de méditation et de Relaxation existantes



*Vous apprendrez les différents bienfaits pour le corps de postures telles que la Salutation au soleil"*





## Objectifs spécifiques

---

- ♦ Approfondir les fondements biomécaniques de Tadasana et son importance en tant que posture de base pour d'autres asanas debout
- ♦ Identifier les différentes variantes des salutations au soleil et leurs modifications, et comment elles affectent la biomécanique des asanas debout
- ♦ Indiquer les principaux asanas debout, leurs variations et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ♦ Mettre à jour les connaissances sur les principes biomécaniques fondamentaux des principaux asanas de flexion de la colonne vertébrale et de flexion latérale et sur la manière de les exécuter en toute sécurité et de manière efficace
- ♦ Indiquer les principaux asanas d'équilibre et comment utiliser la biomécanique pour maintenir la stabilité et l'équilibre pendant ces postures
- ♦ Identifier les principales extensions ventrales et comment appliquer correctement la biomécanique pour en maximiser les bénéfices
- ♦ En savoir plus sur les principales postures de torsion et de hanche et sur la manière d'utiliser la biomécanique pour les exécuter en toute sécurité et de manière efficace

03

# Direction de la formation

L'objectif de TECH est de garantir l'accès aux meilleurs contenus académiques à tous ses étudiants. C'est pourquoi TECH a sélectionné pour ce diplôme les meilleurs enseignants actifs ayant plusieurs années d'expérience professionnelle. Ceux-ci, engagés envers les nouvelles générations, ont versé dans le syllabus le résultat de leurs années d'étude et de trajectoire, de sorte que l'étudiant aura accès à un matériel exclusif et à fort impact.





“

*Les meilleurs professionnels du secteur réunis dans un seul programme pour vous apporter les connaissances les plus pointues en matière de Biomécanique en Position Debout”*

## Directeur invité international

En tant que Directrice des enseignants et Responsable de la formation des instructeurs à l'Institut de Yoga Integral de New York, Dianne Galliano est l'une des figures les plus importantes dans ce domaine au niveau international. Son travail académique s'est principalement concentré sur le yoga thérapeutique, avec plus de 6 000 heures documentées d'enseignement et de formation continue.

Son travail comprend le mentorat, l'élaboration de protocoles et de critères de formation et la formation continue des instructeurs de l'Integral Yoga Institute. Elle combine ce travail avec son rôle de thérapeute et d'institutrice dans d'autres institutions telles que le 14TH Street Y, l'Integral Yoga Institute Wellness Spa et l' Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Son travail s'étend également à la création et à la direction de programmes de yoga, à l'élaboration d'exercices et à l'évaluation des difficultés qui peuvent survenir. Tout au long de sa carrière, elle a travaillé avec des profils de personnes très différents, notamment des hommes et des femmes âgés ou d'âge moyen, des personnes en période prénatale ou postnatale, des jeunes adultes et même des vétérans de guerre souffrant de divers problèmes de santé physique et mentale.

Pour chacun d'entre eux, elle effectue un travail minutieux et personnalisé, ayant traité des personnes souffrant d'ostéoporose, se remettant d'une opération cardiaque ou d'un cancer du sein, souffrant de vertiges, de douleurs dorsales, du syndrome de l'Intestin Irritable et d'Obésité. Elle est titulaire de plusieurs certifications, dont E-RYT 500 de Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) d' American Health Training et Instructrice D' Exercice Certifié du Centre de Mouvement Somatique.



## Mme Galliano, Dianne

---

- Directrice de l'Integral Yoga Institute, New York, États-Unis
- Instructrice de Thérapie par le Yoga au 14TH Street Y
- Thérapeute en Yoga à l' Integral Yoga Institute Wellness Spa à New York City
- Instructrice Thérapeutique à l' Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Licence en Éducation Élémentaire de l' Université de l' État de New York
- Master en Thérapie par le Yoga de l' Université du Maryland

“

*Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”*

## Direction



### Mme Escalona García, Zoraida

- ♦ Vice-présidente de l' Association Espagnole de Yoga Thérapeutique
- ♦ Fondatrice de la méthode *Air Core* (cours combinant le TRX et l' Entraînement Fonctionnel avec le Yoga)
- ♦ Formatrice en Thérapie par le Yoga
- ♦ Licence en Sciences Biologiques à l' Université Autonome de Madrid
- ♦ Professeure de cours de: Yoga Ashtanga Progressif, FisiomYoga, Yoga Myofascial et Yoga et Cancer
- ♦ Cours d' Instructrice de Pilates au Sol
- ♦ Cours de Phytothérapie et de Nutrition
- ♦ Cours de Professeur de Méditation





## Professeurs

### Mme Villalba, Vanessa

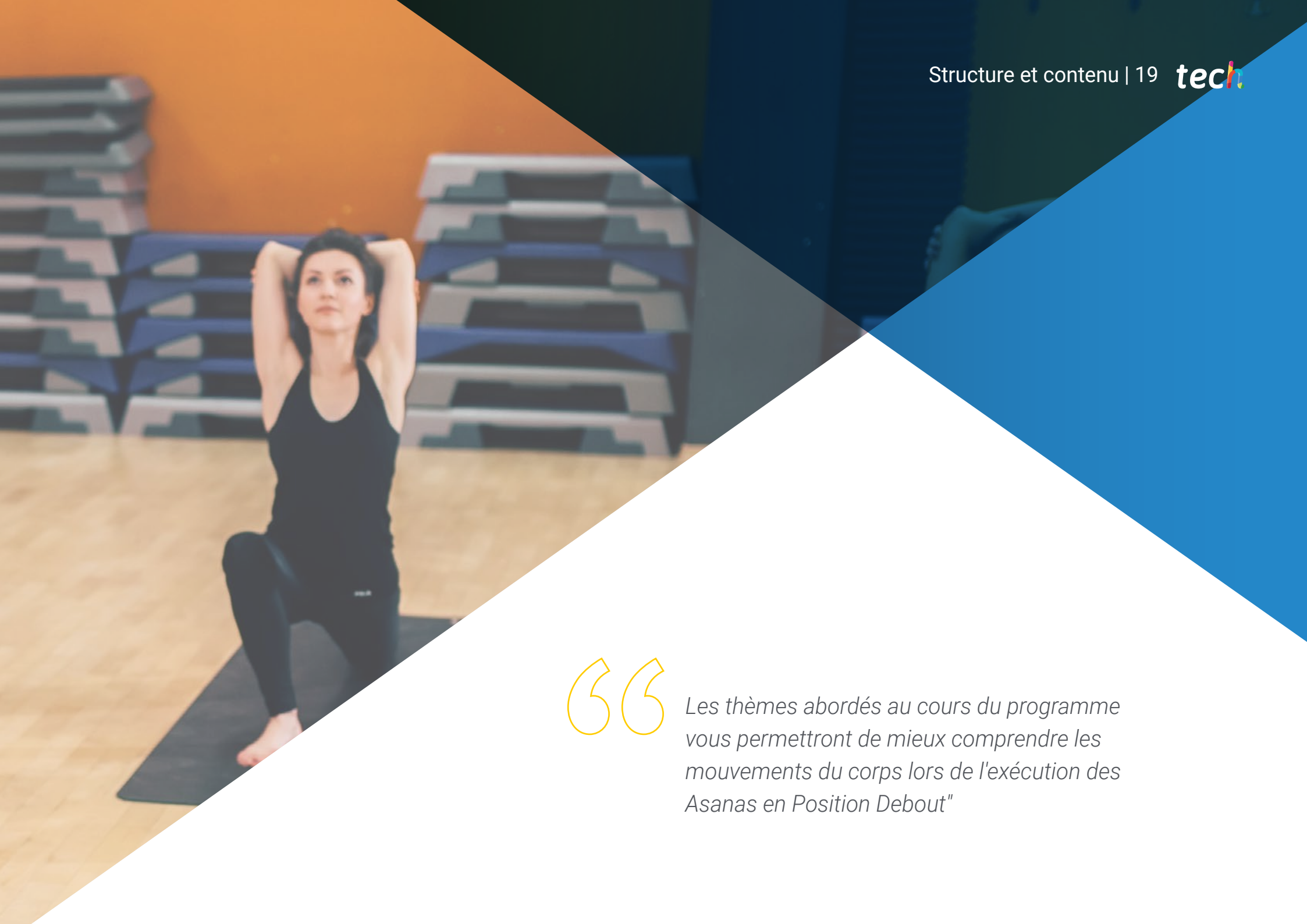
- ◆ Instructrice à Gimnasios Villalba
- ◆ Formatrice de Vinyasa Yoga et *Power Yoga* à l'Institut Européen de Yoga (IEY), Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Aérien, Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Intégral à l'IEY de Séville
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* à IEY Huelva
- ◆ Instructrice de Yoga pour femmes enceintes et post-partum à IEY Séville
- ◆ Instructrice de Yoga Nidra, Yoga Thérapeutique et *Shamanic Yoga*
- ◆ Instructrice de Pilates Base de la FEDA
- ◆ Instructrice de Pilates au Sol avec instruments
- ◆ Techniques Avancées en Fitness et Entraînement Personnel de la FEDA
- ◆ Instructrice *Spinning Start I* par la Fédération Espagnole de Spinning
- ◆ Instructrice de *Power Dumbell* de l'Aerobic and Fitness Association
- ◆ Chiromassage à Quirotema de l'École Supérieure de Chiromassage et de Thérapies
- ◆ Formation au Drainage Lymphatique de PRAXIS Séville

# 04

## Structure et contenu

Le contenu du programme académique de ce Certificat a été développé par TECH en collaboration avec son équipe d'experts en Biomécanique de la Position Debout. De cette manière, les étudiants recevront une formation rigoureuse et ciblée dans l'intégration des pratiques de la discipline du Yoga. Tout cela à travers un conglomérat informatif à fort impact, nourri de ressources audiovisuelles, de lectures complémentaires et d'exercices pratiques développés avec la méthodologie *Relearning*.





“

*Les thèmes abordés au cours du programme vous permettront de mieux comprendre les mouvements du corps lors de l'exécution des Asanas en Position Debout"*

## Module 1. Analyse des principaux Asanas en position debout

- 1.1. TadAsanas
  - 1.1.1. Importance
  - 1.1.2. Bénéfices
  - 1.1.3. Exécution
  - 1.1.4. Différence avec samasthiti
- 1.2. Salutation au soleil
  - 1.2.1. Classique
  - 1.2.2. Type a
  - 1.2.3. Type b
  - 1.2.4. Adaptations
- 1.3. Asanas en position debout
  - 1.3.1. UtkatAsanas: posture de la chaise
  - 1.3.2. AnjaneyAsanas: fente basse
  - 1.3.3. Virabhadrasanas I: guerrier I
  - 1.3.4. Utkata KonAsanas: posture de la déesse
- 1.4. Asanas en position debout flexion de la colonne vertébrale
  - 1.4.1. Adho mukha
  - 1.4.2. Pasrvotanassana
  - 1.4.3. Prasarita PadottanAsanas
  - 1.4.4. UthanAsanas
- 1.5. Asanas en flexion latérale
  - 1.5.1. Uthhita trikonAsanas
  - 1.5.2. Virabhadrasanas II Guerrier II
  - 1.5.3. ParighAsanas
  - 1.5.4. Uthitta ParsvaKonAsanas
- 1.6. Asanas d'équilibre
  - 1.6.1. Vkrisana
  - 1.6.2. Utthita à padangustAsanas
  - 1.6.3. NatarajAsanas
  - 1.6.4. GarudAsanas



- 1.7. Extensions en position couchée
  - 1.7.1. BhujangAsanas
  - 1.7.2. Urdhva Mukha SvanAsanas
  - 1.7.3. Saral BhujangAsanas: le sphinx
  - 1.7.4. ShalabhAsanas
- 1.8. Extensions
  - 1.8.1. UstrAsanas
  - 1.8.2. DhanurAsanas
  - 1.8.3. Urdhva DhanurAsanas
  - 1.8.4. Setu Bandha SarvangAsanas
- 1.9. Torsion
  - 1.9.1. Paravritta ParsvakonAsanas
  - 1.9.2. Paravritta trikonAsanas
  - 1.9.3. Paravritta Parsvotanassana
  - 1.9.4. Paravritta UtkatAsanas
- 1.10. Hanches
  - 1.10.1. MalAsanas
  - 1.10.2. Badha KonAsanas
  - 1.10.3. Upavista KonAsanas
  - 1.10.4. GomukhAsanas

“

*Il n'y a pas d'horaires fixes ni de transferts fastidieux vers des centres en face à face. Qu'attendez-vous pour vous inscrire?"*

# 05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*





*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”*

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.





Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.

Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



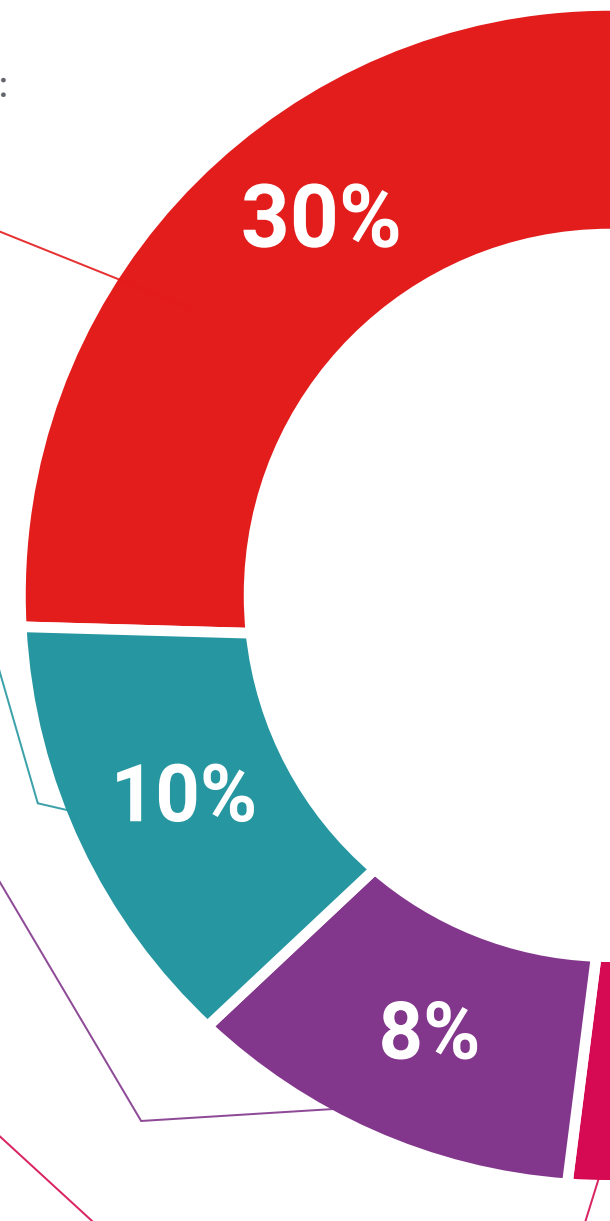
#### Pratique des aptitudes et des compétences

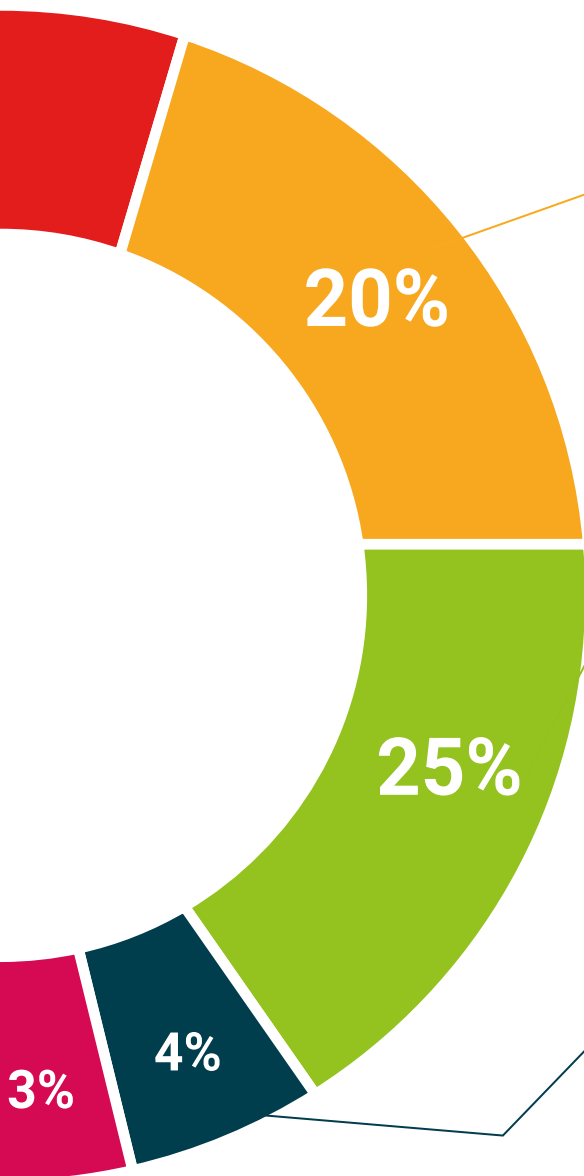
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Biomécanique des Asanas en Position Debout garantit, outre la formation la plus rigoureuse et la plus actualisée, l'accès à un diplôme de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Terminez ce programme avec succès  
et recevez votre diplôme sans avoir  
à vous soucier des déplacements ou  
des formalités administratives”*

Ce **Certificat en Biomécanique des Asanas en Position Debout** contient le programme scientifique le plus complet et actualisé du marché.

Après avoir passé l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier\* avec accusé de réception son diplôme de **Certificat** délivrée par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Biomécanique des Asanas en Position Debout**

Modalité: **en ligne**

Durée: **6 semaines**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

**Certificat**

Biomécanique des Asanas  
en Position Debout

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Biomécanique des Asanas en Position Debout

