

Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

Approvato dall'NBA





Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/applicazione-tecniche-asana-integrazione

Indice

01

Presentazione

pag. 4

02

Obiettivi

pag. 8

03

Direzione del corso

pag. 12

04

Struttura e contenuti

pag. 18

05

Metodologia

pag. 22

06

Titolo

pag. 30

01

Presentazione

All'interno del mondo dello Yoga, le tecniche Asana sono diventate uno strumento importante, in quanto consentono una maggiore flessibilità, forza, equilibrio e una migliore postura del corpo. Inoltre, l'integrazione di queste tecniche può essere un'alternativa efficace per aumentarne i benefici, garantendo ai praticanti un elevato benessere fisico e mentale. È quindi essenziale che i professionisti del settore dispongano di una preparazione completa nell'applicazione di queste posizioni, il che ha portato TECH a progettare il seguente titolo 100% online. Nel corso delle settimane, lo studente approfondirà un programma di studio aggiornato, arricchito da risorse audiovisive, letture complementari ed esercitazioni pratiche basate sulla metodologia *Relearning*.





“

Una qualifica che ti consente di essere sviluppata nei tuoi orari preferiti e dal luogo che desideri”

Lo Yoga Terapeutico ha proposto nuove strategie per il trattamento di malattie o dolori cronici, per questo il suo utilizzo deve essere guidato da professionisti formati e con un'ampia conoscenza delle Tecniche Asana, al fine di migliorare i movimenti effettuati dalla colonna vertebrale e quelli coinvolti con la flessione, l'estensione, l'inclinazione e la torsione.

Per questo motivo, TECH ha creato la seguente qualifica per i professionisti che desiderano specializzarsi in questo campo. Si tratta di un programma al 100% online, ricco delle più aggiornate le risorse audiovisive più aggiornate e di maggiore impatto in ambito accademico. In questo modo, nel corso delle settimane successive, allo studente verranno presentate le informazioni più all'avanguardia e rigorose sulle Tecniche Asana, i principi dell'azione minima e i movimenti più complessi che vengono eseguiti nell'integrazione dello Yoga.

Oltre a ciò, il Corso Universitario prevede la metodologia del Relearning, incentrata sullo sviluppo di varie esercitazioni pratiche basate su casi reali e simulazioni. In questo modo, il professionista del settore non solo aggiornerà le proprie conoscenze, ma si confronterà anche alle sfide attuali imposte dallo Yoga.

Un altro dei vantaggi di questo programma, essendo completamente digitale, è che lo studente avrà bisogno solo di un dispositivo con una connessione ad internet, il che gli permetterà di combinare la sua routine quotidiana con l'acquisizione di nuove conoscenze, il tutto dal luogo e nel momento che preferisce.

Questo **Corso Universitario Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione** 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 Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione
- ◆ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni scientifiche e pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ◆ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ◆ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ◆ Lezioni teoriche, domande all'esperto, forum di discussione su temi controversi e lavoro di riflessione individuale
- ◆ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o portatile provvisto di connessione a internet



Acquisirai un'ampia conoscenza delle tecniche Asana, rendendo più facile l'identificazione di quelle che funzionano meglio per ogni persona"

“

Con la metodologia Relearning come mezzo di apprendimento, riceverai una preparazione rigorosa e focalizzata sulle sfide del settore odierno”

Il personale docente del programma comprende rinomati specialisti del settore e altre aree correlate, 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.

Potrai studiare questo titolo al ritmo che preferisci e comodamente da casa tua, avendo bisogno solo di un dispositivo con connessione ad internet.

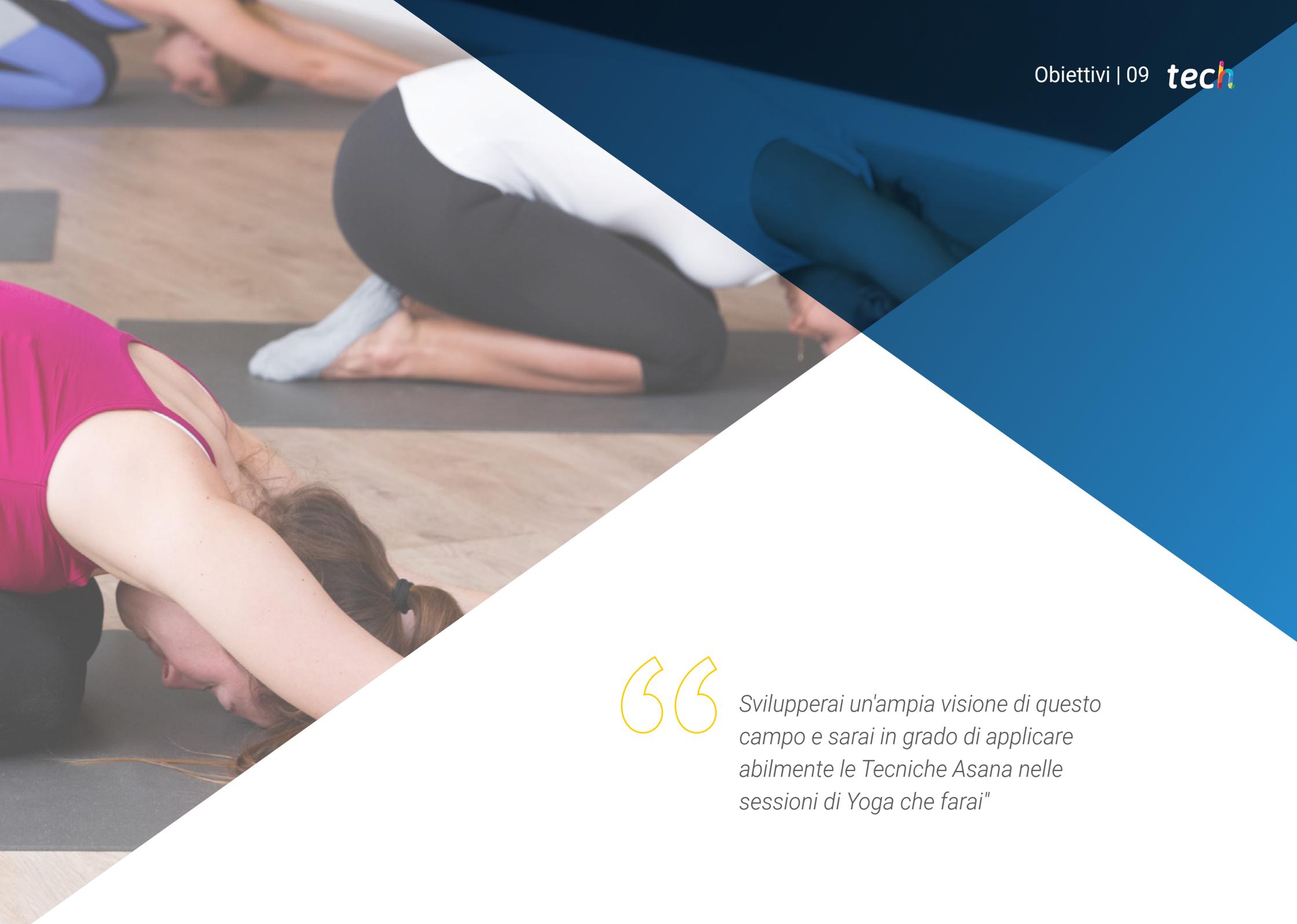
Questa è l'opportunità che stavi aspettando per specializzarti in un settore in forte espansione e in continua evoluzione.



02 Obiettivi

Al fine di ampliare le conoscenze e migliorare le competenze e le abilità degli studenti, TECH ha combinato il programma con la metodologia *Relearning*. In questo modo, il professionista apprenderà attraverso esercitazioni pratiche basate su casi reali e simulazioni, avendo una conoscenza preliminare delle richieste dell'attuale settore lavorativo. In questo modo, si formerà in un settore con un'ampia gamma di opportunità professionali.





“

Svilupperai un'ampia visione di questo campo e sarai in grado di applicare abilmente le Tecniche Asana nelle sessioni di Yoga che farai"



Obiettivi generali

- ◆ Incorporare le conoscenze e le competenze necessarie per il corretto sviluppo e l'applicazione delle tecniche di Yoga Terapeutico da un punto di vista clinico
- ◆ Creare un programma di Yoga progettato e basato su prove scientifiche
- ◆ Approfondire le Asana più appropriate in base alle caratteristiche della persona e alle lesioni che presenta
- ◆ Approfondire gli studi sulla biomeccanica e la loro applicazione alle Asana dello Yoga Terapeutico
- ◆ Descrivere l'adattamento delle Asana dello Yoga alle patologie di ogni persona
- ◆ Approfondire le basi Neurofisiologiche delle tecniche meditative e di Rilassamento esistenti





Obiettivi specifici

- ◆ Approfondire il contributo filosofico e fisiologico delle diverse Asana
- ◆ Identificare i principi azione minima: Sthira, Sukham e Asanam
- ◆ Approfondire il concetto di Asana in piedi
- ◆ Descrivere i benefici e le controindicazioni delle asana di stretching
- ◆ Indicare i benefici e le controindicazioni delle Asana di rotazione e di flessione laterale
- ◆ Descrivere le controposture e quando usarle
- ◆ Approfondire i Bandha e la loro applicazione nello Yoga Terapeutico



Ti confronterai con casi reali e simulati, con un approccio diretto alle esigenze del mondo del lavoro"



03

Direzione del corso

Al fine di fornire una preparazione di qualità e garantire un'elevata crescita professionale ai propri studenti, TECH ha selezionato con cura il personale di per questo programma. In questo modo, gli studenti potranno imparare dai migliori professionisti del settore, che condivideranno con loro tutti gli strumenti pratici per applicare efficacemente le Tecniche di Asana all'interno delle sessioni di Yoga che svolgono.





“ Il contenuto di questo programma è stato progettato da TECH insieme a esperti e specialisti del settore, in modo che tu possa avere accesso a informazioni esclusive e di grande impatto”

Direttrice Ospite Internazionale

In qualità di direttrice degli insegnanti e responsabile della preparazione degli istruttori presso l'Integral Yoga Institute di New York, Dianne Galliano è una delle figure più importanti del settore a livello internazionale. La sua attenzione accademica si è concentrata principalmente sullo yoga terapeutico, con oltre 6.000 ore documentate di insegnamento e apprendimento continuo.

Il suo lavoro ha incluso il tutoraggio, lo sviluppo di protocolli, criteri di preparazione e la partecipazione a corsi di formazione continua per gli istruttori dell'Integral Yoga Institute. Combina questo lavoro con il suo ruolo di terapeuta e istruttore presso altre istituzioni come The 14TH Street Y, Integral Yoga Institute Wellness Spa e l'Educational Alliance: Center for Balanced Living.

Il suo lavoro si estende anche alla creazione e alla direzione di programmi di yoga, allo sviluppo di esercizi e alla valutazione delle sfide che possono presentarsi. Nel corso della sua carriera ha lavorato con diversi profili di persone, tra cui uomini e donne anziani e di mezza età, individui in fase prenatale e postnatale, giovani adulti e persino veterani di guerra con una serie di problemi di salute fisica e mentale.

Per ognuno di loro svolge un lavoro attento e personalizzato, avendo trattato persone con osteoporosi, convalescenza da intervento cardiaco o post-cancro al seno, vertigini, mal di schiena, Sindrome dell'Intestino Irritabile ed Obesità. Ha conseguito diverse certificazioni, tra cui E-RYT 500 di Yoga Alliance, Basic Life Support (BLS) di American Health Training e Certified Exercise Instructor del Somatic Movement Centre.



Dott.ssa Galliano, Dianne

- Direttrice dell'Istituto di Yoga Integrale, New York, Stati Uniti
- Istruttrice di Yoga Terapeutico presso The 14TH Street Y
- Terapista di Yoga presso Integral Yoga Institute Wellness Spa di New York
- Istruttrice Terapeutico presso Educational Alliance: Center for Balanced Living
- Laurea in Educazione Primaria presso la State University of New York
- Master in Yoga Terapeutico presso l'Università di Maryland

“

*Grazie a TECH potrai
apprendere con i migliori
professionisti al mondo”*

Direzione



Dott.ssa Escalona García, Zoraida

- ◆ Vicepresidentessa dell'Associazione Spagnola di Yoga Terapeutico
- ◆ Fondatrice del metodo Air Core (classi che combinano il TRX e l'allenamento funzionale con lo yoga)
- ◆ Istruttrice di Yoga Terapia
- ◆ Laurea in Scienze Biologiche presso l'Università Autonoma di Madrid
- ◆ Corso per Insegnanti di: Ashtanga Yoga Progressivo, FisiomYoga, Yoga Miofasciale e Yoga e Cancro
- ◆ Corso in Istruttrice di Pilates a Terra
- ◆ Corso di 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 Sevilla
- ◆ *Body Intelligence TM Yoga Level* presso IEY Huelva
- ◆ Istruttrice di Yoga per la gravidanza e il post-partum presso IEY Sevilla
- ◆ Istruttrice di Yoga Nidra, Yoga Terapia e *Shamanic Yoga*
- ◆ Istruttrice di Pilates Base FEDA
- ◆ Istruttrice di Pilates a Tappeto con attrezzi
- ◆ Tecnico Avanzato di Fitness e Personal Training presso FEDA
- ◆ Istruttrice di *Spinning Start I* della Federazione Spagnola di Spinning
- ◆ Istruttrice di *Power Dumbell* dell'Associazione Aerobica e Fitness
- ◆ Chiropratica in Chiomassaggio presso la Scuola Superiore di Chiomassaggio e Terapia
- ◆ Preparazione per il Drenaggio Linfatico presso PRAXIS, Siviglia



04

Struttura e contenuti

Nell'ambito dello Yoga, la padronanza delle tecniche di Asana è un elemento obbligatorio per qualsiasi istruttore di questa attività. Per questo motivo, il programma di questo Corso Universitario è costituito da contenuti elaborati da grandi esperti e integrati da risorse multimediali che daranno agli studenti gli strumenti necessari per perfezionare le proprie posizioni in questa disciplina.





“

Apprenderai in modo professionale tutte le Tecniche Asana per costruire sessioni di yoga più complete ed efficaci”

Modulo 1. Applicazione delle Tecniche Asana e la sua Integrazione

- 1.1. Asana
 - 1.1.1. Definizione di asana
 - 1.1.2. Asana negli Yoga sutra
 - 1.1.3. Scopo più profondo delle Asana
 - 1.1.4. Asana e allineamento
- 1.2. Principio dell'azione minima
 - 1.2.1. Sthira Sukham Asanam
 - 1.2.2. Come applicare questo concetto nella pratica?
 - 1.2.3. Teoria dei guna
 - 1.2.4. Influenza dei guna sulla pratica
- 1.3. Asana in piedi
 - 1.3.1. L'importanza delle Asana in piedi
 - 1.3.2. Come lavorano
 - 1.3.3. Benefici
 - 1.3.4. Controindicazioni e considerazioni
- 1.4. Asana seduti e supini
 - 1.4.1. Importanza delle Asana da seduti
 - 1.4.2. Asana seduti per la meditazione
 - 1.4.3. Asana supini: definizione
 - 1.4.4. Benefici della posizione supina
- 1.5. Estensione delle asana
 - 1.5.1. Perché sono importanti le estensioni?
 - 1.5.2. Come lavorarli in sicurezza
 - 1.5.3. Benefici
 - 1.5.4. Controindicazioni
- 1.6. Asana di piegamento
 - 1.6.1. Importanza della flessione spinale
 - 1.6.2. Esecuzione
 - 1.6.3. Benefici
 - 1.6.4. Errori più frequenti e come evitarle





- 1.7. Asanas di rotazione: torsione
 - 1.7.1. Meccanica torsionale
 - 1.7.2. Come farlo correttamente
 - 1.7.3. Benefici fisiologici
 - 1.7.4. Controindicazioni
- 1.8. Asana in flessione laterale
 - 1.8.1. Importanza
 - 1.8.2. Benefici
 - 1.8.3. Errori più comuni
 - 1.8.4. Controindicazioni
- 1.9. Importanza dell' controposture
 - 1.9.1. Cosa sono?
 - 1.9.2. Quando farlo
 - 1.9.3. Vantaggi durante la pratica
 - 1.9.4. I contrappesi più utilizzati
- 1.10. Bandha
 - 1.10.1. Definizione
 - 1.10.2. Principali Bandha
 - 1.10.3. Quando usarli
 - 1.10.4. Bandhas e Yoga Terapeutico



*Questo Corso Universitario
sarà il tuo migliore alleato per
crescere professionalmente nel
campo dello Yoga Terapeutico"*

05 Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”

Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo"



Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.



Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.

Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

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.

Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





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. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un 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 diretta al successo.

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

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.



Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



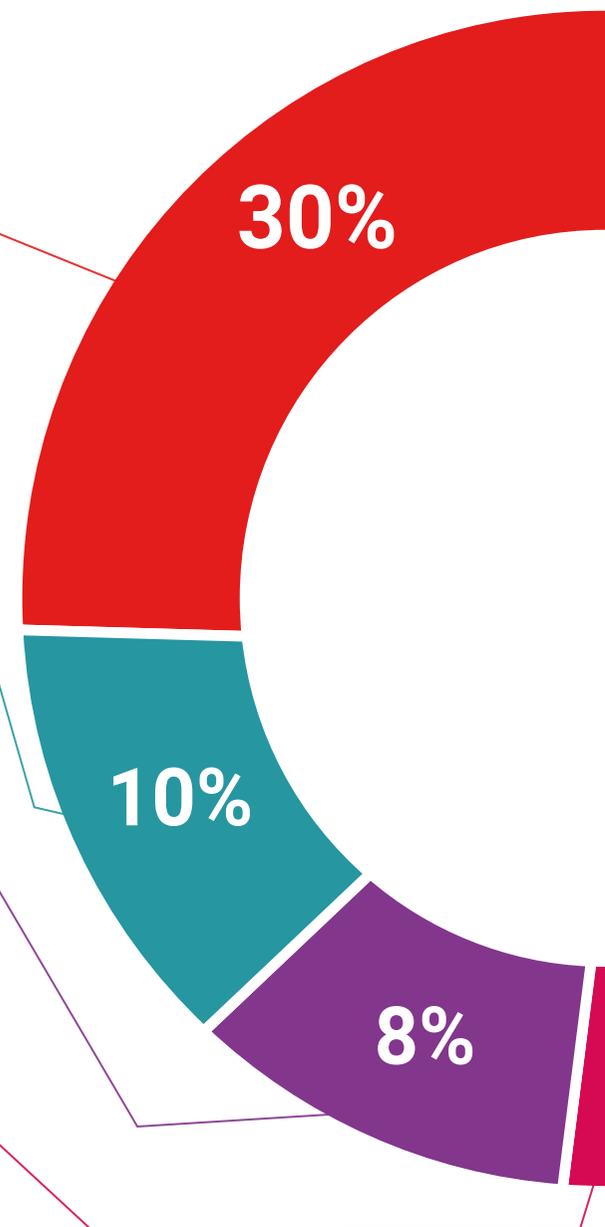
Pratiche di competenze e competenze

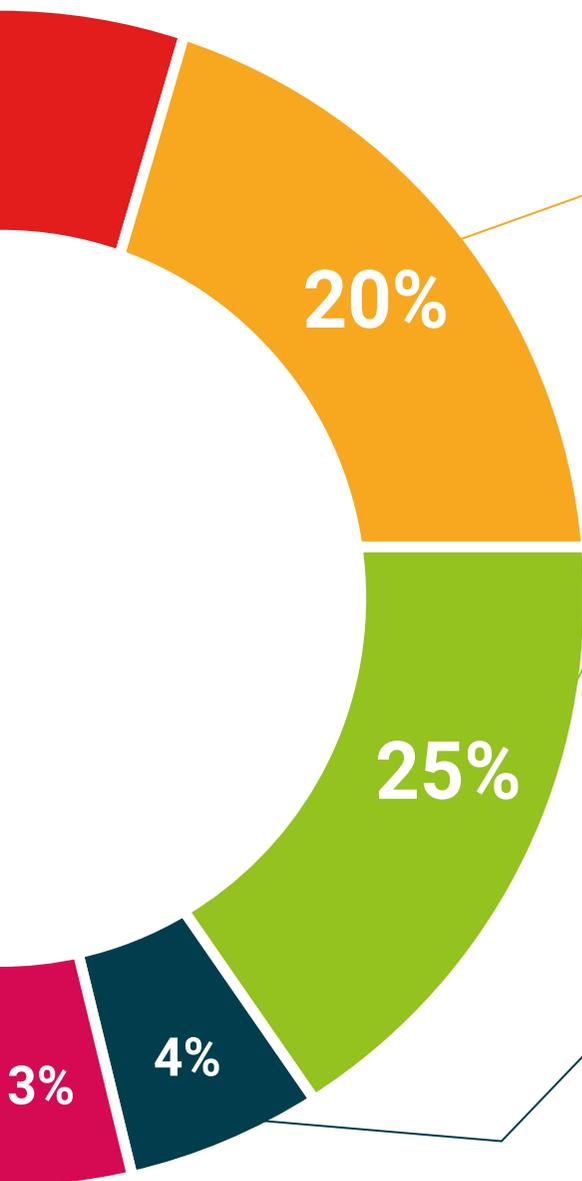
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



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.





Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



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".



Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



06 Titolo

Il Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

Porta a termine questo programma e ricevi il tuo titolo universitario senza spostamenti o fastidiose formalità”

Questo **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

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

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

Titolo: **Corso Universitario in Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione**

Modalità: **online**

Durata: **6 settimane**

Approvato dall'**NBA**



*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

Corso Universitario
Applicazione delle
Tecniche Asana e la
loro Integrazione

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

Corso Universitario

Applicazione delle Tecniche Asana e la loro Integrazione

Approvato dall'NBA



tech università
tecnologica